

УДК 159.922.76-056.49:177.82(045)

ВЕРИФІКАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Железнякова Ю.В., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології
Класичний приватний університет

У статті надані результати програми психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків та доведення її ефективності.

Ключові слова: самотність, корекція, підліток, адикція, поведінка.

В статье представлено обоснование эффективности программы психологической коррекции субъективного чувства одиночества как фактора аддиктивного поведения младших подростков.

Ключевые слова: одиночество, коррекция, подросток, аддикция, поведение.

Zhelezniakova Yu.V. VERIFICATION OF THE PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF SUBJECTIVE SATISFACTION OF SATISFACTION AS A FACTOR OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF YOUNG ADULTS

The results of the program of psychological correction of the subjective feeling of loneliness as a factor of addictive behavior of younger adolescents and bringing its effectiveness to effect are presented in the article.

Key words: loneliness, correction, adolescence, addiction, behavior.

Постановка проблеми. Проблема самотності та адиктивної поведінки є однією з найважливіших у сучасній віковій та педагогічній психології. Наукова статистика свідчить, що постійно зростає кількість підлітків з почуттям самотності та схильністю до адиктивної поведінки. Роз'єднаність людей у великих містах, недостатність глибоких емоційних контактів у багатьох родинах і в різних мікросоціумах спричиняють виникнення почуття самотності, на що все більше уваги звертають учені, які досліджують цю проблему.

На сьогодні в Україні у зв'язку зі змінами в суспільній свідомості зростає зацікавленість вивченням почуття самотності як однієї з причин відхилень у поведінці дітей та підлітків, викликаних збільшенням груп ризику серед них, розширенням соціально дезадаптованого прошарку населення, обтяженого проблемами відчуженості й самотності, внаслідок чого підвищується ймовірність різних проявів адиктивної поведінки в дітей та підлітків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових праць зарубіжних та українських авторів показує, що досі немає єдиного розуміння сутності почуття самотності, його особливостей та генези, що дозволяло б окреслити проблемне поле вивчення самотності як психологічного феномену, передумов його виникнення, прояву та наслідків.

Останнім часом значно підвищився дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності, про що свідчить той факт, що досить часто вживається тер-

мін «самотність» у повсякденному житті та в наукових джерелах. За результатами опитування, проведеного Ю. Швалб та О. Данчевою серед різних вікових категорій, виявлено, що 83% характеризують свій стан такими словами-символами: «самотність», «відчуження», «особистість».

За результатами досліджень І. Ващенко та Л. Айвозян, почуття самотності в нашій державі «молодшає» щороку, чому сприяє сучасний стан суспільства з його деформаціями міжособистісних стосунків, які супроводжуються усвідомленням почуття самотності. 28% підлітків відчувають глибокий рівень самотності, а дуже глибоке переживання самотності відзначено в 2% досліджуваних. Потреба позбутися цього почуття підштовхує підлітків до адиктивної поведінки.

У своїх дослідженнях ми спираємося в першу чергу на роботи сучасних вчених, а саме: Г. Андреева, І. Ващенко, К. Голдберг, Є. Каратеева, В. Король, О. Кузнецов, Л. Кулагіна, В. Лашук, П. Лушин, Н. Максимова, В. Малигін, В. Менделевич, Є. Неведомська, Ю. Никоненко, Н. Покровський, Д. Рассел, К. Рубінстайн, О. Сідун, В. Сіляєва, К. Скороходько, Б. Уайнхольд, В. Ходан, К. Хорні, М. Хохонов, В. Шабаліна, Ю. Швалб, Н. Швець, К. Янг та ін.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у висвітленні результатів впровадження програми психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків, та доведення її ефективності.



Виклад основного матеріалу дослідження. Мета дослідження полягала у встановленні ефективності психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків. Виходячи з мети дослідження, програма «Психологічна корекція суб'єктивного почуття самотності як чинник адиктивної поведінки молодших підлітків» була апробована протягом навчального року на базі Запорізького колегіуму «Мала гуманітарна академія», КЗ «Хортицький національний навчально-реабілітаційний багатoproфільний центр», Мелітопольської гімназії № 10 та Запорізької гімназії «Контакт».

З метою підтвердження ефективності програми були створені контрольна та експериментальна вибірки, до яких входили діти з трьома рівнями суб'єктивного почуття самотності. Під час експерименту не створювалися групи дітей лише з високим і середнім рівнем суб'єктивного почуття самотності та високими показниками схильності до адиктивної поведінки. Слід зазначити, що трапляються випадки безкризового

розвитку підлітка. Тому підлітки з низькими показниками рівня суб'єктивного почуття самотності та схильності до адиктивної поведінки є ресурсними для інших підлітків, оскільки вони демонструють інше ставлення до життя, іншу поведінку щодо встановлення стосунків тощо. Включення таких підлітків до корекційної програми підвищує її ефективність. Також поєднання підлітків дає змогу згуртувати класи, а не розділити їх за критерієм проходження програми. У контрольній групі підлітки не відвідували заняття психолога, спрямованих на корекцію почуття самотності. Після закінчення занять за описаною програмою в експериментальній групі була проведена повторна діагностика.

Для перевірки ефективності програми до початку та після закінчення формульованого експерименту в контрольній та експериментальній групах проводилося діагностування за допомогою таких методик, які використовувалася на діагностичному етапі, зокрема: методика Д. Рассела і М. Фергюсона [4] для визначення рівня

Таблиця 1

Кількісні показники динаміки рівнів суб'єктивного почуття самотності та схильності до адиктивної поведінки

Критерії	Рівні	Експериментальна група				Контрольна група
		Діагностичний зріз	Динаміка показників в експериментальній групі			
			Через два місяці (%)	Через 6 місяців (%)	У кінці навчального року (%)	
Суб'єктивне почуття самотності	Високий	8,5	5	3	3	8
	Середній	51	45	32	20	45
	Низький	40,5	50	65	77	47
Схильність до адиктивної поведінки	Високий	23	23	21	15,5	26
	Середній	73	73	64	47	36
	Низький	4	4	15	37,5	38

Таблиця 2

Описові статистики змінних рівня суб'єктивного почуття самотності до початку експерименту

Вибірki на початку експерименту	Середнє значення	Кількість учасників у групі	Стандартне відхилення
Експериментальна група (y1)	30,400	143	16,29385
Контрольна група (y3)	30,7333	136	16,288

Таблиця 3

Оцінювання достовірності значень за t-критерієм Стюдента суб'єктивного почуття самотності для змінних (y1) та (y3) до початку експерименту

Пара вибірок	Середнє значення	Стандартне відхилення	t-критерій	Значущість
(y1) та (y3)	-0,33333	0,95893	-1,904	0,0670

суб'єктивного почуття самотності та методика Г. Лозової [2] для визначення рівня схильності до адиктивної поведінки.

У контрольній групі діагностика проведена на початку і в кінці навчального року. Результати діагностування наведені в табл. 1.

Дані табл. 1. засвідчили, що запровадження програми продемонструвало, що плідна робота над подоланням суб'єктивного почуття самотності в молодших підлітків автоматично сприяє зниженню схильності до адиктивної поведінки молодших підлітків. Крім цього, залучення до експериментальної роботи всіх молодших підлітків класу, а не тільки тих, хто засвідчив наявність суб'єктивного почуття самотності, є профілактичним засобом уникнення такого почуття в інших підлітків, а значить, і схильності до адиктивної поведінки [1].

До початку експерименту для визначення статистично значущих відмінностей у розподілі учнів за показниками почуття самотності на контрольну та експериментальну групи було застосовано статистичні критерії: t-критерій для залежних вибірок.

У формульованому експерименті взяли участь 279 учнів: в експериментальній групі – 143 підлітки, у контрольній – 136 підлітків. Групи були сформовані шляхом випадкового відбору, розподіл був зроблений за класами, в яких навчалися підлітки. Отримані вибірки були виражені за допомогою змінних «у1» та «у3», відповідно для експериментальної та контрольної груп. Описові статистики для змінних наведені в табл. 2.

Довірчий інтервал різниці середніх складає 95%. Для перевірки наявності значу-

щих відмінностей експериментальної та контрольної груп було використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Результати розрахунку наведені в табл. 3.

Результати розрахунків згідно з t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок свідчать, що відмінності між даними в контрольній та експериментальній групах за виявом індексу «суб'єктивне почуття самотності» до початку формульованого експерименту є статистично незначущими, оскільки отримане значення t-критерію для у1 та у3 складає $t = -1,904$, критичне значення $t_{кр}$ для $p = 0,05$ складає 1,960. Отже, отримуємо $t < t_{кр}$, що свідчить про відсутність значущих відмінностей між групами.

Наступним етапом була перевірка ефективності впровадження запропонованої програми психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків. Повторна діагностика дослідження суб'єктивного почуття самотності в контрольній та експериментальній групах дала можливість провести аналіз та порівняти змінні в розподілі підлітків за показниками суб'єктивного почуття самотності на початку та наприкінці формульованого експерименту.

Після закінчення експерименту було повторно проведено діагностування за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона для визначення зміни рівня суб'єктивного почуття самотності [3], а отримані результати були виражені за допомогою змінних «у2» – експериментальна група, та «у4» – контрольна група. Описові статистики для груп наведені в табл. 4.

Таблиця 4

Описові статистики змінних рівня суб'єктивного почуття самотності наприкінці експерименту

Вибірки наприкінці експерименту	Середнє значення	Розмір	Стандартне відхилення
Експериментальна група (у2)	24,500	143	2,78821
Контрольна група (у4)	30,700	136	2,97234

Таблиця 5

Оцінювання достовірності значень контрольної та експериментальної груп за t-критерієм Стьюдента суб'єктивного почуття самотності наприкінці експерименту

Пара вибірок	Середнє значення	Стандартне відхилення	t-критерій	Значущість
Експериментальна група до та після експерименту (у1-у2)	5,900	3,13325	10,314	0,000
Контрольна група до та після експерименту (у3-у4)	0,3333	1,06620	0,171	0,865
Експериментальна та контрольна групи після експерименту (у2-у4)	-6,2000	3,48791	-9,736	0,000



Для визначення значущих відмінностей між групами до початку та після закінчення експерименту розраховувалися три значення t -критерію:

– t_{12} – порівняння змінних y_1 та y_2 (експериментальна група до та після експерименту);

– t_{34} – порівняння змінних y_3 та y_4 (контрольна група до та після експерименту);

– t_{24} – порівняння змінних y_2 та y_4 (експериментальна та контрольна групи після експерименту).

Результати розрахунків наведені в табл. 5.

Як помітно з табл. 5., отримане значення порівняння критерію для експериментальної групи до початку та після закінчення експерименту складає $t=10,314$, що значно перевищує критичне значення $t_{кр}(p=0,05) = 1,960$ та $t_{кр}(p=0,01) = 2,576$. Це свідчить про статистично значущі відмінності між вибірками за показником рівня суб'єктивного почуття самотності.

У результаті порівняння змінних контрольної групи до та після експерименту (y_3 та y_4) отримано $t=0,171$, який менший за критичний $t_{кр}(p=0,05) = 1,960$, тобто значущих відмінностей у контрольній групі до початку та після закінчення експерименту не спостерігається.

Порівняння експериментальної (y_2) та контрольної (y_4) груп після закінчення експерименту показує $t = -9,736$, що пе-

ревищує критичні значення коефіцієнту і для $p=0,05$, і для $p=0,01$, тобто відмінності між даними цих груп є значущими.

Динаміка змін розподілу підлітків за виявом суб'єктивного почуття самотності під впливом корекційної програми в експериментальній групі подана у табл. 6.

Як помітно з табл. 6., показники суб'єктивного почуття самотності в контрольній групі до і після впровадження програми, рівні суб'єктивного почуття самотності зменшились (0,3333). Зниження почуття самотності в експериментальній групі склав у середньому 5,900, тобто кожен учасник групи при перевірці знизив у середньому на 5,900 балів шкали суб'єктивного почуття самотності. Це свідчить про ефективність впливу програми корекції почуття самотності, що робить її доцільною для впровадження у навчально-виховний процес середніх навчальних закладів.

До початку експерименту для визначення статистично значущих відмінностей у розподілі підлітків за показниками схильності до адиктивної поведінки контрольної та експериментальної груп також було застосовано статистичні критерії: t -критерій для парних вибірок (табл. 7).

Довірчий інтервал різниці середніх складає 95%. Для перевірки наявності значущих відмінностей експериментальної та контрольної групи було використано t -кри-

Таблиця 6

Порівняльна характеристика суб'єктивного почуття самотності на констатувальному та формувальному етапах експерименту

Суб'єктивне почуття самотності	Групи досліджуваних					
	Експериментальна			Контрольна		
	Констатція	Контроль	Динаміка	Констатція	Контроль	Динаміка
Середнє значення	30,400	24,500	5,900	30,7333	30,700	0,3333

Таблиця 7

Описові статистики змінних схильності до адиктивної поведінки до початку експерименту

Вибірки на початку експерименту	Середнє значення	Кількість учасників у групі	Стандартне відхилення
Експериментальна група (y_1)	15,8000	143	5,69573
Контрольна група (y_3)	16,000	136	5,93063

Таблиця 8

Оцінювання достовірності значень за t -критерієм Стьюдента схильності до адиктивної поведінки для змінних (y_1) та (y_3) до початку експерименту

Пара вибірок	Середнє значення	Стандартне відхилення	t -критерій	Значущість
(y_1) та (y_3)	-0,200	1,74988	-0,626	0,536

терій Стьюдента для залежних вибірок. Результати розрахунку наведені в табл. 8.

Результати розрахунків згідно з t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок свідчать, що відмінності між даними у контрольній та експериментальній групах за виявом індексу суб'єктивне почуття самотності до початку формульованого експерименту є статистично незначущими, оскільки отримане значення t-критерію для y_1 та y_3 складає $t = -0,626$, критичне значення $t_{кр}$ для $p=0,05$ складає 1,960. Отже, отримуємо $t < t_{кр}$, що свідчить про відсутність значущих відмінностей між групами за показниками схильності до адиктивної поведінки.

Наступним етапом була перевірка ефективності впровадження запропонованої програми психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків відносно зниження схильності адиктивної поведінки підлітків. Повторна діагностика дослідження схильності до адиктивної поведінки молодших підлітків у контрольній та експериментальній групах дала можливість провести аналіз та порівняти змінні

в розподілі підлітків за показниками схильності до адиктивної поведінки на початку та наприкінці формульованого експерименту.

Після закінчення експерименту було повторно проведено опитування за методикою Р. Лозової для визначення схильності до адиктивної поведінки, а отримані результати були виражені за допомогою змінних « y_2 » – експериментальна група, та « y_4 » – контрольна група. Описові статистики для груп наведені в табл. 9.

Для визначення значущих відмінностей між групами до початку та після закінчення експерименту розраховувалися три значення t-критерію:

– t_{12} – порівняння змінних y_1 та y_2 (експериментальна група до та після експерименту);

– t_{34} – порівняння змінних y_3 та y_4 (контрольна група до та після експерименту);

– t_{24} – порівняння змінних y_2 та y_4 (експериментальна та контрольна групи після експерименту).

Результати розрахунків наведені в табл. 10.

Як помітно з табл. 10., отримане значення порівняння критерію для експериментальної

Таблица 9

Описові статистики змінних рівня суб'єктивного почуття самотності наприкінці експерименту

Вибірки наприкінці експерименту	Середнє значення	Розмір	Стандартне відхилення
Експериментальна група (y_2)	12,1786	143	4,32095
Контрольна група (y_4)	15,5714	136	5,67926

Таблица 10

Оцінювання достовірності значень контрольної та експериментальної груп за t-критерієм Стьюдента схильності до адиктивної поведінки наприкінці експерименту

Пара вибірок	Середнє значення	Стандартне відхилення	t-критерій	Значущість
Експериментальна група до та після експерименту (y_1 - y_2)	4,17857	4,17269	5,299	0,000
Контрольна група до та після експерименту (y_3 - y_4)	1,000	4,12759	1,282	0,211
Експериментальна та контрольна групи після експерименту (y_2 - y_4)	-3,39286	2,76672	-6,489	0,000

Таблица 11

Порівняльна характеристика суб'єктивного почуття самотності на констатувальному та формульовальному етапах експерименту

Суб'єктивне почуття самотності	Групи досліджуваних					
	Експериментальна			Контрольна		
	Констатція	Контроль	Динаміка	Констатція	Контроль	Динаміка
Середнє значення	15,8000	12,1786	3,6214	16,000	15,5714	0,4286



групи до початку та після закінчення експерименту складає $t = 5,299$, що значно перевищує критичне значення $t_{кр}(p=0,05) = 1,960$ та $t_{кр}(p=0,01) = 2,576$. Це свідчить про статистично значущі відмінності між вибірками.

У результаті порівняння змінних контрольної групи до та після експерименту (у3 та у4) отримано $t = 1,282$, який менший за критичний $t_{кр}(p=0,05) = 2,101$, тобто значущих відмінностей у контрольній групі до початку та після закінчення експерименту не спостерігається.

Порівняння експериментальної (у2) та контрольної (у4) груп після закінчення експерименту показує $t = -6,489$, що перевищує критичні значення коефіцієнту і для $p=0,05$, і для $p=0,01$, тобто відмінності між цими групами є значущими.

Динаміка змін розподілу підлітків за виявом схильності до адиктивної поведінки молодших підлітків під впливом корекційної програми в експериментальній групі подана в табл. 11.

Як помітно з табл. 11., показники схильності в контрольній групі до і після впровадження, що дорівнюють 0,4286, зменшились. Зниження схильності до адиктивної поведінки в експериментальній групі склало в середньому 3,6214, тобто кожен учасник групи при перевірці знизив в середньому на 3,421 бали шкали схильності до адиктивної поведінки. Це свідчить про ефективність впливу програми корекції почуття самотності відносно зниження схильності до адиктивної поведінки, що робить її доцільною для впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл і за цим показником.

Перевірка результатів упровадження програми корекції почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків підтвердила її ефективність статистично достовірними негативними змінами в показниках суб'єктивного почуття самотності та схильності до адиктивної поведінки молодших підлітків, що, у свою чергу, дає підстави стверджувати, що її впровадження сприяє зниженню суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки.

Корекція почуття самотності може розглядатися як частина профілактичної роботи та необхідна база для використання превентивних заходів у роботі з молодшими підлітками. Таку роботу доцільно проводити, починаючи з 5 класу, оскільки саме в молодшому підлітковому віці рівень негативізму ще не такий значний, як на подаль-

ших етапах підліткового періоду, тому цей факт необхідно враховувати в роботі практичних психологів загальноосвітніх закладів з підлітками.

На успішність корекційної роботи впливає пролонгованість корекційного впливу. Важливо підтримувати контакти з підлітками з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці та розвитку. Бажано здійснювати контроль та наглядати за складними підлітками хоча б ще протягом 1–2 місяців після завершення корекційних заходів.

Висновки. Результати дослідження підтверджують припущення про наявність значущих зв'язків між суб'єктивним почуттям самотності й адиктивною поведінкою в ранньому підлітковому віці.

Проведене дослідження в повній мірі підтверджує думку як про те, що суб'єктивне почуття самотності в підлітковому віці є і призводить до адиктивної поведінки, так і про те, що таких психологічних станів у молодшому підлітковому віці можна уникнути за умови відповідної цілеспрямованої роботи з ними.

Корекційна програма довела свою ефективність. Доведено, що науково обґрунтована практична робота з молодшими підлітками в умовах шкільного життя здатна подолати суб'єктивне почуття самотності, чим попередити розвиток схильності до адиктивної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Железнякова Ю.В. Впровадження програми психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки молодших підлітків та доведення її ефективності / Ю.В. Железнякова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Випуск 44. – С. 89–94.
2. Лозовая Г.В. Методика діагностики схильності к различным зависимостям / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности : матер. 34-й научн. конф. Кафедры психологии СПб ГУФК им. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПб ГУФК, 2007. – С. 121–124.
3. Райгородский Д.Я. Психология личности / Д.Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2006. – 512 с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : Учебное пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», – 2001. – С. 77–78.