

Психологічні особливості психокорекційної роботи із юнаками із комп'ютерною залежністю

В умовах переходу до інформаційного суспільства підвищується значущість психічного й фізичного здоров'я молоді, бо потенційне психічне здоров'я нації напрямки визначається психічним станом дітей, підлітків та осіб молодого віку, які є найбільш чутливою групою щодо впливу різноманітних чинників, що можуть призводити до деформації психічного розвитку, соціальної дезадаптації особистості в мікро- і макрооточенні. Одним із видів такої деформації виступають різні види залежностей, зокрема – комп'ютерна.

Дослідження останніх років (Т. Ю. Больбот, М. В. Бредіхіна, В. А. Бузова, А. Е. Войскунський, В. І. Єсаулов, В. А. Лоскутова, Х. І. Турецька, А. В. Тимохіна, Л. Юр'єва й ін.) підтверджують той факт, що залежності (у нашому випадку, комп'ютерна) в першу чергу поширюються серед молоді. На підлітково-юнацький вік припадає максимум комп'ютерних захоплень. Це період високої активності особистості, який характеризують внутрішня кризовість, становлення процесів самовизначення, рефлексії, способів самореалізації у соціальному просторі, недостатній рівень розвитку яких може стати однією із причин попадання у комп'ютерну залежність, яка стримує, а у важких випадках - блокує механізми розвитку соціально значущої особистості.

Не можна не помічати та заперечувати позитивний вплив комп'ютерних технологій на розвиток молодої людини. Про це свідчать розвиток логічного, прогностичного та оперативного мислення; підсилення інтелектуальних здібностей при рішенні складних завдань; у особистісному плані відмічається підвищення самооцінки та формування таких особистісних рис, як активність, точність, акуратність та впевненість у собі.

Але існує і інший бік впливу віртуального життя на молодь, який примушує вчених багатьох країн піднімати проблему негативного впливу комп'ютерної реальності на людину. Негативними сторонами цієї взаємодії виступають: зниження інтелектуальних здібностей при вирішенні примітивних задач, що сприяють редукції елементарних шкільних знань; зниження гнучкості пізнавальних процесів; деформація структури особистості; деструктивні форми поведінки.

Прогресуюча тенденція безперервного зростання різних негативних проявів комп'ютерної залежності ставить перед суспільством в якості основних завдань пошук форм, методів і технологій роботи із залежними юнаками, концентрацію зусиль, спрямованих на корекцію та профілактику залежної поведінки.

Питання корекції комп'ютерної залежності почало інтенсивно вивчатися у 90-х роках ХХст. Той факт, що багато залежних користувачів не здатні надовго відволікатися від своїх комп'ютерів, щоб проконсультуватися очно у психолога, вплинув на появу чисельних віртуальних груп підтримки комп'ютерних адиктів в Інтернеті, які на сьогоднішній день стали одним з досить популярних терапевтичних підходів. Так, організована служба "віртуальної адикції" (<http://www.virtual-addiction.com>) Д.Гринфілдом., К.Янг із США створила "Центр онлайнної залежності", на базі якого у 1997 г. була створена дослідницька та консультативно-психотерапевтична Web-служба (<http://netaddiction.com>), в якій, на сьогоднішній момент, крім груп роботи із молоддю, існує і група допомоги жінкам, чії чоловіки заводять віртуальні романи, проводиться корекція залежності від віртуальних аукціонів, особистісні, телефонні і онлайнві консультації.

На сьогоднішній день в інтернет-просторі більшості країн є спеціалізовані "групи допомоги" адиктам або їх сім'ям, організовані консультаційні пункти для звернення по психотерапевтичну допомогу. Але, варто відмітити, що іншомовних сайтів такого роду більше 15 тисяч, у нас їх значно менше, але консультації он-лайн відбуваються і в українському Інтернеті. Так, існує Служба Анонімної Допомоги користувачам Інтернет, що пропонує психологічну підтримку он-лайн за допомогою ICQ - мережевого аналогу "телефону довіри" і "Віртуальної психологічної служби" .

Крім консультацій, такі інтернет-ресурси пропонують перелік рекомендацій, використання яких повинні допомогти залежній від комп'ютерів молоді позбутися адикції. Так, К.Янг представила свою книгу "Caught in Net" ("Втрачені в мережі"), в якій описано основні принципи самопомоги при комп'ютерній залежності:

- використання стратегії керівництва затратами онлайнного часу, яка працює за рахунок зміни розкладу повсякденних занять або установки об'єктивних обмежувачів тривалості сеансів роботи в Інтернеті;

- використання карток, на одній стороні яких записані проблеми і труднощі, які принесло захоплення Інтернетом, а на іншій стороні - ті життєві цілі, досягнення яких довелося відкласти на майбутнє через це захоплення;

- вивчення інформації про феномен залежності від Інтернету, визначення найбільш адиктогенного для себе способу використання Інтернету;

- рекомендації уникати рецидивів, проявляти терпіння, хвалити себе за часткові успіхи і реалізацію проміжних цілей, навчитися керувати емоціями, що "запускають" адиктивні бажання, дозволити близьким людям допомагати собі.

Методи самопомоги пропонує використовувати і М.Орман, яка рекомендує усім, хто прагне позбавитися від комп'ютерної залежності, виконувати наступні дії : 1. Встановити межу часу, який можна проводити в

Інтернеті. 2. Примушувати себе час від часу по декілька днів не працювати в Інтернеті. 3. Заблокувати доступ до конкретних ресурсів Інтернету. 4. Ввести чутливі для себе санкції за недотримання правил і обмежень. 5. Примушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим. 6. Навчитися знаходити у житті інші розваги та заняття, здатні замінити або перевершити задоволення, що отримується при роботі в Інтернеті. 7. Звертатися за допомогою всякий раз, коли власних зусиль виявляється недостатньо. 8. Уникати зустрічей і перебування в таких місцях, які могли б спонукати повернутися до залежної поведінки.

Недоліком вищезазначених рекомендацій можна назвати необхідну для позбавлення від комп'ютерної залежності ступінь психічної зрілості юнаків та дівчат – здатності до самоконтролю та самокерування, розвинутої рефлексії, а також вміння передбачати можливі наслідки своїх вчинків. Бо саме ці властивості у залежної людини знаходяться у достатньо критичному стані і опора на які дуже часто неможлива.

На думку Зеркіної Є.В., основними чинниками, що провокують появу комп'ютерної залежності і які обов'язково потрібно враховувати при плануванні корекційної роботи, є: духовні проблеми, деформації в ціннісно-мотиваційній системі особи, внутрішні конфлікти, емоційні проблеми (тривога, депресія, труднощі вираження емоцій); проблеми саморегуляції (порушення здатності ставити цілі та досягати їх, неадекватна самооцінка, низькі адаптивні можливості, обмеженість позитивних ресурсів особи); когнітивні деформації (стереотипи мислення, обмежені знання, міфи, забобони); негативний життєвий досвід.

Дуже рідко до залежності призводить тільки один фактор із перелічених вище. Частіше діагностується декілька першопричин. Саме тому і не існує загального алгоритму для корекції комп'ютерної залежності.

На сьогоднішній день найбільш ефективними вважаються ті види роботи, які проводяться із адиктами у реальному часі, при безпосередній зустрічі. Методи роботи, що дозволяють працювати із проблемами молоді із комп'ютерною залежністю, різноманітні: тренінги поведінки, когнітивна модифікація і терапія, тренінги умінь, асертивної поведінки, ефективної комунікації, поведінки в конфліктах, дискусії, мозкові штурми, бесіди, лекції, ролеві ігри, психогімнастика, психодрама, елементи індивідуальної і групової психотерапії. Мета цієї роботи – забезпечення особистісного росту адикта.

О.В.Хомич пропонує у виборі форм роботи із адиктами спиратися на основні принципи психотерапевтичної інтервенції - засобу «входження» у особистісний простір для мінімізації негативної адаптації та стимулювання позитивної адаптації особистості - і в залежності від причин виникнення комп'ютерної залежності, обирати один з трьох видів психотерапії: терапія, що підтримує, стабілізує захисні сили та випрацьовує нові, більш ефективні способи поведінки; терапія, що переучує — спрямована на зміну поведінки у різних соціальних ситуаціях; терапія особистісно-реконструктивна, що

спрямована на внутрішньо особистісні зміни через усвідомлення інтрапсихічних конфліктів.

Під час проведення будь-яких форм роботи із залежними юнаками робиться акцент на їхній власній відповідальності за виникнення залежності та подальший розвиток і самовдосконалення. Навчання на власному досвіді, помилках та певних наслідках своїх дій, вважають фахівці, має найбільш сильний вплив на становлення особистості адикта.

Для роботи із залежною молоддю практично у всіх країнах світу створено центри, робота яких спрямована на подолання комп'ютерної залежності. Діяльність таких осередків проводиться як на індивідуальних одноденних програмах корекції, так і на групових курсах, що можуть тривати місяцями. Так, свою допомогу у подоланні комп'ютерної адикції пропонує доктор М.Х.Орзак, директор Центру проблем комп'ютерної залежності в Массачусетсі і професор медичного факультету Гарварду, яка відкрила клініку для інтернет-залежних. Досить ефективно працюють психологи за програмою, яку розробила американський психолог М.Еган (аналог 12-крокової програми), спрямована на боротьбу із залежністю від електронної пошти (американка Х.Кеш відмічає той факт, що все більше психотерапевтів використовують при корекції комп'ютерної залежності 12-крокову програму, яка застосовується і при корекції інших залежностей).

На ефективність корекційної роботи із адиктами завжди впливає правильність діагностики причини даного явища. В. А. Лоскутова пропонує всі фактори ризику появи залежності поділити на 3 категорії: біологічні фактори (особливості вищої нервової системи, темперамент); психологічні фактори (нервово-психічна нестійкість, акцентуації характеру (гіпертимний тип, істероїдний, епілептоїдний, конформний), поведінкові реакції групування, емансипації; фактори соціального впливу (дезінтеграція суспільства, психологічні травми дитячого віку, насильство) тощо.

Знання вищезазначених факторів у роботі із залежними юнаками пропонує у психотерапевтичній роботі використовувати і В.Д.Менделевич: так, якщо прояви залежної поведінки обумовлені властивостями темпераменту, то орієнтація у роботі повинна йти на біологічні методи корекції. Якщо залежність буде спричинена характерологічними особливостями, то вибір тактики корекції базуватиметься на психокорекційних і психотерапевтичних заходах. Специфіка реагування, що спричинена особовими параметрами, робить необхідними заходи соціальної дії - переконання, зміна соціальних умов і т. д.

У корекції залежностей О.А.Шорохова, аналізуючи роботу французького психотерапевта С.Гінгера «Гештальт: мистецтво контакту», пропонує орієнтуватися на наступні сфери життєдіяльності людини:

- Фізичний вимір (тіло і його потреби).
- Емоційний вимір (емоції, почуття, значимий інший).
- Раціональний вимір (думки, логіка, мова і уява, ідеї, творчість).

- Соціальний вимір (інші люди, культурне середовище).
- Духовний вимір (сприйняття себе з точки зору сенсу життя і місця в житті).

Ця схема дозволяє сформулювати висновок про те, що серйозні проблеми, які виникають у людини, дуже рідко стосуються лише однієї сфери, частіше негативні зміни відбуваються в усіх сферах. І щоб їх виправити, буває недостатньо торкнутися тільки однієї з них. Тому корекція залежності обов'язково передбачає багатопланову психотерапевтичну роботу:

- Фізичний вимір: робота по розблокуванню м'язових затисків у тілесно-орієнтованій терапії; вираження почуттів, що стримуються, їх прийняття. Розуміння того, що немає "поганих" і "неправильних" почуттів, кожне почуття має бути усвідомлене і виражене соціально прийнятним способом.

- Емоційний вимір: навчання навичкам зміни свого емоційного стану, вираження і розрядки емоцій, стримуванню і відстроченню реакцій (візуалізація, емоційно-образна терапія), формування навичок диференціації почуттів, дослідження походження сильних емоцій. Робота із страхами, відчуттям провини (тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія, символдрама, емоційно-образна терапія).

- Раціональний вимір: переструктурування мови (з пасивної Я-функції на активну); когнітивний аналіз емоційного стану; раціонально-емотивний аналіз установок; установка цілей, пошук внутрішніх ресурсів. Заміна іраціональних установок раціональними. Чітке уявлення про бажання і цілі. Уміння реально оцінювати поведінку інших.

- Соціальний вимір: відстеження і усвідомлення патернів поведінки, які пов'язані із залежною поведінкою, вибір нового способу взаємодії з дійсністю і поступове освоєння навичок автономної поведінки. Вивчення моделей батьківської сім'ї. Аналіз вербального і невербального компонентів комунікації, навчання навичкам активного емпатичного слухання, впевненої поведінки. Навички поведінки в конфліктній ситуації. Усвідомлення деструктивного типу взаємодії з дійсністю, внесення змін в стосунки і моделі поведінки (транзактний аналіз, тренінги умінь, асертивної поведінки, ефективної комунікації, поведінки в конфліктах).

- Духовний вимір: вирішення проблеми відповідальності і провини, схильності ухилятися. Дискусія із приводу екзистенційних установок, що ведуть до залежності. Розуміння сенсу того, що відбувається, осмислення свого місця у світі, прийняття відповідальності за своє життя.

Таким чином, найбільш ефективною виступає стратегія розуміння комп'ютерної залежності не як самостійного явища, а як наслідку більш глибоких внутрішньоособистісних та міжособистісних проблем. Тільки в такому випадку психокорекційна робота буде впливати на причину, а не на наслідок. Ю.М.Орлов зважає на той момент, що саме така корекція

спрямовується на відновленні у людини здатності самостійно управляти своєю поведінкою. Людина, що усвідомила свої приховані програми поведінки, відновлює власну здатність контролювати їх і впливати на власні емоції.

Також у плані корекції комп'ютерної поведінки не слід відкидати той факт, що найбільш реальними й результативними є програми психологічної корекції та профілактики, організовані на мікрорівні, тобто ті, що спрямовані не тільки на юнаків/дівчат, а й на їхнє найближче оточення – родину, шкільний колективі, референтну групу .

На важливий процес формування психологічної автономності дитини у сім'ї, як на важливий чинник профілактики залежної поведінки, звертають увагу у своїх роботах М.Малер, О.В.Ємельянова: для того, щоб процес розвитку психологічної автономності людини завершився успішно, треба, щоб обидва його батьки були досить грамотні і кожен з них мав добре розвинену психологічну автономність, щоб допомогти дитині відокремитися. Для цього необхідно:

- мати надійний зв'язок з дитиною;
- сприймати дитину такою, якою вона є, а не такою, якою б їм хотілося її бачити;
- не забороняти їй відкрито виражати свої почуття, визнавати і розуміти ці почуття, а також потреби дитини в їх розкритті;
- допомагати і заохочувати дії дитини, спрямовані на здорове дослідження навколишнього світу;
- забезпечити безпеку безпосереднього оточення, для того, щоб дитина могла ефективно пізнавати навколишній світ, дозволити їй досліджувати цей світ;
- заохочувати вираження незалежних думок, почуттів і дій відповідно до віку дитини;
- демонструвати ефективну психологічну незалежність, запитувати дитину прямо, чого вона хоче, відкрито виражати йому власні почуття;
- визначати, що ви забороняєте робити дитині, і прямо говорити, чому, а не прибігати до силових методів.

П.В.Мунтян констатує у своїх роботах, що існують певні правила спілкування дорослий-юнак, які сприятимуть профілактиці комп'ютерної залежності, а саме: сформувати у молоді спрямованість на те, що комп'ютер - це лише частина життя, а не подарунок за хорошу поведінку; батьки самі повинні орієнтуватися у програмному забезпеченні та вміти підбирати його для своєї дитини; завжди пам'ятати, що комп'ютер в першу чергу повинен навчати, а вже потім – розважати; заохочувати дії юнаків у реальному світі; діяльність дорослих повинна бути спрямована на те, щоб знайти спосіб сполучити віртуальний і реальний світи молоді. Робота з юнаками із комп'ютерною залежністю повинна йти у напрямку надбання реального - натомість ілюзорно-компенсаторного – досвіду, діяльності у напрямку

наповнення актуальної діяльності особистим сенсом, орієнтація його не на далеке, примарне майбутнє, а на існування «тут і зараз», а також залучення юнаків до таких продуктивних, творчих форм діяльності, в яких можливе було б досягнення сильних емоційних переживань.

Про ефективність корекційних впливів з проблеми комп'ютерної залежності будуть свідчити наступні зміни у особистості адикта: зниження інтересу до мережі, зменшення частоти і тривалості використання Інтернету, посилення особистісних ресурсів, що перешкоджають розвитку таких форм поведінки, що руйнують особистість, поява навичок ефективного спілкування, розвиток здорових стратегій поведінки і уникнення (або вирішення) ситуацій, пов'язаних з ризиком відходу у віртуальну реальність, прийняття відповідальності за власну поведінку.

Використовуючи свій практичний досвід роботи із адиктами, психологи пропонують різні методи і форми роботи при психотерапії залежної поведінки. Але більшість з них погоджуються з тим, що остаточною метою цієї терапії, якісним показником її повної реалізації при подоланні залежності, за словами О.Г.Даніліна, буде виступати вибудовування нової системи самоусвідомлення людини, у якій вона навчиться заново взаємодіяти з оточуючим її світом. І лише в цьому випадку можна буде говорити про повну корекцію комп'ютерної залежності людини.

Слід відмітити, що зіткнення із комп'ютерними технологіями і взаємодія з ними для сучасної людини неминучі. Але важливо усвідомити раз і назавжди, що комп'ютер створено для людини, а не навпаки.

Література

1. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю(клініка, корекція та профілактика) : дис. ... канд. мед. наук : 15.10.05 / Т. Ю. Больбот. – К., 2005 – 22 с.
2. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб.: Речь, 2004. – 368с.
3. Зеркина Е.В. Методика диагностики и профилактики девиантного поведения школьников в сфере информационно-коммуникативных технологий : учебно-методическое пособие / Е.В. Зеркина — Магнитогорск : МаГУ, 2006. – 102 с.
4. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005. - 445 с.
5. Поликарпов В. Аддиктивное поведение молодежи : профилактика и психотерапия зависимостей / Поликарпов В., Залыгина Н., Обухов Я. – М. : Пропислен, 2004. – 196 с.
6. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.

7. Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика <http://xreferat.ru/77/60121-addiktivnoe-povedenie-molodezhi-i-ego-profilaktika.html>
8. Консультування комп'ютерної залежності http://ref.co.ua/61752-Konsul_tirovanie_komp_yuternoiy_zavisimosti.html.

Даценко О.А.,
Грязнова І.О.

Психологічні особливості формування творчої активності учнів на уроках іноземної мови

Історичні зміни в економічній, соціальній і культурній сферах нашого суспільства не могли не позначитися на організаційних і нормативних процесах в освітній галузі нашої держави. Це відображено в її головному документі – Національній доктрині розвитку освіти України, який визначив конкретні кроки розвитку суспільства через реформування концептуальних, структурних і організаційних засад освіти [5, с.75].

Життя висунуло суспільний запит на виховання творчої особистості, здатної, на відміну від людини-виконавця, самостійно мислити, генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі та нестандартні рішення. Але психологи констатують, що випускники шкіл, які приходять на виробництво, ще не здатні самостійно розв'язувати проблеми, не можуть мислити діалектично, легко переходити від одного виду діяльності до іншого. Їм бракує творчої уяви, ініціативи та винахідливості. Такий стан справ потребує якісно нового підходу до підготовки молоді до життя [13, с.109].

На сучасному етапі реформування освіти одне з головних завдань – створення необхідних умов для повноцінного розвитку і самореалізації громадянина України. Тому, перед вчителем стоїть завдання не тільки повідомити матеріал і перевірити якість його засвоєння, а й сприяти всебічному розвитку творчої особистості учня.

Проблема психологічних особливостей формування творчої активності учнів розглядалася багатьма психологами та педагогами (Д.Б. Богоявленська, С. Меднік, Є.В. Бондаревська, Л.С. Виготський, Ж. Піаже, С.Л. Рубінштейн, В.В. Серіков, І.С. Якиманська та багато інших). Велике значення мають психолого-педагогічні дослідження С.У. Гончаренка, Г.С. Костюка, М.О. Лазарева, О.М. Леонтьєва, В.О. Сухомлинського та інших.

Щодо визначення сутності понять «активність», «творча активність» існують різні думки. Активність трактують як провідну рису людської особистості; здатність людини до свідомої трудової й соціальної діяльності; діяльний стан розуму, почуттів і волі особистості; умову й момент реалізації