

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 вищеназваних 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, депресії, 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 їй 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. : Прописки, 2004. – 196 с.
6. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.

Актуальні проблеми психології в закладах освіти

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.