

УДК 159.9

Віхляєва Я.Є.¹

¹викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Проблема корекції комп'ютерної залежності актуальна у всьому світі. Широкого розвитку набуває використання комп'ютерних технологій у позакласній і позашкільній роботі, в побуті та в роботі з обдарованими дітьми і тими, що мають ті чи інші вади фізичного та розумового розвитку. Таким чином, у ряди користувачів комп'ютерною технікою залучається все більша кількість дітей, незалежно від їх віку, рівня досягнутого нейропсихічного розвитку і стану здоров'я. Впровадження комп'ютерів у навчально-виховний процес і повсякденну діяльність дітей виявило не лише позитивні, а і негативні сторони їх використання у зв'язку з виникненням комплексу потенційно небезпечних для здоров'я чинників, що супроводжують роботу на комп'ютері. Уже сьогодні нестримна пристрасть до віртуального світу набуває хворобливого характеру, виходить за рамки розумного. Небезпечною є ситуація, коли, крім електронного помічника, людина перестає цікавитися роботою, сім'єю, з'являється байдужість до оточуючих.

Тренінг з психологічної корекції комп'ютерної залежності спрямований, в першу чергу, на підлітків, які особливо піддаються впливові комп'ютера, оскільки найважливіша в їхньому віці пізнавальна потреба створює міцну мотивацію до навчання нового й цікавого, а саме таким постає перед ними комп'ютер. І якщо не контролювати захопленість дитини, то вона може перейти в надмірну і, врешті-решт, призвести до психологічної залежності від об'єкта захопленості.

Мета тренінгу з психологічної корекції комп'ютерної залежності: розкрити зміст поняття «комп'ютерна залежність»; визначити позитивні та негативні аспекти наявності комп'ютера в житті людини; спонукати до роботи над собою; показати ефективні шляхи виходу з проблемних ситуацій.

Завдання тренінгу з психологічної корекції комп'ютерної залежності: розширити знання учнів про комп'ютерну залежність; проаналізувати ознаки комп'ютерної залежності й ознайомити з природою її виникнення; вказати її наслідки щодо розвитку особистості підлітків; навчити використовувати критичне мислення у процесі знаходження шляхів виходу зі скрутних ситуацій; виховувати почуття відповідальності за свої дії та вчинки.

Принципи роботи по корекції підлітків: врахування вікових особливостей підлітків; екологічність: відмова від жорсткого, форсованого впливу і орієнтація на максимально неманипулятивні, ненасильницькі методи роботи; конструктивність: акцент на пошук ресурсів для особистісного розвитку, а не на виявлення помилок; взаємозв'язок інтересів особистості і суспільства.

В основу реалізації програми психологічної корекції комп'ютерної залежності у підлітковому віці покладено системно-діяльнісний підхід, орієнтований на досягнення основного результату – забезпечення всебічного розвитку особистості підлітків.

Корекційна програма включає в себе 3 етапи. I етап – орієнтовний (1-4 заняття). Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі, ознайомлення з основними принципами роботи корекційної програми, формулювання правил групи і очікуваних результатів від тренінгу. II етап – основний (5-10 заняття). Мета: корекція комп'ютерної залежності. III етап – закріплювальний (10-14 заняття). Мета: закріплення позитивних змін в особистості підлітків і формування мотивації до подальшого саморозвитку та самовдосконалення.

Кожне заняття тренінгу складається з наступних основних компонентів: вступ (рефлексія самопочуття, рефлексія минулого заняття, привітання, розминка); основна частина (вправи, спрямовані на досягнення мети заняття); висновок (релаксація, рефлексія, підведення підсумків, домашнє завдання, ритуал прощання).

Форма роботи – групова. В рамках програми необхідно використовувати групову форму роботи. Саме така форма роботи закладає основи мотивації підлітків до серйозних змін і має свої переваги, які зумовлені особливостями особистісних характеристик підлітків, що проявляють комп'ютерну залежність.

Форми роботи тренінгу: індивідуальна робота; групова робота; робота в парах; робота в мікрогрупі.

Методи роботи: вправи на взаємодію; групова дискусія; рольове програвання моделей бажаної поведінки в різних життєвих ситуаціях; малювання; релаксація; рефлексія; бесіда, обговорення; міні-лекції; домашнє завдання.

Очікувані результати після проведення тренінгу: знижений рівень комп'ютерної залежності; сформована адекватна самооцінка у підлітків; сформовано почуття самоповаги і впевненості в собі; сформовані навички позитивного спілкування; розвинена здатність до самоаналізу і контролю поведінки.