

Психологічні науки

КРИМОВА НАТАЛІЯ ОЛЕКСІЇВНА

доцент кафедри соціальної роботи та кадрового менеджменту

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ ЗАЛУЧЕНІ ДО АКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З КОМП'ЮТЕРОМ

Характерною рисою сучасності є використання складних високотехнологічних інформаційно-комунікативних пристроїв, що можуть здійснювати різноплановий вплив на психологічні особливості людини. Професійна діяльність в теперішній час потребує постійного застосування комп'ютера, одною з професійних компетенцій є досконале орієнтування в комп'ютерних технологіях, мережах Інтернет та інше. Вимоги сучасного суспільства такі, що відмовитись від використання інформаційно-комп'ютерних технологій неможливо, тому, для зниження ризику появи комп'ютерного зависання, залежності, необхідно проводити психологічну профілактичну роботу.

Основним завданням психологічної роботи, спрямованої на попередження або усунення негативного впливу комп'ютера, є сприяння повноцінному емоційному, особистісному, соціальному, професійному розвитку людини.

Саме психологічна допомога забезпечує емоційну, смислову і екзистенціальну підтримку людині або спільноті в ситуаціях труднощів, які виникають в процесі особистісного та соціального буття. Психологічна допомога відображає деяку реальність, психосоціальну практику, полем діяльності в якій є сукупність питань, проблем, що відносяться до психічного життя людини [5]. Тобто, сукупність проблем, де психологічна допомога є затребуваною, різноманітна і багатоаспектна.

Здійснювати психологічну роботу можна за допомогою психологічної корекції, тренінгів, психологічного консультування та інше.

Головними завданнями психокорекції є допомога людині в її особистісному рості і розвитку, самовизначенні як професійному, так і особистісному.

Виходячи з аналізу літератури [2], [4] можна виділити такі основні аспекти психокорекції: 1) це один із видів психологічної допомоги; 2) психокорекція можлива, коли існує відхилення від вікової норми психічного розвитку людини; 3) застосовується в роботі з психічно здоровими людьми, що здатні до самоаналізу і самозмін; 4) здійснюється за для повноцінного розвитку та функціонування особистості; 5) сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу особистості, латентних можливостей та ресурсів її психіки.

Психокорекція допомагає особистості в досягненні власної психологічної цілісності; сприяє самопізнанню та підвищенню особистісного потенціалу людини; розвиває навички зав'язувати та підтримувати соціальні відносини; впливає на зміни поведінки особистості для більш продуктивної взаємодії з оточенням; формує навички та вміння ефективного додання труднощів за допомогою методів щодо налагодження міжособистісних контактів, зниженню тривожності, агресивності та інше; покращує суб'єктивне самопочуття і укріплює психічне здоров'я людини

Крім того, психокорекційна робота може включати такі форми, як підвищення ресурсних можливостей особистості, корекцію емоційного розвитку, допомогу в прояві і усвідомленні своїх почуттів, що особливо важливо для тих, які надмірно захоплюються комп'ютерною діяльністю.

Групи психологічного тренінгу теж створюють умови отримання особистісного досвіду, сприяють розвитку самосвідомості, орієнтують на активну позицію, самовираження.

Тренінг на відміну від психокорекції, визначається тим, що в ньому увага, в основному, приділяється формуванню навичок самовдосконалення особистості, тоді як корекція більшою мірою зорієнтована на норми психічного розвитку. За змістом психологічний тренінг включає до себе сукупність групових методів формування вмінь та навичок самопізнання, спілкування і взаємодії осіб в групі. Тому, тренінг – це не тільки засіб корекції, але і метод формування особистості в цілому. Переважно психологічний тренінг використовується для розвитку навичок саморегуляції, саморозуміння, самопізнання, самосвідомості, рефлексії, адаптації та інше. Він виступає в певному сенсі тренажером, що дозволяє освоювати окреслені вміння, навички, знання.

Умовно можна виділити декілька підходів в організації тренінгової групової роботи, але кожен тренінг, незалежно від теоретичної парадигми, має такі основні етапи: по-перше, виведення із внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів та моделей поведінки, по-друге, побудова моделі ідеальної поведінки в зовнішньому аспекті, по-третє, модифікація поведінці учасників групи в напрямі максимального приближення до еталону і закріплення його в внутрішньому плані. Також, важливим є акцент дослідників [1] на те, що значна частина змін у учасників тренінгу виникає як раз після завершення тренінгу в рамках зони ближнього розвитку. Відповідно, розглядаючи потенціал тренінгу, зона найближчого розвитку означає можливості, здатності учасника, в межах яких, він може сприйняти допомогу ведучого. Тому, результат поєднаної діяльності з авторитетним другим в рамках зони ближнього розвитку, пізніше стає включеним в її досвід.

Психологічну роботу з людьми, які занурені у віртуальний світ, доцільно здійснювати і в межах психологічного консультування. У процесі консультування, як правило, вирішуються такі завдання: допомога клієнту зорієнтуватися у власних проблемах; знайти напрям, в якому слід шукати

вихід зі скрутної ситуації; актуалізація психічних сил і здібностей, що сприяють знаходженню нових можливостей вирішення проблем.

Так, психологічне консультування можна розглядати як особливий вид відносин допомоги, певний репертуар можливих впливів та психологічний процес [3]. А навчання клієнтів надавати допомогу самим собі, щоб, таким чином, навчити їх бути своїми власними консультантами і є кінцевою метою консультування.

Отже, психокорекція, тренінги, психологічне консультування є необхідними складовими у практиці психологічної допомоги тим, хто занадто багато часу і ресурсу витрачає за умов віртуального простору.

Література:

1. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В. Зайцева. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
2. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 185 с.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.: ил. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
5. Шнейдер Л.Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие / Л.Б. Шнейдер – М.: Ось-89, 2003. – 272 с.