УДК 159.9.316.6

МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МЕДІАКУЛЬТУРИ В ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАХОПЛЕНІСТЮ

Стрільчук О.В., аспірант
лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти
Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України

Стаття присвячена опису змісту та процедури тренінгу формування соціально-психологічних механізмів медіакультури підлітків з інтернет-захопленістю. Представлені основні підходи до проблеми медіаосвіти в Україні. Обґрунтовується хід дослідження та актуальність запропонованих методів. Викладено основний зміст тренінгу та результати оцінки його ефективності для підлітків.

Ключові слова: *медіакультура особистості, підлітки, соціально-психологічні механізми формування медіакультури, інтернет-захопленість, рефлексивність*

Стрильчук О.В. ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕДИА-КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-УВЛЕЧЕННОСТЬЮ

Статья посвящена описанию содержания и процедуры тренинга формирования социально-психологических механизмов медиакультуры подростков с интернет-увлеченностью. Представлены основные подходы к проблеме медиаобразования в Украине. Обосновывается ход исследования и актуальность предложенных методов. Изложено основное содержание тренинга, а также результаты оценки его эффективности для подростков.

Ключевые слова: *медиакультура личности, подростки, социально-психологические механизмы формирования медиакультуры, интернет-увлеченность, рефлексивность.*

Strilchuk O.V. POSSIBILITY OF THE MEDIA CULTURE FORMING FOR THE ADOLESCENCES THAT ARE CAPTURED BY THE INTERNET

The article is devoted to the description of the procedure and the content of media culture forming program for the adolescences that are captured by the Internet. There are represented the main approaches to the problem of the media education in Ukraine. The course of research and the actuality of the chosen methods are also grounded here. The novelty of the research is based on the expansion the methods of the diagnostic and the development of the personal media culture level among the adolescences that are captured by the Internet. The proposed method was directed on the definition and the research not only the level of the critical thinking but on the other socio-psychological mechanisms which participate in the process of the media culture forming. We singled such mechanisms as qualitative perception of information, the mechanisms of social interaction, the mechanisms of identity formation and the mechanisms of social experience assimilation. The empirical research allowed us to get a model of the following types of the Network interaction like passive use, active use, passive creation and the active creation with the special mechanisms which are appropriate to the each type. The measurement of the media culture level among the adolescences captured by the Internet showed the high level of their self-realization in the Network along with what they used to percept and to post the information without any reflection. The program which was proposed in the research was directed on the development of the critical and reflective thinking which will help to recognize the mechanisms which have the negative influence on the adolescences' behavior in the Wed. It was also important to show the changes in the process of social experience assimilation which was brought with the digital world. Special attention was paid to the problem of the regulation of the own internet activity as a necessary ability for the adolescents who are captured by the Internet.

The final poll of the participants of the program showed its effectivity. It was noted the higher level of cognitive ability among the adolescences to identify the mechanisms of the media culture forming and to the transform their negative action.

Key words: *personal media culture, adolescents, socio-psychological mechanisms of media-culture forming, internet capturing, reflexivity.*

Постановка проблеми. Необхідність формування медіакультури особистості постала з моменту виникнення мас-медіа та розглядалась неодноразово вітчизняними і зарубіжними дослідниками. В умовах масового та нерегульованого захоплення підлітками інтернетом проблема регламентації учнівського користування мобільними гаджетами неодноразово стоїть на порядку денному у сучасних школах. Розвиток інтернет-медіакультури підлітків знаходить все більше зацікавлення як серед педагогів, так і самих учнів та їх батьків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні можна виділити декілька підходів до проблеми формування медіакуль-

тури особистості: медіатворчість, розвиток критичного мислення, розвиток технічної (прикладної) медіакультури, дослідження прихованих інформаційних впливів. Деякі дослідники часто зводять практичні уроки медіаграмотності до виявлення фейків, що, на нашу думку, значно звужує погляд на поняття медіакультури особистості. Значне розширення медіапростору в бік інтернету та інтерактивного його складника зумовили необхідність переглянути та суттєво доповнити принципи класичних теорій медіакультури, які базуються на суб'єкт-об'єктній взаємодії.

На основі теоретичного та емпіричного аналізу даних було виокремлено наступні групи соціально-психологічних механізмів формування медіа-культури підлітків з інтернет-захопленістю: соціально-психологічної взаємодії (в даному випадку механізми впливу), механізми формування ідентичності та засвоєння соціального досвіду, механізми якісного сприйняття інформації. Процес формування медіакультури ми розділяємо на стихійний, який відбувається під час щоденної інтернет-активності, та цілеспрямований – під час навчання.

Постановка завдання. На основі викладеного було сформульовано завдання дослідження, яке полягає в обґрунтуванні та доведенні ефективності запропонованого нами методу формування високого рівня медіакультури в підлітків з інтернет-захопленістю.

Виклад основного матеріалу. Однією з гіпотез дослідження виступило твердження, що в процесі стихійного формування медіакультури серед якісних механізмів сприйняття інформації домінують рефлекторність та нерефлексивна селекція. Підлітки не здатні розпізнавати дію таких соціально-психологічних механізмів впливу, як стереотипізація, зараження та наслідування, в результаті чого їх особиста поведінка в мережі визначається дією саме цих механізмів. Механізми формування ідентичності та засвоєння соціального досвіду в інтернет-середовищі набувають непродуктивного спрямування (зокрема, в бік становлення дифузної ідентичності).

Для підтвердження висунутої гіпотези перед нами стояло завдання виокремити групи підлітків з різними рівнями інтернет-захопленості та здійснити оцінку медіакультури за наступними критеріями: рівнем рефлективності та рефлекторності у сприйнятті інформації, ступенем впливу соціально-психологічних механізмів стереотипізації, зараження, наслідування на формування віртуальної поведінки підлітків, ступенем реалізації механізмів ідентифікації та інтеріоризації в мережі. Додатковим критерієм оцінки медіакультури слугувало вимірювання рівня вольової регуляції інтернет-активності. З цією метою нами був розроблений відповідний опитувальник, який пройшов процедуру валідизації на пілотному етапі дослідження.

Діагностика ступеню інтернет-захопленості здійснювалась на базі тесту CIAS (шкала залежності Чена, Китай, 2003) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова (2011) із включенням блоку запитань з методики «Сприйняття інтернету» авторства Є.А Щепіліної за критерієм «особливості сприйняття інтернету», який відображає закладені нами змінні ціннісного та емоційного відношення до мережі [3, 8]. В результаті проведеного опитування було виокремлено наступні групи підлітків: з ризиком формування захопленості, ознаками інтернет-захопленості та інтернет-залежності.

На основі отриманих даних ми виділили чотири типи взаємодії з мережею характерних для підлітків з інтернет-захопленістю та притаманними їм соціально-психологічними механізмами формування медіа-культури: пасивне споживання, активне споживання та пасивне творення.

Під «пасивним споживанням» мається на увазі невибіркове споживання інтернет медіаконтенту без попереднього осмислення. Підліток надає перевагу простому «зчитуванню» різної інформації на противагу інтерактивним формам взаємодії. «Активне споживання» відзначається наявністю мети, яка продиктована не усвідомленим вибором, а модою, та не передбачає кінцевого застосування знань. Кількість споживачів серед опитаних підлітків склала близько 40% (25% – «пасивне споживання, 15 «активне»). У більшості з них відзначається ризик інтернет-захопленості із незначним рівнем емоційного та ціннісного переживання інтернет-активності. «Пасивне творення» передбачає творення контенту швидше внаслідок соціального впливу оточення, ніж за власної ініціативи, здебільшого – це поширення і репости. По шкалі діагностики інтернет-залежності у таких підлітків також відзначається ризик інтернет захопленості, загальна кількість від числа опитаних – 50%. У 10% опитаних учнів спостерігається такий тип взаємодії з інтернет-середовищем, як «активне творення». Ці учні мають високий рівень емоційного та ціннісного переживання стосовно власної мережевої ідентичності. Вони є авторами власних повідомлень, відео, мають певну кількість дописувачів. Максимально високий рівень таких переживань (8–11 балів) відзначається у любителів комп'ютерних ігор. Важливо

відзначити, що порівняно із більш ранніми дослідженнями у сучасних підлітків не відзначається суттєвих гендерних відмінностей у їх прихильності до соціальних мереж та комп'ютерних ігор.

У стихійному середовищі формування медіакультури підлітка з різними формами інтернет-захопленості домінують соціально-психологічні механізми непродуктивного спрямування. Якість засвоєння інформації у разі пасивного споживання регулюється *рефлекторним сприйняттям,* зумовленим механізмами *наслідування, зараження та стереотипізації*. Інші три типи взаємодії з інтернет-простором визначаються *нерефлексивною селекцією*, яка має неусвідомлений характер та формується під впливом вище зазначених механізмів. Рівень регуляції взаємодії з мережею характеризується як імпульсивний. Механізм *ідентифікації* активізується під час творення контенту, коли йдеться про створення мережевої ідентичності. У разі пасивного творення ключовим мотивом ідентифікації є зараження, стереотипізація та наслідування. Активне творення нерідко характеризується рисами дифузної ідентичності, яка визначається як орієнтація на задоволення марнославних намірів підлітка, пов'язаних з визнанням його значимості і захватом, а мотивація і досягнення не пов'язані з реальною діяльністю [9, с. 121]. Соціально-психологічний механізм *інтеріоризації* є фундаментальним механізмом трансформації соціального досвіду та супроводжує усі типи взаємодії з інтернет-простором.

Основна *мета тренінгу* передбачала актуалізацію механізмів якісного сприйняття інформації, які сприятимуть: а) розпізнаванню соціально-психологічних механізмів впливу у мережі та усвідомленню їх негативної ролі у формуванні власної інтернет-медіакультури; б) спрямуванню механізмів ідентифікації та інтеріоризації в продуктивному напряму. З метою оцінки ефективності тренінгу було сформовано контрольну та експериментальну групу учасників кількістю по 15 осіб кожна.

Тренінг складається із дев'яти занять: вступна лекційна частина (означення основної проблематики, головних задач тренінгу, визначення поняття медіакультури особистості), циклу занять, присвячених аналізові споживання та творення інформації в інтернеті, заняття на рефлексивну діагностику інтернет-захопленості та оцінку емоційного компоненту, після якого підліткам пропонується виконання щоденників самоспостереження мотивації та регуляції інтернет-активності протягом тижня. Заключним етапом тренінгу є дослідження дії механізму інтеріоризації в інтернет-середовищі, який має ключове значення у формуванні медіакультури особистості. Курс завершується фінальним заняттям, присвяченим підбиттю підсумків, обговоренню щоденників та запитань до тренера з таблички саморефлексії, а також вправою із написання правил поведінки в інтернет-середовищі для молодших школярів.

Заняття 1. Вступ. Теоретична частина.

Мета: ознайомити учасників з основною проблематикою курсу, роз'яснення ключових понять.

Привітання-розминка. Кожен з учасників відповідає на запитання «хто я, і чим я цікавлюсь».

Інформаційна частина, міні-лекція: Мета запропонованого тренінгу – спробувати порозмірковувати над певними проблемами, а саме: що таке інформація, яку роль вона відіграє для дорослої людини, для дитини, учня старших класів. Ми часто можемо почути протилежні думки на кшталт «людині (навіть сучасній) не потрібно так багато інформації, а також протилежну їй: «кожен має отримати доступ до максимальної кількості інформації». Як би ви прокоментували ці висловлювання? Чи є ви прихильниками якогось із них?

Коли ми ведемо мову про інформацію, ми можемо розділити її на окремі типи (наприклад: навчальна, розважальна, пізнавальна) за значенням: корисна, шкідлива, нейтральна. Яким чином ви обираєте інформацію особисто для себе? Який тип інформації, на вашу думку, переважає в житті сучасного підлітка, дитини.

Ми з вами говорили про споживання інформації, але інтернет надає нам можливість її створювати. Як ви розумієте поняття «творення інформації»? (учні перелічують). Які з них найбільше подобаються особисто вам? Всі думки учасників фіксуються у наочній формі.

Подорожуючи у світі інформації, ми повинні розуміти, що не вся вона створена лише на благо, а більшість її авторів переслідують певну мету. Інтернет – це середовище безперервного впливу. Обговорення проблеми розуміння учнями понять впливу, маніпуляції, провокації. Чи важливо молодому поколінню взагалі захищатись від зовнішнього впливу? Чи володієте ви, наприклад, достатніми навиками, щоб впевнено почуватись в інформаційному просторі? Давайте розглянемо таблицю, де перелічені якості, що можуть захистити або, навпаки, сприяти маніпуляціям (якості подані у хаотичному порядку, учні мають з'єднати протилежні між собою) [2] (табл. 1).

Колективне обговорення представлених якостей, розуміння їх змісту. Чи притаманні такі якості всім людям від народження, чи їх можливо розвинути? Чи необхідно їх розвивати сучасному підлітку?

Отже, давайте підсумуємо, чи маємо ми розуміти для чого нам інформація, чи потрібно нам розуміти мету, з якою ми звертаємось до інформації? Формулювання та роз'яснення поняття медіакультури особистості. Її основні функції та мета якраз спрямовані на те, щоб захистити молодого споживача від негативного впливу мережі, збагатити необхідним набором знань для розпізнавання зовнішніх небезпек та усвідомлення внутрішніх мотивів взаємодії з інтернетом.

Саморефлексія засвоєного матеріалу за схемою:

Факти, про які я не знав або не задумувався _____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Модуль пасивне споживання

Заняття 2.

Мета: навчити підлітка ставити правильні і достатньо глибокі запитання до інформаційного наповнення мережі, окреслювати стереотипні рамки, що застосовуються в інтернеті по відношенню до особистості та її соціально-психологічного оточення.

Привітання з учасниками, знайомство кожен називає своє ім'я та три риси, які найбільше його характеризують

Інформаційна частина. Раніше лідером з надання інформації людям було телебачення, кілька десятків років тому з'явився інтернет. Спочатку він був не таким, можна сказати, однобоким (з однієї сторони тексти і картинки, а з іншої людина), але в ін-

Таблиця 1

Захищають від маніпуляції	Сприяють маніпуляції
Завжди усвідомлювати для чого (рефлексія)	Сприймати все підряд
Твердість переконань	Відсутність власної позиції
Якщо погоджуватись з чимось, то лише все зваживши	Завжди пристосовуватись до ситуації
Вміти поглянути на речі з боку	Орієнтуватись лише на власний досвід
Бути здатним до здорової самокритики	Самообманюватись та вірити у власну непереверше ність
Розвивати свої погляди	Дотримуватись стереотипів та, упереджень
Проявляти інтелектуальну гнучкість	Потребувати конкретних визначень (шаблонів)
Бути самостійним в своїх діях	Орієнтуватись на авторитети (following)
Проявляти розумну принциповість (в конфліктах)	Приєднуватись до поведінки більшості (в конфліктах)
Володіти внутрішньою свободою	Бути залежним (зокрема від думки інших)

Таблиця 2

Вузькі запитання	Широкі запитання (до прикладу)
Загальний вигляд новинної стрічки:	
Скільки негативних новин на певному новинному сайті? Скільки позитивних новин?	Яка причина такого дисбалансу?
Скільки виділено шрифтом (якщо є таке виділення)	Чому деякі новини виділяються? Чи виділені новини насправді важливі?
«Картина світу»	
Чи є новини політичного, економічного та іншого характеру?	Скільки таких новин у порівнянні з іншими?
Скільки інформації присвячено нещасним випадкам, аваріям, вбивствам?	Чому такої інформації так багато (найбільше)?
Скільки негативних новин, що стосуються дітей та підлітків?	Чи несе така інформація особисту користь для вас? Чи може вплинути на чиюсь поведінку?
Скільки новин апокаліптичного характеру?	Чи можуть такі новини щось змінити?
«Зовнішність»	
Скільки новин присвячено зовнішності?	Який характер мають новини, присвячені зовнішності (пропаганда певних ідеалів, інше)? Яке основне їх спрямування (наприклад, щось у собі змінити)? Чи часто фігурують новини про фітнес та дієти? Яку мету переслідують такі новини?

тернеті завжди можна було спілкуватись. В 2005 році з'явилась нова версія інтернету, так званий Веб.2.0., який започаткував усі ті сервіси, якими ви так активно користуєтесь. Але функція мережі як носія інформації також не зникла. Давайте розподілимо інтернет на два складника: *інформаційний* (все що ми звідти читаємо, дивимося і слухаємо) та *інтерактивний* (все те, що ми створюємо та розміщуємо там самі: повідомлення, тексти, пости, власні фото інше). На цьому занятті ми поговоримо про інформаційну частину інтернету. Обговорення у формі колективних роздумів поняття споживання інформації, чи переслідують більшість сучасних людей певну мету такого споживання, чи роблять це автоматично. Чим відрізнялось споживання інформації тепер і в минулому. Обговорення поняття застосування стереотипів, смислових рамок. Оцінка рівня розуміння такого поняття учнями. Щоб зрозуміти особливості та призначення інформації в інтернеті давайте виконаємо деякі завдання.

Аналіз загального вигляду новинної стрічки за принципом «вузьких і широких запитань» (табл. 2).

Фінальна саморефлексія:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Заняття 3.

Мета: навчити підлітків розпізнавати очевидний та прихований вплив у різних типах повідомлень.

Привітання. Вправа-розминка у вигляді гри на переконання: наскільки вдало на вашу думку, ви можете протистояти зовнішньому тиску. Для гри учні у трійках розраховуються на перший, другий і третій номери. Спочатку другі номери переконуватимуть перші вчинити щось (скажімо, з'їсти цукерку), а ті відмовлятимуться. Потім другі і треті номери разом умовлятимуть перші номери зробити це. Запитання для обговорення: коли важче було протистояти тиску? (Коли вмовляє кілька людей). Чому одна людина пропонує щось небезпечне іншій? (Можливо, вона хоче виправдати себе – мовляв, не я один такий, а й мій друг (брат, сестра) також курить, що тут такого?) Як протистояти тиску однолітків.

Інформаційна частина: більш детальне обговорення проблеми маніпуляції, провокації та впливу в інтернеті. Чи більша небезпека такого впливу на молоде покоління, чи всі в однаковій мірі піддаються йому.

Вправа на аналіз повідомлень. Мета: виявлення прихованого та очевидного змісту.

Учням пропонується два варіанти повідомлень: інформаційне (новинного характеру) та комунікативне (повідомлення, спрямоване персонально або до вузької аудиторії: в соціальних мережах, месенджерах, на форумах, інше). У формі мозкового штурму описується очевидний зміст такого повідомлення та виявляються ознаки очевидного впливу, якщо такі присутні.

Повідомлення	Очевидний	Прихований
Зміст		
Вплив		

Далі учасники діляться на дві групи, кожна з яких має виявити прихований зміст та вплив запропонованих повідомлень. Подальша презентація, обговорення: чи вдалося виявити такий вплив, чи відрізняється очевидний вплив від прихованого. Які особливості загальних та персональних маніпулятивних повідомлень, на які короткострокові та довгострокові цілі вони спрямовуються. Чи достатньо виявити маніпулятивний зміст повідомлення, щоб захиститись від впливу, чи обов'язково вступати у якісь інші форми взаємодії з комунікантом (потенційним маніпулятором).

Фінальна саморефлексія матеріалу:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Модуль активне споживання

Заняття 4.

Мета: навчитись відслідковувати механізми впливу інтернет-сервісів на формування власних вподобань в інтернеті.

Привітання. Вправа-розминка «Нав'язливе дзеркало» (рефлексивна інтерпретація вправи «Дзеркало»). Двом учасникам роздаються інструкції, першому необхідно зробити так, щоб «дзеркало» повторило його щоденні дії вдома, а потім піти по своїх справах залишивши «дзеркало» вдома. Задача іншого учасника ні на мить не залишати свого партнера і всюди слідувати за ним, повторюючи його рухи. Після вправи іде обговорення: чи приємно, коли хтось постійно слідує за вами? Хто повинен обирати необхідність відображатись у дзеркалі – людина, чи саме дзеркало?

Інформаційна частина: на минулому занятті ми говорили про споживання інформації, яке назвали автоматичним або споживанням усього підряд. Сьогодні поговоримо про вибіркове споживання. Методом мозкового штурму група визначає дане поняття, кому воно характерне, яка

його мета, чи більша користь від такого споживання.

За бажанням дехто з учасників може продемонструвати власну ютуб сторінку (якщо ні, тренер демонструє свій матеріал). Відповідно до її наповнення пропонується здійснити критичний аналіз змісту за принципом вузьких і широких запитань, яке також має на меті аналіз особистих вподобань підлітка (табл. 3).

Колективне обговорення завдання. Чи вдалось відслідкувати якісь закономірності, чи помічаєте ви, що переглядаєте ті відео, які не збирались, чи з'являється у вас відчуття того, що вам щось нав'язують або занадто активно пропонують?

Фінальна саморефлексія матеріалу:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Модуль пасивне творення

Заняття 5.

Мета: усвідомлення сили соціального впливу на власну віртуальну поведінку, розпізнавання механізмів зараження та наслідування.

Привітання. Варіація вправи «Коридор просвітлення»: всі учасники встають в дві шеренги, утворюючи так званий коридор. Кожен по-черзі має пройти в одну сторону, вислуховуючи компліменти та похвалу собі, в зворотну – критику, словесні перешкоди на шляху по «коридору». Пройти коридор треба мовчки. Далі йде обговорення: Чиї слова заважали ходити?; Які переживання у Вас виникали?; Що нового Ви про себе дізналися?; Що Вам допомагало зберігати спокій?. Мета вправи – зберегти незалежність від соціального впливу.

Інформаційна частина: аналіз проблеми наслідування в інтернеті, коли основною мотивацією виступає бажання бути «не гірше за інших». Яку роль у вашому наслідуванні відіграє участь однолітків в різних інтернет-сервісах, зокрема соціальних мережах.

Колективне завдання на аналіз принципу та причин наслідування в інтернеті ("following") на прикладі сторінок в соціальних мережах, що належать популярним блогерам та мають велику кількість дописувачів:

1. Хто автор медіаповідомлення (в даному випадку блогу?)
2. Яка тематика (наповнення) домінує в ньому?
3. На яку аудиторію розрахований блог?
4. Яка основна мета автора блогу?
5. Які цінності пропагуються?
6. Яка мета дописувачів даного блогу?

Давайте трішки порозмірковуємо, чому люди так багато часу проводять в соціальних мережах? Також давайте подумаємо, чим може відрізнятись активність дорослих, молоді та, наприклад, ваша? Що в ній може бути спільного? (фіксація всіх відповідей)

Я хочу запропонувати вам одну вправу на розвиток далекоглядного (стратегічного) мислення: яка має назву «чи є майбутнє у соціальних медіа?» (на основі таблиці «+», «–», «?» авторства Е. Де Боно) [1].

Аудиторія ділиться на три групи: перша група пише аргументи за, друга проти, третя група має перелічити причини, які не дозволяють зробити такий прогноз.

+	-	?

Презентація результатів, колективне обговорення.

Фінальна саморефлексія:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Модуль активне творення

Заняття 6

Мета: фіксація дії механізму ідентифікації, діагностика рис дифузної ідентичності та виявлення соціально-психологічних ме-

Таблиця 3

Вузькі запитання	Широкі запитання
Яке наповнення сторінки?	Чому таке наповнення сторінки?
Скільки із представлених відео цікаві особисто вам?	Надайте три пояснення, чому
Скільки з перелічених відео мають для вас реальну користь?	Надайте три пояснення, чому
Які з відеороликів переслідують комерційну мету?	Опираючись на кількість переглядів: А як ви думаєте,чому ці відео користуються популярністю? А що буде, якщо (я взагалі перестану звертати увагу на такий продукт?)

ханізмів впливу інтернет-середовища (зараження, наслідування) в якості визначальних (спрямовуючих) чинників механізму ідентифікації.

Привітання. Вправа-розминка: «Мій друг сказав би про мене, що я**...»** Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації. Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

Як ми вже з вами говорили, більшість сучасних людей мають сторінки в соціальних мережах, але не всі звертаються туди з однаковою метою. Часто молодим людям вашого віку важко зрозуміти для чого їм насправді соціальні мережі. Щоб трохи розібратись в особливостях власної віртуальної діяльності, вам пропонується виконати вправу під назвою «Моє віртуальне Я». Виконується у письмовій формі індивідуально. Учаснику тренінгу пропонується вказати або за бажанням описати власну віртуальну самопрезентацію за наступною схемою: її **форма** або вид (соціальні мережі, комп'ютерні персонажі, інше), **мета створення**, **значення,** яке вона несе для підлітка. Далі перед підлітком представлено схему співпадіння його віртуального та реального «Я» (інформації про себе). Необхідно обрати ту, яка, на думку підлітка, найбільше підходить саме йому (рис. 1).

Після цього учаснику окремим формуляром пропонується заповнити наступну таблицю:

Риси, які відповідають дійсності	**Риси, які не відповідають дійсності**	**Якщо не відповідають, що вплинуло на ваш вибір?**

Обговорення результатів заповнення: Чи виникли певні труднощі? Які саме? Чи змусила запропонована форма роботи замислитись над особливостями власної віртуальної самопрезентації, над її значенням для себе тощо?

Фінальна саморефлексія:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Заняття 7.

Мета: усвідомлення проблеми інтернет-захопленості, виявлення її основних рис та причин.

Привітання. Вправа-розминка «Моє відчуття часу»: учасники мають заплющити очі на одну хвилину. Коли, на думку учасника, закінчується хвилина, він мовчки піднімає руку. За результатами група розділяється на тих хто підійняв руку раніше, вчасно та пізніше. Обговорення проблеми уявлення про час, відчуття його плинності підлітками, яку цінність він несе для кожного. Чи вистачає їм часу на усі справи? Чи спадало комусь на думку, що інтернет «з'їдає» час?

Рефлексивна вправа «П'ять запитань до себе» базується на техніці критичного мислення та самоаналізу [6]. Кожен учень у письмовій формі дає відповідь на поставлені запитання:

Що дійсно продуктивного я зробив за сьогоднішній день?

Про що я сьогодні думав? Що з цього було дійсно корисним, а що дурницями?

Що тисне на мене найбільше, а де я не відчуваю такого тиску?

Чи трапляється так, що деякі негативні думки вимикають мене на деякий час?

Що дозволяє мені здобути рівновагу?

Обговорення труднощів, які виникли під час відповідей на запитання. Аналіз чинників, які погіршують та поліпшують настрій підлітка, чи належить до них активність в мережі (моє повідомлення не отримало необхідну кількість поширень, недостатньо лайків, переглядів (і навпаки), мене засмутили або налякали якісь новини або навпаки розсмішили).

Фінальна рефлексія:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Рис. 1.

В кінці заняття учні отримують до виконання щоденники самоспостереження, які складаються з двох частин: змістової та кількісної (додаток 1). Час загального ведення щоденників – тиждень. На змістову частину відводяться чотири дні, на кількісну, відповідно, три. Мотивацією до їх заповнення має слугувати так званий «challenge» (виклик). Основна мета вправи «Щоденники» – розвиток здатності до саморегуляції. Тренер також веде свій щоденник.

Заняття 8

Мета: аналіз провідних ціннісних орієнтирів, які сформувались в суспільстві під впливом інтернету, рефлексивна оцінка ціннісної парадигми, що склалась у віртуальному та об'єктивному середовищі.

Інформаційна частина: обговорення поняття цінностей, яку роль вони відіграють для особистості, групи, суспільства в цілому, чи можливе суспільство без цінностей.

Вправа «*Матриця цінностей»* Учасники діляться на дві групи та виконують наступне завдання: із запропонованих вам формулювань оберіть ті, які, на вашу думку, набули актуальності в сучасному суспільстві, та ті, які таку актуальність втратили. Запишіть в таблицю.

1. Старанно вчитись
2. Гарно виглядати
3. Легко досягати мети
4. Важко працювати
5. Багато читати
6. Бути популярним
7. Глибоко мислити
8. Допомагати іншим
9. Бути принциповим
10. Не перейматись думкою інших («здоровий пофігізм»)
11. Наслідувати ідею
12. Вірити в Бога
13. Багато заробляти
14. Бути терплячим
15. Твердо знати чого хочеш
16. Працювати на благо інших
17. Бути в тренді
18. Переслідувати власні інтереси

Набули актуальності	Втратили актуальність

Представлення результатів обома групами, колективне обговорення. Чим обґрунтовувався вибір учасників при заповненні таблиці? Чи можуть обрані актуальні цінності претендувати на роль визначальних суспільних цінностей?

Вправа 2. *Універсальні цінності.* Учасникам пропонується в запропонованому переліку обрати до 10 цінностей, характерних для українського, європейського, американського та азійського суспільств, проранжувавши їх за значенням. Для виконання учасники розподіляються на відповідну кількість груп. Потім у тому ж переліку, але на іншому бланку групи підлітків обирають цінності, реалізація яких можлива лише в глобальному інтернет-середовищі (в якості орієнтира запропоновано список термінальних цінностей Ш. Шварца) [4] (табл. 5).

Обговорення результатів:

Які відмінності між ціннісними переконаннями у запропонованих вам культурах?

Які віртуальні цінності ви змогли виділити? Чим вони відрізняються від реальних?

Чому саме ці цінності домінують у віртуальному середовищі?

Чи впливають глобальні інтернет цінності на втрату унікальності окремих культур?

Чи є тенденція до універсалізації цінностей небезпечною?

Таблиця 5

№	Бал	Перелік	№	Бал	Перелік
1		Рівність	16		Творчість
2		Внутрішня гармонія	17		Мир у всьому світі
3		Влада	18		Повага традицій
4		Задоволення	19		Зріле кохання
5		Свобода	20		Самообмеження
6		Духовне життя	21		Байдужість до мирських турбот
7		Відчуття згуртованості	22		Безпека сім'ї та близьких
8		Стабільність суспільства	23		Суспільне визнання
9		Цікаве життя	24		Єднання з природою
10		Смисл життя	25		Новизна
11		Ввічливість	26		Мудрість
12		Багатство	27		Авторитет
13		Безпека нації	28		Справжня
14		Почуття власної гідності	29		Світ краси
15		Взаємність	30		Соціальна справедливість

Чи можуть універсальні цінності зробити розвиток суспільства гармонійним?

Фінальна саморефлексія:

Факти, про які я не знав або не задумувався_____

Інформація, що стала корисною для мене _____

Запитання до тренера _____

Завдання 9. Підбиття підсумків.

Загальна рефлексія засвоєного матеріалу, обговорення запитань з колонки «запитання до тренера». Обговорення результатів виконання щоденників. Виконання вправи «Правила користування інтернетом для молодших школярів у двох групах. Представлення результатів. Колективна дискусія.

Висновки з проведеного дослідження. Результати проведення тренінгу оцінювались як під час самого курсу, так і після його завершення повторним заповненням діагностичних анкет учасниками контрольної та експериментальної груп.

Під час первинного опитування двох груп учнів була відзначена певна парадоксальність отриманих даних на рівні показників за шкалами рефлексивного та рефлекторного сприйняття медіаконтенту. На фоні вище середнього рівня рефлексивності паралельно спостерігався високий рівень рефлекторності. Також відзначались невисокі показники впливу механізмів стереотипізації, наслідування та зараження на віртуальну поведінку та рівень особистісної медіакультури підлітків (близько половини опитаних). Тобто підлітки не визнавали того, що регулярно викладають селфі в мережу, когось наслідують в інтернеті, займаються кіберцькуванням тощо. Разом з цим були отримані достатньо високі значення за шкалою формування ідентичності та засвоєння соціально-психологічного досвіду в інтернет-середовищі.

Підсумкове опитування експериментальної групи відзначалось певним зниженням рівня рефлексивності, але також відбулося зниження показників за критерієм рефлекторності. Зниження рівня рефлексивності можна пояснити усвідомленням недостатнього рівня володіння рефлексивним, критичним та аналітичним мисленням, що власне було виявлено у ході проведення тренінгу. Результати опитування контрольної групи не продемонстрували суттєвих відмінностей від результатів первинної діагностики.

Загалом в процесі реалізації тренінгу формування медіакультури для підлітків з інтернет захопленістю спостерігалася чітка позитивна тенденція щодо активізації механізмів якісного засвоєння інформації через набуття необхідних для цього когнітивних та рефлексивних навичок. Учасники тренінгу почали більш чітко розпізнавати механізми соціального зараження, наслідування, стереотипізації та оцінювати їх вплив на власну віртуальну активність зокрема на формування мережевої ідентичності. Навчилися аналізувати роль інтернет середовища у формуванні суспільної системи цінностей, а відповідно і своєї власної. Почали відстежувати імпульсивні прояви поведінки та прикладати зусилля до більш чіткої їх регуляції. Програма тренінгу в цілому розглядається (оцінена) як ефективна та рекомендується для подальшого впровадження для учнів середніх та старших класів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боно Э. Научите себя думать. Самоучитель по развитию мышления. 2005. 288 с. URL: http://www.pseudology.org/webmaster/Bono_NauchiteSebyaDumatSamouchitel2.pdf.

2. Волков Е.Н. Здоровое мышление как средство профилактики и терапии патологического мышления в деструктивных культах. Журнал практического психолога. 2007. № 6. С. 3–17. URL: http://www.evolkov.net/critic.think/articles/Volkov.E.Healthy.thinking.against.cults.rus.html.

3. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: Учебное пособие. М. МГМСУ, 2011. 32 с. (Учебное пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения»). URL: http://www.medpsy.ru/library/library135.pdf.

4. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 70 с.

5. Критичне мислення: ключові характеристики та вправи для його розвитку. URL: http://etwinning.com.ua/content/files/659841.pdf.

6. Мерзлякова О. Критичне мислення: Засоби оцінювання цілеспрямованого розвитку. Психолог. № 11–12 (611—612), червень 2017. URL: http://crithink.org/ukr/guides/Merzl.O.2017_11_ukr.pdf.

7. Никифоров Г.С. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. / Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева, В.М. Снетков. СПб.: Речь, 2003. 444 с. URL: http://lib.sale/menedjmenta-psihologiya/praktikum-psihologii-menedjmenta.html.

8. Опросник Е.А. Щепилиной «Восприятие интернета». URL: http://psylist.net/praktikum/00121.htm.

9. Реан А.А. Психология подростка. Полное руководство / А.А. Реан. СПб.: Еврознак, 2008. 512 с.

10. Стіл Дж. Методична система «розвиток критичного мислення у навчанні різних предметів» / Стіл Джінні, Мередіт Курт, Темпл Чарльз; Науково-методичний центр розвитку критичного та образного мис-

лення «Інтелект». Київ: Міленіум, 2001. Посіб. 1–2. – 104 с.; Посіб. 3–4. 162 с.

11. Тренінг протистояння маніпуляціям. URL: http://llt.multycourse.com.ua/public_html/files_uploaded/files/pdf.

12. Social media giants using 'unethical' persuasion techniques to keep children hooked, psychologists warn. URL: https://www.telegraph.co.uk/news/2018/08/09/social-media-giants-using-unethical-persuasion-techniques-keep/.

Додаток 1

В межах змістової частини учасникам буде запропоновано відповісти на наступне запитання:

В якому з сегментів інтернету підліток хотів би зменшити свої перебування (соціальні мережі, комп'ютерні ігри, інформаційні сайти, YouTube, Twitch)?

Відповідно до наданих відповідей протягом певного часу (наприклад, кілька днів) буде поставлено завдання не користуватись вказаним сервісом. Для фіксації власних успіхів необхідно регулярно заповнювати форму самоспостереження:

	День 1	**День 2**	**День 3**	**День 4**	**День 5**	**День 6**	**День 7**
Чи відчуваю бажання скористатись певним сервісом?	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
Що роблю, щоб здолати бажання							
Чи вдалось досягти поставленої мети?	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні

Основним завданням кількісної частини буде зменшити користування інтернетом до однієї години. Форма самоспостереження буде доповнена одним пунктом:

	День 1	**День 2**	**День 3**	**День 4**	**День 5**	**День 6**	**День 7**
Яким інтернет-сервісом хочеться скористатися найбільше?							