НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Г. В. Мироненко

ЧАС ВІРТУАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Монографія

Київ-2015

УДК 316.6:316.774:159.922.8
ББК 88.5
М 64

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, протокол № 13/13 від 12 грудня 2013 року

Рецензенти:
В. В. Рибалка, *доктор психологічних наук*
М. В. Яворський, *кандидат психологічних наук*
В. В. Мяленко, *кандидат психологічних наук*

М 64 **Мироненко Г. В.**
Час віртуального життя : монографія / Г.В. Мироненко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — К. : Імекс-ЛТД, 2015. — 134 с.
ISBN 978-966-189-377-0

У монографії представлено проблему «віртуалізації» як нового способу адаптації свідомості сучасної людини до медіатизованого та інтернетизованого простору. Аналізуються специфічні просторово-часові характеристики віртуальної реальності.

У контексті темпорально-мотиваційної моделі адаптації людини у віртуальному просторі презентуються результати експериментального дослідження особливостей модифікації часових уявлень медіакористувачів. Окреслено шляхи конструктивно-творчої адаптації людини у віртуальному світі, пропонуються способи і методи ефективної та безпечної її взаємодії із сучасними мультимедійними технологіями.

Для науковців, викладачів, студентів і аспірантів у галузі психології, практичних психологів системи освіти та всіх, хто цікавиться проблемами взаємодії людини з медіа в сучасному суспільстві.

УДК 316.6:316.774:159.922.8
ББК 88.5

ISBN 978-966-189-377-0

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2015
© Мироненко Г. В., 2015

ЗМІСТ

Передмова 4

Розділ 1. MediaSapiens: віртуалізація свідомості сучасної людини 8
1.1. У режимі он-лайн: на межі реального і віртуального 8
1.2. Культура мережевого спілкування 21
1.3. Соціальні мережі: ілюзія реального життя? 23

Розділ 2. Темпоральні виміри віртуальності 26
2.1. Часопростір віртуальної реальності 26
2.2. Віртуалізація суб'єктивного часу користувачів інтернету 33
2.3. Часова перспектива очима телеглядачів 45

Розділ 3. Медіатворчість vs медіазалежність 51
3.1. Медіазалежність як неконструктивна форма взаємодії людини з віртуальною реальністю 51
3.2. Практикум з конструктивної віртуалізації «Медіатворчість vs медіазалежність» 58
3.3. Програма психологічної корекції часових уявлень «телеманів» 78

Післямова 87

Література 90

Додатки 94
1. Тренінг «Оптимізація процесу побудови часової перспективи» 94
2. Практикум «Медіакульура взаємодії з інтернет-реальністю» 116
3. Тематичний план медіаосвітніх занять у форматі медіаклубу 129

ПЕРЕДМОВА

Ми живемо в період становлення інформаційного суспільства, яке американський футуролог Елвін Тоффлер свого часу описав як «цивілізацію третьої хвилі»:

> «Нова цивілізація зароджується в наших життях, і ті, хто не здатен побачити її, намагаються подавити її. Ця нова цивілізація несе із собою нові сімейні відносини; інші способи працювати, любити і жити; нову економіку; нові політичні конфлікти, і зверх усього цього — змінену свідомість. Шматочки нової цивілізації існують уже зараз. Мільйони людей уже налаштовують своє життя відповідно до ритмів завтрашнього дня. Інші люди, які бояться майбутнього, поринають у безнадійне, марне минуле… Початок цієї нової цивілізації — єдиний і найбільш вибуховий факт часу, в якому ми живемо… центральна подія, ключ до розуміння часу, який приходить за теперішнім…».

Справді, ми спостерігачі й учасники того, як сучасні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) породжують особливий культурний простір, нову культуру фрагментарності, колажності, мозаїчності, кліповості, позачасовості. Поширення й застосування ІКТ веде до структурних і функціональних змін у психологічній структурі діяльності людини, розширює можливості соціальної та психологічної взаємодії людей, зумовлює утворення нових форм життєвої організації, нового досвіду спілкування.

Вплив на людину сучасних інформаційно-комунікаційних технологій безсумнівний, водночас неоднозначний і суперечливий. Можна навести за приклад безліч неоціненних ресурсів, водночас цілу низку потенційних ризиків новітніх мультимедійних технологій. І ці своєрідні «терези ефектів медіа впливу» постійно перебувають у русі, зміщуючи важелі то в один, то в другий бік…

Найсучаснішою інформаційно-комунікаційною технологією сьогодні став інтернет. Саме він найчастіше займає перше місце в рейтингу популярності ЗМК, адже інтегрується в усі сфери нашого буття… Його досліджують, аналізують, про нього дискутують… Без нього вже не уявляють свого життя мільйони людей,

його персоніфікують, у ньому «живуть», від нього стають залежними… Можна впевнено стверджувати: інтернет став культурним феноменом.

За новим середовищем існування й розвитку людини, породженим комп'ютерними технологіями, закріпилося визначення «віртуальне». Власне, поняття віртуальності виникло набагато раніше, але саме розвиток інтернету спричинив зростання зацікавленості до усього того, що може бути позначене як віртуальне. Такі словосполучення, як «віртуальна реальність», «віртуальний світ», «віртуальна особистість», уже узвичаїлися як у науковому словнику, так і в буденному вжитку.

Що ж таке поняття віртуальності взагалі? Якого значення набуває цей термін у контексті виникнення інтернету? Які особливості притаманні віртуальності? Де межа між реальним і віртуальним? Наскільки віртуальна реальність справжня і наскільки ілюзорна? Які зміни відбуваються з людиною в цій новій реальності й чи відбуваються вони взагалі? Ось неповний перелік питань, які ми розглядаємо у *першому розділі* монографії.

Комп'ютерна віртуальна реальність хоча і стала популярною темою як психологічних, так і філософських, культурологічних та педагогічних досліджень, однак досі потребує не просто пояснення «добре це чи погано», а ґрунтовного наукового аналізу, емпіричного дослідження, упорядкування та систематизації даних. Такі дослідження мають бути спрямовані, з одного боку, на визначення межі між феноменами віртуальної реальності та реальності фізичної, з другого — на виявлення сутнісних характеристик віртуальної реальності, специфіки її генези, взаємодії з людиною.

В умовах інтернетизації суспільства формується особлива культура спілкування в інтернеті — мережеве спілкування, у контексті якого можна простежити зміни передусім психіки інтернет-користувачів. Зокрема, актуальним стає розгляд таких питань: яка культура мережевого спілкування сучасної інтернет-аудиторії?; які її особливості?; у чому специфіка самопрезентації користувачів інтернету у віртуальному спілкуванні?; які негативні вияви такого спілкування? (онлайн-агресія, кібербулінг тощо); чи існу-

ють ефективні способи запобігання цим впливам і їх психокорекції?

Найбільш продуктивні з погляду аналізу змін у свідомості та поведінці інтернет-користувачів соціальні мережі, оскільки саме вони лідирують у рейтингу популярності сучасних інтернет-практик. Тому ми аналізуємо ризики для користувачів соціальних мереж, такі як ілюзія реального життя, «випадіння» з реальності, уникнення реальності, віртуалізація свідомості, формування віртуальної залежності. При цьому фокусуємо увагу на часових вимірах користування соціальними мережами.

Другий розділ присвячений вивченню сутнісних ознак віртуальної реальності, зокрема її просторово-часових характеристик. Віртуальна реальність має свою просторово-часову специфіку. Правомірно припустити формування унікального хронотопу віртуальності, який має свої закони існування. Згідно з концепцією М. Носова, однією з властивостей віртуальної реальності є її актуальність-автономність, тобто віртуальність існує тільки «тут і тепер». Ця властивість найбільшою мірою обумовлює просторово-часові характеристики віртуальної реальності. Насамперед ідеться про розмивання просторових меж і такі особливості віртуального часу, як пластичність; колажність, мозаїчність, недиференційованість; конденсованість, миттєвість, стиснення; «позачасовий час» (згідно із вченням М. Кастельса); розтягнення, подовження.

Новітні мультимедіа створюють унікальний темпоральний простір, специфіка характеристик якого, імовірно, визначає особливості часових уявлень мешканців цієї нової соціальної реальності.

Інформаційно-комунікаційні технології зумовлюють більш поверхове сприймання світу, формують відчуття «миттєвості» буття. Просторово-часова невизначеність може виявлятися в порушенні зв'язності, узгодженості часових модусів (минулого, теперішнього і майбутнього), невизначеності та вкороченні часової перспективи, нерозвиненому практичному ставленні до часу, невмінні ефективно його використовувати. Такі модифікації суб'єктивного часу потенційно містять у собі істотні ризики для розвитку осо-

бистості, зокрема розмивання та притуплення психологічного відчуття реальності, відчуження від реальності та віртуалізацію свідомості; неспроможність особистості адекватно й раціонально моделювати своє майбутнє, нереалістичність її планів, занадто високі вимоги й надмірна безкомпромісність у виборі життєвих цілей.

В умовах неоднозначного медіавпливу завдання сучасної людини — максимально усвідомити різні види ресурсів і ризики медіаефектів та вибудувати відповідну інформаційно-комунікаційну поведінку. Вже те, що людина XXI століття має засвоювати в десятки разів більше інформації, аніж її прадіди 300-400 років назад, породжує неминучу появу особистісного й соціального дискомфорту, особливо в умовах «атакуючого» медіасередовища й різноспрямованих «старої» і «нової» культур.

У *третьому розділі* окреслено шляхи конструктивно-творчої адаптації людини у віртуальному світі, запропоновано способи і методи ефективної та безпечної взаємодії із сучасними мультимедійними технологіями.

Звичайно, ця книжка не претендує на вичерпний аналіз доступної інформації, наявних концепцій, теорій та емпіричних даних — принаймні тому, що об'єкт дослідження (інтернет та породжуваний ним віртуальний світ) розвивається й змінюється набагато швидше від суб'єкта (дослідника). Читачеві пропонуємо лише певні аналітичні висновки, зроблені на підставі власних емпіричних досліджень і спостережень автора.

Розділ 1
MEDIASAPIENS: ВІРТУАЛІЗАЦІЯ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

1.1. У режимі он-лайн: на межі реального і віртуального

Один день без медіа, або вісім годин самотності…

Російська дослідниця Катерина Мурашова висловила припущення, що в сучасних дітей через надмірне їх захоплення медіарозвагами редукуються здатність та вміння щодо реальних практик дозвілля (на кшталт малювання, в'язання, спортивних занять тощо), іншими словами, без медіа діти просто не знають куди себе, власне, можна подіти: *«якщо не медіа, то що ж іще?!»*. Відповідно вони намагаються відмежуватися від реальності, якої не знають і тому бояться. Більше того, вони починають уникати й самопізнання, адже їхній внутрішній світ для них також чужий, незнайомий, бо переважно «зачумлений» грою в комп'ютерні ігри, прослуховуванням музики, переглядом телепередач, спілкуванням у соціальних мережах тощо.

Щоб перевірити свою гіпотезу, дослідниця провела експеримент (http://www.snob.ru/selected/entry/455). Відповідно до умов експерименту учасник погоджувався провести вісім годин (безперервно) наодинці сам із собою, не користуючись жодним медіазасобом (телефоном, інтернетом, комп'ютером, телевізором, радіо). Такі заняття, як гра, читання, письмо, ремесло, малювання, ліплення, співання, прогулянки тощо, були дозволені. Під час експерименту учасники за бажанням могли робити записи про свій стан, переживання, дії, думки. В експерименті взяли участь 68 підлітків віком від 12 до 18 років (31 хлопчик і 37 дівчаток).

Результати дослідження не просто підтвердили гіпотезу, а й виявилися, сказати правду, просто вражаючими: до кінця експеримент довели (тобто вісім годин пробули наодинці із собою) *троє* підлітків: двоє хлопчиків і дівчинка! Семеро витримали близько п'яти годин. Решта — менше. Причини припинення експерименту учасники пояснювали приблизно однаково: «Я більше не міг», «Мені здавалося, що я зараз вибухну», «У мене голова тріснe».

У 20 дівчаток і 7 хлопчиків спостерігалися прямі вегетативні симптоми: їх кидало то в жар, то в холод; вони відчували нудоту, пітливість, сухість у роті, тремор рук чи губ, біль у животі чи грудях; декому здавалося, що в нього «підіймається» волосся на голові. Майже всі переживали неспокій, страх, у п'яти дітей він дійшов практично до гостроти «панічної атаки». У трьох виникли суїцидальні думки. Відчуття новизни ситуації, інтерес і радість від занурення в самого себе зійшли нанівець у більшості дітей уже до початку другої-третьої години.

Припинивши експеримент, чотирнадцять учасників «кинулися» в соціальні мережі, двадцятеро дітей подзвонили приятелям по мобільному телефону, троє зателефонували батькам, п'ятеро пішли до друзів чи надвір. Решта ввімкнули телевізор або поринули в комп'ютерні ігри. Крім того, майже всі і майже одразу ввімкнули музику та/ або ввіткнули у вуха навушники. Усі страхи й симптоми щезли відразу після припинення експерименту.

Більшість учасників згодом визнали дослідження корисним і цікавим для самопізнання. Шестеро з них повторювали експеримент самостійно і стверджували, що з другого-п'ятого разу «в них вийшло!». Аналізуючи свій стан і поведінку під час експерименту, багато учасників використовували словосполучення «залежність», «виявляється, я не можу жити без…», «доза», «ломка», «синдром відміни», «мені весь час потрібно…», «злізти з голки» тощо. Усі без винятку говорили про те, що були просто вражені через ті думки, які приходили їм у голову під час дослідження, але не змогли їх уважно «роздивитися» внаслідок погіршення загального стану.

Описаний експеримент викликає багато запитань і сумнівів. Отримані в процесі дослідження результати дискусійні, суперечливі, але, зауважимо, водночас актуальні та цікаві. Про що свідчать отримані дані? Насамперед ідеться про особливості адаптації дітей у віртуальному просторі, створеному сучасними мультимедіа. Так зване «цифрове покоління» вже змалечку звикає до перебування в щільному інформаційному потоці й легко пристосовується до телевізора, комп'ютера, мобільного телефона,

інтернету, усіляких новітніх ґаджетів. А вже з підліткового віку у багатьох взагалі формується потреба бути постійно в режимі «он-лайн», інакше, за їхніми словами, ти «випадаєш» із життя… Тому й не дивно, що в умовах такої собі «медіадепривації» діти відчувають дискомфорт, у них спостерігаються певні порушення, насамперед з боку нервово-психічної системи. Найбільше тривожить той факт, що без медіазасобів діти не не знають (не можуть і не хочуть знати), чим ще можна було б себе розважити, при цьому порпання в собі й відчуття самотності стають для них вищою мірою травматичними. Цей факт дає підстави зробити припущення про непристосованість «цифрового покоління» до самопізнання, осмислення своїх внутрішніх проблем, про суперечливість між внутрішнім світом дітей і світом зовнішнім. На думку Н. Череповської, ідеться, імовірно, про дисбаланс між соціальною адаптацією та адаптацією духовно-особистісного спрямування. Надміру виражена соціальна адаптація іноді може заважати людині бути самодостатньою: вона намагається бути «як усі», відповідати певним нормам, грати певні соціальні ролі, вести певний спосіб життя. Адаптація ж людини до самої себе — це вияв гармонії зі своєю внутрішньою сутністю, зі своїм аутентичним «Я», зі своєю специфічною внутрішньою природою, вважає А. Созонтов. Насправді, переконаний О. Моляко, саме баланс успішної адаптації людини як до довкілля, так і до самої себе забезпечує збереження її психологічного здоров'я. Щоб досягти цього, кожна людина має постійно здійснювати таку внутрішню роботу, як самопізнання, самоусвідомлення, осмислення власної внутрішньої природи, постійне (щоденне) аналізування своєї поведінки та думок, активний пошук способів розв'язання внутрішніх проблем. Якщо ж свідомість постійно «затуманена» дією медіазасобів, то це значно послаблює, а то й узагалі унеможливлює усвідомлення, пізнання, розуміння свого внутрішнього світу. «Цифрове покоління» не встигає цього робити або ж просто не вміє — відповідно, потреба в самопізнанні та самоусвідомленні як така нівелюється…

Проведений експеримент актуалізував ще одну проблему — проблему особливості переживання часу в медіареаль-

ності. Чи відрізняється час (радикально за градусом рефлексії), проведений «носом у книжку», від часу, проведеного «носом у комп'ютер»? Будемо мати на увазі, що в обох випадках ідеться не про спеціалізовану/ професійну діяльність, а про улюблену справу, задля власного задоволення і дозвілля. Теоретично, здавалося б, жодних відмінностей тут бути не може. Але практика показала, що розбіжності таки є. Ніхто (!) з випробуваних не зміг провести за книгою (чи піаніно) вісім годин. Пояснити це можна хіба що тим, що людина не має звички (та їй і страшно!) надовго залишитися наодинці зі своїм мозком і тим, що він здатен генерувати. Адже не тільки підлітки, а й багато дорослих, повертаючись додому, одразу ж вмикають кілька електронних пристроїв як тло, що гуде й відволікає… Від чого?

Ще одним поясненням може бути відмінність «форматів» інформації. Книга — насичений, щільний та *єдиний потік*, комп'ютер — *дискретний* (одночасно можна переглядати різні соціальні інтернет-сервіси та програми). Але важко сказати, який із цих форматів кращий, більш корисний чи має ще якісь переваги. Або ж наскільки вміння працювати з одним форматом більш корисне за здатність оперувати іншим. Якщо підлітків поставити перед необхідністю читати книжки, то вони пристосуються до цього. Запропонований же в експерименті формат інформаційного потоку був просто незвичним для випробуваних, тому й спостерігалися відповідні поведінкові вияви.

Поняття віртуальної реальності. Інтернет — породжена інформаційно-комунікаційними технологіями система пошуку й передавання інформації, в якій людина набуває необмеженої свободи. Разом із розвитком цієї системи розгортається прямо пов'язана з нею інша система — віртуальна реальність.

Сьогодні існує чимало думок щодо перспектив розвитку інтернету й віртуальної реальності. Зокрема, ідеться про багатоманітність можливостей цифрового майбутнього. Дехто дає тривожні прогнози щодо взаємодії інтернету та віртуальної реальності, породженням якої може стати кібернетичний організм — штучний розум із властивостями саморозвитку і його непередбачуваними наслідками. Разом з тим можна навести безліч при-

кладів позитивних властивостей віртуальної реальності, її користі для людини й суспільства. Загалом віртуальна реальність — це факт нашої реальності, який має свої позитивні та негативні сторони і який ми не можемо ігнорувати. На часі завдання ґрунтовного вивчення цього феномена, конструктивна творча адаптація як окремої людини, так і суспільства в цілому до цієї нової реальності, ефективне використання можливостей і ресурсів віртуальності в процесі своєї життєдіяльності.

У контексті інформаційних технологій поняття «віртуальна реальність» використовувалося в працях М. Крюґера, Ф. Хеміта, М. Хайма та інших.

Сучасні дослідники віртуальної реальності виокремлюють три підходи до розуміння цього поняття: перший, широкий, у межах якого під віртуальною реальністю розуміється вся реальність, оскільки суб'єкт взаємодіє не так з об'єктивним світом, як з уявленнями про нього (Д. Іванов, М. Кастельс, І. Корсунцев та ін.). Другий підхід відображає розуміння віртуальних реальностей у контексті сучасних інформаційних технологій (С. Дацюк, М. Ігнатьєв, М. Крюґер, С. Лем, К. Макміллан, В. Розін, М. Хайм, Ф. Хеміт, Д. Шапіро та ін.). У контексті третього підходу поняття віртуальної реальності застосовується до реальності когнітивних і соціальних моделей, абстрактних понять і категорій, художнього вимислу й образів фантазії, а також снів, мрій, змінених станів свідомості (О. Астаф'єва, О. Майєр, М. Носов, Н. Овчинникова, Ю. Осипова та ін.).

Дослідженню психологічних особливостей комп'ютерної віртуальної реальності присвячені роботи О. Астаф'євої, О. Войскунського, А. Жичкіної і О. Бєлінської, М. Іванова, М. Ігнатьєва, М. Крюґера, В. Нестерова, М. Носова, С. Хоружего, М. Хайма, Ф. Хеміта, Д. Шапіро та ін. Проблема дослідження полягає у визначенні меж між віртуальною реальністю та феноменами, онтологічно схожими з нею. Вирішення цієї проблеми пов'язане з вивченням таких питань: які сутнісні характеристики віртуальної реальності?; у чому полягають критерії, які дають змогу розрізняти віртуальну реальність і феномени, онтологічно схожі з нею?;

які особливості генези віртуальної реальності та взаємодії людини з нею?

Існує багато трактувань поняття віртуальності.

Етимологія терміна «віртуальний»

- *«virtus» (латинь) — доблесть, незвичайна риса (про воїна);*
- *«vrtti» (санскрит) — миттєва актуалізація психічного акту (про психіку йогів);*
- *«верьти» (старослов'янська) — кипіти, бурлити (про воду).*

Корінь «vrt» означає подію, що твориться, породжується зараз, у цей момент, чиєюсь активністю (чи то воїна, чи то йога, чи то води).

Для розкриття значення цього терміна в контексті досліджень інформаційно-комунікаційних технологій і зокрема інтернету доцільно, на нашу думку, звернутися до праці з віртуалістики М. Носова. Згідно з його підходом поняття віртуальності слід розглядати в контексті символізації та свідомості як форми відображення дійсності, коли уявлення про предмет відділяється від ставлення до нього суб'єкта. Реальність свідомості — текстова, символічна реальність. Віртуальна — знакова, текстова реальність інтернету. Віртуальна реальність — створений за допомогою комп'ютера штучний тримірний світ — кіберпростір, який сприймається людиною за допомогою спеціальних пристроїв.

Для багатьох людей розпочати новий день сьогодні означає ввімкнути комп'ютер, завантажити інтернет, свою сторінку в соціальній мережі, переглянути електронну пошту. Багато хто весь свій час проводить у соцмережах, тому що вони є не тільки простором для спілкування, а й поєднують спілкування з інформуванням про новини й матеріали з усіх сайтів, які цікавлять людину, дають змогу ознайомлювати з новинами своїх клієнтів (коли йдеться про роботу).

Водночас загострюється й потребує вирішення проблема онлайнової безпеки в Україні. Причому вирішення цієї проблеми полягає не тільки в суто технічному або технологічному, а й

у соціально-психологічному, освітньо-виховному, етично-правовому аспектах.

Як зазначає Н. Бугайова, робота в інтернет-мережі має охоплювати такі рівні безпеки: *технічний* (удосконалення технологій щодо підвищення їх екологічності); *програмний* (розроблення та використання «захисних» програм); *інформаційний* (моніторинг, фільтрація якості контенту інформаційного простору); *медичний* (превенція та лікування порушень, викликаних несприятливим впливом інформаційно-комунікаційних технічних пристроїв: ідеться, власне, про *медіагігієнічний підхід як систему психофізіологічної профілактики негативних ефектів впливу інформаційно-комунікаційних технологій,* необхідність застосування якого була обґрунтована в наших попередніх роботах [21-23]); *психологічний* (підвищення самоконтролю, самосвідомості й соціальної адаптації, профілактика кіберадикцій); *соціальний* (підвищення інформаційної культури кіберкористувачів, проведення освітньої та просвітницької роботи; інакше кажучи, маємо справу з необхідністю підвищення рівня медіакультури та впровадження в навчальний процес медіаосвітніх практик); *правовий* (регулювання питань мережевої безпеки та боротьба з економічними й програмно-технічними злочинами).

Аудиторія користувачів усесвітньої мережі постійно зростає, причому значний її сегмент складають діти й підлітки, які повною мірою не усвідомлюють тих загроз, що можуть чекати на них у віртуальному просторі. Більше того, і самі дорослі часто недостатньо поінформовані та не готові до вирішення питань онлайнової безпеки як своїх дітей, так і своєї власної. Згідно з результатами дослідження ризиків інтернету для українських дітей та їхніх батьків, проведеного Інститутом соціології НАН України, можна констатувати недостатній рівень інформування населення про правила безпечної роботи в інтернеті як щодо наявності потенційних ризиків, так і щодо способів запобігання цим ризикам. Вартим особливої уваги, на наш погляд, є з'ясований під час дослідження факт значної розбіжності між упевненістю дітей у своїй поінформованості й реальним рівнем інформування, що зумовлює досить ризиковану поведінку дітей в інтернеті.

Тому сьогодні суспільству загалом та фахівцям цієї галузі зокрема треба об'єднати свої зусилля й вдатися до необхідних заходів, щоб захистити від небезпек кіберпростору всіх користувачів та навчити їх правил безпечної ІТ-опосередкованої діяльності. У зв'язку із цим у лютому 2010 р. Міністерство освіти і науки рекомендувало українським школам провести з нагоди Дня безпечного інтернету інформаційні заходи для дітей і батьків, присвячені родинній онлайновій безпеці. Відповідно у багатьох навчальних закладах були проведені конкурси, відкриті уроки, вікторини, батьківські збори, під час яких учасники опановували правила безпечного користування інтернетом. Коаліція за безпеку дітей в інтернеті провела 9 лютого 2010 р. освітню конференцію, присвячену європейському Дню безпечного інтернету, який відзначають у понад 50 країнах світу в перший вівторок лютого.

До речі, День безпечного інтернету відзначали в Україні вже вдруге. І якщо раніше основною метою таких заходів було привернути увагу громадськості та державних інституцій до проблеми захисту дітей у глобальному інформаційному просторі, то тепер організатори зверталися безпосередньо до батьків. Саме на батьків у першу чергу покладається відповідальність за безпеку дітей, тому саме вони й повинні підвищувати рівень медіакультури, як свій власний, так і своїх дітей.

Щоб дослідити особливості уявлень кіберкористувачів з різним ступенем інтернет-активності про безпеку ІТ-опосередкованої діяльності, ми провели опитування старшокласників м. Києва та Київської області. Дослідження уявлень старшокласників про безпеку ІТ-опосередкованої діяльності здійснювалося в кілька етапів. Перший етап полягав у проведенні асоціативного експерименту. Його метою було виявлення особливостей реакцій і загальної поведінки в інтернеті, які розглядалися нами як показники емоційно забарвлених уявлень кіберкористувачів. Ми скористалися однією з найдавніших проективних технік — методикою спрямованих асоціацій (або примусових зв'язків). Об'єктом оцінювання для випробуваних став концепт «інтернет». При цьому асоціації продукувалися досліджуваними щодо таких категорій, як «колір» і «тварина».

Дослідження проводилося на вибірці старшокласників із 352 осіб (205 дівчат і 146 хлопців, відповідно). Досвід роботи в інтернеті від одного до трьох років мали 45% випробуваних, а 47% витрачали на перебування в мережі зазвичай від однієї до чотирьох годин щодня.

Аналіз змістових характеристик кольорів, з якими випробувані асоціювали інтернет, демонструє переважання приймаючої позиції у їхньому ставленні до мережі. Так, 85% досліджуваних у своїх асоціаціях використовували основні кольори (30% — синій, по 20% — зелений і червоний, 15% — жовтий), по 5% респондентів асоціювали інтернет з білим і фіолетовим кольорами.

Отже, особливості сприймання нашими випробуваними інтернету можуть бути описані таким чином. Третина респондентів (30%) асоціює інтернет із синім кольором, що свідчить про переживання почуття довіри й близькості. ІТ-опосередкована діяльність у багатьох актуалізує переживання підконтрольності та впорядкованості того, що відбувається, тож 20% для характеристики інтернету вибирають зелений колір. Так само кожен п'ятий респондент переживає почуття радості, збудження, готовності діяти, про що свідчить вибір червоного. Для частини (15%) опитаних мережа — це спосіб розважитися, пережити якусь пригоду й відчути «легкість бутя» (вибір жовтого). Деяких старшокласників (5%) опосередкована інтернетом діяльність приваблює своєю «театральністю» й таємничістю (вибір фіолетового), що зумовлено передусім її анонімністю. Іншими словами, 95% респондентів інтернет-активність дає змогу задовольнити базові потреби й актуалізувати комфортний для цієї людини афективний стан.

Найбільш цікавими з огляду на мету нашої роботи є два показники, з'ясовані під час дослідження: 1) вибір екстенсивних кольорів (червоного і жовтого), що свідчить про схильність кіберкористувачів нашої вибірки до розширення сфер активності, прагнення новизни й вираженої комунікативності в інтернеті; 2) відторгнення нейтральності (сірого кольору), що відображає прагнення до занурення у всі можливі види інтернет-діяльності й високу зацікавленість ними.

Для продукування асоціацій щодо категорії «тварина» ми запропонували випробуваним відповісти на запитання: *«З якою твариною у Вас асоціюється інтернет?»*. Зазначимо, що майже завжди обрана тварина відображає ставлення випробуваного до обговорюваного предмета, навіть якщо він цього й не усвідомлює. Зрозуміло, що при цьому коментарі респондентів є обов'язковими, адже може виявитися, що смисл, укладений в асоціацію, не збігається із загальновідомим.

Аналіз виявлених асоціацій свідчить про те, що більшість користувачів сприймають мережу як могутню, сильну, швидку та активну технологію, яка володіє значною владою, — 45% випробуваних асоціюють інтернет з левом і 15% — з тигром. Так, за словами одного з випробуваних:«*«Лев — цар звірів, а інтернет — цар інформації!»*. Водночас респонденти змальовували образ лева і тигра як сильних, енергійних, могутніх, мудрих, але не агресивних, не злих тварин, тобто таких, що не сприймаються як надто хижі й небезпечні.

Група асоціацій з такими тваринами, як заєць, миша, ящур, рись, гепард додатково окреслює динамічність, енергійність, активність образу інтернету.

Багато випробуваних (25%) асоціювали мережу з кішкою, яка викликає переживання чогось близького, рідного, затишного, домашнього, приємного, водночас приваблює своєю загадковістю. Слід, однак, зазначити, що в деяких респондентів (2%) мережа асоціюється з пантерою — елегантною, загадковою, швидкою, дещо непередбачуваною, а відтак потенційно небезпечною.

Частина опитаних (10%) запропонували асоціацію, пов'язану з надійністю, вірністю, передбачуваністю та розумом інтернету: вірний пес, собака — друг людини *(«вірний, дресированый пес — у нього тільки один хазяїн, який задає команди, а пес їх виконує», «інтернет — друг людини, вона без нього вже не може»*).

У деяких учнів (2%) асоціації з інтернетом мали позитивне, яскраве емоційне забарвлення, зумовлене, найімовірніше, різноманітністю, багатогранністю, розважальною та захоплюючою інформаційною наповненістю мережі (павич, півень, метелик, папуга, мавпа). Лише в поодиноких випадках випробувані став-

ляться до такого різнобарвного контенту критично: *«Інтернет нагадує ворону, яка багато знає, але серед тих її знань чимало непотребу».*

Дуже незначна група асоціацій відображає негативне ставлення випробуваних до мережі. Так, лише окремі респонденти асоціюють інтернет із вовком, шакалом, лисицею — небезпечними, хитрими та підступними хижаками *(«інтернет такий же безжалісний, як хижак… захоплює нові території, вільний простір»; «…за допомогою хитромудрих маневрів керує твоїм вільним часом»).* Інші сприймають інтернет як щось небезпечне насамперед у зв'язку з поширеністю в ньому вірусів, які асоціюються з голками дикобраза чи їжака *(«…у них багато голок, так само й інтернет переповнений вірусами, які дуже не хочеться підхопити, тому потрібно бути обачним»).*

Слід зазначити, що така, здавалося б, традиційна асоціація інтернету з «павуком, що плете павутиння», серед наших випробуваних траплялася досить рідко. Можливо, респондентам видається банальним порівнювати мережу з павуком і павутинням, однак характеристики таких асоціацій залишалися незмінно негативними: *«затягує… якщо почнеш користуватись, то вже не зможеш зупинитися»; «важко виплутатися».*

Отримані дані певною мірою підтверджують передбачувані багатьма дослідниками ефекти інтернет-діяльності. Так, А. Жичкіна зазначає, що опосередкована комп'ютером взаємодія вирізняється часом навіть більшою, аніж у реальному спілкуванні, емоційністю контактів, менш вираженим негативізмом, більшою увагою до міжособової проблематики, і пояснює це характерним для віртуального спілкування ***переживанням суб'єктивної безпеки***. В. Нестеров також наголошує на тому, що особливість довірливого спілкування в інтернеті порівняно з реальним — емоційна забарвленість, яка, за висловом дослідника, «прямо провокується» такою особливістю віртуальних комунікацій, як анонімність. Завдяки цьому, по-перше, зникає детермінованість учинків: людина робить не те, що повинна, а те, що хоче; по-друге, образ партнера набуває таємничості — непізнане завжди притягує, і якщо людина відкривається, то це надає відносинам пев-

ної інтимності; по-третє, свобода від будь-якої відповідальності, випадковість зустрічей, можливість у будь-який момент перервати зв'язок і назавжди «розчинитися» в безмежній мережі — усе це робить людей більш відвертими, аніж у реальному житті.

Отриманий під час емпіричного дослідження матеріал дає підстави для таких *висновків.* Анонімність віртуального середовища і його свобода від невербальних компонентів створюють можливості для переживання кіберкористувачами суб'єктивної безпеки в мережі. Образ інтернету вони пов'язують з відчуттями, які асоціюються з енергійністю, динамічністю, різноманітністю, водночас упевненістю, легкістю, спокоєм, довірливістю та комфортом. Очевидно, що наша інтернет-аудиторія зовсім не намагається відгородитися, захиститися від можливої агресивності, небезпечності мережі, адже остання не сприймається як загрозлива і не викликає відчуття тривоги й неспокою.

У контексті описаних результатів особливого значення набуває виявлений нами зв'язок між високим рівнем занурення у віртуальну реальність і низьким рівнем усвідомлення віртуальності. Зафіксований феномен відображається у стиранні меж між віртуальною та справжньою реальністю, у розмиванні та притупленні психологічного відчуття реальності, відчуженні від реальності та віртуалізації свідомості. Такі модифікації психіки потенційно містять у собі істотні ризики для розвитку особистості. Зокрема, можна прогнозувати:

- недостатньо критичне ставлення до себе і своїх вчинків, втрату раціональності та цілеспрямованості поведінки;
- неспроможність особистості адекватно й раціонально моделювати своє майбутнє, нереалістичність її планів, занадто високі вимоги і надмірну безкомпромісність у виборі життєвих цілей;
- пасивність, дефіцит емоційної енергії в реальному житті, емоційну скутість та байдужість у реальних стосунках;
- надання переваги парасоціальному спілкуванню.

На думку М. Носова, одна з властивостей віртуальності — її актуальність-автономність, тобто віртуальна реальність існує тільки «тут і тепер», у своєму просторі, часі та за своїми закона-

ми. Іншими словами, віртуальна реальність як нефізична форма простору і часу має свою специфіку, для розуміння якої необхідні чіткі дефініції. Так, реальність, яка породжує іншу реальність, називається константною (константна реальність), а та, що породжується, — віртуальною (віртуальна реальність). Так само віртуальна реальність може породжувати наступну віртуальну реальність — поствіртуальну, стаючи щодо неї константною, і так до нескінченності.

Під час перебування у віртуальній реальності в людини не тільки виникають соціально-психологічні переживання, але і її фізіологічні системи (імунні, гормональні тощо) реагують так само, як у реальному просторі й часі. У тому числі й нервова система не може відрізнити реальну ситуацію від уявної. Вона автоматично реагує на інформацію, яку надсилає їй головний мозок, і те, що людина уявляє чи думає, для неї істинне. Коли користувач «оживляє» комп'ютер або ж ототожнює себе з ним, тоді й починає стиратися межа між живим і неживим, особистістю і комп'ютером, між віртуальною та істинною реальністю. Отже, саме завдяки нервовій системі відбувається злиття нефізичного та фізичного простору і часу. Емоції та свідомість не відрізняють віртуальну реальність від константної, але матеріальне життя тіла відбувається в константному світі, тож саме це і є тим критерієм, який дає змогу відрізнити віртуальну реальність від реальності повсякденної (істинної, фізичної, константної).

Іншими словами, унаслідок поширення новітніх інформаційно-комунікаційних технологій реалістичне сприймання навколишньої дійсності непомітно підмінюється ілюзорним, метафора витісняє реальність. У всіх випадках так званої віртуалізації свідомості об'єктом впливу стає така функція мозку, як «тестування реальності» (reality testing), яка в «Критичному словнику психоаналізу» Ч. Райкрофта визначається як «здатність розрізняти психічні образи і зовнішні об'єкти, фантазію і зовнішню реальність, здатність коректувати суб'єктивні враження, зіставляючи їх із зовнішніми фактами».

1.2. Культура мережевого спілкування

Культура спілкування — це сукупність набутих людиною знань, умінь та навичок комунікації, що реалізуються в конкретному суспільстві на певному етапі його розвитку. Упорякованість комунікації забезпечується правилами й нормами, які регулюють характер спілкування відповідно до його мети і засобів. Мережеве спілкування (або інтернет-спілкування) — це комунікація, опосередкована інтернет-технологіями, яка є складовою частиною медіакультури особистості. Культура спілкування в інтернеті має свої цінності, стандарти, символи, правила тощо. Можна виокремити такі соціально-психологічні особливості мережевого спілкування:

- *анонімність* — розширює можливості для самопрезентації людини, водночас дає змогу нівелювати соціально-психологічні ризики спілкування, що може виявлятися в емоційній розкутості, ненормативності і навіть певній безвідповідальності учасників спілкування. Незважаючи на те, що в ході текстової комунікації свої почуття можна висловлювати за допомогою, наприклад, «смайликів», фізична відсутність учасників комунікації дає змогу приховувати почуття, так само як і виражати почуття, які людина в цей момент не відчуває;
- *експериментування з власною ідентичністю* — можливість створювати будь-який образ, представлятися будь-ким, змінювати вік, стать, статус, перевтілюватися у так звану «віртуальну особистість», яка може дуже відрізнятися від реального «Я». Якщо людина повною мірою реалізує своє «Я» в реальному спілкуванні, то мотивації конструювати віртуальну особистість у неї немає. У такому разі інтернет-спілкування матиме доповнювальний характер щодо основного виду спілкування. Але віртуальне спілкування може мати й компенсаторний, замісний характер, спричиняючи формування інтернет-залежності. Редукція невербальної складової в мережевій комунікації породжує своєрідність перебігу процесів міжособистісної перцепції, зокрема по-

силюється роль механізмів стереотипізації та ідентифікації у формуванні уявлень про співрозмовника;

- *«легка соціальність»* — зумовлена перш за все фізичною відсутністю учасників взаємодії: легше приховувати справжні почуття (тоді, зрозуміло, люди менше ображаються); легше вести серйозну розмову; легше спілкуватися з тією людиною, зовнішність якої могла б не сподобатися при зустрічі; легше говорити з людьми зі значною різницею у віці, статусі, представниками протилежної статі тощо. Крім того, важливо акцентувати добровільність і бажаність контактів — користувач вільно налагоджує контакти, у будь-який момент може вийти з комунікації, припинити спілкування, «видалити друзів» тощо;
- *особливості мережевого спілкування учнів з учителями* — авторитет учителя стає дедалі більш комунікативним, він взаємодіє з учнями в їхніх інтернет-практиках, долучається до їхніх мереж спілкування і є відтак не тільки реальним, а й віртуальним агентом впливу в онлайновому середовищі. Обмін компетенціями стає чимдалі більш паритетним, спілкування — демократичним; знання не просто транслюються від учителя до учня — відбувається процес відкритого взаємообміну і взаємозбагачення;
- вияви *онлайнової агресії,* такі як *кібербулінг,* — це напади з метою завдати іншим користувачам психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту, сервіси миттєвих повідомлень, у чатах, соціальних мережах, на web-сайтах, а також за допомогою мобільного зв'язку. Така багаторазово повторювана агресивна поведінка має на меті зашкодити іншій людині і заснована на дисбалансі влади (фізичної сили, соціального статусу в групі); *хеппіслепінг* — розміщення в інтернеті відеороликів із записами реальних сцен насильства без згоди жертви. Починаючись як жарт, хеппіслепінг може закінчитися трагічно, коли жертві реально загрожує загибель.

1.3. Соціальні мережі: ілюзія реального життя?

Соціальні мережі сьогодні найбільше впливають на зростання витрат часу на перебування в інтернеті — цього висновку дійшли автори дослідження «Never Ending Friending» («Френдування неможливо зупинити»). Дослідження було підготовлене у квітні 2007 р. спільно компаніями TNS, Teenage Research Unlimited і Marketing Evolution. Як виявилося, 32% опитаних віком від 14 до 40 років, які користуються соціальними мережами, збільшили в результаті цього час перебування в інтернеті. І лише у 8% користувачів, які спілкуються в соціальних мережах, загальний час перебування в мережі скоротився.

Електронною поштою почали більше користуватися 26% опитаних (менше — 14%), інтернет-пейджерами — 24% (менше — 16%). При цьому час перегляду телепрограм скоротився у 12% опитаних, збільшився час перегляду ТБ у 16% опитаних. Суттєвий вплив мають соціальні мережі на час, що витрачається на відеоігри. Так, 20% опитаних скоротили витрати свого часу на ігри, тоді як 10% — збільшили їх. І хоча ті користувачі, які почали більше часу проводити в мережі, зовсім не обов'язково роблять це за рахунок перегляду телепрограм, автори дослідження зауважили, що в любителів спілкування в соціальних мережах спостерігається тенденція до зменшення витрат часу на телевізор. У цьому полягає їхня відмінність від тих користувачів, які більше часу в інтернеті витрачають не на спілкування в соціальних мережах, а на інші види інтернет-активності. У середньому постійні відвідувачі соціальних мереж дивляться телевізор приблизно на дві години на тиждень менше, аніж звичайні користувачі інтернету.

Які ж сайти відвідують користувачі соціальних мереж? У першу чергу це MySpace — головний ресурс любителів спілкування в блогах. Саме на нього витрачається найбільша кількість часу, який користувачі проводять в інтернеті. При цьому кількість користувачів цієї мережі постійно збільшується і вже становить сотні мільйонів осіб. До десятки найбільш популярних сайтів потрапив також портал Facebook. Ключова перевага соціальних

мереж полягає в тому, що користувачі можуть заявляти про свої інтереси, поділяти їх з іншими й вибудовувати відтак стосунки з людьми, які їх цікавлять.

Ми провели серію постекспериментальних глибинних інтерв'ю з активними користувачами інтернету, переважно онлайнових соціальних мереж. Під час цих інтерв'ю були зафіксовані такі феномени, як ілюзія насиченості онлайнового життя і дистанційна упередженість.

Ілюзія насиченості онлайнового життя виявляється у своєрідному поєднанні переживання прискорення, миттєвості часу і відчуття внутрішньої спустошеності після перебування в мережі: «Зайшов на свою сторінку, прочитав-відповів на повідомлення, переглянув новини, події, нові фото друзів, відеоролики… і збігло 2-3 години, а здається, що кілька хвилин. До речі, зазвичай так і плануєш, зайти на декілька хвилин… Потім виникає відчуття якоїсь порожнечі, хоча начебто й займався чимось, щось робив… І з'являється неприємне відчуття марнування часу…». Виявлений феномен певною мірою пояснюється тим, що за період пасивного споглядання життя інших у мережі власне життя користувача яким було, таким і залишилося, реально в ньому нічого не відбулося. Феномен, подібний до зафіксованого нами, описаний О. Маховською в контексті впливу телебачення на психологічний час людини, як ефект «подовження життя»: сучасне телебачення пропонує своїй аудиторії такий собі «часовий концентрат» телеподій, який викликає в глядача почуття повноти й насиченості життя. Насправді ж це виявляється ілюзією, адже реально глядач просто пасивно спостерігає за життям інших, причому звичайно встигає схопити лише зовнішню канву телеподій, не заглиблюючись у переживання телегероїв.

Дистанційна упередженість виявляється у тому, що в соціальних мережах частина користувачів більшою мірою відстежує життя інших і меншою — розповідає про себе. Поки вони спостерігають за іншими, їхнє власне життя безцільно минає, тобто постійні відвідувачі соціальних мереж фактично проживають «життя інших». Враховуючи той факт, що люди намагаються презентувати себе на сторінках мережі з найкращого боку, у тих, хто більше

спостерігає за життям інших, виникає ілюзія, що ті більш успішні і щасливі. Через це у «запеклих» спостерігачів може з'являтися відчуття невдоволення власним життям, помітно знижуватися самооцінка, поглиблюватися депресивні настрої. До речі, щось схоже відбувається і з телеманами, фанатами серіалів. У цьому випадку також ідеться про проживання чужих життів. У певний момент глядач починає переживати, а потім і думати, і мріяти, як телегерої, забуваючи, що вони вигадані персонажі і життя їхнє теж вигадане. А от власне життя — воно справжнє, але минає перед телевізором одноманітно і без яскравих подій.

Розділ 2
ТЕМПОРАЛЬНІ ВИМІРИ ВІРТУАЛЬНОСТІ

2.1. Часопростір віртуальної реальності

Новітні інформаційно-комунікаційні технології породжують особливий життєвий простір — нову віртуальну реальність фрагментарності, колажності, мозаїчності, кліповості, позачасовості. Поширення й застосування мультимедіа веде до змін у психологічній структурі діяльності людини, розширює можливості соціальної та психологічної взаємодії людей, зумовлює утворення нових форм життєвої організації, комунікації, нового досвіду переживання часу.

У період медіатизації та інтернетизації суспільства спостерігається зміна біологічних і соціальних ритмів життя. Так, освітній період не завершується з початком професійної діяльності, а має тенденцію до продовження протягом усього життя. Багато пенсіонерів продовжують працювати, а іноді й навчатися, ведуть активний спосіб життя, подорожують. Так само досить різним за часом може бути й початок трудового періоду: хтось починає працювати із повноліттям, хтось — раніше, а хтось і в тридцять років продовжує навчатися. Порушується ритмічність і послідовність часу життя, виникає своєрідна «часова аритмія» сучасного суспільства. Якщо провести аналогію з роботою серця, серцевими ритмами, то за умови нормального функціонування серцево-судинної системи людина звичайно не відчуває його роботи, не прислухається до серцевого ритму. Якщо ж виникає якийсь розлад, скажімо аритмія, то хворий починає чітко відчувати перебої в роботі серця, завмирання або ж різке хаотичне серцебиття. Щось подібне відбувається і з сучасною людиною: вона все частіше звертає увагу на прискорення та хаотичність часу.

Віртуальний світ мультимедіа суттєво розширює та видозмінює як просторові, так і темпоральні межі взаємодії людей. Закономірно припустити, що відбувається формування унікального часопростору медіареальності, який має свої закони існування. Аналізуючи теоретичні напрацювання дослідників у контексті особливостей віртуальної реальності, ми виокремили специфічні

характеристики часопростору віртуальної медіареальності, а саме колажність, мозаїчність, недиференційованість; пластичність, миттєвість, стиснення, розтягування.

Колажність, мозаїчність, недиференційованість — розщепленість медіапростору на велику кількість епізодів, невпорядкованість подій, порушення їхнього хронологічного ритму й часової послідовності, випадкові розриви в послідовності подій, недиференційований час, який прирівнюється до вічності («позачасовий час» за М. Кастельсом). Змішування часів у засобах масової комунікації, що відбувається всередині одного і того ж каналу, або за вибором споживача створює часовий колаж, у якому «… не тільки змішуються жанри, але і їх розгортання в часі перетворюється на синхронний горизонт без початку і кінця, без будь-якої послідовності» [12, с. 29]. Історія спочатку організується відповідно до доступного матеріалу, а потім підпорядковується комп'ютеризованій можливості вибирати у вікнах миттєвості, які можна поєднувати чи розподіляти згідно з певними потребами. Шкільна освіта, розваги за допомогою ЗМК, спеціальні репортажі новин чи реклама організують темпоральність так, як це їм зручно, тому досягнення культури, що ґрунтуються на всьому попередньому людському досвіді, позбавлені часової послідовності. Уся впорядкованість значних подій втрачає свій внутрішній хронологічний ритм, і часова послідовність цих подій встановлюється залежно від соціального контексту їх використання. З'являється культура циклічності, недиференційованого часу [там само].

За М. Маклюєном, людина, яка навчилася читати раніше, ніж дивитися телевізор, засвоює культурну спадщину і свій власний досвід відповідно до логіки розгортання тексту, вербальних понять, життєвого шляху, що триває в часі, тоді як «телевізійне покоління» можна порівняти зі «східними мудрецями, які заглядають всередину себе і вміщують у собі все людство», які байдужі до плину часу, сприймають світ «тут і тепер»; одиницею побудови світу для них є міжмодальний образ, модифікований у просторі й часі [42, с. 137].

Пластичність — рухливість, оберненість, зворотність часу та подій. Час медіареальності можна легко повернути назад, епізоди

— переставити, відновити будь-який момент дії. Так, характеристика зворотності, оберненості може бути задана сюжетом гри чи програми (можливість відродження життя героя, повторний запис повідомлення тощо) [6; 11; 13].

Конденсованість, миттєвість, стиснення — стрімкість, миттєвість зміни подій у медіасередовищі, необмеженість пересування у віртуальному просторі, стиснення часових інтервалів між подіями, що має відбивати їхню «миттєвість» [5]. Інформація інтернет-реальності пов'язана між собою гіперпосиланнями та існує в єдиному моменті часу [1; 2].

Розтягування — подовження часу майже до нескінченності. Дж. Сулер описує дві кіберкомунікативні ситуації — синхронну й асинхронну, в яких ситуативний час розтягується майже до нескінченності. Так, під час синхронної комунікації, яка передбачає, що користувачі одночасно перебувають за комп'ютером чи в інтернеті, хоча й не «тут», але «зараз», у реальному часі (наприклад, чат-кімнати, skype тощо), для відповіді співрозмовникові відповідно до етикету відводиться від декількох секунд до хвилини, а то й більше — це значно більша затримка, аніж під час комунікації «face-to-face». У випадку з асинхронною комунікацією, коли від користувачів не вимагається швидкої, термінової інтеракції (наприклад e-mail), у розпорядженні співрозмовника є години, дні чи навіть тижні (хоча автор зауважує, що й тут допустимий часовий крок визначається негласними нормами існуючого етикету). Іншими словами, кіберпростір створює унікальний темпоральний простір, у якому за умови тривалого здійснення інтеракцій інтерсуб'єктивний час взаємно подовжується (розтягується). Це забезпечує комфортну «зону рефлексії» порівняно із спілкуванням «face-to-face», співрозмовники мають значно більше часу для обмірковування й формулювання відповіді. Більшість початківців-новачків, зазначає автор, вимушено проходять через період адаптації до цього нового часового відчуття. Наприклад, вони можуть очікувати відповіді на лист негайно, передбачаючи (можливо, й неусвідомлено), що швидкість відповіді від партнера буде більш-менш близькою до швидкості відповіді під час звичайної розмови. Досвідчені ж юзери захоплю-

ються перевагами розтягнутого часу. У зв'язку із цим Дж. Сулер припускає, що в кожного юзера є свій індивідуальний email-крок [14]. Якщо ж взяти до уваги результати досліджень Б. Цуканова, згідно з якими кожен з нас має власну одиницю часу, яка визначає швидкість нашого внутрішнього годинника [15], то можна припустити наявність у кіберкористувачів індивідуальної «онлайнової» одиниці часу.

Вивчаючи особливості побудови довірчих стосунків в інтернеті, М. Яворський проаналізував особливості *структурування часу в інтернет-просторі*. Український дослідник виходив з того, що психологічний аспект вивчення інтернет-простору передбачає не бачення його як автономної системи знакових елементів, а розгляд як підсистеми більш складних систем міжособових стосунків, що базується на обміні текстовими повідомленнями. Саме в такому ракурсі слід розглядати концепт «структурування часу», запропонований транзакційним аналітиком Е. Берном, який вивчав особливості побудови транзакцій (одиниць міжособової взаємодії). Берн виділив шість способів структурування часу, необхідних для ефективної взаємодії: усамітнення (заглиблення в себе), ритуали, проведення часу, діяльність, ігри, інтимність (близькість). Так, у контексті транзакційного аналізу процес «заглиблення в себе» — це спосіб, що характеризує поведінку людини поза групою і дає змогу уникати безпосередніх контактів з оточенням. Особистість не взаємодіє з іншими, а отже, може «зменшити» психологічний ризик бути не прийнятою в певному інтернет-середовищі. Проте, якщо значну частину часу особистість проводить у такому самозаглибленні, з'являється ризик залишитися на самоті, поза інтернет-контактами. Прикладом «заглиблення в себе» в інтернеті може бути веб-серфінг: перегляд веб-сторінок, читання новин і тематичних сайтів, блогів інших користувачів, пошук інформації та перехід за гіперпосиланнями.

Подальша міжособова взаємодія в інтернеті зазвичай пов'язана з реєстрацією в обраній мережевій службі (блоги, соціальні мережі тощо), що вимагає від користувача надання особистої інформації, а отже, певного рівня довіри до того чи того інтернет-ресурсу. Окрім цього, більшість користувачів створюють певні

атрибути, що допомагають їм презентувати власні уподобання. Наприклад, у мережі прийнято мати власні «аватари», «ніки», «статуси», які можуть відображати стан духу, світогляд, настрій і допомагають створити перше враження у співрозмовника; також їх можна змінювати залежно від настрою. Часто для початку взаємодії використовуються загальні фрази, специфічні звернення та сленг, прийнятий у віртуальну середовищі. Згідно з теорією транзакційного аналізу цей етап взаємодії має назву «ритуали». Наступний етап структурування часу — це так зване «проведення часу» — серія простих взаємодій, мета яких — упорядкування певного інтервалу часу. Така взаємодія стосується актуальних, формальних для користувача тем і змістів — що важливі, цікаві для нього, однак не актуалізують у нього рівень емоційно значущої інформації. Наприклад, користувачі в межах веб-сервісу можуть надавати поради, пропозиції, коментарі та зауваження. У той момент, коли спілкування переходить на теми, які мають емоційно значущий для людини зміст, можливий перехід на одну з двох стадій — до «психологічних ігор» або на стадію «діяльності».

Оскільки віртуальне спілкування передбачає обговорення певних проблемних питань, то користувачі, як правило, стикаються з різними поглядами на одне й те саме явище чи предмет. На етапі «психологічної гри» користувачі розуміють, що їхні конфліктні повідомлення можуть стати доступними для широкого загалу, однак це не перешкоджає їм продовжувати запеклі дискусії. Отже, на цьому етапі взаємодії довіра може або розвиватися та переходити в наступну стадію відкритості, або співрозмовникам доводиться повертатися до попередніх стадій більш закритого характеру.

Інший етап — «діяльність» — це спосіб структурування часу, що зазвичай спонукає щось робити, одному або колективно, наприклад створювати разом контент (вміст веб-сайту), спільно розробляти інтернет-проекти. Діяльність частіше приводить до виникнення позитивних контактів та створює підґрунтя для подальших довірчих стосунків.

На етапі «близькості» з'являється можливість обміну між користувачами особистісними смислами, цінностями, моделями поведінки. Ідеться про збіг інтересів людини, її настановлень,

емоційних реакцій, попереднього власного досвіду, адаптивних здібностей особистості, рівня інтелектуального розвитку тощо з аналогічними процесами віртуального співрозмовника. Можна констатувати виникнення міжособових довірчих стосунків. Людина впевнена в адекватності процесів, що відбуваються. Будь-які позитивні результати віртуальної комунікації з огляду на їхню періодичність та повторюваність сприяють збільшенню ресурсів, закріпленню довірчої складової в поведінці особистості. На цій стадії найчастіше користувачі переводять спілкування з онлайнового режиму в реальну взаємодію або переходять до використання аудіо- чи відеозв'язку.

Як бачимо, з одного боку, інформаційно-комунікаційні технології — це ресурс економії часу, тому що створюють можливості для швидкої, зручної та простої комунікації. Вони можуть стати також ресурсом заповнення часу, наприклад у ситуації вимушеного очікування. З другого боку, за новітніми мультимедіа вже закріпилися такі характеристики, як «пастка для часу», «викрадачі часових ресурсів». Нестійкість медіареальності породжує розмивання часових меж «минуле — теперішнє — майбутнє», зумовлює перетворення і втрату відчуття реального часу, стирання межі між віртуальною та істинною реальністю, розмивання й притуплення психологічного відчуття реальності, відчуження від реальності та віртуалізацію свідомості, що може призводити до збільшення експозиції контакту з мультимедіа та виникнення залежності від мультимедійних засобів. Таким чином, утворюється своєрідне замкнене коло, в якому людина ризикує поступово зануритися в ілюзорну дійсність. Такі трансформації свідомості потенційно приховують у собі істотні ризики для розвитку особистості. Зокрема, можна прогнозувати порушення критичного ставлення до себе і своїх вчинків, втрату раціональності та цілеспрямованості поведінки; неспроможність особистості адекватно й раціонально моделювати своє майбутнє, нереалістичність її планів, занадто високі вимоги й надмірну безкомпромісність у виборі життєвих цілей; пасивність, дефіцит емоційної енергії в реальному житті, емоційну скутість та байдужість у реальних стосунках; парасоціальне спілкування.

Зазначені ресурси й ризики медійного впливу потребують більш глибокого осмислення й вивчення, насамперед для обґрунтованого прогнозування наслідків такого виду впливу, усвідомлення міри особистої відповідальності за способи взаємодії з мультимедіа та формування навичок збалансованого використання реальних і віртуальних практик. Можна очікувати, що це сприятиме оптимізації виховання особистості як суб'єкта власної життєдіяльності.

Отже, мультимедійні технології створюють унікальний темпоральний простір, специфічність характеристик якого, імовірно, визначає особливості часових переживань мешканців цієї нової реальності.

Щоб з'ясувати модифікації психологічного часу особистості в мультимедійному просторі, ми провели серію досліджень, які й мали дати відповідь на запитання: а що ж відбувається із часовими уявленнями користувачів під час їхньої безпосередньої взаємодії з мультимедіа?

2.2. Віртуалізація суб'єктивного часу користувачів інтернету

Проблема трансформації часу в сучасному світі електронних мультимедіа різнобічно розглядається в класичних теоріях інформаційного суспільства О. Тоффлера (концепція «футурошоку»), П. Друкера (концепція «інформаційного працівника»), Д. Белла (теорія постіндустріального інформаційного суспільства), Ж. Бодріяра (концепція гіперреальності), З. Баумана (концепція «точкового часу») та ін. Так, Ж. Бодріяр, називаючи сучасну епоху ерою гіперреальності, виділяє таку її особливість, як втрата відчуття реальності сучасною людиною. З. Бауман характеризує сучасне сприйняття часу як зосереджене на поточному моменті, у результаті чого після епох циклічного та лінійного часу людство рухається в еру точкового часу.

Особливості сприйняття часу в епоху інформаційно-комунікаційних технологій розгляаються також у працях М. Кастельса, А. Моля, М. Маклюєна, Дж. Сулера та ін. Зокрема, А. Моль зазначав, що з появою ЗМК виникає новий тип культури — «мозаїчна культура». Світ у такій культурі виявляється пластичним — час у ньому можна легко повернути назад, а епізоди — переставити. М. Кастельс висунув ідею, згідно з якою позачасовий час, як він називає пануючу в сучасному суспільстві темпоральність, виникає, коли інформаційна парадигма суспільства породжує систематичну пертурбацію в послідовності явищ. Ця пертурбація може набувати форми стиснення часових інтервалів між подіями, спрямованого на «миттєвість», або випадкових розривів у послідовності подій. Усунення почерговості створює недиференційований час, який прирівнюється до вічності. Серед низки специфічних характеристик віртуального простору, які визначають сутність психологічних переживань користувача (або мешканця) цієї нової соціальної реальності, Дж. Сулер називає розмивання просторових меж та розтягнення й конденсацію часу. Дослідник описує дві кіберкомунікативні ситуації — синхронну й асинхронну, в яких ситуативний час розтягується майже до нескінченності.

Сучасний медіатеоретик Дуглас Рашкофф у книзі «Шок теперішнього: коли все відбувається прямо зараз» («Present Shock:

When Everything Happens Now») характеризує часові трансформації свідомості сучасної людини як панічну, певною мірою навіть патологічну відповідь на життя у світі, де все відбувається одночасно. У такому світі часова перспектива майбутнього не може бути актуалізованою через «гудіння цифрового медіаоточення», спрямованого на підтримання важливості лише конкретного моменту, переживання «тут і тепер». Рашкофф визначає п'ять виявів шоку теперішнього: *руйнування наративу* — дефіцит часу для розповіді послідовних історій; *диджифренія (digiphrenia)* — одночасовість буття людини у світі медіатехнологій; *перекручування* — намагання перенести відповідальність за ефекти подій, що відбуваються в реальному часі, на моменти з минулого; *фрактологія* — встановлення зв'язків між різними речами в «застиглому» моменті, навіть якщо такі зв'язки є штучними чи уявними; *апокаліпсис* — пристрасне прагнення до завершень у нескінченному на вигляд теперішньому.

У нашому дослідженні ми спиралися на *концепцію «власної одиниці часу людини» Б. Цуканова.* Автор концепції стверджує, що безпосереднє відображення часу є вродженою характеристикою індивіда, яка зумовлена ходою його індивідуального годинника й регламентується власною одиницею часу (τ). Опосередковане ж відображення часу у вигляді уявлень та понять пов'язане з безпосереднім рівнем та формується на основі власного досвіду.

Дослідження безпосереднього рівня відображення часу, проведені Б. Цукановим, засвідчили, що в людській популяції є індивіди з різними часовими властивостями. Дослідником була введена власна одиниця часу індивіда (τ), яка є своєрідним кроком, за допомогою якого людина відраховує власний час. Індивіда-носія власної одиниці часу Цуканов назвав «τ-типом». Часові відмінності між людьми саме й пов'язані із різницею між їхніми «τ-типами».

Власна одиниця часу людини згідно з концепцією Цуканова є вродженою константою, яка протягом життя не змінюється. Тривалість, що безпосередньо переживається людьми, вимірюється ними за допомогою цієї одиниці, яка є одним з об'єктивних показників динамічних властивостей психіки (темпераменту). На ос-

нові особливостей переживання часу індивідами, які належать до різних темпераментів, ученому вдалося визначити натуральний порядок типологічних груп у безперервному спектрі τ-типів. Точка 0,9 секунд була прийнята за умовний нуль; відповідно було встановлено, що в діапазоні 0,8 с ≤ τ < 0,9 с перебувають індивіди сангвіноїдної групи, яка завершується «чистим» сангвініком, а в діапазон 0,9 с < τ ≤ 1,0 с потрапляють індивіди меланхолоїдної групи, яку замикає «чистий» меланхолік. Відповідно, з діапазоном 0,7 с ≤ τ < 0,8 с пов'язується холероїдна группа включно з «чистим» холериком, а з діапазоном 1,0 с < τ ≤ 1,1 с — флегматоїдна група, що вивершується «чистим» флегматиком.

Дослідження Цуканова також показали, що неперервний спектр τ-типів можна розділити на три групи: індивіди, «що поспішають» (0,7 с ≤ τ < 1,0 с); «точні» індивіди (τ ≅ 1,0 с); «уповільнені» індивіди (τ > 1,0 с). Було встановлено, що в діапазон 0,7 с ≤ τ ≤ 0,86 с потрапляють індивіди з чіткою орієнтацією на майбутнє, у діапазоні 0,86 с ≤ τ ≤ 0,94 с переважає чітка орієнтація на теперішнє, а в діапазоні 0,94 с ≤ τ ≤ 1,11 с — на минуле.

Ґрунтуючись на індивідуальних значеннях τ-типів, «ті, що поспішають», «уповільнені» й «точні» індивіди існують у різних часових умовах, тому помітні значні відмінності в оцінюванні ними суб'єктивної швидкості плину часу, яка також досліджувалася Б. Цукановим. Так, далеко не всі люди мають природну схильність до планування часу. Для «тих, хто поспішає», за термінологією автора, це дуже складно (а для індивідів із найбільш вираженою цією ознакою — навіть неможливо), тому що вони відчувають значний дефіцит часу в житті і він «пролітає», або «пробігає», отже, його дуже важко «втримати» і розпланувати.

Таким чином, залежно від суб'єктивної тривалості одиниці часу індивіди віддають перевагу минулому, теперішньому чи майбутньому, відповідно до цього оцінюють швидкість плину часу й виявляють уміння його планувати та ефективно використовувати. Не забуваймо, що вміння ефективно керувати часом власного життя є однією з найважливіших життєвих задач успішної адаптації людини. До того ж здатність успішно адаптуватися до умов довкілля й до самої себе забезпечує психологічне здоров'я людини.

Концепція власної одиниці часу лежить в основі часової діагностики особистості. Зокрема, відкриваються можливості для визначення професійного потенціалу людини за найсуттєвішими показниками — часовими властивостями, темпоритмічною організацією.

Перша серія експериментів ставила за мету визначення особливостей зміни суб'єктивної тривалості одиниці часу відеореципієнтів у ситуації безпосереднього онлайнового перегляду ними відеопродукції (фільму). Друга серія експериментального дослідження була спрямована на виявлення модифікації уявлень про тривалість одиниці часу, що безпосередньо переживається кіберкористувачами в лабораторних умовах користування соціальними мережами.

Методика та організація експериментального дослідження. За критерієм кількості експериментальних впливів експеримент проведено відповідно до плану з однією незалежною змінною. Як незалежну змінну (НЗ) в експерименті було змодельовано в лабораторних умовах тривалість медіапрактики, що мала три рівні (варіанти) вияву: короткі (НЗ1=10 хв.), середні (НЗ2=40 хв.) та довгі (НЗ3=60 хв.) проміжки часу, протягом яких випробувані перебували у віртуальному просторі. Залежною змінною (ЗЗ) в нашому експерименті стало уявлення про тривалість одиниці часу, що безпосередньо переживається досліджуваним у лабораторних умовах медіапрактик.

Для відмірювання одиниці часу, що безпосередньо переживається індивідом, було використано методику вільного суб'єктивного відмірювання (ВСВ), розроблену О. Полуніним та адаптовану нами відповідно до мети та гіпотези нашого дослідження. Використання цієї методики дало змогу більш адекватно змоделювати вплив медіаконтенту на людину. Для цього досліджуваному, що перебував у віртуальному просторі, давалася настанова не провадити внутрішнє рахування, тобто не рахувати подумки. Домінуючою залишалася взаємодія «користувач — медіаконтент», суб'єктивне відмірювання лише додавалося до неї. Це дало змогу безпосередньо в динаміці одиниці часу відображати вплив

медіаконтенту, а не робити це потім, коли вплив уже закінчився, як передбачає, наприклад, метод оцінювання.

За одиницю часу було взято хвилину, оскільки переживання секунди, як правило, пов'язане з підвищенням внутрішньої напруженості чи з вираженим зовнішнім дискомфортом. Адже одна секунда є меншою за відому середню величину теперішнього, що переживається (2-5 с). Наступна після хвилини за величиною та частотою використання людиною одиниця часу — година — не може бути використана не тільки через незручність у відмірюванні, а головним чином тому, що включає в себе цілу серію станів досліджуваного, що змінюють один одного.

Експеримент проведено серед медіакористувачів 14-15 років, які взаємодіють з медіаконтентом у середньому від 2 до 4 годин щодня. Загальна кількість досліджуваних становила 60 осіб.

Дослідження проводилося в індивідуальній формі. При цьому випробуваний отримував таку інструкцію: «Наше дослідження присвячене вивченню медіапрактик сучасної молоді. Пропонуємо тобі «поринути» в медіаконтент — зайнятися цікавою для тебе інтернет-практикою (наприклад, подивитися фільм або відвідати сторінку в соцмережі тощо). До, під час та після використання медіаконтенту просимо тебе виконати завдання. Ти повинен відміряти тривалість хвилини на основі свого суб'єктивного відчуття плину часу. (У кожного з нас є свої уявлення про одиниці часу, зокрема про те, скільки повинна тривати хвилина). За сигналом експериментатора почни відмірювання. Під час відмірювання тобі не потрібно рахувати ні вголос, ні подумки — керуйся тільки власним уявленням про тривалість хвилини. Як тільки ти відчуєш, що хвилина закінчилася, зупини секундомір і передай його експериментатору. Під час використання медіаконтенту просимо тебе уникати зайвих ритмічних рухів, не розмовляти, не відволікатися. Дякуємо за співпрацю».

Під час експерименту було проведено чотири серії відмірювань (рис. 1):

перша серія: випробувані в стані пасивної бадьорості п'ять разів відмірюють тривалість хвилини, після чого визначається середнє значення суб'єктивної тривалості хвилини — ti;

друга серія: випробувані протягом перших 10 хвилин перебувають в інтернеті, проводячи при цьому п'ять відмірювань суб'єктивної тривалості хвилини — t1. Після цього протягом 20 хвилин перебувають у мережі без відмірювань;

третя серія: після 30 хвилин користування інтернетом випробувані знову протягом 10 хвилин, перебуваючи в мережі, проводять п'ять відмірювань суб'єктивної тривалості хвилини — t2. Наступні 20 хвилин перебувають в інтернеті без відмірювань;

четверта серія: за 60 хвилин користування інтернетом закінчувалося, і випробувані в стані пасивної бадьорості мали відміряти п'ять разів суб'єктивну тривалість хвилини — t3.

Загалом експеримент триває 80 хвилин. Результати відмірювання під час експерименту випробуваному не повідомляються.

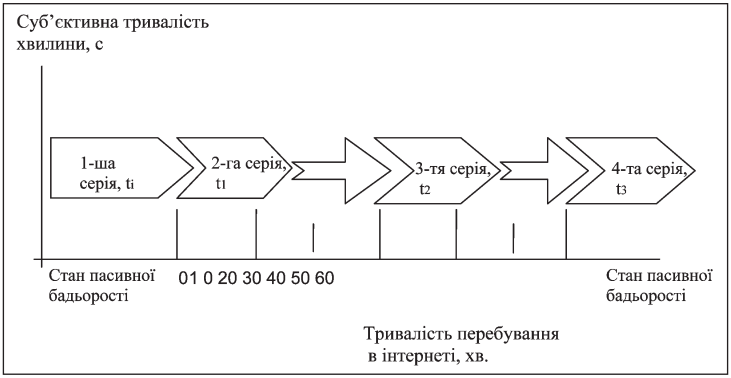


Рис. 1. Послідовність серій відмірювання тривалості хвилини, що безпосередньо переживається користувачем під час медіапрактик

Результати дослідження. Перша серія експериментів була присвячена виявленню особливостей зміни суб'єктивної тривалості одиниці часу (хвилини) відеореципієнтів у ситуації безпосереднього перегляду ними відеопродукції. Попередньо досліджувана аудиторія відеореципієнтів за тривалістю споживання ними відеопродукції була поділена на три групи: «індиферентні», «зацікавлені» та «залежні». У результаті дослідження з'ясувалося, що середні значення суб'єктивної тривалості одиниці часу «індиферентних» менші, «зацікавлених» — менші або рівні, а «залежних» — більші, аніж її фізична величина, причому для «індиферент-

них» і «зацікавлених» відеореципієнтів суб'єктивна тривалість хвилини в лабораторних умовах дещо зменшується на початку та плавно збільшується наприкінці перегляду відеопродукції, у «залежних» випробуваних суб'єктивна тривалість хвилини спочатку зменшується значно різкіше, ніж в «індиферентних» і «зацікавлених», а потім так само різко збільшується. Таким чином було виявлено особливості зміни суб'єктивної тривалості хвилини реципієнтів у ситуації безпосередньої рецепції ними відеопродукції (рис. 2).

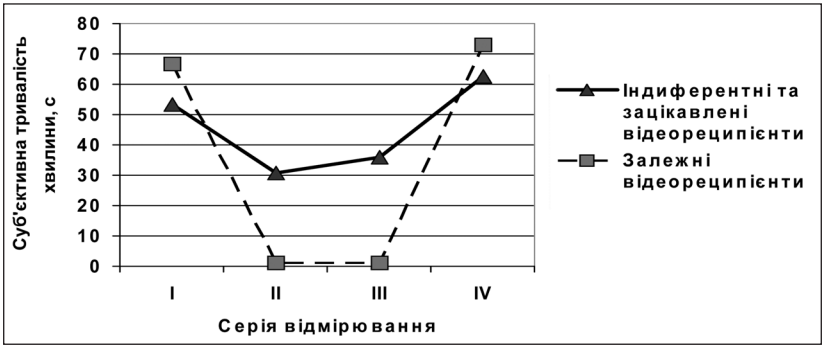


Рис. 2. Динаміка суб'єктивної тривалості хвилини відеореципієнтів залежно від тривалості рецепції ними відеопродукції

Обидва графіки динаміки суб'єктивної тривалості хвилини відеореципієнтів відповідають особливостям динаміки переживання часу протягом дня, що полягають у перевідмірюванні та недооцінці часових інтервалів у ранкові і вечірні години та їх недовідмірюванні й переоцінці вдень (J Aschoff, D Pfaff, E Poppel). Ґрунтуючись на розумінні переживання часу як адаптивної функції живого організму й розглядаючи суб'єктивну тривалість хвилини як психологічний корелят активації психіки, вищезазначену закономірність переживання часу протягом дня, на нашу думку, можна вважати виявом загального адаптивного синдрому (ЗАС), описаного Г. Сельє. Відповідно, помічені особливості зміни суб'єктивної тривалості хвилини в умовах рецепції відеопродукції ми розглядали як певний аналог ЗАС. Зокрема, під час проведення експерименту ми мали змогу спостерігати вияв трьох фаз ЗАС — реакцію тривоги, фазу опору та фазу виснаження.

На підставі отриманих результатів було зроблено висновок про наявність дезадаптивних трансформацій уявлень про фізичну тривалість одиниці часу «залежних» медіакористувачів: стресогенним чинником при цьому стає втрата відеореципієнтом контролю над процесом споживання відеопродукції, яка супроводжується дезадаптивною втратою відчуття часу й відчуженням від реальності.

Друга серія експериментального дослідження була спрямована на виявлення модифікації уявлень про тривалість одиниці часу (хвилини), що безпосередньо переживається користувачами в лабораторних умовах користування соціальними мережами. Стимульним матеріалом став віртуальний контент соціальних мереж (у кожному індивідуальному випадку були відібрані такі ресурси, як «Вконтакте», «Одноклассники», «Facebook»).

Під час першої серії відмірювань було визначено середні значення суб'єктивної тривалості хвилини користувачів соціальних мереж (t_i), що становили 53,4 с (рис. 3).

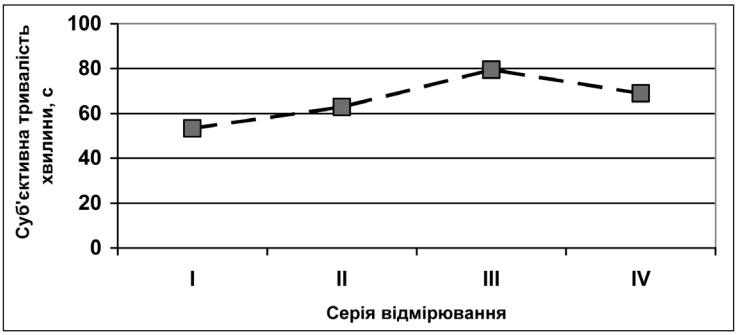


Рис. 3. Динаміка суб'єктивної одиниці часу користувачів соціальних мереж залежно від тривалості їхнього перебування в інтернеті

На початку «занурення» у віртуальний простір соціальних мереж (друга серія відмірювань) у кіберкористувачів спостерігалося збільшення суб'єктивної тривалості одиниці часу зі значення $t_i = 53{,}3$ с до $t_1 = 62{,}8$ с, що свідчить про поступове послаблення напруженості у випробуваних. Під час другої серії відмірювань спостерігалося зростання суб'єктивної тривалості хвилини досліджуваних і, відповідно, й далі знижувалася їхня активація.

По закінченні перебування в інтернеті у кіберкористувачів спостерігалося поступове зменшення суб'єктивної тривалості хвилини, причому в більшості випадків відмірювана випробуваними хвилина набувала більших значень порівняно із суб'єктивною тривалістю хвилини до «занурення» у віртуальний простір (t_i = 53,3 с; t_3 = 68,9 с).

На відміну від відеореципієнтів, отриманий графік динаміки суб'єктивної тривалості хвилини користувачів соціальних мереж не відповідає особливостям динаміки переживання часу протягом дня, більше того — має прямо протилежний вигляд (рис. 4). Поступове збільшення суб'єктивної тривалості хвилини протягом другої і третьої серій відмірювань свідчить про те, що користувачі, занурюючись у соціальні мережі, не переживають реакцію тривоги та фазу опору як таку. Важливо наголосити, що такий «розслаблений» стан випробуваних тривав безпосередньо до моменту припинення перебування в режимі он-лайн. Відтак повернення до реальності, у реальний час супроводжувалося у випробуваних зменшенням суб'єктивної тривалості хвилини.

Можна припустити, що у випадку перебування в просторі онлайнових соціальних мереж послідовність та вияв фаз загального адаптивного синдрому видозмінюються, а сам цикл ЗАС, відповідно до класичної схеми Сельє, повністю не завершується, що може бути причиною виникнення дистресу.

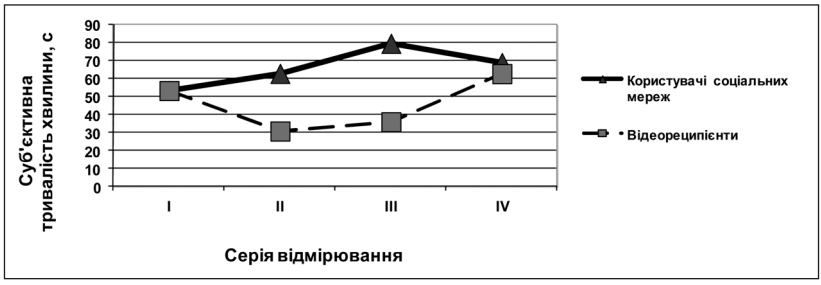


Рис. 4. Динаміка суб'єктивної одиниці часу випробуваних залежно від тривалості їхнього перебування в полі дії електронних ІКТ

Проведене експериментальне дослідження дало змогу виявити такі особливості зміни суб'єктивної тривалості одиниці часу медіакористувачів:

- змодельований в експерименті вплив тривалості перебування користувачів у полі дії електронних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) на суб'єктивну тривалість одиниці часу демонструє механізм такого виду впливу і може розглядатися як ситуативний аспект загального адаптивного синдрому, який по-різному виявляється в користувачів соціальних мереж і відеоспоживачів;
- для відеоспоживачів перегляд відеопродукції є стресогенним чинником, унаслідок дії якого суб'єктивна тривалість хвилини зменшується на початку відеорецепції і збільшується наприкінці цього процесу, виступаючи адаптивною функцією для збереження та узгодження відношення між «зовнішніми» і «внутрішніми» мінливостями психіки;
- у користувачів соціальних мереж виявляються дезадаптивні модифікації уявлень про фізичну тривалість хвилини, що демонструють *феномен віртуального розтягнення суб'єктивного часу випробуваних,* зміну внутрішнього плину часу в напрямку уповільнення ходи власного внутрішнього годинника аж до повного його завмирання, фактично втрати відчуття плину часу, порушення орієнтації в часі, відсторонення від реального часопростору.

У ході постекспериментальних глибинних інтерв'ю з активними користувачами інтернету (переважно онлайнових соціальних мереж) було зафіксовано феномен *віртуального прискорення суб'єктивного часу*: відчуття значно більшого прискорення плину часу під час віртуальних практик порівняно з реальними практиками. Випробувані зазначили, що час, проведений «носом у комп'ютер», значно відрізняється від часу, проведеного «носом у книжку»; «чотири години занурення в соціальні мережі пролітають набагато швидше й менш помітно, аніж ті ж самі чотири години, проведені з книжкою». Одним із пояснень виявленого феномена може бути відмінність «форматів» інформації: якщо книга — це насичений, щільний і, головне, ***єдиний, суцільний*** потік інформації, то інтернет — це ***дискретний мультимодальний*** контент ***одночасного*** підключення кількох онлайнових

месенджерів (Viber, Whatsapp Skype) з можливістю суміщення різних функцій (веб-серфінгу, пошти, обміну миттєвими повідомленнями, перегляду френдстрічки тощо), не говорячи вже про одночасне використання кількох девайсів. Така мультимодальність та одночасність дії стимулів потребує реакції постійного й швидкого перемикання уваги користувача онлайнової мережі, що, ймовірно, зумовлює виявлені зміни відчуття часу.

А втім пояснити виявлений феномен можна специфічним психологічним «станом потоку», який виникає під час взаємодії людини з медіареальністю: одночасного сприймання інформації та безпосередніх дій, сповнених глибокої зацікавленості. На думку О. Войскунського, потоковий стан характеризується насамперед появою відчуття перенесення в нову реальність і втратою відчуття часу.

Отримані результати дослідження засвідчують наявність змін у переживанні часу випробуваної аудиторії медіакористувачів і дають підстави припустити, що в умовах впливу новітніх інформаційно-комунікаційних технологій відбувається ***двоякісна модифікація суб'єктивного часу*** сучасної людини: одночасна його ***акселерація*** (прискорення) та ***інфантилізація*** (розтягування): час в онлайновому просторі начебто подовжується і водночас минає непомітно. Людина переживає своєрідне «зависання в часі, відсторонення від часу» під час безпосередньої віртуальної взаємодії з мультимедіа й суб'єктивне відчуття «згорнутості, миттєвості часу» після повернення до реальності.

Сформульовані припущення та виявлені особливості переживання віртуального часу потребують більш ґрунтовного аналізу. Ми плануємо дослідити темпоральні стилі взаємодії молоді з мас-медіа, визначити оптимальні стильові особливості темпоральної взаємодії з медіареальністю, описати види структурування часу в інтернеті.

Отже, можемо зробити такі висновки: медіареальність робить можливим маніпулювання часом, породжуючи ілюзію його зворотності і тим самим заперечуючи його плинність. «Цифрове покоління» позбавляється можливості засвоювати культурну спадщину і свій власний досвід відповідно до логіки розгор-

тання послідовності життєвих подій у часі. Натомість у нього формується байдужість до плину часу, небажання помічати цю плинність, ілюзія того, що час нібито зупинився. Такі модифікації суб'єктивного часу психологічно означають його одночасну акселерацію та інфантилізацію і можуть призводити до незв'язності просторових відчуттів та часових уявлень: час і простір стають менш стабільними і зрозумілими, менш цілісними, більш заплутаними, непослідовними. Невизначеність часопростору може виявлятися в порушенні зв'язності, узгодженості часових модусів (минулого, теперішнього й майбутнього), невизначеності майбутньої домінанти, нечіткості та вкороченні часової перспективи, нерозвиненості практичного ставлення до часу, невмінні ефективно його використовувати.

2.3. Часова перспектива очима телеглядачів

У цій частині ми презентуємо результати дослідження особливостей уявлень про особистісну часову перспективу в типологічних групах телеспоживачів.

На основі проведеного теоретико-методологічного аналізу нами було визначено такі характеристики часової перспективи, як тривалість (протяжність) та узгодженість часових модусів — минулого, теперішнього і майбутнього. При цьому ми спиралися на роботи К. Абульханової, в яких наголошується, що для вивчення особливостей переживання часової перспективи в індивідуальній свідомості, особливо підлітків, найбільш адекватною є модель планування та раціональної організації часу.

Відповідно до виокремлених параметрів та обраної моделі вивчення особливостей побудови часової перспективи підлітками було використано такі методики: метод «часової лінії» та «циклічний тест часу», розроблений Т. Коттлом; опитувальник «Опосередковане ставлення індивіда до часу», створений Б. Цукановим та А. Молдавановою, в основу якого покладено такі параметри опосередкованого ставлення до часу, як: 1) часова перспектива суб'єкта (ЧП); 2) оцінка суб'єктивної швидкості плину часу (ОПЧ); 3) розуміння та оцінювання суб'єктом часу як цінності (ЦЧ); 4) практичне ставлення до часу та його використання суб'єктом (ПСЧ).

Проведення «циклічного тесту часу» та застосування методу лінії часу дали змогу з'ясувати, що часові уявлення більшості «залежних» (74%) та «індиферентних» (68%) телереципієнтів мають фрагментарний характер, коли час уявляється окремими часовими модусами, які не залежать один від одного. При цьому часова перспектива «залежних» телереципієнтів коротша й більш невизначена, ніж в інших двох групах досліджуваних.

Для більш ґрунтовного вивчення опосередкованого рівня відображення часу суб'єктом ми скористалися опитувальником «Опосередковане ставлення індивіда до часу». Виявилося, що значна частина (64,8%) «індиферентних» телереципієнтів локалізує свою часову перспективу між майбутнім і теперішнім, надаючи перевагу майбутньому часу. Більшість випробуваних цієї групи

(72%) відчувають дефіцит часу. Тому не дивно, що час для них став головною цінністю. Досліджувані демонструють досить практичне та «ділове» ставлення до часу: 68,9% зазначають, що вміють розподіляти час; 73,6% — що постійно ведуть облік часу; 63,4% — що розписують його за днями і тижнями.

Для більшості (74,7%) «зацікавлених» телереципієнтів теперішнє важливіше порівняно з минулим та майбутнім. «Зацікавлені» телереципієнти, як і попередня група, продемонстрували ціннісне ставлення до часу. Більш як половині випробуваних властиві практичне ставлення до нього та вміння ефективно його розподіляти й використовувати.

Значна частина (42%) «залежних» телереципієнтів любить своє минуле. Для іншої частини випробуваних (34,5%) більш важливе їхнє теперішнє. Разом з тим більшість (75%) «залежних» телереципієнтів заявляють, що спокійно ставляться до майбутнього, але лише в деяких випадках живуть майбутнім (12%) та хочуть його наблизити (8,5%). Отже, при тому, що ця група є найбільш «невизначеною в часі», більшість досліджуваних усе ж віддає перевагу минулому часу порівняно з теперішнім та майбутнім. Як і у випробуваних попередніх двох груп, у «залежних» телереципієнтів добре виражений параметр ціннісного ставлення до часу. Водночас «залежні» телереципієнти не мають розвиненого практичного підходу до часу та не вміють його організовувати.

Такі результати демонструють передусім суперечність між ціннісним і поведінковим ставленням «залежних» телереципієнтів до часу. З одного боку, досліджувані вважають час цінністю, виявляють бажання берегти його та вигравати по змозі на часі. З другого боку, вони не спроможні здійснювати такий «особистісний контроль» над часом, проводячи по 5-7 годин на добу перед телевізором.

Погоджуючись із думкою Б. Цуканова, наголосимо, що вивчення особливостей часової перспективи як цілісного конструкта має спиратися на дослідження залежності показників опосередкованого відображення часу від показників його безпосереднього переживання. Тому ми проаналізували взаємозв'язки показників

суб'єктивної тривалості хвилини (t_i) і даних за шкалами часової перспективи ЧП, ОПЧ, ЦЧ, ПСЧ.

У результаті проведення однофакторного ANOVA було виявлено, що середні значення суб'єктивної тривалості хвилини статистично достовірно відрізняються залежно від орієнтації телереципієнтів на той чи інший часовий модус ($p < 0,05$), а саме: суб'єктивна тривалість хвилини телереципієнтів, орієнтованих на минуле, більша від тривалості фізичної хвилини ($t_i > 60$ с). Випробувані, які віддають перевагу теперішньому, відчувають суб'єктивну хвилину практично так само, як і фізичну хвилину ($t_i \leq 60$ с). Для індивідів, що живуть майбутнім, $t_i < 60$ с.

На високому рівні статистичної значущості ($p < 0,01$) було встановлено також відмінності у відмірюванні суб'єктивної тривалості хвилини «уповільненими», «точними» та «поспішаючими» випробуваними: суб'єктивна тривалість хвилини телереципієнтів, для яких час іде повільно і його звичайно забагато, більша від фізичної хвилини ($t_i > 60$ с), тоді як індивіди, для яких час летить і його постійно не вистачає, відмірюють тривалість хвилини меншою, аніж її фізична величина ($t_i < 60$ с). Що ж до телереципієнтів, для яких часу, як правило, не буває «ні мало, ні багато», тобто його майже завжди вистачає, то вони мають $t_i = 60$ с.

Між показниками суб'єктивної тривалості хвилини та оцінкою часу телереципієнтами як цінності не було виявлено значущого коефіцієнта кореляції ($r = – ,367$; $p > 0,1$). Більш «продуктивним» був параметр практичного ставлення до часу та його використання суб'єктом; щодо цього параметра встановлено обернений кореляційний зв'язок із суб'єктивною тривалістю хвилини на високому рівні статистичної значущості ($r = – ,583$; $p < 0,01$).

Якщо виходити з розуміння переживання часу як адаптаційної функції живого організму, то встановлена закономірність цілком піддається осмисленню. Адже для людини, що постійно відчуває надлишок часу, немає особливого сенсу планувати його, бо часу вдосталь і здається, що можна встигнути все. Більшу потребу в плануванні часу відчувають ті індивіди, котрим його завжди не вистачає, або ж ті, чия власна одиниця часу наближається до узагальнено прийнятої (1 хв). І, як свідчать результати нашого

дослідження, лише остання з перелічених категорій демонструє найбільшу здатність до ефективного використання часу.

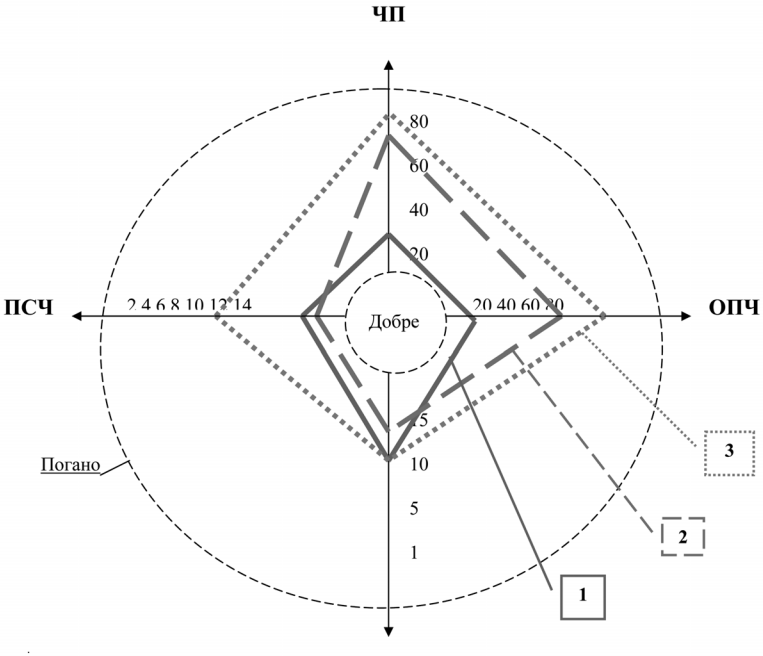
Отже, вміння планувати та організовувати час таким чином, щоб не відчувати ані його надлишку, ані дефіциту, можна вважати однією з умов не просто адаптації, а оптимізації часового існування людини, коли вона здатна використовувати зовнішні впливи для власних потреб.

Дослідивши особливості уявлень телереципієнтів про часову перспективу у взаємозв'язку з уявленнями про одиницю часу, що безпосередньо ними переживається, ми спробували побудувати «часові профілі» кожної з типологічних груп досліджуваних, які б наочно відображали характер часових уявлень телереципієнтів з різною тривалістю споживання телепродукції і давали змогу найкращим чином порівняти їх між собою. Для інтегрального оцінювання часових уявлень телереципієнтів з різною тривалістю споживання телепродукції ми скористалися евристичним методом інтегрального критерію відстані до мети (рис. 5).

Аналізуючи отримані площі та їх розташування на діаграмі, можна відразу ж помітити, що часовий профіль «зацікавлених» телереципієнтів найбільш наближений до центру. З погляду вміння ефективно використовувати час, це найбільш гармонійний тип телереципієнтів: показники параметрів опосередкованого відображення часу в них не набагато вищі порівняно з іншими телереципієнтами, але всі вони мають оптимальний рівень. Відповідно ми назвали часовий профіль «зацікавлених» телереципієнтів «оптимізаційним» і будемо вважати особливості переживання часу цією групою випробуваних найбільш оптимальними.

Площі часових профілів двох інших груп телереципієнтів, як бачимо, більш віддалені від оптимального варіанта. Так, часовий профіль «індиферентних» телереципієнтів дещо «скошений» і несиметричний. Можна стверджувати, що вони наділені здатністю до самоорганізації, але вона виявляється ситуативно (тобто тільки під впливом зовнішніх факторів, якщо ліміт часу достатньо жорсткий). Отож часовий профіль цієї групи досліджуваних був охарактеризований нами як «адаптаційний», коли переживання часу

в умовах телекомунікаційного впливу зводиться до основної його адаптаційної функції.



1 — часовий профіль «зацікавлених» телереципієнтів (t≤60с);
2 — часовий профіль «індиферентних» телереципієнтів (t <60с);
3 — часовий профіль «залежних» телереципієнтів (t>60с). ЧП, ОПЧ, ЦЧ, ПСЧ — показники шкал опосередкованого відображення часу індивідами у відповідних одиницях

Рис. 5. Діаграма часових профілів типологічних груп телереципієнтів

Найменш наближеним до центру і, власне, найбільш «невизначеним у часі» виявився часовий профіль «залежних» телереципієнтів. Можна говорити про поверховість, суперечливість, недиференційованість часових уявлень цієї категорії телереципієнтів та їхнє пасивне ставлення до часу. Часовий профіль даної типологічної групи можна назвати «дезадаптаційним». Її представникам явно бракує адаптаційних можливостей переживання часу в умовах телекомунікаційного впливу.

Отримані дані свідчать про те, що найбільш оптимальний часовий профіль мають «зацікавлені» телереципієнти, які демонструють узгодженість часових модусів, протяжність часової перспективи, точне оцінювання плину часу, ставлення до нього як до цінності, розвинену практичну здатність до раціонального використання часу. Адаптивні можливості переживання часу в умовах телекомунікаційного впливу притаманні «індиферентним» телереципієнтам, у яких спостерігається неузгодженість часових модусів з більшою орієнтацію на майбутнє, протяжна часова перспектива, виражене ціннісне ставлення до часу, прагнення раціонально організовувати власний час, яке певною мірою унеможливлюється через вроджене відчуття дефіциту часу. «Залежні» телереципієнти характеризуються порушенням зв'язності, узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього та нечіткістю майбутньої домінанти, невизначеністю та вкороченням часової перспективи, нерозвиненим практичним ставленням до часу, водночас ціннісним ставленням до нього, що є виявом дезадаптації та конфлікту між ціннісним і поведінковим аспектами переживання часу в умовах телекомунікаційного впливу.

Отже, було встановлено, що телеглядачі з надмірною тривалістю споживання відеопродукції мають дисгармонійний часовий профіль, який характеризується порушенням зв'язності та узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього, нечіткістю майбутньої домінанти, невизначеністю та вкороченням часової перспективи, нерозвиненим практичним і водночас ціннісним ставленням до часу, що є виявом дезадаптації та конфлікту між ціннісним і поведінковим аспектами формування часових уявлень в умовах телекомунікаційного впливу.

Маємо підстави стверджувати, що тривале телеспоживання і справді призводить до «розмивання» просторово-часових уявлень молодої людини, відстороненості її від реального світу, випадіння з реального часу: залежна особистість неспроможна адекватно й раціонально моделювати своє майбутнє, її плани часто виявляються нереалістичними, що відбивається, зокрема, у занадто високих вимогах до себе та до життя і надмірній безкомпромісності у виборі життєвих цілей.

Розділ 3
МЕДІАТВОРЧІСТЬ VS МЕДІАЗАЛЕЖНІСТЬ

3.1. Медіазалежність як неконструктивна форма взаємодії людини з віртуальною реальністю

Концептуальні моделі медіазалежності в зарубіжній та вітчизняній психології. Новітні інформаційно-комунікаційні технології, безумовно, впливають на всі аспекти нашого життя, значно підвищуючи його якість, створюючи нові можливості, стаючи дієвим інструментом для роботи, організації життя, проведення вільного часу, а також відкриваючи нові можливості для спілкування.

Однак тотальне поширення та використання ІКТ породжує водночас низку проблем. Так, поряд з очевидною неспроможністю людини практично засвоїти все те, що виробляється й пропонується у вигляді інформації, поряд з проблемою критичного добору інформації повсякчас констатуються випадки медіазловживань, які можуть призводити до таких небажаних наслідків, як, наприклад, психологічна залежність. У зв'язку із цим ми поставили перед собою завдання: актуалізувати необхідність дослідження особливостей взаємодії людини з мультимедіа, окреслити психологічні ризики такого виду взаємодії, спрогнозувати можливі наслідки медіавпливу, щоб сприяти таким чином ефективній адаптації людини в сучасному інформаційному просторі.

Незважаючи на те, що проблема медіазалежності досі не дістала офіційного визнання (вона не ввійшла до класифікатора психічних розладів DSM-V під жодною з назв), у численних роботах констатується поява й дається перелік ознак залежності від мультимедіа, у першу чергу від комп'ютерних ігор та інтернету, що дає підстави говорити про медіазалежність як цілком реальний феномен. Однак уніфікованого науково обґрунтованого визначення цього феномена поки що немає. У результаті проведеного теоретичного аналізу нами встановлено, що більшість концептуальних моделей розроблено в контексті проблеми комп'ютерної та мережевої залежності, при цьому вони мають розрізнений і суперечливий характер (О. Андреєв, А. Анциборов, О. Бєлінська,

О. Войскунський, О. Котляров, А. Жичкіна, R Davis, I Goldberg, D Greenfield, J Grohol, M Orzack, M Shotton, P Wallace, D Wieland, K Young та ін.).

Серед найпоширеніших підходів до пояснення природи виникнення та вияву залежностей від мультимедіа умовно можна виділити такі:

- *медичний (психіатричний):* інтернет-залежність розглядається як окрема нозологічна група, а саме як типовий компульсивно-обсесивний розлад. При цьому до інтернет-залежності адаптуються критерії традиційних хімічних залежностей (алкоголізму, наркоманії), відповідно до яких діагностуються аналогічні симптоми, насамперед толерантність, компульсивність й абстинентний синдром (I Goldberg, K Young, О. Котляров та ін.);
- *психологічний:* ідеться не про інтернет-залежність як таку, а про «проблемне» (надмірне) використання інтернету як одну з можливих стадій розвитку залежності або ж як проміжну стадію між нормою та сформованою залежністю. При цьому використовуються діагностичні критерії нехімічних залежностей: дистрес та розлади у психофізіологічній, психологічній, міжособовій, сімейній, економічній чи соціальній сферах життя «адикта». У межах такого погляду виокремлюють особливості, характерні для типу особистості з адиктивним потенціалом, який і розглядається як основний фактор ризику розвитку психологічної залежності загалом та «проблемного використання» інтернету зокрема. Адиктивних, залежних за складом свого характеру людей можна віднести до обсесивно-компульсивного типу; вони вирізняються певним складом емоційної сфери, спілкування, специфічним досвідом людських взаємин, особливими параметрами когнітивних процесів (О. Асмолов, О. Войскунський, О. Ліщинська, Н. Цвєткова, А. Цвєтков);
- *кібернетичний:* акцент зміщується з «проблемного використання» інтернету користувачем на специфічні «адиктивні якості» самого кіберсередовища. У цьому випадку мультимедіа лише визначають тип залежності та особливості її

вияву. Психологічні залежності від гри, сексу чи придбання речей, стверджують прибічники цього погляду, існували й раніше, але сьогодні вони поширилися ще й на комп'ютерно-віртуальну сферу, більш чітко модифікувалися, набувши кібернетичного відтінку. Тому як проблемне використання інтернету, так і залежність від нього не можна вважати самостійними розладами поведінки.

Ми розглядаємо феномен медіазалежності в соціально-психологічному аспекті, зокрема в контексті визначення медіакультури особистості, а саме як ізолювально-деградаційний вияв особистісної медіакультури, що характеризує низький рівень її розвитку. Зважаючи на дифузний характер досліджень явища залежності від мультимедіа, такий підхід, на нашу думку, сприятиме більш повному та інтегративному вивченню окресленої проблеми.

Мотиваційно-темпоральна модель адаптації людини в інформаційному просторі. Завдяки проведеному теоретико-методологічному аналізу різних концептуальних моделей медіазалежності ми з'ясували, що в сучасних наукових джерелах досить детально описано причини, симптоми, способи і методи профілактики/терапії медіазалежності як нового виду адикції. При цьому досі не вироблено чітких, науково обґрунтованих критеріїв і механізмів формування такого виду залежної поведінки. Тому завданням концептуального етапу нашого дослідження було *визначення критеріїв* норми і патології використання інформаційно-комунікаційних технологій та *пошук механізмів* формування різних форм зловживань мультимедіа. Під час реалізації зазначеного етапу було розроблено концептуальну модель формування медіазалежності як пасивної форми адаптації особистості в умовах впливу інформаційно-комунікаційних технологій (рис. 6).

Рис. 6. Темпорально-мотиваційна модель формування медіазалежності як пасивної форми адаптації людини в умовах впливу ІКТ

В умовах медіатизації світу завданням сучасної людини стає усвідомлення різного виду ефектів впливу інформаційно-комунікаційних технологій і вибудовування відповідної інформаційно-комунікативної поведінки. Для цього людина має реконструювати власну систему особистості, підлаштовуючи її до нових, мінливих умов середовища, тобто *адаптуватися* до вимог медіатизованого простору.

Адаптація може здійснюватися стереотипним (пасивним) або творчим (активним) шляхом, при цьому зміни (результати) внаслідок пристосування можуть бути прогресивного, конструктивного (створення нової реальності, саморозвиток суб'єкта) або регресивного, деструктивного (руйнування світу, деградація особистості) характеру. Творча конструктивна адаптаційна поведінка — це одна з найважливіших умов успішної адаптації й самореалізації особистості в сучасному світі, що сприяє формуванню високого рівня психологічного здоров᾽я (за В. Моляко, Н. Череповською).

Адаптуючись до мінливого світу мультимедіа, людина може віднаходити нові життєві смисли, використовувати інформаційно-комунікаційні технології як інструмент, засіб для досягнення певних цілей, для створення на основі власної особистісної системи нової/іншої віртуальної реальності, яка гармонійно доповнює традиційну фізичну реальність. У цьому випадку йдеться про конструктивний спосіб творчої адаптаційної поведінки в медіатизованому просторі — медіатворчість. Але творче використання мультимедіа може мати й деструктивний характер, наприклад, хакерство як варіант викривлення пізнавальної активності, опосередкованої інтернетом.

У випадку пасивної нетворчої адаптації людина підпорядковує своє життя сучасним мультимедіа, використовує інформаційно-комунікаційні технології здебільшого як замінники реального життя, реального спілкування, як засоби для зміни, полегшення свого психоемоційного стану, як способи розважитися, розслабитися, відволіктися, втекти від реальності. Прикладом такого виду адаптації може бути зафіксований дослідниками телевізійної комунікації феномен «пасивного задоволення» сучасного телеглядача: вмикаючи телевізор, людина на рівні підсвідомості автоматично налаштовується на отримання задоволення, при цьому зазвичай бажає займати пасивну позицію спостерігача. Керуючись бажанням досягти позитивного самопочуття й уникнути неприємних відчуттів, телеглядачі охочіше сприймають менш напружений і більш розважальний (легкий) матеріал. Відповідно, учені-медіапсихологи (Дж. Комсток, Н. Постман та ін.) ще в минулому столітті вдало спрогнозували найголовнішу й найвпливовішу властивість сучасних медіа — розважальність, так званий жанр «infotainment». У цьому сенсі досить ілюстративне протиставлення Н. Постманом уявлень Оруелла (Orwell, «Jahr 1984») і А. Гакслі (Huxley, 1932) щодо особливостей взаємодії суспільства та інформації: «Оруелл боявся тих, хто приховував від нас інформацію. Гакслі — тих, хто завалював нею настільки, що вберегтися від неї можна було, хіба що занурившись у себе або ставши абсолютно пасивним…. У 1984 році… людей будуть контролювати тим, що завдаватимуть їм болю. …У прекрасному новому світі їх

будуть контролювати, надаючи їм задоволення». Розуміючи під медіарозвагами передусім емоційний стан людини, дослідники зазначають, що переживання медіаконтенту як розважального відбувається лише тоді, коли споживач оцінює його як новий і приємний, такий, що повною мірою узгоджується з його нормами й цінностями, але водночас як загалом малопов'язаний із його життєво важливими цілями й ресурсами вирішення проблем, тобто як такий, що не вимагає власної активності.

Результати моніторингу рівня медіакультури населення України підтверджують, що шкільній молоді притаманні переважно настановлення на отримання задоволення в процесі споживання медіаінформації й меншою мірою — настановлення на розуміння сутності інформації, мети її поширення, підтексту, формування вміння добирати та оцінювати інформацію.

Брак внутрішньої активності за певних умов зумовлює все глибше занурення людини у віртуальний простір інформаційно-комунікаційних технологій, втрату самостійності, автономності, що врешті-решт може призвести до формування медіазалежності та деградації особистості. На поведінковому рівні це виявляється в багаточасовому перебуванні перед телеекраном чи монітором комп'ютера, безцільному блуканні телевізійними каналами або ж сайтами інтернету. Такі вияви медіазалежної поведінки ми визначили поняттям *компульсивного медіасерфінгу* — патерну інформаційної поведінки, зумовленої формуванням нав'язливої, непереборної потреби в постійному, але поверховому, стрибкоподібному, без жодного порядку й сенсу поглинанні інформації.

В основі формування такого виду залежної поведінки лежить механізм *перетворення внутрішньої мотивації* медіаспоживачів, а саме перетворення способу дії, засобу досягнення певної мети в нову мету (зсув мотиву на мету за О. Леонтьєвим). Так, мотив пошуку нової інформації (веб-серфінг) підміняє собою саму мету отримання та обговорення нової інформації, тобто користувач здійснює веб-серфінг заради нього самого, переглядаючи величезні обсяги інформації без будь-якої практичної потреби, лише для отримання вражень від нових знань та їх доступності. При цьому людина перебуває в специфічних психологічних станах

«адсорбції» й «потоку» (за Л. Найдьоновою): одночасного сприймання інформації та безпосередніх дій, що супроводжуються глибокою зацікавленістю. Саме тут постає проблема диференціації норми та патології використання медіа, оскільки наведена вище характеристика діяльності медіазалежного користувача тісно межує з описом суб'єкта, захопленого процесом пізнання, творчості, випробування себе.

Отже, формування медіазалежності як ізолювально-деградаційного вияву медіакультури зумовлене особливостями адаптаційної поведінки людини в умовах впливу інформаційно-комунікаційних технологій. Пригнічення або брак суб'єктивної активності медіаспоживачів, пасивне пристосування — визначальні детермінанти виникнення низки новітніх психологічних розладів: медіазалежності, ігроманії, різних виявів утечі до віртуальних світів.

Соціально-психологічний механізм формування медіазалежності — трансформація внутрішньої мотивації особистості, перетворення мультимедіа із засобу досягнення певних цілей у спосіб життя людини. Зміни мотиваційної активації діяльності, опосередкованої ІКТ, виявляються в зростанні часу взаємодії з мультимедіа, нав'язливому бажанні збільшувати час перебування у віртуальному просторі.

Віртуальна реальність дає змогу маніпулювати часом, створюючи ілюзію його зворотності, тим самим заперечуючи його плинність, що може бути потенційно небезпечним для кіберкористувачів, схильних до залежної поведінки. Сформоване небажання помічати плинність часу, ілюзія того, що час нібито зупинився, психологічно означають інфантилізацію суб'єктивного часу кіберкористувачів, що є не тільки соціально шкідливим, а й насамперед небезпечним для самої людини.

Щоб запобігти поширенню медіазалежності та сприяти збереженню психологічного здоров'я людини в умовах впливу інформаційно-комунікаційних технологій, першочерговими науково-практичними завданнями слід визнати розроблення й впровадження медіаосвітніх практик, стимулювання медіатворчості, підвищення рівня як особистісної, так і суспільної медіакультури.

3.2. Практикум конструктивної віртуалізації «Медіатворчість vs медіазалежність»

В умовах невідворотного інтенсивного розвитку й поширення інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) суттєво змінюється функціонування усіх соціальних систем, зокрема системи освіти. Наукова психолого-педагогічна спільнота зіткнулася з необхідністю враховувати специфіку взаємодії інформаційного та освітнього просторів з тим, щоб забезпечити адекватне вимогам сьогодення медіаосвітнє навчання учнів, спрямоване на розвиток медіакультури. На наш погляд, саме високий рівень медіакультури — це та важлива в епоху мультимедійних технологій необхідність, той превентивний захід, який допоможе людині двадцять першого століття бути медійно та інформаційно грамотною й компетентною, творчою та автономною особистістю. Такий підхід реалізується в запропонованій колективом лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України *«Концепції впровадження медіаосвіти в Україні»*: «Шкільна медіаосвіта має бути спрямована на виховання свідомого, компетентного споживача медіа та стимулювати розвиток спеціальних знань, умінь, навичок у сфері медіа. Основне завдання медіаосвіти полягає в системному та компетентному вихованні підростаючого покоління, яке має навчитися не лише адекватно користуватися різноманітними медійними засобами, а й розумітися на закономірностях їх функціонування, знатися на особливостях технологій впливу ЗМК, а головне — критично мислити, розвивати особистісне, оціночне ставлення до продукції мас-медіа…» [15].

Тотальна комп'ютеризація та інтернетизація навчального процесу зумовлюють багато як загальних, так і специфічних проблем, пов'язаних з особливостями взаємодії учнів з комп'ютером та інтернетом. Зокрема, провідного значення набуває *медіагігієнічна проблема,* пов'язана з безпекою та комфортом використання мультимедіа, охороною здоров'я кіберкористувачів, профілактикою виникнення залежності та деструктивних кіберпрактик тощо. Від успішного вирішення цієї проблеми залежатиме, наскільки «цифрове покоління» буде здоровим у фізичній та психологічній

сферах. У цьому ж контексті стають актуальними питання ефективності використання комп'ютера та інтернету в навчальному процесі.

Загальновідомо, що запобігти хворобі завжди легше, аніж потім її лікувати. Тому важливо від самого початку формувати правильні навички користування новими ІКТ, оскільки самі собою технології нейтральні і їх не можна вважати шкідливими для здоров'я, на відміну від шкідливих звичок їхнього застосування.

Правила *медіагігієни* — це те найперше й найпростіше, що повинен знати будь-який кіберкористувач. На жаль, часто-густо доводиться стикатися з нехтуванням і несерйозним ставленням до дотримання санітарно-гігієнічних норм, які до того ж і не всім відомі. У результаті маємо безліч фактів негативного медіавпливу на людину, які зумовлені порушенням психофізіологічних норм та ергономічних вимог до роботи за комп'ютером. Такі порушення найчастіше пов'язані з нервовою системою, кістково-м'язовим апаратом та органами зору.

Так, одним із найхарактерніших порушень кістково-м'язового апарату є «синдром зап'ястного каналу»: постійне напруження зігнутих у ліктях рук, особливо зап'ястя й кисті, може провокувати запальні (ревматичні) захворювання суглобів, симптомами яких є набряк, біль, відчуття оніміння пальців, в окремих випадках можлива втрата чутливості, атрофія м'язів деяких ділянок. Запалення суглобів особливо небезпечні тим, що перші ознаки хвороби не викликають у людини особливого занепокоєння (вони непомітні). Тому захворювання прогресує й може викликати ускладнення, наприклад фіброз, тобто обмеження, а далі й втрату рухливості.

Недотримання правильної постави під час роботи за комп'ютером зумовлює нерівномірну роботу м'язів і викривлення хребта. У результаті можливі такі ускладнення, як болі в голові та ділянці шиї, болі в руках і кистях, грижі міжхребцевих дисків поперекового та шийного відділів, остеохондроз.

Сучасні монітори практично безпечні для користувачів, і все ж вони не перестають бути джерелом небезпеки для органів зору,

оскільки можуть викликати зоровий стрес, перенавантаження очей, що зумовлює погіршення гостроти зору, а також виникнення інфекційних захворювань слизової оболонки очей.

Недотримання правил користування комп'ютером та інтернетом може викликати астеноневротичні та психоемоційні порушення. Так, багато комп'ютерних ігор вимагають від користувача швидкої реакції, що супроводжується звичайно нервовим напруженням. Якщо ж ідеться про дитину, то навіть короткочасна концентрація нервових процесів викликає в неї втому. Відповідно, працюючи за комп'ютером, дитина може відчувати своєрідний емоційний стрес: у неї послаблюється пам'ять, порушується сон, вона не може зосередитися, стає збудженою, роздратованою, образливою. Такий стан був описаний психотерапевтом і психоаналітиком Крегом Бродом як «технологічний стрес» ще 1984 року.

У деяких роботах представлено описи окремих випадків епілептичних реакцій під час користування комп'ютером чи ігровою приставкою. Як правило, йдеться про дітей, які годинами грали в комп'ютерні ігри. Слід зауважити, що такі випадки трапляються рідко й медичні причини, які викликають подібні реакції, лишаються нез'ясованими. Як правило, досить тривала гра не викликає епілептичного нападу, але всі перераховані вище вияви можуть спостерігатися.

Повсякчас констатуються випадки зловживання комп'ютером та інтернетом, які можуть призводити до таких небажаних наслідків, як психологічна залежність. Кількість кіберзалежних осіб у всьому світі на сьогодні точно невідома, найчастіше йдеться про 10% користувачів планети. Російські психіатри вважають, що в Росії цей відсоток становить близько 4-6% користувачів. Можемо зробити припущення, що приблизно така ж сама їх кількість і в Україні.

Беручи загалом, думок та припущень щодо впливу інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я людини дуже багато. Відповідно і ставлення до них варіює від повної відмови чи заборони використання комп'ютера або ж повного ігнорування та байдужості щодо подібних проблем і до патологічного використання комп'ютерних мереж. Однак навіть ті користувачі, які по-

страждали від технологій, не завжди знають, як і чому це сталося, не мають чіткого уявлення про те, як уберегтися від невидимої небезпеки. Тоді як дотримання елементарних гігієнічних правил та норм користування комп'ютером могло б суттєво зменшити ризики негативного впливу ІКТ.

Якщо практика свідчить, що особливо шкідливим є тривале і часте користування технологічними засобами, то розумніше за все було б обмежити саме тривалість. Необхідно встановити максимальний ліміт часу для користування комп'ютером чи перебування в інтернеті й дотримуватися його, періодично відключати комп'ютер, влаштовувати дні відпочинку від технологій. Але якщо це виявляється неможливим, наприклад коли в дорослих робота безпосередньо пов'язана з використанням комп'ютера чи інтернету, то необхідно краще організовувати робочий час, фрагментувати його, чергуючи з відпочинком, і не використовувати комп'ютер чи інтернет більш, аніж це потрібно.

Найпростіший і найдієвіший спосіб профілактики — це правильна організація робочого дня й належне облаштування робочого місця (див. додаток 2). Згідно з рекомендаціями офтальмологів загальна тривалість роботи за комп'ютером не повинна перевищувати чотирьох годин на добу. Через кожні 20-30 хвилин слід влаштовувати відпочинок для очей, виконуючи відповідні вправи. Після кожних двох годин роботи потрібно робити 15-хвилинні перерви, під час яких виконувати комплекси вправ для кистей рук.

Батькам перш за все слід спробувати регламентувати час, який їхня дитина витрачає на комп'ютерні ігри чи інтернет. Для того щоб вона не забувала про перерву, можна запрограмувати комп'ютер так, щоб він періодично нагадував про це звуковим сигналом чи попередженням, або просто завести будильник. Найкраще, коли під час паузи дитина вставатиме зі стільця, а не сидітиме перед монітором. Також слід обмежити час перебування дитини за комп'ютером, якщо вона одужує після хвороби, оскільки в такі періоди імунний захист організму особливо ослаблений.

Сьогодні відповідно до вимог сучасного санітарного законодавства розроблено цілу низку гігієнічних норм щодо користу-

вання персональними комп'ютерами. Проблема полягає в тому, що ці норми недостатньо систематизовані та мало відомі широкому загалу, а тому й не стали досі щоденною практикою для пересічного користувача ІКТ; до того ж вони не завжди враховують сучасний стан розвитку мультимедійних технологій.

Особливо гостро постає сьогодні питання організації безпечної роботи за комп'ютером дітей дошкільного віку. Важливість розроблення цієї проблематики зумовлена, з одного боку, браком науково обґрунтованої інформації про специфіку впливу комп'ютера на дитячий організм, а з другого — усе більшим поширенням практики використання ІКТ дітьми дошкільного віку.

Як відомо, організм дитини 5-6 років перебуває в стані інтенсивного розвитку. Так, зміцнюється і розвивається кісткова система, зокрема кисть руки. Суттєвих перетворень зазнає важлива для навчання функція довільної уваги. Формується нормальна зорова рефракція очей. Акомодаційна система ока дитини вже готова до зорових навантажень, але різке її наростання досить небезпечне. Тому будь-яка робота для дошкільнят, у тому числі і їхнє спілкування з комп'ютером, має суворо нормуватися. Наприклад, результати досліджень свідчать, що неспокій, розгубленість, втома починають виявлятися в дитини вже на 14-й хвилині роботи за комп'ютером, а після 20-ї хвилини у 25% дітей зафіксовано «збої» як з боку центральної нервової системи, так і з боку зорового апарату. А тому згідно з гігієнічними нормами дитина дошкільного віку має проводити за комп'ютером не більше 20 хвилин на день два рази на тиждень, до того ж під наглядом дорослих. Однак дуже часто таких норм ніхто не дотримується: дорослим зручно, коли дитина чимось зайнята й мовчить.

Дуже важливий і аспект психологічного здоров'я користувачів ІКТ, особливо дітей. Адже комп'ютер створений дорослими людьми, які, за невеликим винятком, пропонують дитині поринути в дорослий, часто ворожий та незрозумілий світ. Зокрема, більшість комп'ютерних програм не відповідає за своєю формою, обсягом, якістю представленої продукції віковим, фізіологічним і психологічним нормам розвитку дитини.

Багато батьків узагалі не допускають спілкування дитини з комп'ютером, керуючись досить поширеним сьогодні упередженням, що комп'ютер шкідливий. Зрозуміло, що сидіння за комп'ютером не додає здоров'я дитині в тому сенсі, в якому додають заняття спортом. Але ж і про читання книжок можна сказати те ж саме. Отож має бути «золота середина»: можна і треба користуватися комп'ютером, але «з розумом», не втрачаючи контролю, не перетворюючи комп'ютер та інтернет з інструменту чи засобу на спосіб життя. Для цього перш за все необхідно обмежити тривалість роботи за комп'ютером, правильно облаштувати робоче місце, проводити гімнастику для очей, використовувати тільки якісні програми, які відповідають віковим, психофізіологічним особливостям користувача.

Ситуація, коли діти проводять багато часу в інтернеті, зокрема в соціальних мережах, виникає найчастіше тоді, коли їм бракує уваги та розуміння з боку батьків та близького оточення. У мережі діти компенсують нестачу й наслідки недоліків реального спілкування. Тому головна умова профілактики інтернет-залежності — створення сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини. Насамперед це забезпечення довірливих, дружніх стосунків у родині, а також активна участь батьків у формуванні дозвілля їхніх дітей: дайте дитині можливість вибирати й відвідувати цікаві для неї гуртки та спортивні секції; здійснюйте спільні походи до музеїв, театрів, виставок; стежте, щоб дитина спілкувалася зі своїми однолітками в реальному житті.

Якщо вже так сталося, що дитина проводить весь свій вільний час в інтернеті, то поцікавтесь, які сайти вона відвідує і що там робить, яким іграм віддає перевагу. Складіть разом список цікавих та корисних сайтів, доберіть розвивальні логічні ігри, поясніть їхні переваги, наголосіть на недоліках рольових ігор, які переважно лише здатні відривати від реальності, тим самим швидко формуючи залежність. Важливо встановити часові рамки перебування в мережі й чітко їх дотримуватися. Намагайтеся діяти так, щоб у дитини не склалося ставлення до інтернету як до якоїсь надцінності, а тому не використовуйте як покарання можливість перебувати у віртуальній реальності. Просто поясніть дитині

пріоритети: спочатку домашні завдання, а вже потім — інтернет. Дуже важливо стимулювати творче використання комп'ютерних технологій: спробуйте зацікавити дитину веб-дизайном, комп'ютерною графікою, анімацією. Важливо пам'ятати: дитині потрібна допомога зацікавленого дорослого, а не такого, що просто критикує й забороняє.

Важливу роль у збереженні здоров'я «цифрового покоління» мають відігравати всі учасники освітнього процесу. Навіть якщо комп'ютерні класи в школах мають обмежену кількість техніки або ж ще не підключені до інтернету і це справа досить далекої перспективи, усе-таки ігнорувати питання профілактики розладів здоров'я, пов'язаних з використанням комп'ютера, уже неможливо.

Отже, вирішення проблеми впливу на людину новітніх інформаційно-комунікаційних технологій має реалізуватися у вигляді комплексного проекту, який включав би як теоретичні розробки, так і практичні рекомендації насамперед для педагогів і батьків, а також вимоги до спеціалістів (програмістів, інтернет-дизайнерів, usability-спеціалістів), які беруть участь у розробленні навчальних та ігрових програм.

Комп'ютер, маючи величезний потенціал ігрових та навчальних можливостей, справляє значний вплив на дитину, але, як і будь-яка інша техніка, він не має самоцінності, і тільки шляхом доцільно організованої взаємодії дорослих (батьків і педагогів), дитини й комп'ютера можна досягти позитивного результату. Те, яку позицію займає вихователь щодо кіберпрактик, які цілі ставить перед собою і в який спосіб досягає їх вирішення, визначає характер впливу, який справляє комп'ютер на дитину. І якщо сьогодні ми говоримо про практику використання комп'ютера в роботі навіть з дітьми дошкільного віку, то маємо всебічно і глибоко вивчити теоретичні, дидактичні й методичні аспекти такої роботи.

Важливі напрями вирішення освітянами окреслених вище проблем — *усвідомлене ставлення* до технологічних інтервенцій у життя сучасної людини, *обізнаність* щодо соціально-психологічних особливостей соціалізації дітей в інтернетизованому просторі, *медіаграмотне використання* ІКТ в освітніх цілях, *формування медіакомпетентності* як інтегративної якості осо-

бистісної медіакультури. Розвиток системи освіти в цих напрямах стане ефективним запобіжником від переходу потенційних ризиків взаємодії з ІКТ в реальні проблеми, дасть змогу ефективно використовувати інтернет як потужний дидактичний ресурс навчального процесу, забезпечить конструктивну й продуктивну інтеграцію комп'ютерних технологій в освітню діяльність.

Активна конструктивна творча адаптація в цілому досить консервативної освітньої системи до динамічного світу мультимедіа — це передусім питання тих *навичок,* які мають формуватися в педагогів та учнів в умовах взаємодії освітнього та інформаційного просторів.

Вітчизняні педагоги-дослідники З. Седаметова і В. Темненко, узагальнюючи напрацювання зарубіжних фахівців, описують *п'ять основних навичок (5 C's) людини XXI століття*:

- критичне мислення (critical thinking);
- творче вирішення завдань (creative problem solving);
- спілкування (communications);
- співробітництво (collaboration);
- побудова кроскультурних відносин (cross-cultural relationship building).

У контексті аналізу зазначених навичок автори ставлять питання: а яким же має бути ефективний педагог XXI століття? Знову звертаючись до досвіду обговорення цього питання зарубіжною освітянською спільнотою, дослідники перераховують *п'ять характеристик ефективного викладача/вчителя інформаційної епохи*:

- *здатність передбачати майбутнє:* ідеться про такі якості педагога, як розвинена інтуїція, гнучке аналітичне мислення, прогресивність, спонтанність;
- *високий рівень пізнавального інтересу й прагнення навчатися протягом усього життя:* педагог має бути відкритим до нового досвіду, орієнтованим на процес і результат, здатним формулювати відкриті питання;
- *рівноправність у взаєминах з учнями:* важливо володіти навичками міжособових стосунків, моделювання ефективної комунікації;

- *уміння вчити й оцінювати учнів усіх рівнів:* викладач має бути «ситуаційним лідером», оцінювати кожного і всіх учнів-студентів під кутом зору «здібностей і прихильності» до навчання;
- *здатність відрізняти ефективні та неефективні технології:* ефективний учитель має бути експертом у виявленні освітнього та неосвітнього використання інформаційно-комунікаційних технологій.

У рамках усеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти в загальноосвітніх навчальних закладах було здійснено дослідження рівня медіакультури старшокласників. Оцінювання наявного рівня медіакультури досліджуваних здійснювалося нами відповідно до параметра «Емоційно-вольової регуляції інтернет-практик». Наше дослідження ґрунтувалося на тому, що емоційно-вольова регуляція інтернет-практик включає змістовий та енергетичний компоненти, які виявляються на рівні активації психічних станів (стан «адсорбції», «стан потоку» за Л. Найдьоновою), визначають ефективність інтернет-практик і відповідають певному рівню медіакультури особистості.

Відповідно до визначеного параметра було розроблено шкали темпоральної активації**,** мотиваційної активації, лояльності до інтернету (позитивного ставлення та емоційної прив'язаності до інтернету). Зазначені шкали були включені в анкету для визначення рівня медіакультури старшокласників, розроблену колективом лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти. В опитуванні взяли участь 2802 респонденти.

Аналіз результатів дослідження. Більшість (86%) старшокласників користуються інтернетом майже щодня, лише 4% не користуються ним узагалі. При цьому молодь витрачає на користування інтернетом у середньому 4 години щодня. Отже, можна сказати, що більшість сучасних старшокласників є активними кіберкористувачами, які половину свого «робочого» дня перебувають в інтернеті.

Понад половину старшокласників вважають, що зазвичай перебувають в інтернеті довше, аніж запланували. При цьому більшість респондентів зазначила, що взагалі не планує свій

онлайновий час. Що ж до самооцінки необхідності зменшення часу власного перебування в інтернеті, то думки респондентів рівномірно розділилися: частина погоджується з необхідністю обмеження, частина не визначилася, а дехто взагалі не бачить у цьому необхідності.

Отримані за шкалою темпоральної активації результати свідчать про те, що учнівська молодь активно користується інтернетом, не маючи при цьому навичок ефективної організації та регуляції свого часу перебування в інтернеті, що свідчить про низький рівень їхньої медіакультури. Більшість старшокласників інтернет приваблює насамперед як засіб комунікації. Крім того, учні часто використовують інтернет-технології в навчанні, а також для того, щоб ознайомитися з цікавою для них темою, новинами й для загальної обізнаності (рис. 7).

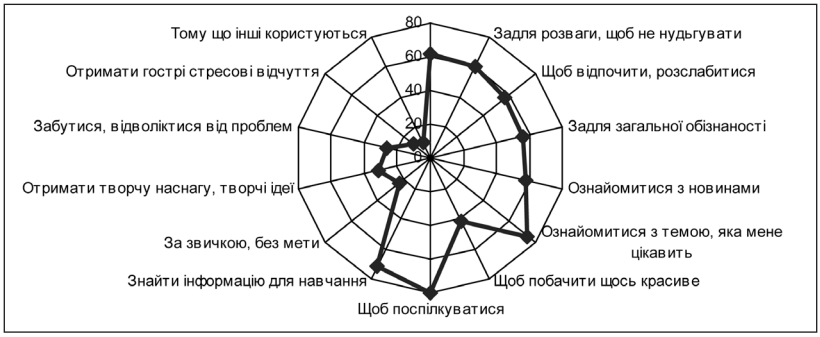


Рис. 7. Розподіл відповідей старшокласників на запитання «З якою метою ти користуєшся інтернетом?»

Найбільш поширеною серед інтернет-практик учнівської молоді є практика користування соціальними мережами. Часто інтернет-активність старшокласників пов'язана з пошуком інформації для навчання, задоволенням своєї цікавості з певної теми, листуванням і переглядом музики та фільмів (рис. 8).

Рис. 8. Розподіл відповідей старшокласників на запитання «Як часто ти займаєшся такими видами інтернет-практик?»

Переважна більшість старшокласників у віртуальному спілкуванні надає пріоритет соціальним мережам, половина з них при цьому використовує відеосервіси (на зразок YouTube) як засіб для перегляду відеороликів, фільмів, прослуховування музики, щоб «поділитися» уподобаною медіапродукцією з іншими користувачами соцмереж.

Отримані за шкалою мотиваційної активації результати свідчать про те, що мотивація інтернет-практик учнівської молоді суттєво зміщується з використання інтернету переважно як інформаційного засобу на використання його комунікаційних ресурсів. При цьому виявляється чітка тенденція налаштованості старшокласників більшою мірою на отримання задоволення від користування інтернетом і меншою — на розуміння сутності інтернет-контенту, мети його поширення, підтексту, формування вміння добирати та оцінювати контент, створювати власну медіапродукцію. Переважання гедоністичних мотивів, мотивації «пасивного задоволення» визначає низький рівень медіакультури респондентів і розглядається нами як потенційний ризик формування залежності від інтернету.

Отримані за шкалою лояльності до інтернету результати свідчать про виражену лояльність (позитивне ставлення та емоційну прив’язаність) учнівської молоді до інтернету. Така лояльність зумовлюється насамперед вираженим почуттям

суб'єктивної безпеки й соціального комфорту під час перебування в мережі.

У зв'язку з метою упровадження у загальноосвітній процес спецкурсу для старшокласників «Медіакультура» ми розробили навчальний модуль «Медіакультура взаємодії з інтернет-реальністю» та комплекс практичних завдань з ключових тем для учнів 10 класу (рис. 9).

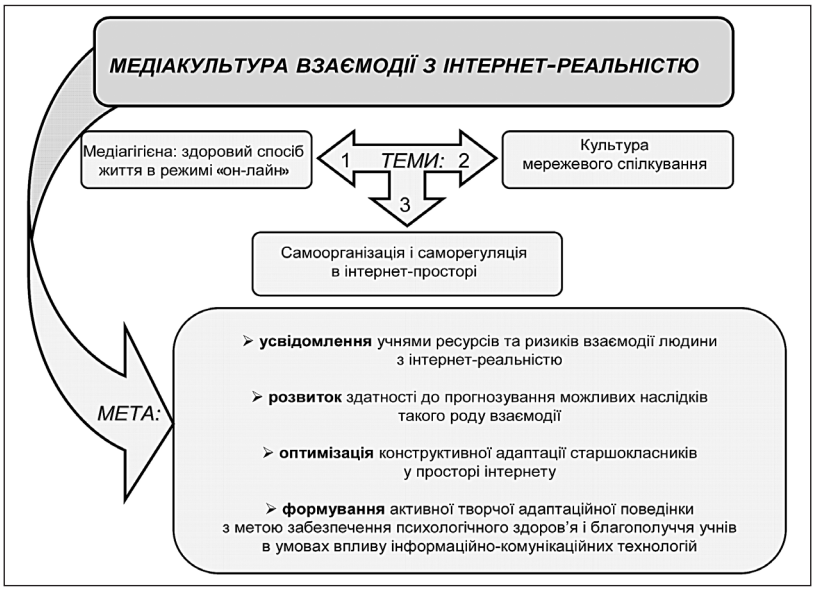


Рис. 9. Навчальний модуль «Медіакультура взаємодії з інтернет-реальністю»

В основу створеного нами модуля було покладено методику навчання, яку ми пропонуємо реалізувати у вигляді *схеми ступеневого формування медіакультури взаємодії з інтернетом.*

Перший ступінь — *формування медіаобізнаності* шляхом теоретичного аналізу ресурсів та ризиків інтернет-реальності. Ідеться про таке:

- неоднозначність та суперечність ефектів впливу інтернету на людину;
- переваги і недоліки мережевої комунікації;

- особливості активної та пасивної форм адаптації в інтернет-просторі;
- можливі наслідки неконструктивної пасивної взаємодії з мережевим контентом.

Другий ступінь — формування *медіаграмотності* шляхом практичного засвоєння медіаосвітніх умінь користування інтернетом. Для цього ми пропонуємо *практикум медіаграмотного користування інтернетом.* Мета практикуму — формувати такі медіаосвітні уміння:

- цілеспрямований пошук інформації в мережі;
- критичне оцінювання мережевого контенту, розрізнення віртуального і реального;
- аналіз, систематизація, структурування та узагальнення/інтеграція отриманої в мережі інформації;
- планування та самоконтроль частоти й тривалості перебування в просторі інтернету.

Третій ступінь — розвиток *медіакомпетентності* як інтегративної якості особистісної медіакультури, яка може виявлятися у формуванні конструктивного індивідуального стилю взаємодії з інтернет-реальністю.

Зміст комплексу практичних завдань базується на методах активного навчання учнів. Відповідно пропонуються завдання і вправи різного типу:

- *репродуктивні завдання* — спрямовані на формування вміння отримувати теоретичні знання, що становлять зміст модуля. Передбачається самостійне опрацювання учнями теоретичного матеріалу, а також навчальної і науково-методичної літератури для виконання сформульованих у модулі завдань;

  Приклад. Тема 1, завдання 1. Охарактеризуй неоднозначність та суперечливість впливу інформаційно-комунікаційних технологій на людину. Назви можливі ресурси та ризики такого впливу.

- *завдання з реалізації навчальних проектів (групових)* — ставлять за мету формування вміння використовувати здобуті знання для нестандартного розв'язування задач,

оволодіння навичками роботи в команді. Передбачається активізація інтелектуальної діяльності, творчого мислення й комунікативних навичок учнів;

> Приклад. Тема 2, завдання 1. Об'єднавшись у підгрупи (по 4-5 осіб), розробіть «Етичний кодекс користувача інтернету». Підготуйте презентацію своєї роботи в інтернеті (на сторінці в соцмережі, у блозі тощо). Обговоріть з іншими підгрупами однокласників результати, використовуючи засоби інтернет-спілкування (Skype, Viber, соціальні мережі тощо).

- *завдання з моделювання конкретних ситуацій* — передбачають формування вміння використовувати здобуті знання для творчого вирішення задач. Неодмінною їхньою складовою є самостійне конструювання учнями особистих знань.

> Приклад. Тема 2, завдання 2. Напиши сценарій своєї поведінки в таких ситуаціях…

Більшість завдань розроблено в соціально-психологічному контексті: перша частина завдання виконується учнем самостійно у форматі домашньої роботи, друга частина «відкривається» в комунікації, тобто обговорюється в класі. Учитель при цьому виконує функцію модератора *(обов'язково з використанням умінь і навичок психологічного супроводу!)*.

Як бачимо, медіаосвіта сьогодні — важлива частина загальноосвітнього процесу, спрямована насамперед на формування медіакультури, ефективну підготовку людини до свідомого, грамотного, компетентного використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Розроблення дидактичних основ медіаосвітніх занять — один із найбільш актуальних напрямів оптимізації впровадження медіаосвіти в загальноосвітніх навчальних закладах. На часі потреба в ефективному, інноваційному навчально-методичному забезпеченні медіаосвіти.

Сучасні медіадидактичні технології розробляються на основі як традиційних медіа (періодичні видання, радіо, телебачення), так і з використанням новітніх мультимедіа (насамперед інтернету). Зокрема, набувають популярності мультимедійні презен-

тації, віртуальні подорожі та екскурсії, слайд-шоу з використанням таких технічних засобів, як інтерактивна дошка, анімаційна вказівка, гіперпосилання тощо.

Водночас безпосереднє використання сучасної медіапродукції також може суттєво збагатити навчальний процес, насамперед за рахунок аудіовізуального представлення інформації, а також завдяки «упакуванню» в медіапродукти культурних символів, що сприяють активізації рефлексії учнів до необхідного для навчальної (наукової) дискусії рівня. Беззаперечний і той факт, що саме аудіовізуальні засоби відіграють провідну роль у навчанні та дозвіллі сучасних школярів. Місце, яке посідають відеопродукція, кіно й телебачення в підлітково-молодіжному середовищі, потребує активних медіаосвітніх інтервенцій. Тому формування аудіовізуальної медіакультури має бути у фокусі уваги медіаосвітян.

Формування належного рівня медійної культури особистості загалом та аудіовізуальної зокрема можна сьогодні забезпечити не тільки шляхом введення до шкільної програми спеціального медіаосвітнього курсу, інтегрування медіаосвітніх модулів у викладання основних шкільних предметів, а й завдяки факультативним заняттям, позашкільній роботі з учнями. Тому серед актуальних завдань нашої діяльності — розроблення гнучких медіаосвітніх заходів, програм, медіадидактичних технологій для позашкільної освіти, які б передбачали активний, творчий підхід з боку медіапедагога, медіапсихолога, соціального педагога.

Для реалізації навчальних цілей використовуються прийоми, які умовно можна поділити на такі, що забезпечують ефективне засвоєння знань «в аудиторії», наприклад у форматі фокус-груп, воркшопів, медіаклубів, і такі, які сприяють розвитку дослідницьких навичок у режимі самостійної роботи, самоаналізу. Цінний досвід можна отримати завдяки дискусії, зворотному зв'язку під час групової роботи, наприклад спільного перегляду й подальшого змістового обговорення фільму.

На підставі цього пропонується впроваджувати ідею шкільної медіаосвіти через організацію *медіаклубу.* Як форма активної медіаосвіти, вона побудована за принципом центральної

медіаподії, що організовується для спільного проведення, а далі триває в мережах неформального спілкування. Предметом медіаклубу може бути будь-який аудіовізуальний медіапродукт, переважно гостросоціального або резонансного характеру: мультфільм, кінострічка, телепередача, рекламний ролик тощо.

Для реалізації вищезазначених завдань у межах усеукраїнського експерименту з упровадження в навчально-виховний процес медіаосвіти в Центрі дитячої та юнацької творчості Солом'янського району м. Києва на базі анімаційної студії «Червоний собака» організовано медіаклуб для старшокласників. Метою медіаосвітніх клубних занять є підвищення рівня медіакультури його учасників, а саме: формування рефлексивної позиції щодо споживання медіапродуктів, навчання професійного аналізу медіаконтенту, опанування сучасної мови екрану, розвиток художнього смаку, активізація творчих ресурсів у створенні власних медіапродуктів.

В основу медіаклубної роботи покладено *соціально-психологічну модель,* яка включає такі компоненти:

- *комунікаційний* — створення поля для комунікації щодо відеопродукції. Медіаосвітні заняття мають розвивати критичне мислення, яке можна активізувати через спілкування. При цьому ведучий клубу виступає в ролі модератора, який організовує, спрямовує й підтримує обговорення. Учасники ж займають активно-конструктивну позицію: доводять, аргументують власну думку, приймають і поважають інші точки зору, пропонують теми для обговорення.
- *творчий* — актуалізація творчого потенціалу учасників, проектна діяльність, виготовлення власних відеопродуктів. Учасники можуть долучитися до творчого процесу створення фільму, опанувати сучасні медіапристрої, набути певних технологічних знань, умінь і навичок. Це сприятиме більш глибокому розумінню екранної мови, усвідомленню себе як виробника відеопродукції та своїх можливостей щодо процесу творення медіапродукту.

Змістове наповнення занять медіаклубу відповідає психолого-педагогічним особливостям розвитку особистості старшо-

класників, а також поставленим цілям і завданням програми. Жанровий спектр медіапродукції, до якого залучаються учасники, досить різноманітний: художні, документальні, анімаційні фільми, серіали, телепередачі, телешоу тощо. При цьому відбір матеріалу для перегляду здійснюється за такими основними критеріями:

- висока художня цінність медіапродукції (наприклад, пріоритет надається фільмам-переможцям або номінантам відомих кінофестивалів);
- цінність медіапродукції як засобу пізнання й перетворення дійсності (медіапродукт має смислове навантаження, стимулює психічний тонус й посилює рефлексію глядача, мотивує до активності та змін, відображає проблеми реального життя, відкриває можливості для практичної реалізації, проектування (перенесення) на власну реальність глядача);
- гостросоціальність або резонансність медіапродукції;
- класичність та новизна кінематографічних творів;
- популярність певного медіаконтенту серед конкретної вікової аудиторії;
- індивідуальні уподобання учасників щодо тематики медіаконтенту.

Основною дидактичною технологією роботи медіаклубу ми вважаємо *психологічний аналіз медіапродуктів*, який розглядається нами *як ефективна інтерактивна медіадидактична технологія* формування медіаграмотного (свідомого, компетентного і творчого) глядача, вироблення в нього навичок критичного сприймання й аналізу відеопродукції, розуміння особливостей екранної мови, самостійної відеотворчості. В основу технології закладено принцип рефлексії медіапродукту в поєднанні з переживанням афекту та співафекту в процесі його споживання (наприклад перегляду фільму), а також принцип інтерактивності — власної активної участі й групової взаємодії, активного обговорення у формі діалогу з дотриманням стилю співробітництва в спілкуванні. Групове обговорення будується на закономірностях динаміки групи із врахуванням специфіки прийняття групового рішення та створення спільного творчого продукту діяльності.

Отже, процесуальні сторони медіаклубу — це «перегляд» і «обговорення». Результативні складові реалізації відеообговорення — зміни на особистісному та груповому рівні. Для отримання необхідних змістових та динамічних ефектів медіаклубні сесії проводяться за *трьохетапною технологією* (методикою), яка включає підготовчий, процесуальний та підсумковий етапи.

1. *Підготовчий етап* — вибір медіапродукту модератором клубу або за результатами анкетування учасників. Якщо предметом зустрічі медіаклубу обирається кінострічка (художня, анімаційна, документальна), то можна не повідомляти аудиторії конкретну назву, а лише анонсувати відповідну тему обговорення й запропонувати літературу означеної проблематики. На цьому етапі ми пропонуємо *схему аналізу медіапродукту*, яка містить такі складові:

- *історичну* — медіатвори аналізуються з урахуванням впливу на них значущих історичних, біографічних подій;
- *соціально-психологічну* — групове обговорення медіатворів, взаємодія між учасниками в процесі сприймання та аналізу медіапродукції;
- *культурологічну* — доцільне співвіднесення медіатвору з навколишніми предметно-культурними, технічними, політичними, економічними реаліями; використання медіапродукту як матеріалу для підвищення рівня власної медіакультури;
- *феноменологічну* — спонтанне, інтуїтивне переживання сутності медіатвору на рівні почуттів, думок та дій.

Також варто визначити рольові позиції, в яких будуть перебувати учасники під час перегляду та обговорення медіапродукту. Наприклад, такі:

- *творець* — аналіз драматургічної, режисерської та іншої майстерності, максимальне наближення до автора, який намагається донести ідею фільму; відповіді на запитання «Про що, власне, розмірковував автор?», «Що він хотів нам сказати?»;
- *експерт-спостерігач* — настановлення на пошук психологічної реальності фільму. Таку рольову позицію може

зайняти модератор медіаклубу, аби продемонструвати безоціночний підхід до аналізу проблем, які актуалізуються в медіатворі;

- *глядач* — цілісне безпосереднє сприйняття медіапродукту, зосередженість на власних переживаннях та емоціях, які викликав медіапродукт.

Напрями аналізу та рольові позиції учасників можуть варіювати залежно від тематики сесій медіаклубу, запитів аудиторії тощо.

2. Процесуальний етап (перегляд та обговорення). Після перегляду фільму зазвичай потрібен час для переживання особливо сильних емоцій, тому до обговорення варто переходити трохи згодом, після перерви (під час якої краще намагатися не розмовляти, натомість запропонувати учасникам випити чаю тощо). Завдяки обговоренню створюється конструктивне дискусійне поле, спрямоване на розвиток саморефлексії та усвідомлення впливу медіапродукту.

У структурі обговорення можна виділити дві складові: шеринг і рефлексію. *Шеринг* — аналіз поведінкових моделей персонажів відеосюжету, пошук психологічної реальності медіапродукту, розкриття культурних символів, «закодованих» у медіапродукті. При цьому учасники виступають із рольової позиції «експерт-спостерігач». *Рефлексія* — співвіднесення сприйнятого (переглянутого) із власною психологічною реальністю, актуалізація особистих переживань і смислів, саморозкриття у відеосюжеті. У цьому випадку аналіз здійснюється з позиції «глядача».

Дотримуючись етичних норм і правил групової роботи, можна проаналізувати медіапродукт у концептуальному полі певних психологічних напрямів. Зокрема, ми пропонуємо обговорення в контексті транзакційного аналізу (використовуючи концепти «Его-стани», «транзакції», «життєві позиції», «структурування часу», «психологічні ігри», «життєві сценарії»).

Під час обговорення учасникам пропонується використовувати прийом «Активної ілюстрації» — самостійного пошуку (ідентифікації та аргументації) обраного концепту в переглянутому фільмі. Наприклад, ідентифікувати «життєву позицію» в по-

ведінці героїв фільму та пояснити (довести, аргументувати), що це саме та життєва позиція. Аргументи можна наводити за допомогою техніки «Стоп-кадр» — зупинка фільму на тому моменті, який ілюструє концепцію, що аналізується.

3. Підсумковий етап — підбиття підсумків, обмін спостереженнями, переживаннями, усвідомленнями, новим досвідом та знаннями. На цьому етапі можна запропонувати учасникам домашнє завдання у форматі виконання різних практичних робіт на матеріалі фільму: рецензування, написання есе, звітів-творів тощо.

Слід очікувати, що використання психологічного аналізу медіапродукту як медіадидактичної технології у форматі медіаклубних сесій сприятиме розвитку адекватного художнього й творчого сприймання аудіовізуальної медіапродукції, критичного мислення, творчих здібностей дітей та молоді. Перспективним напрямом вважаємо розроблення соціально-психологічних медіатренінгів із застосуванням технологій відеообговорення.

3.3. Програма психологічної корекції часових уявлень «телеманів»

Визначення основних напрямів психокорекційної роботи здійснювалося нами з огляду на результати, отримані під час вивчення впливу масової комунікації на часові уявлення підлітків. Так, ми з'ясували, що підліткова телеаудиторія неоднорідна щодо тривалості споживання телепродукції та виокремили три найпоширеніші типи телереципієнтів: «індиферентні», «зацікавлені» і «залежні» (останні, відповідно, з низькою, середньою та високою тривалістю телеспоживання).

На статистично достовірному рівні нами було виявлено вплив тривалості телеспоживання на часові уявлення підлітків та охарактеризовано особливості їхніх часових уявлень залежно від тривалості споживання ними телепродукції. Зазначені уявлення були узагальнені у вигляді відповідних часових профілів типологічних груп телереципієнтів.

На підставі отриманих результатів дослідження до основних моментів неконструктивного перебігу формування часових уявлень «залежних» телереципієнтів, на які повинна бути спрямована психокорекційна робота, відносимо такі:

- неузгодженість, фрагментарний характер часових модусів;
- невизначена та вкорочена часова перспектива;
- нерозвинене практичне ставлення до часу;
- виражена екстернальність і нерозвинена відповідальність за себе;
- низькі показники потреби в пізнанні, креативності, самоприйняття.

Що ж до побудови особистісної часової перспективи, то результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що залежним від споживання телепродукції підліткам бракує узгодженості та реалістичності в побудові часових перспектив; минуле за своєю активністю в них домінує над майбутнім, при цьому уявлення про майбутнє дещо ідеалізуються й часто будуються за телесценаріями. Відповідно, такі випробувані начебто живуть у «позачасовості», вони не можуть планувати свій час, адже «їхній час ще не прийшов».

Як показали результати нашого дослідження, існує добре виражений взаємозв'язок між особливостями часових уявлень та особистісною зрілістю підлітків. Найбільш значущі відмінності в адаптивній та дезадаптивній моделях побудови часової перспективи пов'язані з локусом контролю та відповідальністю особистості.

На думку Дж. Роттера, інтернальність та екстернальність є категоріями, що формуються в процесі соціалізації особистості. Ці категорії досить стійкі, але це не виключає можливості їх зміни. Саме це дає нам підстави стверджувати, що за допомогою корекційної програми можна вплинути на зміну локусу контролю в бік посилення інтернальності і тим самим покращити формування адекватної часової перспективи в підлітків, залежних від споживання телепродукції.

Крім інтернальних характеристик особистості, позитивним корелятом конструктивного перебігу побудови часової перспективи є розвинена відповідальність за себе, формування якої, відповідно, може бути ще одним із напрямів оптимізації часових уявлень телереципієнтів. Виховання в підлітка відповідальності за себе важко уявити без чесної (на рівних) поваги до нього, тому це має стати основою взаємодії, і перевага дорослого перед ним має бути лише в одному — не підліток, а учитель, як більш сильний, завжди повинен першим зробити крок до взаєморозуміння й довіри.

Власне, розглядаючи формування відповідального ставлення підлітків до навчання, слід наголосити, що в цілісному навчально-виховному процесі вчителі повинні обов'язково залучати підлітків до формування цілей і програм спільної діяльності, здійснення та аналізу як діяльності, так і її результатів, своєї участі в ній. Наприклад, учні можуть оцінювати, як розвивається й зростає їхня відповідальність, підбиваючи підсумки наприкінці кожної чверті разом з класним керівником.

У своєму дослідженні ми ґрунтувались на тому, що підлітковий вік — це той період, коли людина починає будувати плани і, маючи високий життєвий потенціал, прагне до їх реалізації. Проблема визначення свого місця в житті, свого майбутнього

як в особистісному, так і в професійному плані стає очевидною найчастіше у зв'язку із закінченням школи. Перед юнаком чи дівчиною постає завдання поєднати знання про свої ролі дитини, учня, друга, осмислити їх, пов'язати з минулим та спроектувати майбутнє. Саме тому розвинене прагнення до самоактуалізації розглядалося нами як ще один з можливих чинників адекватності часових уявлень особистості.

Під час нашого дослідження було встановлено, що конструктивний перебіг побудови часової перспективи телеспоживачами підліткового віку пов'язаний насамперед з їхньою потребою в пізнанні, а також самоприйняттям і креативністю. Отже, формування зазначених складових прагнення до самоактуалізації — це спосіб оптимізації часових уявлень особистості в умовах телекомунікаційного впливу.

Для підлітка, залежного від споживання телепродукції, побудова планів на майбутнє — це не лише питання часу. Справа в тому, що в цей момент він не докладає жодних зусиль, аби зробити для цього певні конкретні кроки. Його теперішнє зайняте перебуванням у світі медіаподій, які поглинають увесь час та енергію. Він може місяцями марнувати час перед екраном телевізора чи комп'ютера з щирою вірою в райдужні перспективи, які пропонують йому медіа, але при цьому не маючи навіть уявлення про те, як їх реалізовувати. Він очікує, що всі блага з'являться у нього самі собою.

У цьому сенсі доцільно пригадати виявлений нами конфлікт між ціннісним і поведінковим аспектами часових уявлень «залежних» телереципієнтів, коли вони демонструють виражене ціннісне ставлення до часу й при цьому мають нерозвинене практичне ставлення до нього, проводячи перед телеекраном 5-7 годин на добу. Слід зазначити, що в цьому випадку досить яскраво виявляється феномен «залежності», коли таким телеспоживачам здається, нібито вони зовсім не потребують жодної психологічної допомоги. Відповідно, надання підтримки таким клієнтам досить проблематичне.

Імовірно, стратегія конфронтації буде основною під час роботи з нереалістичним образом майбутнього й виявленим нами

конфліктом між ціннісним і поведінковим аспектами часових уявлень «залежних» телереципієнтів. Основне завдання психолога тут — постійно звертати увагу клієнта на невідповідність його моделі часових уявлень вимогам та умовам реальності. Психолог може акцентувати на тому, що для реалізації уявних образів майбутнього клієнтові бракує фізичних, психологічних, інтелектуальних і матеріальних можливостей. Важливе значення при цьому матиме побудова реалістичних планів і їх своєчасна реалізація.

У «залежних» телереципієнтів не завжди залишається вільний час для занять чимось іншим, окрім перегляду телепередач, що, власне, і робить їх залежними від того, що відбувається у світі медіаподій. Тому ще одним напрямом корекційної роботи може бути розширення кола інтересів таких підлітків, виведення їх за межі телеекрану (активний відпочинок, спорт, хобі).

Узагальнюючи усе викладене вище, як *основні напрями психокорекційної роботи з підлітками, залежними від споживання телепродукції,* можемо визначити такі:

1) розширення усвідомлення теперішнього й формування вміння активно сприймати дійсність у конкретний момент;

2) посилення позитивності й привабливості майбутнього, привнесення в нього більшої активності та сміливості;

3) формування тісного зв'язку між поточними подіями, справами, вчинками і тим, що чекає людину попереду; акцентування уваги на тому, що майбутнє «не за горами»; це те, що активно будується саме зараз;

4) визначення життєвих пріоритетів і цілей у часі, оскільки чіткість уявлень про те, «що я хочу і коли», сприяє подоланню практично будь-яких проблемних ситуацій і внутрішніх конфліктів;

5) зміна локусу контролю в бік більш вираженої інтернальності;

6) формування відповідальності за себе, усвідомлення відповідальності за вибір свого життєвого шляху;

7) актуалізація потреби в пізнанні, самопізнанні та самоприйнятті, умінні розкривати свій потенціал, бути життєтворчим.

Щоб реалізувати зазначені напрями, ми розробили ***соціально-психологічний тренінг «Оптимізація процесу побудови часової перспективи» (ОЧП)*** та провели його апробацію

Загальна характеристика тренінгу. Тренінг можна розглядати як складову програми соціально-психологічного коригування психологічного часу людини в умовах інтенсивного медіавпливу. Можлива аудиторія учасників — медіакористувачі підліткового та юнацького віку.

У нашій роботі продемонстровано застосування тренінгу «Оптимізація процесу побудови часової перспективи» до категорії залежних телеспоживачів підліткового віку, оскільки в цієї типологічної групи порушені оптимальні можливості переживання часу в умовах тривалого споживання телепродукції.

Мета тренінгу ОПЧ полягала в коригуванні репрезентації часової перспективи у свідомості «залежних» телеспоживачів підліткового віку.

Теоретичну основу тренінгу склали методи екзистенційної, когнітивно-бігевіоральної та гештальт-терапії. Тренінгова робота охоплювала рівні поведінки, здібностей, можливостей, переконань.

Структура тренінгу. У тренінгу об'єднано шість тематичних занять: перше присвячене формуванню групи, моніторингу цілей учасників, останнє — рефлексії учасників щодо тренінгу; решта чотири — часовим модусам (минулому, теперішньому й майбутньому), основам та принципам ефективного планування часу, локусу контролю, відповідальності, потребі в пізнанні, самопізнанні та самоприйнятті, креативності.

Апробація тренінгу. Апробація тренінгу здійснювалася серед залежних від споживання телепродукції підлітків (віком 14-15 років). Усього було проведено дві тренінгові групи по 8 осіб. Часові рамки тренінгової роботи: 21 година протягом трьох днів, по 5-7 годин щодня.

Аналіз ефективності тренінгу та інтерпретація результатів. Результати тренінгу ОЧП проаналізовано за трьома критеріями:

1) критерій об'єктивності — кількісні та якісні зміни в часових профілях учасників до і після тренінгу;

2) критерій інформативності тренінгу для його учасників — оцінювання учасниками за 5-бальною шкалою інформативної насиченості тренінгу та можливості використовувати отриману інформацію у своїй подальшій діяльності;

3) критерій рефлексивності — рівень рефлексії учасниками ситуацій тренінгу та свого нового досвіду.

Значну увагу було приділено ретроспективному самоспостереженню учасників. При цьому був застосований метод словесного самозвіту, чітка організація та структурування якого дала можливість узагальнити й «об'єктивувати» зміст даних, отриманих під час тренінгової роботи групи.

Щоб визначити ефективність тренінгу ОПЧ, на основі критерію об'єктивності було проведено порівняння значень часових уявлень, відповідальності, локусу контролю, самоактуалізації учасників до і після тренінгової роботи. Для цього було використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Про аналізувавши результати перевірки гіпотези за t-критерієм Стьюдента, ми зауважили, що після тренінгу статистично достовірно змінилися показники практичного ставлення до часу *($p < 0,01$),* дисциплінарної відповідальності *($p < 0,05$)*, відповідальності за себе *($p < 0,05$)*, потреби в пізнанні *($p < 0,01$)*, самоприйнятті *($p < 0,01$)* та контактності *($p < 0,05$)*.

Аналіз показників узгодженості й протяжності часової перспективи, орієнтації на часові модуси та оцінки плину часу засвідчив зміни перших двох показників. Так, відсоток «залежних» телереципієнтів з неузгодженими, фрагментарними уявленнями про часові модуси зменшився з 64% (до тренінгу) до 52% (після тренінгу). Також зменшився відсоток випробуваних з вкороченою часовою перспективою: якщо до тренінгу 72% «залежних» телереципієнтів уявляли лінію свого майбутнього набагато коротшою, ніж лінію теперішнього і минулого, то після тренінгу таких випробуваних виявилося 57%.

Беручи загалом, ефект тренінгу охопив 47% досліджуваних параметрів.

Важливою для нас була думка самих учасників про вплив тренінгу ОЧП на їхні часові уявлення, вияви відповідальності та

прагнення до самоактуалізації. Для цього після кожного заняття учасники звітували кожен перед самим собою, виконуючи домашнє завдання й відповідаючи на запитання: «Що я зрозумів?», «Чого навчився?», «Чим допоміг іншим?», «На яке запитання хотів би знайти відповідь під час наступного заняття?». Крім того, учасникам було запропоновано на початку та наприкінці тренінгу написати «Лист до себе», поставивши за мету змоделювати власний Я-образ після тренінгу.

Змістовий аналіз самозвітів демонструє, що найбільших змін зазнали показники планування часу й протяжності часової перспективи. Так, деякі учасники зрозуміли, що «… без планування часу й цілей важче досягати бажаних результатів, оскільки планування мобілізує сили»; навчилися «… планувати свій час, ставити реальні цілі для того, щоб упорядкувати події свого життя, а вільний час проводити також із користю»; усвідомили необхідність «…правильно визначати пріоритети і встигати виконувати всі поставлені перед собою завдання. Як наслідок — рух уперед, у майбутнє»; побачили, що «…він, час, рухається! Час для мене нарешті прискорився; я зрозуміла, що ним не слід нехтувати».

Після тренінгу зріс рівень відповідальності за себе. Це можна пояснити тим, що під час тренінгової роботи учасники переосмислили розуміння відповідальності: якщо на початку тренінгу підлітки сприймали відповідальність як обов'язок, «повинність», то наприкінці занять більшість із них ставилися до відповідальності як до можливості вибору. Можна сказати, що в учасників тренінгу було сформовано більш чітке розуміння відповідальності.

Зміну показників самоприйняття можна пояснити тим, що в межах тренінгу стало можливим підвищити рівень самооцінки, самопізнання учасників, забезпечити підтримку самоприйняття, продемонструвати, що самоприйняття є сильною позитивною рисою, яку не можна знецінювати. Як наслідок, учасники зазначили, що їм стало легше відстоювати власне безоціночне позитивне ставлення до себе.

За критерієм інформативності тренінгу ОЧП учасники оцінили цей показник за 5-бальною шкалою у 4,25 бала. Критерій рефлексивності продемонстрував активність внутрішньої роботи учасників тренінгу. За 10-бальною шкалою середній бал становив 7,34 бала.

Отже, можемо констатувати, що ефективність тренінгу «Оптимізація процесу побудови часової перспективи» була забезпечена оптимальною інформативністю, структурованістю та відповідною змістовою наповненістю занять, активною внутрішньою роботою учасників тренінгу.

Основні напрями оптимізації процесу репрезентації особистісної часової перспективи в самосвідомості залежних від споживання телепродукції підлітків, які ми визначили з огляду на отримані під час дослідження результати, було узагальнено в таких принципах програми соціально-психологічного коригування психологічного часу молодої людини в умовах інтенсивного медіавпливу:

- формування узгодженості, цілісності, послідовності репрезентації часових модусів (минулого, теперішнього і майбутнього);
- оптимізація особистісної часової перспективи;
- розвиток умінь і навичок раціонального планування та ефективного використання власного часу;
- врахування рівня сформованості опосередкованих чинників впливу на особливості часових уявлень, таких як локус контролю, відповідальність і самоактуалізація, та відповідність запропонованих корекційних заходів.

Дослідження часових уявлень підлітків набуває практичного значення в контексті розроблення програми соціально-психологічного коригування часового існування молодої людини в умовах масово-комунікаційного впливу. З'ясовано, що напрями психокорекційної роботи з підлітками, залежними від споживання телепродукції, мають бути спрямовані насамперед на екзистенційну тематику, ціннісно-смислову й мотиваційно-потребову сфери особистості та сприяти усвідомленню зв'язків минуле — теперішнє — майбутнє.

Апробація тренінгу «Оптимізація процесу побудови часової перспективи» засвідчила можливість формування в медіакористувачів підліткового віку, залежних від екранних медіа, узгодженості, цілісності, послідовності часових модусів, оптимальної побудови часової перспективи, розвитку умінь та навичок раціонального планування та ефективного використання власного часу з урахуванням рівня сформованості таких опосередкованих чинників, як локус контролю, відповідальність та самоактуалізація.

ПІСЛЯМОВА

В умовах глобалізації інформаційного простору й тотального поширення інформаційно-комунікаційних технологій в усіх сферах життя людей стає цілком очевидною важливість науково обґрунтованого вивчення психологічних особливостей взаємодії особистості з медіа. Соціальний запит визначається необхідністю активізації механізмів конструктивно-творчої адаптації людини в медіапросторі, яка б забезпечувала інформаційну безпеку, належний рівень психологічного благополуччя і суб'єктивного відчуття якості життя, сприяла успішному самоздійсненню та ефективному життєконструюванню особистості в сучасному медіатизованому українському суспільстві.

Інтенсивні темпи розвитку й постійна модернізація інформаційно-комунікаційних технологій сприяють зростанню мобільності медіа, що задає якісно нову динаміку нашого життя. Мобільні медіа, перетворюючись на феномен глобального рівня, змінюють виміри життєвого часопростору людини, породжуючи особливу, нову реальність миттєвості, фрагментарності, колажності, мозаїчності, кліповості, позачасовості. Такі модифікації життєвого хронотопу зумовлюють трансформації структур людської свідомості, розширюють можливості соціально-психологічної взаємодії, утворюють нові форми життєвої організації, комунікації, нового досвіду переживання часу. Враховуючи домінування візуальної інформації в сучасному медіапросторі, саме екранні медіа справляють визначальний вплив на особливості темпоральної організації часу медіакористувачів. Просторово-часова невизначеність, нелінійність і дискретність екранних медіа, імовірно, визначають особливості переживання сучасною людиною перебігу часу.

У нашій роботі ми порушили проблему трансформації психологічного часу медіакористувачів та зробили перші кроки в науковому пошуку відповідей на питання щодо наявності та якісного вираження змін у феноменології переживання часу суб'єктом, психічні функції якого все частіше активізуються не в умовах тра-

диційного діалогічного спілкування, а в перенасиченому інформацією медіапросторі, у ситуації гіперреальності й гіпертексту.

Знання про трансформації психологічного часу, що спричиняють медіа, можуть бути визначальним ресурсом, який дасть змогу виробити способи оптимальної темпоральної організації взаємодії особистості з медіа, ефективного структурування часу медіакомунікації. Можна очікувати, це сприятиме конструктивній адаптації людини до хаотичних інформаційних потоків, виробленню навичок інформаційної стресостійкості, уникненню (або зменшенню) ризиків виникнення неконструктивних способів взаємодії особистості з медіа (адикцій, кіберагресії, «кліпової свідомості», «мозаїчного мислення», порушення емоційно-вольової регуляції на зразок аутизму, гіперактивності тощо). Виявлені особливості переживання часу в умовах медіавпливу та розроблені методи оптимізації часової організації можуть бути корисні для здійснення психокорекційних і психореабілітаційних заходів у періоди нестабільного функціонування соціокультурної системи (зокрема в умовах інформаційної війни, воєнних конфліктів), у різного роду кризових ситуаціях (насильство, хронічні стреси, психологічні травми тощо).

Часові трансформації медіареальності по-різному сприймаються людьми, справляючи диференціювальний вплив на їхню поведінку. Так, певна їх частина може реагувати на такі часові зміни підвищенням активності, виникненням нових моделей поведінки, творчим самовираженням, інша — навпаки, байдужістю і пасивністю або ж супротивом. Це може також відображатися на самопочутті, емоційній сфері особистості (наприклад, у вигляді оптимізму, віри і сподівань або ж песимізму, апатії чи страху перед змінами й плином часу). У зв'язку із цим важливим аспектом досліджень має стати індивідуальна своєрідність переживання часу користувачами медіа, адже саме вона є потенційним ресурсом творчого особистісного самовираження в процесі взаємодії з медіа, ефективним та успішним інструментом медіакомунікації. Відповідно постає питання стильової темпоральної організації взаємодії особистості з медіа, а відтак необхідність вивчення проблеми синхронізації часових уявлень суб'єктів медіакомунікації,

які мають різну темпоральність, визначення соціально-психологічних механізмів конструювання спільного досвіду переживання часу у віртуальних спільнотах.

Отже, значущість представленої в нашій монографії теми пов'язана з необхідністю вирішення проблем адаптації, організації та синхронізації переживання часу медіакористувачів, що сприятиме не тільки підвищенню загального рівня медіакультури в освоєнні медійного контенту, а й забезпечить розвиток нового досвіду переживання часу, оволодіння практиками індивідуальної медіакультури часу.

Перспективним вважаємо використання отриманих знань для розбудови основ нового наукового напряму — *медіапсихології часу*, який передбачає системне вивчення темпоральної організації взаємодії особистості з медіа на різних рівнях науково-психологічного аналізу — індивідуально-психологічному, соціально-психологічному, соціокультурному.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Акинфиев С.Н.* Развлекательная составляющая современного российского телевидения [Электронный ресурс] / С.Н. Акинфиев // Медиаскоп. — 2008. — Вып. 2. — Режим доступа : www. mediascope. ru / node / 230.
2. *Берн Э.* Трансактный анализ в групп : пер. с англ. / Э. Берн. — М. : Лабиринт, 1994. — 176 с.
3. *Бугайова Н.М.* Особливості соціальної взаємодії в кіберпросторі та ризики віртуального середовища [Електронний ресурс] / Н.М. Бугайова. — Режим доступу : http://psy-science.com.ua/department/Tezy-konfer-2010 / bugayova. doc.
4. *Винтерхофф-Шпурк П.* Медиапсихология. Основные принципы / П. Винтерхофф-Шпурк. — Х. : Гуманитар. центр, 2007. — 288 с.
5. *Вознесенська О.Л.* Використання кінотерапії як форми медіаосвіти / О.Л. Вознесенська, О.Є. Голубєва // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К. : Міленіум, 2008. — Вип. 19 (22). — С. 332-339.
6. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции [Электронный ресурс] / А.Є. Войскунский. — Режим доступа : www.psychology.ru/internet/ecology/04.htm.
7. *Выгонский С.В.* Виртуальная реальность как массовая галлюцинация [Электронный ресурс] / С.В. Выгонский. — Режим доступа : http://www.medicinform.net/comp/comp_psych29.htm.
8. *Выгонский С.В.* Психиатрия недооценивает Интернет-зависимость [Электронный ресурс] / С.В. Выгонский. — Режим доступа : http://www.medinfa.ru/article/27/116160/.htm.
9. *Жичкина А.Е.* Особенности социальной перцепции в Интернете / А.Е. Жичкина // Мир психологии. — 1999. — №3 (19). — С. 72-80.
10. *Иванов Д.В.* Виртуализация общества / Д.В. Иванов // Социология и социальная антропология. — СПб. : Алетейя, 1997. — С. 27-32.
11. Как справиться с компьютерной зависимостью. — М. : Эксмо, 2008. — 224 с.
12. *Кастельс М.* Информационная эпоха : экономика, общество и культура / М. Кастельс. — М. : ГУ ВШЭ, 2000. — 608 с.
13. *Керделлан К.* Дети процессора : Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделлан, Г. Грезийон. — Екатеринбург : У-Фактория, 2006. — 272 с.
14. *Коловоротный С.В.* Виртуальная реальность : манипулирование временем и пространством [Электронный ресурс] / С.В. Коловоротный. — Режим доступа : http://www.mytests.ru/articles/378.
15. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні // Освіта. — 2010. — №32 (7-14 липня). — С. 3-4.

16. *Кузнецова Ю. М.* Психология жителей Интернета / Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова. — М. : Изд-во ЛКИ, 2008. — 224 с.
17. *Маховская О. И.* Телемания / О. И. Маховская. — М. : Изд. дом «Вильямс», 2008. — 272 с.
18. Медіакультура особистості : соціально-психологічний підхід : навч. посіб. / О. Т. Баришполець, Л. А. Найдьонова, Г. В. Мироненко та ін.; за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. — К. : Міленіум, 2009. — 440 с.
19. *Минаков А. В.* Некоторые психологические свойства Интернета как нового слоя реальности [Электронный ресурс] / А. В. Минаков. — Режим доступа : http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov.
20. *Мироненко Г. В.* Вплив масової комунікації на часові уявлення підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Г. В. Мироненко. — К., 2007. — 19 с.
21. *Мироненко Г. В.* Інформаційно-технологічна безпека школяра : медіагігієнічний підхід / Г. В. Мироненко // Соціальний педагог. — 2009. — № 10 (34). — С. 48-56.
22. *Мироненко Г. В.* Медіазалежність, або Коли метафора витісняє реальність. Психологічні ризики перебування підлітків у віртуальних соціальних мережах / Г. В. Мироненко // Управління освітою (часопис для керівників освітньої галузі). — 2011. — № 18 (270). — С. 14-16; № 20 (272). — С. 11-12.
23. *Мироненко Г. В.* Суб'єктивна тривалість одиниці часу користувачів онлайнових соціальних мереж / Г. В. Мироненко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К. : Міленіум, 2011. — Вип. 27 (30). — С. 167-180.
24. *Моль А.* Теория информации и эстетическое восприятие / А. Моль. — М. : Мир, 1966. — 352 с.
25. Моніторинг медіакультури населення України. Червень 2008 - Липень 2010 : інформ. бюл. / за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. — К., 2010. — 52 с.
26. *Найдьонова Л. А.* Кібербулінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади подолання і профілактики / Л. А. Найдьонова // Практична психологія та соціальна робота. — 2010. — № 8. — С. 10-18.
27. *Нестеров В. К.* К вопросу об эмоциональной насыщенности межличностных коммуникаций в Интернете [Электронный ресурс] / В. К. Нестеров. — Режим доступа : http://flogiston.ru/projects/articles/netemotions.shtml.
28. *Носов Н. А.* Виртуальная психология / Н. А. Носов. — М. : Аграф, 2000. — 432 с.

29. *Онкович А. В.* Медиадидактика / А. В. Онкович // Журналистика и медиаобразование / ред. А. П. Короченский. — Белгород : Изд-во Белгород. гос. ун-та, 2007. — Т. 1. — С. 243-248.
30. Підвищення безпеки роботи та перебування в Інтернеті [Електронний ресурс]. — Режим доступу : http://www.onlandia.org.ua.
31. Радина Н. К. Практическая медиадидактика и психологическое образование / Н. К. Радина // Медиапсихология в России : проблемы и перспективы (15-16 ноября 2010 г.) : сб. науч. работ. Первой Всерос. науч. интернет-конф. — М., 2010. — С. 45-57.
32. *Седаметова З.* ІТ-освіта 21-го століття : технічні можливості та очікувані навички педагога та учня / З. Седаметова, В. Темненко // Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах. — 2011. — № 4/5. — С. 26-32.
33. *Субботский Е. В.* Индивидуальное сознание как система реальностей / Е. В. Субботский // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии : школа А. Н. Леонтьева / Е. В. Субботский; под ред. А. Е. Войскунского, А. Н. Ждан, О. К. Тихомирова. — М. : Смысл, 1999. — С. 125-161.
34. *Сулер Дж.* Люди превращаются в Электроников. Основные психологические характеристики виртуального пространства [Электронный ресурс] / Дж. Сулер. — Режим доступа : http : // www.flogiston.ru.
35. *Трусь А. А.* Кинотренинг : технология и методика видеообсуждения / А. А. Трусь. — СПб. : Речь, 2011. — 191 с.
36. Цуканов Б. Й. Время в психике человека / Б. Й. Цуканов. — О. : Астропринт, 2000. — 216 с.
37. Человек и новые информационные технологии : завтра начинается сегодня / [авт. текста О. ВанПоведская]. — СПб. : Речь, 2007. — 320 с.
38. *Череповська Н. І.* Медіаосвіта в сучасній школі / Н. І. Череповська // Соціальний педагог. — 2009. — № 6 (30). — С. 15-26.
39. *Яворський М. В.* Теорія структурування часу в контексті формування довірчих стосунків в інтернет-середовищі [Електронний ресурс] / М. В. Яворський // Психологічні та педагогічні проблеми інтернет-реальності : тези доп. міжінститут. наук. — практ. семінару до європейського Дня безпечного Інтернету. — Режим доступу : http://ispp.org.ua/podiy_37.htm.
40. *Cottle T. J.* Perceiving time : a psychological studi with men and women / T. J. Cottle. — New York, 1976. — 276 p.
41. *De Fleur M.* Theories of Mass Communication / M De Fleur, S Ball-Rockeack. — New York, 1982. — 516 p.
42. *McLuhan M.* Understanding Media. The extensions of man / M. McLuhan. — Gingko press Inc., 2003. — 611 p.
43. *Powell T.* The mental health textbook / T. Powell. — New York : Winllow press Ltd, 1999. — 169 p.

44. *Smyth M.* Memory of your past, in the present and for the future. From Cognition in Action / M Smyth, A Collins, P Morris. — Erlbaum : New York : Hillsdale, 1994. — P. 281-291.
45. *Strinati D.* Postmodernism and Popular Culture / D Strinati // Sociology Review. — 1992. — April. — P. 34-41.
46. *Taguieff P.-A.* Faillite du progres eclipse de l'avenir / P. — A Taguieff // Malaise dans la temporalite. — Paris, 2003. — P. 83-122.
47. *Wallace P.* The Psychology of the Internet / P. Wallace. — New York : Cambridge University Press, 2001. — 468 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тренінг
«Оптимізація процесу побудови часової перспективи»

Тематичне заняття, мета заняття та вправи	Час виконання
Тематичне заняття 1. Цілі тренінгу. Формування групи **Мета:** сформувати мотивовану групу учасників тренінгу.	2,5-4 год.
➢ Мета тренінгу ОЧП	10 хв.
➢ Метод часової лінії, «циклічний тест часу» Т. Коттла; опитувальник «Опосередковане ставлення індивіда до часу» Б. Цуканова і А. Молдаванової; методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; методика «Діагностика відповідальності підлітків» М. Осташевої; Самоактуалізаційний тест	1-1,5 год.
➢ Моніторинг цілей	30-50 хв.
➢ Лист до себе	20-40 хв.
➢ Пошук за рукою	20-30 хв.
➢ Складання малюнка	10-20 хв.
Тематичне заняття 2. Часова перспектива **Мета:** навчитись узгоджувати часові модуси, актуалізувати переживання теперішнього й формувати майбутню домінанту.	2-3 год.
➢ Час — це…	10-20 хв.
➢ Сприйняття «тут і тепер»	20-30 хв.
➢ Репетиція майбутнього	40-50 хв.
➢ Самофутурування	30-40 хв.
➢ Візуалізація майбутнього «тут і тепер»	30-40 хв.
Тематичне заняття 3. Ефективне планування часу **Мета:** вчитися планувати, розподіляти, враховувати та вигравати час.	3-4 год.
➢ Можливості використання часу	10-20 хв.
➢ Перешкоди в управлінні часом	20-30 хв.
➢ Принципи, навички та помилки планування часу	50-60 хв.
➢ Класифікація цілей	50-60 хв.
➢ Мої життєві цілі	40-60 хв.
Тематичне заняття 4. Суб'єктивний локус контролю. Відповідальність **Мета:** вчитися відповідати за себе, пояснювати значущі події свого життя не тільки як результат дії зовнішніх факторів, а і як результат своєї особистої діяльності.	2-3 год.

➢ Хто створює обставини	40-50 хв.
➢ Види відповідальності	20-30 хв.
➢ Відповідальність — це…	30-40 хв.
➢ Відчуття відповідальності vs відповідальне ставлення	30-40 хв.
Тематичне заняття 5. Потреба в пізнанні та самопізнанні. Креативність **Мета:** актуалізувати потреби в пізнанні й самопізнанні, уміння розкривати свій потенціал, бути життєтворчим.	2,5-3 год.
➢ Музей	40-50 хв.
➢ Нове кіно	40-50 хв.
➢ Розмова з долею	40-50 хв.
➢ Загадка семи мудреців	30-40 хв.
Тематичне заняття 6. Рефлексія тренінгу **Мета:** діагностика та самодіагностика ефективності тренінгу.	1-2 год
➢ Метод часової лінії, «циклічний тест часу» Т. Коттла; опитувальник «Опосередковане ставлення індивіда до часу» Б. Цуканова і А. Молдаванової; методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; методика «Діагностика відповідальності підлітків» М. Осташевої; Самоактуалізаційний тест	30-40 хв.
➢ Опитувальник рефлексивності	10-20 хв.
➢ Лист до себе	20-30 хв.
➢ Лабіринт	10-20 хв.

Тематичне заняття 1.

Цілі тренінгу. Формування групи (2,5-4 год.)

Мета: сформувати мотивовану групу учасників тренінгу.

1.1. Мета тренінгу ОЧП (10 хв.)

Мета: ознайомити учасників тренінгу з його цілями й формами роботи на заняттях.

Хід роботи: тренер ознайомлює учасників з метою і формами роботи тренінгу «Оптимізація процесу побудови часової перспективи»:

Кожному з нас знайомі слова на зразок «час летить», «час зупинився», «поспішати треба повільно», «час — це гроші» тощо. Багатьох з нас захоплюють дальні перспективи та глобальні цілі. Ми прагнемо активно планувати та організовувати події свого життя, своєчасно на них реагувати. Але далеко не всі люди мають природну схильність до планування часу, дехто з нас відчуває

його значний дефіцит у житті, час «пролітає» або «пробігає», і його дуже важко «схопити» та розпланувати. Часом бачення людей майбутнього недостатньо реалістичне, воно відображає високі вимоги й безкомпромісність у виборі життєвих цілей, може переважати намагання підкорити собі майбутнє, вплинути на нього, а не планувати свій життєвий шлях.

На заняттях тренінгу ми будемо вчитися усвідомлювати зв'язки минуле — теперішнє — майбутнє, організовувати, планувати та ефективно використовувати свій власний час. Навчимося підпорядковувати свою поведінку конкретним цілям власного майбутнього самостійного життя, переживати час життя через значущі події, переживати теперішнє як цінне і значуще для досягнення окремих цілей, співвідносити незадоволення минулим і теперішнім, собою в часі з обґрунтованим задоволенням життям та «обґрунтованим» оптимізмом щодо майбутнього. Крім того, актуалізуємо потребу бути відповідальними за події власного теперішнього та майбутнього, адже ми й тільки ми можемо бути, за висловом Сартра, «авторами свого життєвого замислу».

Під час проведення тренінгу обов'язково дотримуватися таких правил: 1) *добровільність,* що означає участь у виконанні вправ та їх обговоренні за власним бажанням. Проте дуже бажана активна участь кожного учасника, тому що позиція спостерігача не дає можливості набути власного життєвого досвіду, дібрати індивідуально успішні форми поведінки; 2) *відповідальність*, тобто обов'язкове, свідоме ставлення до власної участі у тренінгу, відповідальність за систематичність у виконанні домашніх завдань та сумлінність у проведенні самоаналізу; 3) *конфіденційність,* яка означає, що кожен учасник може розповісти іншим поза заняттями те, що вважатиме за доцільне щодо власної участі в тренінгу. Проте конфіденційність позбавляє можливості обговорювати інших учасників тренінгу та їхні думки поза заняттями; 4) *толерантність,* що передбачає терпиме, тактовне, неупереджене ставлення учасників групи тренінгу один до одного та до думок, ідей один одного. Разом з тим толерантність означає увагу до емоцій і почуттів інших, уміння їх вислуховувати; 5) *систематичне виконання домашніх завдань.*

Для роботи на заняттях тренінгу та виконання домашніх завдань вам знадобиться зошит або блокнот. На запитання домашньої роботи треба буде відповідати письмово після кожного заняття. Це допоможе вам побачити, як ви змінилися в процесі занять.

Завдання домашньої роботи: 1. Що зрозумів? 2. Чого навчився? 3. Чим допоміг іншим? 4. На яке запитання хотів би знайти відповідь під час наступного заняття?

На початку та наприкінці тренінгу ви заповните бланки опитувальників, і ми зможемо порівняти, наскільки ви змінилися в результаті участі в тренінгу.

Як бачите, на тренінгу у вас будуть певні обов'язки та необмежені можливості. Отже, запрошую вас до тренінгової роботи, основними принципами якої будуть:

- *Навчитися, застосовувати й тільки після цього оцінювати.*
- *Усе, що буде опрацьовуватися, може як працювати, так і не працювати.*
- *Немає правильних і неправильних відповідей. Тренінг дає лише можливість розглянути наявні й нові стратегії поведінки, які можна вибрати або не вибрати.*

Бажаю успіху й відкриттів у реалізації ваших цілей!

1.2. **Моніторинг цілей** (30-50 хв.)

Мета: чітке формулювання учасниками власних очікувань щодо тренінгу та цілей своєї участі в ньому.

Хід роботи: учасникам пропонується по черзі висловитися щодо власних очікувань від тренінгу та своїх цілей у ньому. Що вони хочуть для себе зрозуміти, що змінити, чого навчитися?

Дискусія і висновки. Наскільки схожі цілі учасників групи? Чи не є вони суперечливими? Що об'єднує учасників тренінгу?

1.3. **Лист до себе** (20-40 хв.)

Мета: моделювання учасниками власного Я-образу після тренінгу.

Хід роботи: на окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі про те, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитеся. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте

на останньому занятті. Намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свого листа. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися в тренера.

1.4. Пошук за рукою (20-30 хв.)

Мета: створити в учасників тренінгу почуття «ми», сприятливу психологічну атмосферу для саморозкриття.

Хід роботи: із заплющеними очима знайти найбільш приємну руку когось із учасників тренінгу

Дискусія і висновки. Чи сподівалися ви побачити саме цю людину?

1.5. Складання малюнка (10-20 хв.)

Мета: підкреслити реалістичність очікувань учасників від тренінгу, продемонструвати ефективність їхньої взаємодії.

Хід роботи: складіть разом малюнок з пазлів.

Дискусія і висновки. Чи вдалося скласти цілий малюнок? Як саме працювала ваша група? Які вигуки лунали найчастіше? Хто довів справу до кінця й надихав до цього інших? Як кожен із вас може прокоментувати процес складання малюнка? Яку саме частину роботи виконав кожен із вас? Що ви думаєте про те, що ваша поведінка буде схожа на ваші дії під час складання пазлів? Чи сподіваєтеся ви стати в результаті тренінгу «ідеальними»? Чи готові ви до того, що результат для вас буде таким же неідеальним, як цей малюнок з пазлів? Які висновки ви б зробили для себе вже зараз?

Тематичне заняття 2. Часова перспектива (2-3 год.)

Мета: навчити узгоджувати часові модуси, актуалізувати переживання теперішнього й формувати майбутню домінанту.

2.1. Час — це… (10-20 хв.)

Мета: визначення характеру часових уявлень і надання їм більш реалістичних ознак.

Хід роботи: на першому етапі пропонується варіант методики незакінчених речень. Учасник має придумати й записати якомога більше варіантів продовження кожного речення. Дозволяється використовувати метафори і порівняння.

1. Час — це…
2. Мій час — це…, але…
3. Минуле — це…
4. Теперішнє — це…
5. Майбутнє — це…
6. Моє минуле — це…
7. Моє теперішнє — це…
8. Моє майбутнє — це…

На другому етапі учасники повідомляють свої варіанти відповідей. Тренер відбирає й записує ті з них, за якими приховані типові нереалістичні уявлення, наприклад перебільшені уявлення про можливості здійснити позитивні зміни у своєму житті. Учасники мають придумати альтернативні судження. Найбільш вдалі варіанти фіксуються письмово.

Дискусія і висновки. Закінчивши вправу, учасники обговорюють отримані варіанти альтернативних суджень.

2.2. Сприйняття «тут і тепер» (20-30 хв.)

Запропонована вправа є модифікацією відомої техніки гештальттерапії, в основу якої покладено принцип «тут і тепер».

Мета: розширити усвідомлення теперішнього й формувати вміння активно сприймати дійсність у конкретний момент.

Хід роботи: учасникам пропонується взяти аркуш паперу, розділити його на чотири колонки, у кожній з яких написати, що вони роблять, що відчувають, що думають, чого хочуть у цей момент часу. Нижче наводимо бланк для виконання цієї вправи.

У цей момент			
Я роблю:	*Я відчуваю:*	*Я думаю:*	*Я хочу:*

Дискусія і висновки. Виконання та обговорення цієї вправи вимагають від тренера великої уваги, оскільки важливо точно «вести» учасників саме за їхніми внутрішніми відчуттями, щоб вони самостійно навчилися прислухатися до себе і, як наслідок, більш чітко усвідомлювати теперішній момент.

2.3. Репетиція майбутнього (40-50 хв.)

У репетиції майбутнього, як правило, застосовується процедура рольової гри. При цьому дуже зручно використати методику гештальттерапії «Порожній стілець».

Мета: покращити часову організацію образів «Я-майбутнього».

Хід роботи: учасник звертається до порожнього стільця, на якому сидить уявна людина — «Я-майбутнє». Потім він пересідає на цей стілець і заперечує, відповідаючи «Я-теперішньому», вибудовуючи діалог. Це дає змогу чітко окреслити образ «Я-майбутнє» і з'ясувати ставлення учасника до нього.

Тренер повинен враховувати те, що виконання цієї вправи може виявитися складним для деяких учасників, тим більше підліткового віку. Причини труднощів можуть бути такими: 1) учасник не може пересісти на інший стілець (не вміє грати; обирає стілець, на якому почуває себе сильнішим); 2) учасник не може зрозуміти, що саме він повинен роботи, «що від нього очікують» тощо. У такому випадку тренер повинен допомогти учасникові, наприклад сформулювати початок його фрази.

2.4. Самофутурування (30-40 хв.)

Мета: створити конкретні «картини» і програми позитивного образу себе в майбутньому, змоделювати такий реалістичний образ «Я-ідеального», який не залежить від очікувань інших у минулому, теперішньому і майбутньому.

Хід роботи: пропонується обрати день у майбутньому і за допомогою уяви приступити до його проектування.

Але спочатку учасникам рекомендується розслабитися. Для цього можна запропонувати одну з відомих технік релаксації. Наприклад:

1. Оберіть максимально комфортну позу, що сприяє Вашому розслабленню. Особливу увагу приділіть розслабленню плечей.
2. Згадайте ситуацію, коли Ви відчували максимальне розслаблення, і за допомогою уяви перенесіть себе в цю ситуацію.
3. Починайте легко й повільно дихати носом, повною мірою усвідомлюючи цей процес. З кожним видихом Ви відчу-

ваєте, як кожна частинка Вашого тіла розслабляється й відновлюється.

Після того як учасники відчують розслаблення, їм пропонується поступово, крок за кроком почати просуватися вперед до обраного дня. Під час цього «наближення» тренер налагоджує з учасниками зворотний зв'язок, щоб з'ясувати, чи переживають вони суб'єктивні картини свого майбутнього так, начебто ті відбуваються в цей момент.

Таке поступове входження в час стимулює учасників до яскравого уявлення обраного ними в майбутньому дня. Воно забезпечує «розминку» для переживання цього майбутнього дня так, начебто це відбувається зараз. Перетворення майбутнього в теперішнє наділяє самофутурування почуттям реальності.

2.5. Візуалізація майбутнього «тут і тепер» (30-40 хв.)

Вправа є модифікацією відомої техніки гештальттерапії «Візуалізація».

Мета: розширити усвідомлення теперішнього в перспективі майбутніх подій, ситуацій, переживань.

Хід роботи: учасників просять уявити (візуалізувати) та описати певну очікувану подію, ситуацію або переживання так, якби ті відбувалися «тут і тепер».

Важливо, щоб візуалізовані образи учасники могли модифікувати: змінювати їх віддаленість, колір, розмір, яскравість. Вербальний опис цих образів повинен будуватися з опорою на ті відчуття, які виникають під час їх перегляду.

Тематичне заняття 3.

Ефективне планування часу (3-4 год.)

Мета: навчити планувати, розподіляти, враховувати та вигравати час.

3.1. Можливості використання часу (10-20 хв.)

Мета: навчити визначатися з можливостями використання часу.

Хід роботи: пропонується на аркуші паперу письмово відповісти на запитання «Якби кожного дня в тебе було на 2 години більше часу, на що б ти їх витрачав?».

3.2. **Перешкоди в управлінні часом** (20-30 хв.)

Мета: показати можливі бар'єри на шляху до ефективної організації та використання часу.

Хід роботи: учасникам пропонується перелік перешкод в управлінні часом: 1) нечітка постановка цілей; 2) невизначеність пріоритетів; 3) спроба дуже багато зробити за один раз; 4) відсутність зрозумілих завдань і способів їх вирішення; 4) особиста неорганізованість; 5) нездатність сказати «ні»; 6) недостатня мотивація.

Дискусія і висновки. Як ви розумієте кожну з перерахованих перешкод? Наскільки такі перешкоди реальні у вашому житті? Проілюструйте відповідь прикладами. Наведіть можливі варіанти подолання таких перешкод. Які ще перешкоди ви могли б додати до зазначеного переліку?

3.3. **Принципи, навички й помилки планування часу** (50-60 хв.)

Мета: продемонструвати можливі принципи, навички й помилки планування часу.

Хід роботи: учасникам пропонується на окремих картках три списки: 1) принципів, 2) навичок та 3) помилок планування часу. Кожен з учасників вибирає із запропонованих карток найбільш значущі для нього й цікавиться в інших учасників, які картки обрали вони.

Дискусія та обговорення. Кожен по черзі говорить, які позиції він вважає найважливішими, чи знайшов він однодумців, чи можна щось додати до запропонованих списків.

3.4. **Класифікація цілей** (40-60 хв.)

Мета: навчити ефективно планувати час шляхом класифікації та формулювання чітких цілей.

Хід роботи: використовуючи класифікацію цілей (рис. 10), учасники повинні написати список цілей, бажань, ідей, розрахований на певний (від 1 місяця до 10 років) часовий інтервал. На першому етапі слід записати всі цілі, бажання, мрії, включити у список і по-справжньому великі цілі, і дрібні бажання.

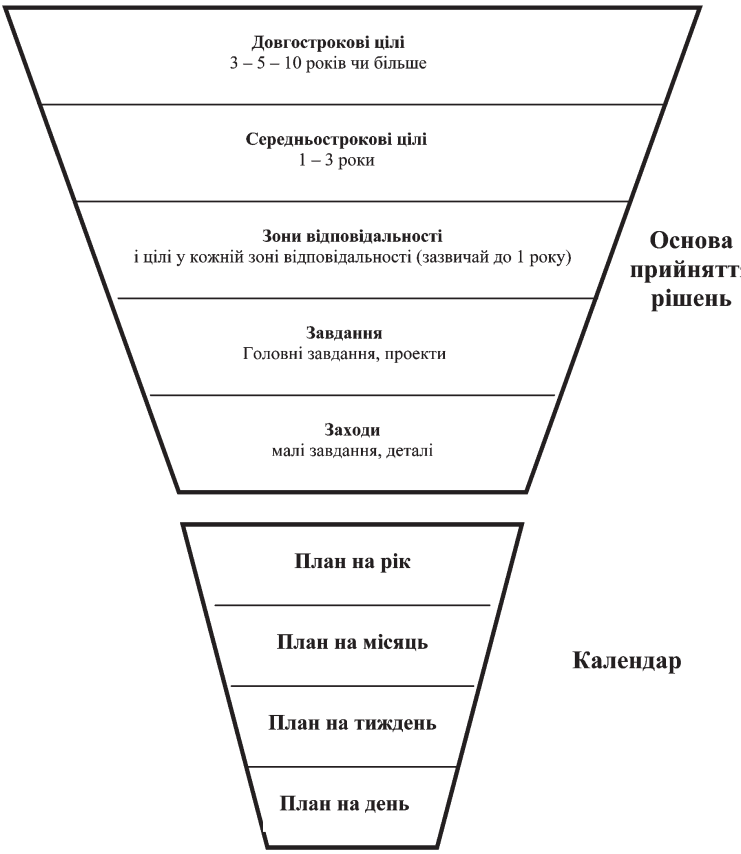


Рис. 10. Класифікація цілей

Далі пропонується визначити для себе конкретні цілі на найближче майбутнє строком від 1 місяця до 3 років, застосовуючи «принцип оцінки цілі». А саме: 1) формулюйте свою мету у стверджувальних термінах, ПОЗИТИВНО, тобто мету слід формулювати на основі того, що Ви хочете, а не з того, чого б Ви не хотіли; 2) співвідносьте свою мету з контекстом. Для того щоб визначити умови, за яких буде досягнуто мети, ставте самому собі запитання: що? хто? де? коли? Це дасть змогу зміцнити мотивацію, поставити, визначити чіткі часові строки для досягнення мети; 3) обирайте такі цілі, які зможете досягти власними силами;

4) оцінюйте наслідки досягнення своєї мети й вибирайте такі цілі, які заслуговують на їх реалізацію: наскільки узгоджується мета з вашими довгостроковими перспективами, чи відповідає вона Вашій системі цінностей, чи закладена в ній можливість для Вашого зростання; 5) формулюйте цілі як уже існуючі (начебто мета вже реалізована, майбутнє в теперішньому часі).

Далі учасникам пропонується обрати якусь мету та розробити план (список завдань) для її досягнення.

Після того як складено список завдань на день, тиждень, місяць, треба запитати себе: для чого я це роблю? як це допоможе досягненню цілей мого життя? чи можу я зекономити час, зробивши це по-іншому? можливо, від виконання цього завдання можна взагалі відмовитися?

3.5. **Мої життєві цілі** (40-50 хв.)

Вправу розроблено на основі методу «емпауермент», описаного Д. Гершон та Г. Страус. Зазначений метод — це один зі способів планування й досягнення життєвих цілей, що базується на принципі «створіть реальність за допомогою думки».

Для практичної реалізації цього принципу пропонується спеціальна техніка, яка об'єднує прийоми, спрямовані на створення переконання та мисленнєвого образу. Переконання й мисленнєвий образ — це невід'ємні складові, що сприяють досягненню поставлених цілей. Переконання — це заява, яка стверджує те, що людина хоче досягти у своєму житті, а мисленнєвий образ — це уявлення бажаного результату у вигляді картинки.

Така велика увага до правильної побудови переконання та образу пов'язана з наповненням свідомості вірою в досягнення бажаного. Саме віра, а не бажання вірити є механізмом, який запускає виявлення думки в реальності. Часто людина не може повірити в можливість досягнення бажаної мети. «Емпауермент» пояснює, чому немає віри. Ми не віримо у свої можливості через обмежувальні переконання, які складаються ще в дитинстві під впливом соціального оточення. Тому спочатку треба виявити основні переконання, що обмежують, і перебудувати їх на основі трансформаційної моделі в життєствердні переконання. Робота

з постановки цілей і визначення способів їх досягнення завершується коригуванням цілей і способів їх досягнення на основі виявлених меж зростання.

Мета: активізувати процес планування часової перспективи шляхом постановки конкретних життєвих цілей і вироблення адекватних шляхів їх досягнення.

Хід роботи: на першому етапі учасникам пропонується визначити свої життєві цілі (кожен з учасників називає 1-3 життєві цілі). Відтак треба обрати п'ять цілей, найбільш значущих для всіх учасників групи. Після цього тренер пропонує учасникам розділитися на мікрогрупи відповідно до обраної мети.

Суть другого етапу роботи полягає у виявленні сприятливих факторів і тих, що перешкоджають на шляху до досягнення цієї мети. Для цього потрібно:

1) на аркуші паперу в центрі записати життєву мету;
2) проаналізувати перешкоди на шляху досягнення мети й оформити їх на аркуші таким чином: кожна перешкода розміщується у квадраті, причому чим складніше її подолати, тим більшими повинні бути розміри квадрата. Відстань від мети до квадратів (перешкод) може бути різною, вона позначається стрілкою, довжина якої символізує час зіткнення з перешкодою;
3) проаналізувати за аналогією сприятливі фактори (для їх символічного позначення слід використати коло).

Дискусія і висновки. Представник від кожної підгрупи знайомить групу з результатами аналізу сприятливих факторів і перешкод на шляху досягнення обраної мети. Під час обговорення результатів учасникам пропонується навести можливі варіанти подолання виявлених труднощів. Група оцінює, чий спосіб найбільш продуктивний, залежно від чого констатується міра успішності подолання життєвих проблем/негараздів на шляху до досягнення мети.

Тематичне заняття 4. Суб'єктивний локус контролю. Відповідальність (2-3 год.)

Мета: розвивати уміння відповідати за себе, пояснювати значущі події свого життя не тільки як результат дії зовнішніх факторів, але і як результат власної діяльності.

4.1. Хто створює обставини? (40-50 хв.)

Мета: конфронтація почуття безвиході шляхом підвищення рівня суб'єктивного контролю над ситуацією.

Хід роботи: На першому етапі учасники порівнюють отримані за допомогою методики діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера показники, визначаючи галузі найбільшої та найменшої інтернальності, висувають гіпотези щодо причин недостатнього рівня інтернальності у своєму житті.

На другому етапі учасники мають записати 10 своїх бажань, які б належали до галузі найменшої інтернальності (за результатами тесту). Наприклад, якщо це професійні (навчальні) чи сімейні стосунки, перелік може включати такі побажання: «Хочу, щоб навчання не виснажувало мене», «Хочу, щоб батьки мені довіряли». Після цього учасник має переформулювати їх так, щоб збільшити особистий внесок у реалізацію цього бажання. Приклади підвищення рівня інтернальності в ході формулювання бажань

Екстернальний локус контролю	Інтернальний локус контролю
Хочу, щоб навчання не виснажувало мене.	Хочу раціонально організовувати робочий час і вміти визначати пріоритети.
Хочу, щоб батьки довіряли мені.	Хочу бути відкритим у взаєминах із батьками, навчитися вільно виявляти різні почуття, які виникають у мене щодо батьків.

4.2. Види відповідальності (20-30 хв.)

Мета: ознайомити учасників з різними видами відповідальності.

4.3. Відповідальність — це… (30-40 хв.)

Мета: самоаналіз та самопізнання у сфері відповідальності.

Хід роботи: учасникам пропонується закінчити такі речення:

1. Бути відповідальним для мене означає…
2. Деякі люди більш відповідальні за інших; це люди, які…
3. Безвідповідальні люди — це…
4. Свою відповідальність щодо інших людей я виявляю через…
5. Вид відповідальності, який найбільш важкий для мене — це…
6. Відповідальну людину я пізнаю за…
7. Що сильніша моя відповідальність, то більше я…
8. Я побоявся б нести відповідальність за…
9. Бути відповідальним щодо себе — це…
10. Я відповідальний за…

Далі учасники порівнюють на «сумісність» зміст тверджень №1 та №9, тобто чи в реченні №1 було сказано, що бути відповідальним означає в т.ч. бути відповідальним і за себе; №1 і №4 (чи вияв відповідальності у твердженні 1 має спільне з виявом відповідальності зокрема щодо інших?); №1 і №6 (чи серед ознак відповідальної людини є такі, за якими ми самі виявляємо відповідальність); №8 і №9 (чи не побоялися б ми нести відповідальність за самих себе?); №4 і №8 (чи боїмося ми відповідальності за інших?); №4 і №6 (чи очікуємо ми від інших певної «іншої» відповідальності?).

Дискусія і висновки. Учасники по черзі зачитують продовжені ними речення та коментують, спираючись на запропоновані критерії для порівняння.

4.4. **Відчуття відповідальності vs відповідальне ставлення** (30-40 хв.)

Мета: навчити брати на себе відповідальність як власну особистісну рису.

Хід роботи: тренер зачитує два переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

Коли я відчуваю відповідальність, то…

- виправляю
- захищаю
- рятую
- контролюю

- переймаюся почуттями
- не слухаю
- відчуваю втому
- відчуваю тривогу
- відчуваю страх
- відчуваю неврівноваженість
- непокоюся через рішення
- непокоюся через деталі
- непокоюся через обставини
- непокоюся, щоб не помилятися
- непокоюся через виконання

Коли я відповідально ставлюся, то…

- демонструю співпереживання
- показую розуміння
- підбадьорюю
- ділюся
- конфліктую
- слухаю
- відчуваю врівноваженість
- відчуваю свободу
- відчуваю усвідомленість своїх дій
- відчуваю самоцінність
- хвилююся за людину
- хвилююся через почуття
- хвилююся разом з людиною
- порадник, який супроводжує інших
- вірю, що моєї присутності поруч з іншим цілком достатньо
- думаю, що людина сама відповідає за власні вчинки

Учасники тренінгу уважно вивчають обидва переліки й підкреслюють у бланку вправи «Відповідальність — це…» ті слова або словосполучення, які вказують саме на переживання відповідальності або на відповідальне ставлення. У своїх записах учасники роблять висновок про те, що їм більше притаманне — відчуття відповідальності чи відповідальне ставлення (дії).

Далі учасники оформлюють два переліки, у яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

Дискусія і висновки. У чому більше позитивних моментів — у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина в першу чергу характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності? У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найбільш ефективною?

Тематичне заняття 5. Потреба в пізнанні та самопізнанні. Креативність (2,5-3 год.)

Мета: актуалізувати потреби в пізнанні та самопізнанні, уміння розкривати свій потенціал, бути життєтворчим

5.1. Музей (40-50 хв.)

Мета: підвищення самооцінки, самопізнання.

Хід роботи: Учасникам дається завдання протягом 20 хвилин підготувати екскурсію уявним музеєм, присвяченим самому собі. При цьому дозволяється, використовуючи підручні матеріали (іграшки, фігурки тощо), зробити умовні «експонати» музею. Для цього треба дібрати фігурки, що символізують певні особистісні риси людини (навіть не дуже відповідні, адже в контексті «музею» вони набувають іншого значення — хто ж засуджує великих!). Можна також намалювати малюнки, які будуть відігравати роль фотографій славних моментів у житті.

По закінченні підготовчого етапу кожний учасник проводить екскурсію власним музеєм, приділяючи увагу також «експонатам», яких у ньому на цей момент немає. Він розповідає, як і коли вони були втрачені. Можливо, найближчим часом очікується надходження нових експонатів. «Достовірність» експонатів та подій не має значення. Під час виконання вправи акцент робиться на гуморі, спонтанності та креативності учасників.

Дискусія і висновки. Учасники розповідають про свої почуття під час виконання і про те, що їх викликало і як вправа вплинула на самооцінку.

5.2. Нове кіно (40-50 хв.)

Мета: навчитися приймати допомогу від інших, бачити свою роль у групі та гнучко змінювати її адекватно до ситуації.

Хід роботи: учасникам надається можливість створити власний фільм. Яким буде сюжет та хто будуть головні герої — усе за бажанням учасників. Вони можуть утілити свій задум самотужки або у групі до 4-5 осіб. Коли роботи готові, проводиться прем'єра «Нового кіно».

Дискусія і висновки. Хто головні герої? Яким є сюжет історії? На яку аудиторію розрахований фільм? Чого можуть навчитися з цього фільму глядачі? Якщо об'єднати всі наші роботи-фільми в один серіал, про що він буде?

5.3. Розмова з долею (40-50 хв.)

Мета: навчити учасників моделювати ситуацію на основі елементів та формувати стійкість до невизначеності.

Хід роботи: учасникам пропонуються картки з афоризмами видатних особистостей про людину та життя:

- Шляхи випадкового невиправні (Д. Ойзерман).
- Час — це корабель, що ніколи не кидає якоря (NN).
- Будь-яка стіна — це двері (А. Крісті).
- Багато чого ми охоче б кинули, якби не боялися, що хтось це підбере («Джаммапада»).
- Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати (Б. Авербах).
- Бути надто незадоволеним собою є слабкість, бути надто задоволеним — нерозумно (NN).
- Люди бояться втілення власних мрій, бо тоді не знатимуть, для чого жити далі (П. Коельо).
- Найрозумнішому філософу важко відповідати на нерозумні запитання (Хілон).
- Мовчати — вірити самому собі (А. Камю).
- Немає більшої муки, ніж згадувати у нещасті про щасливі часи (А. Данте).
- Найкращий засіб від депресії — Нобелівська премія і гаряча ванна (А. Сміт).

- Наш обов'язок — це право, яке інші мають на нас (Ф. Ніцше).
- Мистецтво жити — це жити з перспективою (Ф. Градков).
- Кожній людині необхідно дати в житті шанс. Краще — два… (Ю. Макаров).
- Мрію можна здійснити будь-коли (П. Коельо).
- Людина за природою своєю — не острів (Д. Донн).
- Два найвеличніших тирани на землі — випадок і час (І. Гердер).
- Необхідно витратити багато часу, щоб стати нарешті молодим (П. Пікассо).
- Жити — означає не лише змінюватися, але й залишатися собою (П. Леру).
- Як часто дивимося ми, куди тягнеться дим, замість того, щоб поцікавитися, звідки дме вітер (К. Чапек).

Кожному учаснику потрібно витягнути навмання 1-2 картки, на яких записані афоризми, потім розділитися на підгрупи по 4-5 осіб. Завдання учасників (підгруп) полягає в тому, щоб, використовуючи лише ці афоризми, створити й записати діалог, який міг би відбутися між Людиною і Долею.

Дискусія і висновки. Спочатку зачитуються усі варіанти «розмови» Людини і Долі. Слабкою чи сильною, доброю чи злою є Людина в діалогах учасників? Хто починає розмову — Людина чи Доля? На що жаліється Людина, що просить у Долі? Непохитна чи прихильна Доля до Людини? Чи готова Людина прислухатися до порад Долі? Що їй заважає це робити? Чому нам одночасно страшно й цікаво «говорити» з Долею? Доля — те, що народжується разом з людиною, але чого людина не може пізнати. Що таке Доля, на вашу думку?

5.4. **Загадка семи мудреців** (30-40 хв.)

Мета: сформувати самостійність мислення, розвивати уміння створювати власну точку зору на основі авторитетних думок та гармонійно поєднувати елементи системи.

Хід роботи: кожному учаснику пропонується картка із записаними на ній висловами відомих давньогрецьких філософів:

- Ніколи не перебільшуючи (Солон).
- Усьому знати міру (Клеобул).
- Тяжкий тягар — невігластво (Фалес).
- Усе своє носити із собою (Біант).
- Обмірковувати все заздалегідь (Періандр).
- Не поспішати в дорозі (Хілон).
- Важко людині бути хорошою (Піттак).

Тренер дає короткий коментар: «Перед вами вислови семи видатних мудреців світу. Ці вислови — їхні життєві кредо, у яких кожен з них намагався викласти своє бачення сенсу життя. Ці сім мудреців жили приблизно в один час — у 6 ст. до н. е. Можливо, логічне й гармонійне поєднання їхніх висловів в єдиній максимі містить загадку сенсу життя. Спробуйте її розгадати!». Завдання учасників полягає в тому, щоб об'єднати вислови мудреців в один, логічно завершений. За потреби можна використовувати для з'єднання висловів й інші слова, але мінімально. Не можна переставляти місцями слова у висловах, можна замінювати лише їхні відмінки та порядок самих висловів.

Дискусія і висновки. Що означає для людини «бути хорошою»? У чому виявляється самовиховання людини? Чи є дорога єдиною метафорою життєвого шляху людини? У чому сенс життя людини згідно зі створеними вами висловами?

Тематичне заняття 6. Рефлексія тренінгу

Мета: діагностувати та самодіагностувати ефективність тренінгу.

6.1. Опитувальник рефлексивності (10-20 хв.)

Мета: діагностика компонентів рефлексивності як механізму самозміни.

Хід роботи: учасникам пропонується в балах від 1 до 10 (max) оцінити, наскільки кожне з наступних тверджень стосується їхніх почуттів, думок та дій під час тренінгу ОЧП.

1. Часто жорсткі безапеляційні вислови заміняв конструктивними ідеями.
2. Мені було цікаво, як сприймають мої ідеї інші учасники.
3. Те, що відбувалося на тренінгу, підтверджувало деякі мої здогади.

4. Я міг чітко теоретично обґрунтувати свою думку щодо проблемних питань.
5. Мої базові уявлення набули під час тренінгу іншого забарвлення.
6. Можу пишатися своїм творчим доробком.
7. Обирав ті варіанти вирішення завдань, які для мене і справді прийнятні.
8. Після заняття зроблені мною висновки не втрачали своєї чіткості та дієвості.
9. Часто «зупиняв» у собі імпульсивні та агресивні реакції.
10. Було цікаво самостійно інтерпретувати свої та чужі думки й роботи.
11. Ситуації, теми, що обговорювалися на заняттях, були певною мірою знайомі мені із життєвого досвіду.
12. Я міг дібрати життєвий приклад, аналогічний питанню, що обговорювалось.
13. Мої пропозиції, рішення, ідеї могли йти врозріз із загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших учасників щодо мене.
14. Я — автор багатьох нестандартних ідей.
15. Був задоволений конкретними пропозиціями щодо вирішення проблемних завдань.
16. Переконаність у прийнятих на тренінгу рішеннях не зменшилася до його завершення.
17. Часто заглиблювався у свої думки настільки, що «випадав» з контексту реальності.
18. Відчував задоволення від власної компетентності.
19. Я мав теоретичну підготовку щодо питань, які опрацьовувалися на тренінгу.
20. Зроблені мною після обговорення висновки були досить чіткими.
21. Як правило, я міг запропонувати декілька варіантів вирішення.
22. Часто уявляв проблему або її вирішення у вигляді метафори.

23. Намагався знайти життєве застосування теоретичних підходів.
24. Задекларовані мною рішення в присутності інших учасників тренінгу не відрізняються суттєво від обдуманих на самоті.

Обробка даних:

- *рефлексивність* — це механізм самозміни. За кожною з компонент рефлексивності підраховується загальна сума балів за визначеними номерами питань й обраховується середнє арифметичне;
- *відстороненість* — здатність до емоційного відчуження від ситуації; позитивна дисоціація — здатність побачити себе збоку, уміння бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження;
- *гностична компетентність* — «багаж» знань, відповідних до проблемної ситуації;
- *артикульованість* — здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань;
- *лабільність* — здатність вибудовувати альтернативні гіпотези;
- *оригінальність* — здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно;
- *критичність* — уміння раціонально прогнозувати ступінь реалізації різних варіантів вирішення проблеми;
- *когнітивність* — домінування когнітивного компонента в прийнятому рішенні щодо проблемної ситуації.

Дискусія і висновки. Охарактеризуйте тип самовдосконалення учасників. Який стиль самозміни учасників, роботи над собою?

6.2. Лист до себе (20-30 хв.)

Мета: гармонізувати мету і результати участі в тренінгу.

Хід роботи: учасники отримують «листи до самих себе», написані на першому занятті, і відповідають.

Дискусія і висновки. Учасники по черзі висловлюються щодо власної участі в тренінгу, як реалізувалися їхні цілі, що вони зрозуміли під час занять, чого навчилися; для чого, на їхню думку, вміти планувати та ефективно використовувати власний час.

6.3. Лабіринт (10-20 хв.)

Мета: психологічний вихід за межі тренінгу.

Хід роботи: учасникам пропонується намалювати свою участь у цьому тренінгу у вигляді лабіринту.

Дискусія і висновки. Малюнки лабіринтів прикріплюються на ватман. Учасники одержали можливість подякувати одне одному за обмін досвідом, підтримку, можливо, за те, чого вони навчили одне одного.

Додаток 2

Практикум «Медіакультура взаємодії з інтернет-реальністю»

Тема 1. Здоровий спосіб життя в режимі он-лайн

КЛЮЧОВІ ТЕРМІНИ:

- **Здоровий спосіб життя** — це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я як основного особистого капіталу кожної людини. Здоровий спосіб життя — це підґрунтя високої якості життя, соціального та особистого добробуту, фундамент самореалізації, гарант суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, умова відчуття задоволення від життя.
- **Адаптація** — процес активного пристосування людини до мінливих умов навколишнього середовища. Адаптаційні можливості людини — здатність особистості змінювати параметри свого стану адекватно до об'єктивних умов існування.
- **Віртуальність —** те, що може стати реальним, можливе, потенційне, умовне. Віртуальна реальність — інша, нова реальність, нефізична форма простору і часу. На рівні психофізіологічних систем (нервової, імунної, гормональної) людина не відрізняє віртуальну реальність від фізичної, константної реальності, завдяки чому можливе стирання межі між реальним та віртуальним. Лише життя матеріального тіла відбувається у фізичному світі, і саме це є критерієм розрізнення віртуальної реальності та реальності повсякденної (істинної, фізичної, константної).
- **Інтернет-реальність —** особлива віртуальна реальність, штучно створена інформаційно-комп'ютерними технологіями, яка не тотожна константній, істинній, фізичній реальності, хоча за певних умов інтернет-реальність може сприйматися людиною більш реально, аніж фізична.
- **Медіагігієна —** система знань, що вивчає закономірності впливу інформаційно-комунікаційних технологій на людину та розробляє заходи профілактики негативних ефектів медійного впливу на здоров'я окремої людини, соціальних груп і населення в цілому.

ВАЖЛИВО ЗНАТИ!

- «ЗДОРОВ'Я ДЛЯ…» — сучасний підхід до розуміння поняття здоров'я як найважливішої цінності й ресурсу людини, необхідного для самореалізації в усіх сферах життєдіяльності. Згідно із визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише коли в людині немає хвороб або фізичних вад. З усіх чинників, що впливають на здоров'я людини, 50% припадає саме на спосіб життя. Тому здоровий спосіб життя має бути активною життєвою позицією, а здоров'я — усвідомленою життєвою цінністю.
- АДАПТАЦІЯ може здійснюватися стереотипним (пасивним) або творчим (активним) шляхом, при цьому зміни (результати) внаслідок пристосування можуть бути прогресивного, конструктивного (створення нової реальності, саморозвиток суб'єкта) або регресивного, деструктивного (руйнування світу, деградація особистості) характеру. Творча конструктивна адаптаційна поведінка — одна з найважливіших умов для успішної адаптації та самореалізації особистості в сучасному світі, яка сприяє формуванню високого рівня психологічного здоров'я.

Адаптуючись до мінливого світу мультимедіа, людина може віднаходити нові життєві смисли, використовувати інформаційно-комунікаційні технології як інструмент, засіб для досягнення певних цілей, для створення на основі власної системи нової/іншої віртуальної реальності, яка гармонійно доповнює традиційну фізичну реальність. У цьому випадку йдеться про конструктивний спосіб творчої адаптаційної поведінки в медіатизованому просторі — медіатворчість. Але творче використання мультимедіа може мати й деструктивний характер. Наприклад, хакерство — це варіант викривлення пізнавальної активності, опосередкованої інтернетом.

У випадку пасивної нетворчої адаптації людина підпорядковує своє життя сучасним мультимедіа, використовує інформаційно-комунікаційні технології здебільшого як замінники реального життя, реального спілкування, як засоби для зміни, полегшення свого психоемоційного стану, як способи розважитися, розслаби-

тися, відволіктися, втекти від реальності. Прикладом такого виду адаптації може бути зафіксований дослідниками телевізійної комунікації феномен «пасивного задоволення» сучасного телеглядача: вмикаючи телевізор, людина на рівні підсвідомості автоматично налаштовується на отримання задоволення, при цьому зазвичай задовільняється пасивною позицією спостерігача. Керуючись бажанням досягти позитивного самопочуття й уникнути неприємних відчуттів, телеглядачі більш охоче сприймають менш напружений і більш розважальний (легкий) матеріал.

● МЕДІАЗАЛЕЖНІСТЬ vs МЕДІАТВОРЧІСТЬ — медіаосвітній принцип стимулювання медіатворчості як активного конструктивного способу адаптації в інформаційному суспільстві на противагу медіазалежності як пасивній адаптаційній формі. Здатність до творчості (як процесу, що веде до творення нового) — це одна з найважливіших умов для успішної адаптації й самореалізації особистості в сучасному світі, яка сприяє формуванню високого рівня психологічного здоров'я.

ЗАВДАННЯ:

1. Охарактеризуй неоднозначність та суперечливість впливу інформаційно-комунікаційних технологій на людину.

А. Самостійна індивідуальна робота: заповни таблицю:

Медіазасоби	Ресурси	Ризики
Комп'ютерні програми		
Інтернет		
Мобільний зв'язок		
Соціальні мережі		

Б. Групова робота:

● Порівняй складений тобою перелік «Ресурси і ризики ІКТ» з переліками інших учнів. Обговоріть представлені результати та складіть один загальний список. Визначте, які ресурси і ризики згадуються найчастіше. З чим це може бути пов'язано? Яким чином можна зменшити представлені ризики й оптимізувати (покращити, зробити більш ефективними) представлені ресурси?

_____

_____…

2. Підготуй перелік можливих мультимедійних ресурсів оптимізації (покращення, підвищення ефективності) навчального процесу.

А. Самостійна індивідуальна робота: проранжуй їх відповідно до частоти використання тобою особисто в процесі навчання (розстав за пріоритетами: що на першому місці? На другому? І так далі).

Ресурс	Ранг

Б. Групова робота:

- Порівняй складений тобою перелік «Ресурси оптимізації навчального процесу» з переліками інших учнів. Обговоріть представлені переліки та складіть один загальний. Визначте, які ресурси використовуються учнями вашого класу найчастіше, а які не використовуються взагалі? Як це можна пояснити.

_____

_____…

3. Склади порівняльну характеристику конструктивної та деструктивної форм адаптації людини в інтернет-просторі

Вияви поведінки користувачів інтернету	Форми адаптації	
	конструктивна	**деструктивна**

- Проілюструй прикладами поведінкові прояви кіберкористувачів, спрямовані на підтримання, збереження та покращення здоров'я в режимі он-лайн:

_____

_____…

- Визнач особливості своєї адаптаційної поведінки в інтернет-просторі. Для цього протягом двох тижнів записуй свої дії,

переживання, думки щодо інтернету в «Щоденник самоспостереження й самоаналізу».

_____
_____…

4. Склади перелік основних психофізіологічних норм та ергономічних вимог до діяльності з інформаційно-комп'ютерними технологіями та правил безпечної поведінки в інтернеті.

_____
_____…

Тема 2. Культура мережевого спілкування

КЛЮЧОВІ ТЕРМІНИ:

● **Культура спілкування —** сукупність набутих людиною знань, умінь та навичок комунікації, створених, прийнятних і таких, що реалізуються в конкретному суспільстві на певному етапі його розвитку. Головна особливість спілкування — взаємодія. Упорядкованість комунікації забезпечується правилами й нормами, які регулюють характер спілкування відповідно до його мети й засобів.

● **Мережеве спілкування —** спілкування, опосередковане інтернет-технологіями, яке є складовою частиною медіакультури особистості.

ВАЖЛИВО ЗНАТИ!

● СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕРЕЖЕВОГО СПІЛКУВАННЯ:

Анонімність — розширює можливості для самопрезентації людини.

Експериментування з власною ідентичністю — можливість створювати будь-який образ, вважати себе будь-ким, змінювати вік, стать, статус, перевтілюватися в так звану «віртуальну особистість», яка може дуже відрізнятися від реального «Я».

Легка соціальність — перш за все зумовлена фізичною відсутністю учасників взаємодії: легше приховувати справжні почуття (тоді люди менше ображаються); легше вести серйозну розмову; легше спілкуватися з тією людиною, зовнішність якої

могла б не сподобатися при зустрічі; легше говорити з людьми зі значною різницею у віці, статусі, представниками протилежної статі тощо. Крім того, у будь-який момент можна вийти з комунікації, припинити спілкування, «видалити» друзів тощо.

- ОСОБЛИВОСТІ МЕРЕЖЕВОГО СПІЛКУВАННЯ УЧНІВ З УЧИТЕЛЯМИ — авторитет учителя стає дедалі більш комунікативним, учитель взаємодіє з учнями у їхніх інтернет-практиках, входить у їхні мережі спілкування, стає не тільки реальним, а й віртуальним агентом впливу в онлайновому середовищі. Обмін компетенціями стає все більш паритетним, спілкування — демократичним; знання не просто транслюються від учителя до учня — відбувається відкритий взаємообмін і взаємозбагачення.
- ВИЯВИ ОНЛАЙНОВОЇ АГРЕСІЇ:

Кібербулінг — це напади з метою завдати психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту, сервіси миттєвих повідомлень, у чатах, соціальних мережах, на web-сайтах, а також за допомогою мобільного зв'язку. Така багаторазово повторювана агресивна поведінка має на меті завдати людині шкоди й ґрунтується на дисбалансі влади (фізичної сили, соціального статусу в групі тощо).

Хепіслепінг — розміщення в інтернеті відеороликів із записами реальних сцен насильства без згоди жертви. Починаючись як жарт, хепіслепінг може закінчитися трагічно, коли жертва гине.

ЗАВДАННЯ:

1. Склади перелік можливих причин звернення до інтернету як до засобу (інструменту) спілкування. Проілюструй свою відповідь прикладами.

_____

_____…

2. Порівняй комунікацію, опосередковану інтернет-технологіями, з реальним, «живим» спілкуванням

А. Самостійна індивідуальна робота: заповни таблицю:

Види спілкування / Характеристики спілкування	Інтернет-спілкування	Реальне, «живе» спілкування
ПЕРЕВАГИ		
НЕДОЛІКИ		
СПІЛЬНЕ		
ВІДМІННЕ		

Б. Групова робота:

- Обговоріть у класі складені порівняльні характеристики інтернет-комунікації і реального «живого» спілкування та складіть одну загальну. Визначте, які переваги й недоліки інтернет-спілкування згадуються найчастіше. Яким чином можна зменшити представлені недоліки й оптимізувати (покращити, зробити більш ефективним) процес комунікації в інтернеті?

_____

_____…

3. Дай визначення поняття «мережевий етикет», проілюструй відповідь прикладами.

А. Самостійна індивідуальна робота:

_____

_____…

Б. Групова робота:

Обговоріть у класі питання «Чи потрібно і для чого дотримуватися етичних норм і правил користування інтернетом?»

4. Об'єднавшись у підгрупи (по 4-5 осіб), розробіть «Етичний кодекс користувача інтернету».

- Підготуйте презентацію своєї розробки в інтернеті (на сторінці в соцмережі, в «ЖЖ» тощо).
- Обговоріть з іншими підгрупами однокласників свою роботу, використовуючи засоби інтернет-спілкування (Skype, ICQ, соціальні мережі тощо).

5. Напиши сценарій твоєї поведінки в таких ситуаціях:

А. Самостійна індивідуальна робота:

Ситуація 1

Твої однокласники обговорюють інформацію про те, що в соціальній мережі «Вконтакте» зареєстровані учителі вашої школи. Учні запросили їх «у свої друзі», але не всі учителі підтвердили запрошення. Дехто з учнів вважає, що вчителі не повинні відкрито реєструватися в соцмережах, виставляти «напоказ» особисте життя, «дружити» зі своїми учнями, тому що це зменшує авторитет учителя…

_____

_____…

Ситуація 2

Учитель у черговий раз дав завдання підготувати реферат. Ти знаєш, що більшість твоїх однокласників просто завантажать «готовий» реферат з інтернету, роздрукують, принесуть на урок й отримають позитивну оцінку. Насамперед тому, що вчитель зазвичай досить формально ставиться до практики реферування: приймає матеріали, але не читає їх і не дає зворотного зв'язку…

_____

_____…

Б. Групова робота:

- Обговоріть у класі розроблені сценарії. Складіть перелік можливих способів протидії плагіату в навчальному процесі.

_____

_____…

6. Чим, на твою думку, можуть бути зумовлені вияви агресивної поведінки в інтернеті? Якими можуть бути наслідки такої поведінки?

_____

_____…

Тема 3. Самоорганізація і саморегуляція в інтернет-просторі

КЛЮЧОВІ ТЕРМІНИ:

- **Емоційно-вольова регуляція —** поняття, що виражає тісний взаємозв'язок емоційних та вольових процесів, які виявляються у формі певних психічних станів особистості. Виконуючи сигнальну та регулятивну функції, емоції через психічні стани визначають поведінку людини, впливають на процес і результати діяльності. Водночас емоції можуть регулюватися вольовими процесами. Воля — це свідома саморегуляція поведінки й діяльності людини, яка забезпечує подолання труднощів у процесі досягнення цілей. Вольові процеси описуються такими поняттями: вольовий акт — усвідомлення й бажання досягти мети, «боротьба мотивів» у виборі однієї мети в умовах суперечності, ухвалення рішення про спосіб досягнення обраної мети та реалізація цього рішення за допомогою вольового зусилля; вольове зусилля — ініціація або заборона діяльності, подолання втоми, самоконтроль та протистояння зовнішнім впливам; вольові якості особистості — самостійність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, уміння тримати себе в руках, дисциплінованість, сміливість, стійкість. Емоційно-вольова регуляція охоплює змістовий та динамічний (енергетичний) компоненти, які вивляються на рівні активації психічних станів людини та визначають ефективність її діяльності (як низький, так і надто високий рівень активації знижує ефективність діяльності).
- **Адиктивна поведінка** (від англ. addiction — схильність, шкідлива звичка) — характеризується прагненням уникати реальності завдяки штучній зміні свого психічного стану хімічним чи нехімічним шляхом. Це прагнення стає домінуючим у свідомості людини, її поведінка підпорядковується пошуку засобів, які давали б змогу втекти від реальності. У результаті людина існує у віртуальному, сюрреалістичному світі.
- **Інтернет-залежність.** Слід диференціювати поняття «залежність від комп'ютерних ігор» (синоніми: комп'ютерний гемблінг, лудоманія) від поняття «інтернет-залежність», яке до того ж різними авторами називається по-різному: «інтернет-

адикція» (Internet Addiction Disorder — IAD), «залежність від інтернету», «патологічне використання інтернету», «проблемне використанням інтернету», «зловживання інтернетом».

Виокремлюють 5 типів інтернет-залежності:

- ✧ нав'язливий (компульсивний) веб-серфінг — патерн інформаційної поведінки, зумовлений формуванням нав'язливої, непереборної потреби в постійному, але поверховому, стрибкоподібному пошуку й споживанні мережевої інформації;
- ✧ кіберсексуальна залежність — нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом;
- ✧ пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств — великі обсяги листування, постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірна кількість знайомих і друзів у мережі;
- ✧ нав'язлива фінансова потреба — постійна участь в онлайнових аукціонах, безконтрольні покупки в інтернет-магазинах, нав'язливі ігри на біржі;
- ✧ ігрова залежність — нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі.

ВАЖЛИВО ЗНАТИ!

● ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНТЕРНЕТУ: збільшення часу перебування в інтернеті, втрата відчуття часу, отримання емоційного задоволення в інтернеті, значні грошові витрати на комп'ютерну діяльність, ознаки соціальної дезадаптації. Сформована інтернет-залежність характеризується появою нової потреби — перебування в інтернеті, яке має систематичний та афективно заряджений характер. При цьому переважають емоційно-вольові розлади, зростає толерантність до мережі: необхідно більше часу перебувати в інтернеті для досягнення задоволення, турбують нав'язливі думки про інтернет, фантазії, що супроводжуються емоційним піднесенням (ейфорія, психічна релаксація, відчуття «польоту», свободи) у режимі он-лайн, переживання психоемоційного напруження (роздратування, нудьга, поганий настрій, ситуативна тривога) в режимі оф-лайн. Спостерігається дезактуалізація базо-

вих потреб — сну, відпочинку, споживання їжі, особистої гігієни. Час перебування в інтернеті витісняє навчання, працю, побутові справи, соціальні й особисті відносини.

- ОСНОВНІ СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНТЕРНЕТУ:

Профілактика. Загальновідомо, що запобігти хворобі завжди легше, аніж потім її лікувати. Тому важливо від самого початку формувати культуру використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, цілеспрямовано готувати особистість до вмілого й безпечного користування ними. У зв'язку із цим постає гостра потреба в розвитку медіаосвіти, серед провідних завдань якої: запобігати втечі людини від реальності у віртуальний світ та поширенню віртуальних залежностей; сприяти формуванню медіаімунітету як здатності протистояти агресивному медіасередовищу; стимулювати здатність до медіатворчості як активного конструктивного способу адаптації в інформаційному суспільстві на противагу медіазалежності як пасивній адаптаційній формі.

Лікування. З лікувальною метою використовують різні форми психотерапії, зокрема:

- когнітивно-біхевіоральну терапію (поступова зміна мисленнєвих настановлень і поведінкових стереотипів залежного);
- багатоступеневі програми на зразок 12-крокової системи, яка використовується в лікуванні алкогольної залежності;
- інтегративний проблемно орієнтований психотерапевтичний підхід (заснований на розумінні інтернет-залежності не як самостійного явища, а як наслідку більш глибоких внутрішньоособистісних і міжособових проблем);
- індивідуальні програми роботи з тілом (різноманітні види масажу, східні бойові практики, тілесно орієнтовані тренінги);
- цикли індивідуальних психологічних консультацій з використанням окремих психотехнік, наприклад методу біологічного зворотного зв'язку або дихальних психотехнік (з метою формування навичок контролю за поведінкою); індивідуальні психологічні консультації для батьків,

тренінги з формування здорових взаємин між батьками і дітьми;

- групову психотерапевтичну роботу, психологічні клуби, виїзні тренінги — «інтенсиви» (живе спілкування, структуровані дні, командні ігри, фізичне навантаження, позитивні емоції).

ЗАВДАННЯ:

1. Проведи диференційну діагностику (розрізнення) поведінкових виявів у випадку захоплення інтернетом та у випадку зловживання/патологічного використання інтернету:

Вияви поведінки користувачів інтернету	**Взаємодія з інтернетом**	
	Захоплення	**Зловживання/ Патологічне використання**

2. Об'єднавшись у підгрупи (по 4-5 осіб), проведіть дослідження на тему «Медіазалежність: міф чи реальність?» за такою орієнтовною схемою дослідження:

- визначте предмет, мету та завдання дослідження;
- доберіть методи дослідження (спостереження, опитування, експеримент);
- проведіть дослідження;
- проаналізуйте отримані дані;
- сформулюйте висновки;
- презентуйте результати свого дослідження в класі;
- підсумуйте (порівняйте, зробіть узагальнення) результати всіх підгруп;
- складіть загальний перелік основних рекомендацій:

— *людині, яка прагне позбутися залежності від інтернету:*

_____

_____…

— батькам, які хочуть запобігти виникненню у їхніх дітей психологічних поведінкових розладів, пов'язаних з використанням інтернету:

_____
_____…

3. Напиши есе на тему: *«Інтернет у моєму житті»*

_____
_____…

4. Склади перелік навичок (можливо, зі свого власного досвіду) раціонального планування та ефективного використання часу взаємодії з інтернетом:

_____
_____…

Додаток 3

Тематичний план медіаосвітніх позашкільних занять у форматі медіаклубу

№ пор.	Тема
1	Первинна бесіда з учасниками, вхідне опитування
2	Місце та роль медіаосвіти в сучасному світі Методика проведення медіаклубу
3	Чи вмієте ви дивитися кіно? Критичне і творче сприймання відеопродукції
4	Віртуальне спілкування vs реальне спілкування: роль медіа у взаємодії сучасних людей
5	Взаємини «батьки — діти»: два паралельні світи?
6	Кінотренінг, кінотерапія: ресурси самоаналізу й саморозвитку
7	Самовираження: шлях до самого себе
8	Уроки людяності, доброти та відкритості
9	Медіафеномени: віртуалізація сучасного життя?
10	Протистояння людини й системи: де вихід?
11	Високохудожні твори кінематографа як медіаподії
12	Вітчизняний кінематограф: минуле, теперішнє, майбутнє
13	Життєва позиція, життєві завдання, життєвий сценарій
14	Заключне заняття. Підбиття підсумків. Створення колективного портфоліо за підсумками роботи медіаклубу
15	Виставка творчих робіт учасників медіаклубу (малюнків, уривків творів, есе, фотографій, колажів тощо)

Зміст програми

Тема 1. Первинна бесіда з учасниками, вхідне опитування

Мета заняття: визначити уявлення учасників про кіномистецтво, особливості сприйняття сучасної відеопродукції, рівень медіакультури.

Зміст: Визначити очікування щодо структури та змісту занять медіаклубу, потреби, цілі учасників щодо медіаосвітнього процесу.

Практичне завдання: бесіда, опитування.

Тема 2. Місце та роль медіаосвіти в сучасному світі. Методика проведення медіаклубу

Мета заняття: дати знання про значення медіаосвіти в просторі сучасних мультимедійних технологій, ознайомити з методикою проведення медіаосвітніх занять у форматі медіаклубу.

Зміст: Ознайомити з поняттями «медіареальність», «медіапродукт», «медіаосвіта», «медіакультура», правилами проведення медіаклубних занять.

Практичне завдання: есе, реферат.

Тема 3. Чи вмієте ви дивитися кіно? Критичне і творче сприймання відеопродукції

Мета заняття: дати знання про особливості критичного і творчого перегляду, ознайомити зі схемою аналізу медіапродукту.

Зміст: групова дискусія на тему «Як правильно дивитися кіно».

Практичне завдання: виробити навички аналізу медіапродукту за відповідною схемою на прикладі короткометражного фільму «Цирк Батерфляй».

Тема 4. Віртуальне спілкування vs реальне спілкування: роль медіа у взаємодії сучасних людей

Мета заняття: перегляд та обговорення фільму «Зв'язку немає»/«Disconnect» (2012, США).

Зміст: тематична дискусія.

Практичне завдання: рецензувати переглянутий фільм.

Тема 5. Взаємини «батьки-діти»: два паралельні світи?

Мета заняття: перегляд та обговорення фільмів «Чотириста ударів» (1959, Франція, реж. Франсуа Трюффо); «Краса по-американськи»/«American Beauty» (1999, США).

Зміст: тематична дискусія.

Практичне завдання: есе на основі вражень від переглянутих фільмів.

Тема 6. Кінотренінг, кінотерапія: ресурси самоаналізу й саморозвитку

Мета заняття: дати знання про ресурси кінотренінгу та кінотерапії як прикладні напрями медіапсихології.

Зміст: ознайомити з поняттями «кінотренінг», «кінотерапія», особливостями тренінгової та психотерапевтичної роботи (в контексті транзакційного аналізу).

Практичне завдання: воркшоп «Аналіз медіапродукту в просторі ТА-концепцій».

Тема 7. Самовираження: шлях до самого себе

Мета заняття: перегляд та обговорення фільму «Біллі Елліот»/«Billy Elliot» (2000, Великобританія, Франція).

Зміст: тематична дискусія.

Практичне завдання: рецензування переглянутого фільму.

Тема 8. Уроки людяності, доброти та відкритості

Мета заняття: перегляд та обговорення фільму «Хористи» (2007, Франція).

Зміст: тематична дискусія.

Практичне завдання: есе за враженнями від переглянутого фільму.

Тема 9. Медіафеномени: віртуалізація сучасного життя?

Мета заняття: ознайомити з особливостями медіафеномена як явища, що спостерігається в медійному просторі.

Зміст: презентувати поняття медіафеномена, його структуру, сутнісні ознаки, функції, механізми функціонування (на прикладі феномена Гаррі Поттера).

Практичне завдання: воркшоп «Магічність феномена Гаррі Поттера».

Тема 10. Протистояння людини й системи: де вихід?

Мета заняття: перегляд та обговорення фільму «99 франків» (2007, Франція).

Зміст: тематична дискусія.

Практичне завдання: есе за враженнями від переглянутого фільму.

Тема 11. Високохудожні твори кінематографа як медіаподії

Мета заняття: ознайомити з формами масових кінематографічних заходів, специфікою фестивальної діяльності в кіномистецтві.

Зміст: визначити поняття «високохудожній твір», «кінофестиваль», «медіа подія»; проаналізувати особливості найбільших кінофестивалів світу, критерії добору фільмів, визначення номінацій, характеристики фільмів-переможців.

Практичне завдання: воркшоп «Соціально-психологічний портрет фільмів-переможців відомих кінофестивалів» (з використанням проективних технік «Персоніфікація», «Ідеалізація»).

Тема 12. Вітчизняний кінематограф: минуле, теперішнє, майбутнє

Мета заняття: ознайомити з особливостями вітчизняного кінематографа: історією, сучасним станом, перспективами.

Зміст: окреслити історію становлення вітчизняного кіно, проаналізувати діяльність сучасних кіностудій, кінофестивалів, кіномитців.

Практичне завдання: твір-звіт «Українське кіно: яке воно?»

Тема 13. Життєва позиція, життєві завдання, життєві сценарії

Мета заняття: перегляд та обговорення фільмів «Траса 60» (2001, Канада, США), «Море всередині» (2004, Іспанія, Франція, Італія), «Фріда» (2002, США, Канада, Мексика).

Зміст: тематична дискусія.

Практичне завдання: рецензування переглянутих фільмів.

Тема 14. Заключне заняття. Підбиття підсумків. Створення групового портфоліо за підсумками роботи медіаклубу

Мета заняття: узагальнити результати роботи клубу, визначити перспективи розвитку медіаосвітніх занять.

Зміст: закріпити отримані знання, уміння, навички.

Практичне завдання: створити групове портфоліо.

Тема 15. Виставка творчих робіт учасників медіаклубу (малюнків, уривків творів, есе, фотографій, колажів тощо)

Мета заняття: презентація творчих продуктів учасників медіаклубу.

Зміст: виставка, обговорення.

Практичне завдання: презентація.

Наукове видання

Ганна Валентинівна Мироненко

ЧАС ВІРТУАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Монографія

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Технічний редактор *О. М. Корнілов*
Комп'ютерна верстка *В. М. Ященко*
Оформлення обкладинки *В. М. Ященко*

Підп. до друку 27.11.2015. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 7,8.
Замовлення № 1487. Наклад 300 прим.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.
25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29
тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: design@imex.kr.ua