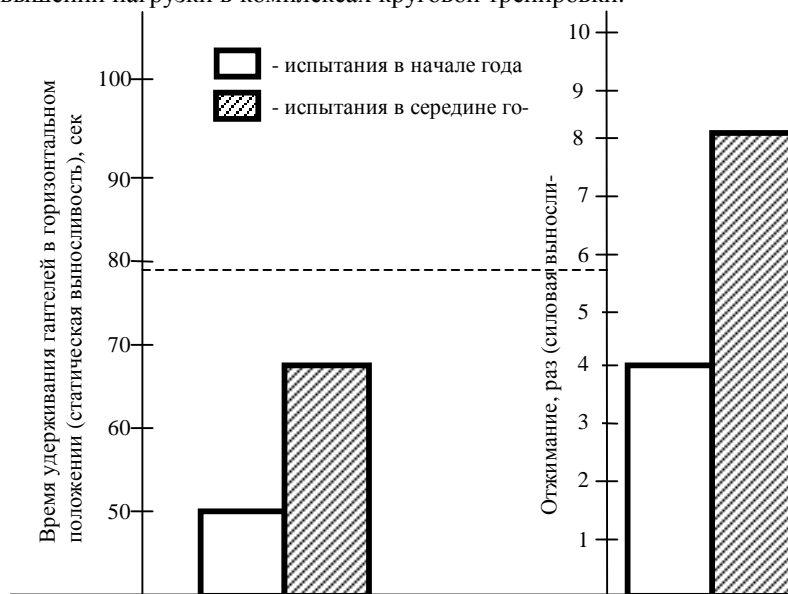


несколько раз. Но, чтобы достичь этого, необходимо заниматься продолжительное время, постепенно увеличивая как саму нагрузку на станциях, так и количество кругов на протяжении всего учебного года.

Рисунок. Динамика изменений статической и силовой выносливости у студенток спортивной секции, при постепенном повышении нагрузки в комплексах круговой тренировки.



Источники и литература

1. Гуревич И.А. Модель станционного задания и её эффективность в круговой тренировке на уроках физического воспитания в ПТУ. – Теория и практика физической культуры 1982 год, №7, стр.40-41.
2. Гуревич И.А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. – Мн. Полымя, 1984 год, стр.40.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Мн. Высшая Школа, 1982 год, стр.120.
4. Матвеев Л.П. Методы физического воспитания. – В кн, Теория и методика физического воспитания. – М. ФиС, 1976, т 1 стр.72-113
5. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе – М.Высшая школа 1979 год,126 стр.

Мироненко Г.В.

МЕДІА-ЗАЛЕЖНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МЕДІА-КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми

Розвиток новітніх мультимедійних технологій та швидкості передачі інформації без перебільшення перетворює сучасних *homo sapiens* на *homo medias*. При цьому світ мас-медіа вимагає від них бути не тільки розумними, скільки актуальними і максимально відкритими для сприймання інформації. Це, в свою чергу, породжує необхідність формування способів активного, критичного споживання медіа-продукції, вміння орієнтуватися у інтенсивних інформаційних потоках сучасного суспільства. Інакше неспроможність практичного засвоєння людиною всього того, що виробляється і пропонується у вигляді інформації, своєрідна "медіа-безпорадність" особистості, може стати причиною виникнення медіа-залежності.

Саме тому формування медіа-культури є суттєвою необхідністю в епоху розвинених технологій. Людина двадцять першого століття повинна бути перш за все людиною інформаційно грамотною і творчою. Для орієнтації в інформаційних системах і роботи у високотехнологічних структурах (на кшталт комп'ютерних мереж) необхідні практичні навички діалогу і розвинене образне мислення. При цьому для процесу навчання важлива не тільки історична хронологія, скільки саме спосіб мислення і пізнання, який визначається існуванням і розвитком як системи мистецтв, так і інформаційно-комунікативного середовища.

Вітчизняні дослідження проблеми медіа-культури переважно обмежуються загальнотеоретичними роботами, в яких науковці аналізують можливу взаємодію та взаємовплив ЗМК, школи, родини щодо формування інформаційної культури особистості. Хоча останнім часом з'являються і емпіричні дослідження формування культурно-інформаційних потреб підлітків в умовах дозвілля (Г.Є. Шипота, 2005), формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін (О.П. Значенко, 2005) та ін.

Що ж до проблеми медіа-залежності, то на сьогодні у вітчизняній науці вона перебуває в зародковому стані, попри значний доробок дослідників щодо комп'ютерної та Інтернет-залежності (Т.М. Вакулич, 2007; Т.В. Карабін, 2002; К. Янг, 1997; А. Голдберг, 1995 та ін.).

Отже, актуальність проблеми, про яку йдеться, безсумнівна, однак її наукова розробка (соціальна, психологічна, педагогічна і т.д.) є недостатньою, насамперед через відсутність чіткого визначення понять медіа-залежності, медіа-освіти, медіа-культури та ін.

Тому **метою** статті є обґрунтування феномену медіа-залежності особистості у співвіднесенні із поняттям індивідуальної медіа-культури.

Результати теоретичного аналізу

Культура – явище багатоаспектне, тому досить складно повністю перелічити всі її елементи і представити у вигляді уніфікованої дефініції. Науково абстрагуючись, традиційно культуру ділять на матеріальну і духовну, розуміючи під нею сукупність способів людської діяльності (як матеріальних, так і духовних), об'єктивованих в предметних матеріальних носіях, що передаються наступним поколінням. У цьому сенсі у визначеннях культури насамперед виділяють ідеї, які передаються від покоління до покоління, а також пов'язані з ними системи цінностей. Однак не можна зводити культуру лише до цінностей, тим паче вносити до цього поняття момент соціальної бажаності (не може бути культурного і некультурного).

Розглядаючи феномен культури у взаємозв'язку з психологією, варто виокремлювати рівень культури суспільства та культури особистості, обираючи за предмет дослідження індивідуальну, або "суб'єктивну" культуру, оскільки саме вона є найбільш інтегральним поняттям, під яким розуміють "характерні для кожної культури способи, за допомогою яких її члени впізнають створену людьми частину людського оточення: те, як вони категоризують соціальні об'єкти, які зв'язки між категоріями виокремлюють, а також норми, ролі і цінності, які вони визнають своїми" [1, с. 63].

Виходячи з цього ми пропонуємо розглядати медіа-культуру:

1) на рівні спільноти, як характеристику певного суспільства, що розкривається у найбільш прийнятному і поширеному для нього способі сприймання і тлумачення медіа-реальності;

2) на рівні індивіда, як складову особистості, як частину її досвіду. У даному випадку, на нашу думку, неправомірно ототожнювати медіа-культуру особистості лише з певною системою переконань, соціальних установок, що виражають її ставлення до тих чи інших ЗМК. Натомість доцільно розглядати медіа-культуру як більш універсальну властивість особистості, зумовлену її орієнтацією на загальнолюдські морально-культурні норми і відносно незалежну від її конкретних мас-медійних уподобань, переконань тощо.

Таким чином, під *індивідуальною медіа-культурою* ми розуміємо ступінь обізнаності людини в питаннях мас-медіа, здатність до самостійного критичного аналізу медіа-текстів, а також володіння прийнятними з морально-етичної точки зору способами сприймання, споживання, засвоєння та використання медіа-продукції.

Слід зазначити, що медіа-культура може бути як непрофесійною, так і професійною, коли йдеться про синонімічність понять медіа-освіти і журналістської освіти, про розвиток специфічних професійних навичок журналіста, зокрема аналітичного підходу до різних проблем і рефлексивного механізму оцінки інформації, що сприятиме підвищенню загального медіа-культурного рівня фахівців.

Отже, розглядаючи формування культури особистості в області сприймання, розуміння, інтерпретації інформації, яка надходить по каналах масової комунікації, основ критичного мислення і вміння створювати власні повідомлення мовою медіа, ми власне і отримуємо сферу формування медіа-культури.

Сучасними дослідниками пропонуються різноманітні варіанти критеріїв медіа-культурного розвитку (О.В. Федоров, 2004), на основі яких можна виокремити рівні сформованості медійної культури особистості.

У цьому аспекті ми розглядаємо медіа-залежність не як різновид медійної антикультури (адже антикультура є природною частиною культури, так як і руйнування є способом самоствердження), а як елемент медіа-культури, який характеризує низький рівень її розвитку.

На наш погляд, обґрунтовуючи феномен медіа-залежності у контексті формування медіа-культури необхідно зробити наголос на внутрішній *активності* споживачів продукції мас-медіа.

Так, згідно із Л. Пацлаф, телебачення зумовлює зниження природної діяльності органів чуттів: по-перше, воно призводить до повної зупинки акомодацию очей, тобто власна активність очей значною мірою відключається (через саму природу телекадру, незмінну відстань до екрану); по-друге, воно надовго обмежує поле зору невеликою ділянкою. Практично відсутня активність очей передається і всьому тілу. При цьому, на думку дослідника, проблема полягає не в пасивності м'язів, а в пасивності волі, що управляє м'язами. [4, с. 36].

Іншими словами, телебачення може паралізувати вольові здібності, як результат відбувається втрата "внутрішньої активності", самостійності, автономії особистості, що врешті-решт може призвести до її деградації.

На поведінковому рівні це проявляється у багаточасовому перебуванні перед телеекраном, коли "людина починає жити у стані постійного стресу - як би чогось не пропустити, як би подивитися усе – і тим не менше залишається ненаситною, очікує все нових, і нових "хітів" і найбільше у світі боїться порожнечі, яка настає після вимкнення телевізора. І навіть коли втомлене тіло сигналізує їй, що слід припинити, вона не знаходить у собі сил на це – її воля паралізована. Відверто кажучи – вона виявляє всі симптоми телеманії" [4, с. 84].

Подібна втрата активності спостерігається і серед кіберзалежних осіб (власне, Мережа – це той самий телевізор, тільки більше каналів).

Таким чином, медіа-залежність сягає патологічних меж за класичною схемою розвитку будь-якої залежності. Спочатку перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, перебування в Інтернеті приносять задоволення.

Потім задоволення перетворюється у нагальну потребу. Навіть якщо залежна людина відчуває, що "відключення" не несе їй нічого доброго, вона не може без нього обійтися, тому що більше себе не контролює. Тільки вимушене "відключення" – поломка телевізора чи комп'ютера – може завадити їй у цьому.

Медіа-залежні особи присвячують мультимедіа стільки часу, що врешті-решт останні починають обумовлювати їх реальне життя, при чому до такої межі, що можна констатувати виникнення "дереалізації" – психічного процесу, за якого індивід перестає вірити в реальність оточуючих його речей або істот і замикається у своїй віртуальній оболонці [2, с. 261]

До того ж дослідження (Lüdtke, 1994) показали, що інтенсивне використання мультимедійних засобів у формуванні особистого дозвілля не дає ніякої економії часу, а, навпаки, діє скоріше як пастка для часу. Взаємодія з мультимедіа розкрадає часові ресурси їх споживача і зумовлює виникнення стресу і хронічного цейтноту [4, с. 69].

Отже, споживачі мас-медійної продукції неминуче втрачають активність, що зазвичай насамперед проявляється у безцільному блуканні телевізійними каналами або ж сайтами Інтернету. "Серфінг", "плавання", "блукання" – терміни, якими описують своєрідний стиль пошуку і ознайомлення з інформацією, що формується сьогодні у молодих людей і не може не викликати тривоги. Такий характер медіа-споживання можна розглядати як певну модель комунікативної взаємодії, що розвивається у молодій людині і полягає у поверховому, стрибкоподібному, без жодного порядку і сенсу "зчитуванні" інформації, яка потім ніяк не використовується.

За умови надто тривалого перебування перед екраном телевізора чи монітором комп'ютера можна говорити про формування "компульсивного медіа-серфінгу" як прояву медіа-залежності. Мова йде про інформаційне перенавантаження внаслідок нав'язливої, непереборної потреби у пошуку інформації.

Виникнення такого роду потреби частково пояснює теорія медіа-залежності американських дослідників С. Болл-Рокича і М. Де Флюера, яка стверджує, що ЗМК – це інформаційні системи, включені в процес формування стабільності, зміни і конфліктів на рівні соціуму та індивіда. Люди стають залежними від ЗМК, знань і оцінок, які ті розповсюджують, при чому ця залежність збільшується, якщо суспільство знаходиться в стані трансформації або конфлікту [5, с. 97].

На переконання О.А. Ліщинської, цілий спектр форм залежності слід розглядати у рамках психічної норми, не надаючи їм негативного забарвлення. Тому феномен медіа-залежності можна і треба розуміти не просто як виключно патологічну пристрасть, від якої слід будь-якою ціною позбавлятися, але й як насичену внутрішньою мотивацією пізнавальну діяльність. Патологічною, або тотальною, психологічною залежністю, і зокрема медіа-залежністю стає тоді, коли "людина втрачає здатність критично мислити, співвідносити своє життя з цінностями однієї авторитетної особистості чи групи, руйнує надзвичайно важливі для неї сімейні та соціальні зв'язки тощо" [3, с. 145].

У найбільш широкому сенсі медіа-залежність можна розглядати як інтегративне поняття, яке поєднує велику кількість проблем поведінки, контролю над потягами і характеризує низький рівень медіа-культури особистості. Найпоширенішими і активно досліджуваними формами медіа-залежності є телеманія, пристрасть до комп'ютерних ігор, Інтернет-залежність.

Принагідно зазначимо, що більша частина медіа-аддиктів, і в першу чергу це стосується Інтернет-залежних осіб, як правило раніше виявляли певні патологічні залежності. У такому випадку дослідники називають медіа-залежність "опортуністським синдромом", що включає вже існуючі проблеми та діагностують проблему полізалежності [2, с. 188].

Висновки

Істотним критерієм формування медіа-культури особистості є суб'єктивна активність, пригнічення або відсутність якої породжує проблему медіа-залежності. Саме за цим критерієм можна визначити межу переходу від надмірного споживання медіа-продукції до виникнення залежності від неї.

У цілому вірним є лише одне: пристрасть закінчується там, де починається страждання. Поки надмірність не стає потребою, медіа-залежності немає. Зробити ж наркотиком медіа-продукцію може лише сама людина - своїм ставленням, надмірним споживанням, пристрастю "грати каналами чи сайтами".

Джерела та література

1. Данилюк І. Культура і психологія: точки взаємозв'язку // Соціальна психологія. – 2006. – № 6 (20). – С. 60–67.
2. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 272 с.
3. Ліщинська О.А. Чинники тотальної психологічної залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 3. – С. 145–149.
4. Пацлаф Л. Застывший взгляд. – М.: evidentis, 2003. – 224 с.
5. De Fleur M., Ball-Rockeack S. Theories of Mass Communication. N.Y., 1982. – 516 p.