**РОЗДІЛ 1**

**Теоретико-методологічні підходи до вивчення Психологічних умов підвищення соціометричного статусу неповнолітніх**

**1.1. Теоретичні підходи до періодизації розвитку неповнолітньої дитини**

В інформаційну епоху розвиток дитини характеризується особливостями періодизації, які обумовлені впливом медіа, і це є актуальною проблемою, що потребує дослідження. Здійснено теоретичний аналіз особливостей соціометричного статусу школяра в групі та обґрунтовано доцільність вивчення впливу медіапсихологічних чинників на становлення соціометричного статусу школяра.

Особистість школяра розглядали, спираючись на гуманістичний підхід, що спрямований на пошук шляхів формування особистості активної, свідомої, яка відповідає за своє життя та вчинки, прагне до втілення моральних ідеалів, до самовдосконалення, пошуку сенсу свого життя та потребує зв’язків з іншими людьми, намагаючись реалізуватися через вершину потреб, згідно з пірамідою А. Маслоу – через самоактуалізацію.

Саме ці основні принципи ми застосовували в нашому дослідженні, але оскільки учні перебувають у постійній активності, а діяльність виступає способом існування людини як суспільної істоти, постала необхідність розглянути учня крізь призму діяльнісного підходу. Спираючись на праці згаданих дослідників, ми пояснюємо, що становлення особистості людини як суб’єкта соціальних відносин пов’язане безпосередньо з діяльністю, через яку вона демонструє свою активність і ставлення до світу. Не менш важливою діяльністю для школярів є навчання, в процесі якого відбувається їх формування та накопичення знань, які вони будуть використовувати для своїх цілей. Діяльність визначається мотивом та умовами, в яких вона відбувається. Це, зокрема, підготовка до майбутньої професійної кар’єри, можливість бути залученим до спілкування з елітою класу або тіснішої взаємодії з однолітками і т. ін.

Перебуваючи в процесі навчання, дитина неодмінно стикається з малою групою, взаємодіє з нею та набуває особливого статусу. У зв’язку із цим ми розглядаємо особистість також крізь призму теорії групової динаміки.

Спираючись у дослідженні на думку К. Левіна, який вважав, що чим більше спільних справ у людей, тим тіснішою буде їхня взаємодія і тим сильніше проявлятимуться їхні почуття (симпатія або антипатія), робимо висновок, що чим більше взаємодій між людьми, тим більше з’являтиметься у них спільних справ і розділених почуттів. Відповідно до цього, ми розуміємо, що група відіграє важливу роль у процесі формування школяра, що може проявлятися як у сприянні становленню його особистості, так і в гальмуванні цього процесу, і це значною мірою зумовлено статусом учня у класі.

Вивчаючи статуси школярів з метою виявлення серед них аутсайдерів (на яких зроблено акцент у нашому дослідженні), ми базувалися на методі вимірювання міжособистісних відносин, автором якого є Я. Морено. Згідно з ним, разом з офіційною, або формальною, структурою спілкування, що віддзеркалює раціональний, нормативний, обов’язковий аспект людських відносин, у будь-якій соціальній групі (зокрема й у класі) завжди є психологічна структура неофіційного, чи неформального, порядку, що формується як система міжособистісних відносин, симпатій і антипатій.

Особливості такої структури багато в чому залежать від емоційних переживань та ціннісних орієнтацій її учасників, сприйняття і розуміння ними один одного, їхніх взаємооцінок і самооцінок. Залежно від різних факторів, які позначаються на формуванні ціннісної сфери особистості, ми спробували виявити, яку саме роль у цьому процесі відіграє медіа, і як це впливає на становлення соціометричного статусу учня, тому спиралися на положення підходу медіасоціалізації.

ЗМІ беруть усе активнішу участь у формуванні світогляду особистості, її культурного і морального вибору, і з цією силою потрібно рахуватися. Особливо чутлива до цього впливу психіка школяра, адже вона є досить уразливою. За Р. Харрісом, роль ЗМІ, або, в нашому випадку, «героїв» мас-медіа, стає значимою, коли ці суб’єкти стають джерелами научіння, а інтенсивний багатократний вплив може змінити навіть уявлення про соціальну реальність.

Важливим підґрунтям стали також учення Дж. Мейровіца і Н. Поустмена, Ван Евра, на основі яких нами зроблено висновки про те, що в епоху інформації процес соціалізації дітей та юнацтва відбувається набагато динамічніше, ніж у попередні роки і навіть століття.

У психології прийнято визначати основні періоди психічного розвитку підростаючого покоління за психолого-педагогічними критеріями, що охоплюють характерну для кожного віку соціальну ситуацію розвитку, передусім зміст і форми навчання й виховання, провідну діяльність у її співвідношенні з іншими видами діяльності, відповідний рівень розвитку свідомості й самосвідомості особистості (центральне вікове новоутворення).

Такими періодами є: ранній (від народження до трьох років) і дошкільний (з трьох до семи) вік; молодший шкільний вік (з семи до десяти років); середній шкільний, або підлітковий (з 10 до 15 років); старший шкільний, або ж юнацький, вік (з 15 років і до досягнення зрілості). У кожному періоді виділяють стадії й фази, що не мають загальноприйнятих назв. Кожному періоду відповідають також характерні особливості фізичного розвитку індивіда.

### Уперше своєрідну вікову періодизацію особистості, що охоплює життєвий цикл розвитку людини від народження до смерті, запропонував Платон. У ній розкривається зміст виховання та діяльності особистості у кожному з вікових періодів.

У науці шкільний вік поділяють на: молодший (6–7, 11–12 років); середній, або підлітковий (12–15 років); старший, або юнацький (15–18 років). Межі вікових періодів відносно рухомі, тому що природний потенціал дітей і виховний вплив на них різняться. Кожній віковій групі властиві певні анатомо-фізіологічні, психічні та соціальні ознаки, які називають віковими особливостями.

Зупинимось докладніше на шкільному віці, адже у нашій роботі зроблено акцент саме на ньому. При переході в цей період дитина вступає в нові стосунки з навколишнім світом, і тому змінюється характер її діяльності. Учень засвоює шкільні предмети, трудові вміння та навички. Знання, якими він повинен оволодіти, є набагато ширшими та глибшими, ніж це було в дошкільний період. Навчальна діяльність приводить до глибшого розуміння навколишньої дійсності, до розвитку сприйняття, пам’яті, мислення. Також зростає роль мови під час засвоєння матеріалу та спілкування з учителем, однокласниками.

Сприймання школяра стає більш організованим та осмисленим, логічне запам’ятовування також зростає. Мислення стає більш абстрактним та узагальненим і разом з тим вступає в різноманітні відносини з практичною діяльністю. Розвивається і воля: якщо у дошкільника можемо спостерігати лише окремі вольові дії, то тут уся діяльність уже підпорядковується цілому вольовому плану. Учень вивчає предмети, ходить на уроки, виконує домашні завдання, усвідомлюючи свою відповідальність перед собою, батьками, школою.

Величезну роль у психічному розвитку відіграє участь у житті класного колективу. Систематичне навчання та різноманітні відносини, в які вступає дитина з однокласниками, впливають не тільки на розвиток окремих психічних процесів, а й на формування особистості школяра загалом. Розширюється коло інтересів, складається характер, формуються риси особистості.

Звісно, вікові особливості розвитку учнів по-різному проявляються у їх індивідуальному формуванні. Це пов’язано як із природними задатками так і з умовами життя. В сучасному житті ЗМІ все частіше виступають в ролі навчального елементу. Медіа допомагають підвищити пізнавальний інтерес, під їхнім впливом у дитини постійно виникають питання, на які вона активно шукає відповіді. При цьому пошукова діяльність здійснюється з емоційним піднесенням та інтересом.

Сучасні медіа є каналом передачі думок, почуттів, емоцій їхніх творців і водночас слугують для презентацій власних суджень та реалізації продуктів своєї діяльності. У повідомленнях ЗМІ діти шукають не тільки нову інформацію, їх мотивує також бажання розважитися, але незважаючи на це, медіа беруть на себе навчальні, просвітницькі та виховні функції. Школярі, взаємодіючи зі ЗМІ, відвідують інтернет-сайти, переглядають телевізійні програми, з яких отримують різноманітну інформацію, що характеризується низкою привабливих якостей: вона емоційно забарвлена, актуальна, доступна для розуміння дітей.

Проаналізувавши взаємодію медіа з дитиною, варто сказати, що кожний вік характеризується своїми особливостями залученості в медіа. Та простежується тенденція: з віком людина все більше співпрацює з ними, і вони впливають на неї.

Спираючись на вікові періодизації, ми проаналізували вікові особливості залученості дитини у взаємодію з медіа і підсумували результат. У дитини від 6−8 років під час взаємодії з книгами відбувається формування уяви, логіки, структурних схем, а також власної думки. Дитина здатна робити власні висновки, вміє оцінювати моральність вчинків героїв. Завдяки читанню удосконалюється пам’ять та когнітивні здібності, розширюється рольовий репертуар через ідентифікацію з різноманітними героями книг та моделювання поведінки.

Також у цей період через взаємодію з радіо розвивається уява, мовлення, пам’ять, музичний слух дитини. Журнали сприяють розвитку пам’яті та когнітивних здібностей через самостійне читання; розширенню рольового репертуару через ідентифікацію з різноманітними героями та популярними людьми; створенню ідеальних образів. Телебачення також є інструментом впливу на формування власної точки зору дитини, під дією телебачення усередненої, як у всіх. Воно здебільшого гальмує розвиток творчості, мислення, здатності писати, оригінальності мислення. Можна також говорити про негативний вплив на розвиток емоцій, збіднення рольового репертуару через малий вибір об’єктів для ідентифікації в телеконтенті. Зростає небезпека наслідування дітьми негативних моделей взаємодії у соціумі: насилля, жорсткого поводження, жертви.

У віці від 9 до 12 років книги розвивають пам’ять та когнітивні здібності через самостійне читання; розширюють рольовий репертуар через ідентифікацію з героями творів; допомагають у моделюванні поведінки. Проте є і негативний вплив: через поринання у вигаданий світ порушуються зв’язки із соціальним середовищем. А позитивний з’являється у зв’язку з можливістю обговорення змісту книг. Радіо в цьому віці сприяє розвитку пам’яті та мовлення через перекази історій, які дитина почула в ефірі. Спостерігається також зростання музичної освіти та компетенції дитини. Журнали сприяють розширенню рольового репертуару через ідентифікацію з різноманітними героями та популярними людьми, створення ідеальних образів; формування власної точки зору під впливом думки журналіста без критичності й усвідомлення; оцінювання моральності вчинку на основі вказівок соціуму.

Комп’ютер сприяє розвитку пізнавальної сфери дитини; створенню ідеальних образів; водночас призводить до моделювання агресивної поведінки героїв кібер-ігор; затримки фізичного розвитку через гіподинамію; розвитку апатії, втрати інтересу до інших видів активності, дратівливості та тривожності; розвитку комп’ютерної залежності; порушенню зв’язків із соціальним середовищем. Позитивним моментом є можливість спілкування щодо ігор.

Телебачення сприяє зниженню порогу чутливості до жорстокості, знецінюванню людського життя і моральних цінностей, стимулює прояви агресивно-насильницької поведінки. Є ризики ідеалізації персонажа-злочинця,*і*нверсії понять позитивного і негативного героя*.* У цей період моделюючі ефекти особливо посилюються, відбуваються зміни в гендерних настановах дітей; формуються обмеження ідентичності хлопчиків через образи супер-героїв. Відбувається вплив на смислоутворення.

Інтернет несе ризики використання сексуального контенту для самоосвіти − загрозу негативного впливу порнографії на сексуальний розвиток дитини; розвитку залежності від Інтернету; порушення зв’язків із соціальним середовищем, ізоляції; нові можливості спілкування, отримання інформації, що, з одного боку, веде до розвитку пізнавальної сфери дитини, з іншого − спричиняє інформаційне перенавантаження.

У підлітків від 12 до 16 років спостерігається зменшення часу на читання книг через збільшення потреби у безпосередньому спілкуванні з однолітками; Зростають ризики негативного впливу через поринання у вигаданий світ, порушення зв’язків із соціальним середовищем. Позитивним моментом є можливість обговорення змісту книг. Зростає інтенсивність споживання радіоконтенту завдяки музичним передачам. Формується музична компетенція, музична освіта як тема для спілкування, засіб ідентифікації.

У цей віковий період зростає потреба у читанні газет, журналів; створенні ідеальних образів. Періодичні видання стають основним джерелом політичної інформації, впливаючи на політичні настанови та знання, але не на політичну активність. Під час взаємодії з комп’ютером зростає моделювання агресивної поведінки героїв та кібер-ігор, індентифікація з цими героями. Порушуються зв’язки із соціальним середовищем, розвивається комп’ютерна залежність.

Інтернет впливає на сексуальну поведінку підлітків, на розвиток пізнавальної сфери, стає джерелом політичної інформації. Зростають ризики інформаційного перевантаження, порушення зв’язків із соціальним середовищем, ізоляції, розвитку інтернет-залежності. Хоча водночас формуються навички спілкування. Інтернет відіграє роль засобу групової ідентифікації, диференціації та інтеграції.

У цей період особливо негативний вплив телебачення, зокрема пропаганди насильства як норми; зростає інтенсивність переживання емоцій – презирства, люті й відрази – під час перегляду сцен насильства. Відбувається послаблення виразності мовлення, математичних здібностей, навичок читання. Чиниться вплив на сексуальну поведінку підлітків, нав’язування дівчатам «еталонів краси», що спричиняє незадоволення власним тілом, розлади у харчуванні.

Телебачення стає основним джерелом політичної інформації, впливає на політичні переконання та знання, але не на політичну активність. Формується некритичність сприймання.

Проаналізувавши взаємодію дитини з медіа, варто зауважити, що кожний вік характеризується своєю мірою залученості в медіа. Та простежується певна тенденція: з віком людина все більше співпрацює з ними, зазнаючи їх впливу, медіасоціалізується.

Соціалізація особистості починається з перших років життя і завершується періодом зрілості людини, але в деяких аспектах вона триває все життя. Для її успішності необхідна дія трьох чинників: сподівання, прагнення відповідати цим сподіванням і зміна поведінки. Процес формування, на думку дослідника, відбувається на трьох різних стадіях: 1) стадії наслідування і копіювання дітьми поведінки дорослих; 2) ігрової стадії, коли діти усвідомлюють поведінку як виконання ролі; 3) стадії групових ігор, на якій діти вчаться розуміти, чого від них чекає група.

Ж. Піаже, зберігаючи ідею різних стадій у розвитку особистості, наголошує на розвитку пізнавальних структур індивіда та їх наступній перебудові залежно від досвіду і соціальної взаємодії. Багато психологів і соціологів підкреслюють, що процес соціалізації продовжується протягом усього життя людини. В основу розгляду людини як суб’єкта соціалізації лягли концепції американських учених Ч.X. Кулі, В.І. Томаса і Ф. Знанецького, Дж.Г. Міда. Чарльз Кулі, автор теорії «дзеркального «Я» і теорії малих груп, вважав, що індивідуальне «Я» набуває соціальної якості в комунікаціях, у міжособистісному спілкуванні всередині первинної групи (сім’ї, групи ровесників, сусідньої групи), тобто в процесі взаємодії індивідуальних і групових суб’єктів. Вільям Томас і Флоріан Знанецький висунули положення про те, що соціальні явища і процеси слід розглядати як результат свідомої діяльності людей. Також вивчаючи ті або інші соціальні ситуації, треба враховувати не лише соціальні обставини, а й погляди індивідів, залучених у ці ситуації, тобто розглядати їх як суб’єктів соціального життя.

У нинішній ситуації процес соціалізації особистості стає особливо складним. Поряд з основними традиційними соціальними інститутами освіти і виховання (сім’єю і школою) в ньому все більшу роль відіграють «вторинні» інститути соціалізації – «електронні вихователі», до яких відносяться різні засоби масової комунікації і особливо електронні медіа, що не мають собі рівних. У міру посилення їхнього впливу на особистість із цим впливом все важче стає конкурувати традиційним вихователям – учителям, сім’ї та ін.

До таких, найбільш розвинених сьогодні, засобів масової комунікації (або медіа) відносяться преса, радіо, телебачення. Останнім часом інтенсивно розвиваються й інші, нові медіа, такі як Інтернет, до яких саме юні користувачі відчувають великий інтерес. Засоби масової інформації – технічні засоби створення, запису, копіювання, тиражування, зберігання і розповсюдження інформації для масової аудиторії. Такі засоби як телебачення, відео, комп’ютери, надаючи різноманітну інформацію в наочному форматі величезному числу людей, володіють значним виховним потенціалом. ЗМІ стають не тільки важливим чинником постійних змін у нашому способі життя, а й істотним засобом виховання підростаючих поколінь. Вони чинять неоднозначний вплив на моральну свідомість і поведінку школярів, відносини між ними.

Вплив засобів масової інформації на неповнолітніх у процесі їхнього розвитку проявляється у їх прагненні до активного наслідування кіногероїв, у багатстві уяви і емоційному сприйнятті спостережуваних подій. Схильність підлітка до фантазії, заміни реального життя уявними подіями, в які він сам починає щиро вірити, нерідко спричинює виникнення проблем у соціалізації. Соціалізуючись, дитина починає входити в колектив, клас, групу. Взаємодія дитини і групи має двосторонній характер: дитина своєю працею сприяє розв’язанню групових завдань, але й група впливає на неї, допомагаючи задовольнити її потреби (у безпеці, повазі, самовираженні, формуванні особистості тощо).

Відзначимо, що в групах з гарними взаєминами, з активним внутрішньогруповим життям люди мають краще здоров’я і кращу мораль, вони надійніше захищені від зовнішніх впливів і працюють ефективніше, ніж ті, що перебувають в ізоляції або ж у «хворих» групах, уражених нерозв’язними конфліктами і нестабільністю. Група захищає індивіда, підтримує його і, з одного боку, навчає виконувати завдання, з іншого, сприяє засвоєнню норм і правил поведінки в групі. Але вона не лише допомагає виживати і удосконалюватись, а й змінює поведінку людини, роблячи її часто істотно відмінною від тієї, якою вона була, коли перебувала поза групою. Ці дії мають багато проявів.

Вкажемо на деякі суттєві зміни у поведінці дитини, що відбуваються під впливом групи. По-перше, під суспільним впливом відбуваються зміни таких характеристик людини як сприйняття, мотивація, сфера уваги, система оцінок і т. ін. Дитина розширює сферу своєї уваги за рахунок посилення уваги до інтересів інших членів групи. Її життя виявляється залежним від дій інших учасників групи, і це істотно змінює погляд на себе, на своє місце в оточенні й на саме оточення. По-друге, в групі людина набуває певної відносної «ваги». Група не тільки розподіляє завдання і ролі, а й визначає відносну позицію кожного. Її члени можуть виконувати абсолютно однакову роботу, але мати при цьому різну «вагу» в групі, і це буде додатковою істотною характеристикою для індивіда, якої він не мав і не міг мати, перебуваючи поза групою. Для багатьох членів групи ця характеристика може бути не менш важливою, ніж їхня формальна позиція. По-третє, група допомагає індивіду знайти нове бачення свого «Я». Людина починає ідентифікувати себе з групою, і це призводить до істотних змін у її світосприйнятті, розумінні свого місця у світі й свого призначення. По-четверте, перебуваючи в групі, беручи участь в обговоренні й виробленні рішень, людина може породити також пропозиції та ідеї, на які вона була б неспроможна, якби осмислювала проблему самотужки.

Отже, процес соціалізації є важливим процесом у житті кожної людини, а особливо дитини. Багато чинників впливають на становлення відносин між учнями в групі. Одним з найважливіших серед них є медіа, адже з розвитком сучасного світу вони посіли важливе місце в житті кожного.

**1.2.Аналіз особливостей соціометричного статусу неповнолітніх в групі**

Особливості групової динаміки, міжособистісні стосунки в малій групі та соціально-психологічний статус – це явища, які активно вивчаються у соціальній психології.

Американський психолог Якоб Морено, що розробив всесвітньовідому теорію соціометрії, вважав, що психологічна комфортність і психічне здоров’я людини залежать від її становища в неформальній структурі стосунків у малій групі. Якщо індивіда оточують люди, які йому симпатизують, то йому буде легше долати життєві труднощі. Більше того, брак прихильності з боку оточення вже породжує життєві труднощі. Він вважав також за необхідне визначити становище індивіда в структурі неформальних стосунків, щоб зрозуміти його проблеми.

Загалом соціометрична структура визначається аналізом найважливіших соціометричних характеристик групи: соціометричного статусу її членів, взаємності емоційних ставлень, наявності стійких груп міжособистісних переваг, характеру відкидання у групі. Система міжособистісних відносин охоплює сукупність симпатій і антипатій, переваг і відкидання всіх членів групи. Кожен індивід у групі має свій соціометричний статус, який може бути визначений шляхом аналізу суми виявів прихильності і відкидань, отриманих від інших членів. Соціометричний статус може бути більш високим або низьким залежно від того, які почуття мають інші члени групи щодо певного суб’єкта – позитивні чи негативні. Сукупність усіх статусів, у свою чергу, формує статусну ієрархію в групі.

К. Левін довів, що негативне ставлення до людини у групі є більш сприятливим соціальним чинником, аніж відсутність будь-якого ставлення, оскільки негативний стимул – це краще, ніж відсутність стимулу. Говорячи про соціометричну структуру, важливо наголосити, що соціометричний статус члена групи – величина досить стійка. Вона не тільки має тенденцію зберігатися в певній конкретній групі, а й дуже часто «переходить» з людиною в іншу групу. Пояснення цього досить просте. Хоча статус – категорія групова і поза групою не існує, людина звикає виконувати ролі, приписані їй її постійним статусним становищем. У поведінці закріплюються певні звичні форми реагування на слова і вчинки інших. Міміка, пози та інші невербальні реакції теж «підлаштовуються» під певну роль. Переходячи до іншої групи, людина продовжує грати звичні ролі, або принаймні її роль видають несвідомі елементи поведінки.

Варто зазначити, що ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особистості. Поряд з іншими соціально-психологічними утвореннями вони виконують функції регуляторів поведінки і проявляються в усіх сферах людської діяльності. Цінності мають подвійний характер: вони соціальні, оскільки історично і культурно обумовлені, й індивідуальні, оскільки в них зосереджений життєвий досвід конкретного суб’єкта.

Цінності конкретної особистості формуються під впливом соціального середовища, особливостей тих соціальних груп, в які вона входить. Зокрема, їх можуть прищеплювати і засоби масової комунікації. Ціннісні орієнтації особистості, котрі пов’язують її внутрішній світ з навколишньою дійсністю, утворюють складну багаторівневу ієрархічну систему, займаючи межове положення між мотиваційною сферою і системою особистісних смислів. Відповідно, ціннісні орієнтації особистості виконують подвійні функції. З одного боку, виступають вищим контрольним органом, що регулює всі спонуки активності людини, визначаючи прийнятні способи їх реалізації. З іншого, вони є внутрішнім джерелом життєвих цілей людини, висловлюючи, відповідно, те, що є для неї найбільш важливим і має особистісний зміст. Система ціннісних орієнтацій, таким чином, є найважливішим психологічним органом особистісного саморозвитку. Існує безліч визначень поняття «цінність». Деякі мають загальний, дуже широкий зміст, а є такі, що зводять це поняття до одного з явищ мотиваційного процесу. Так, наприклад, Е. Толмен визначає цінність як привабливість цільового об’єкта, тобто вона поряд із потребою визначає потрібність мети.

Поняттю «цінність» як складовій особистості надається неоднакове значення в різних психологічних школах. Так, приміром, З. Фрейд не торкався прямо проблеми цінностей, але співвіднесеність із ними все-таки малася на увазі. Супер-Его Фрейда являє собою, по суті, банк як несвідомих, так і соціально обумовлених моральних настанов, етичних цінностей і норм поведінки, які слугують своєрідним суддею або цензором діяльності й думок Его, встановлюючи для нього певні межі. Фрейд у своїх працях вказує на три функції Супер-Его: совість, самоспостереження і формування ідеалів. На його думку, завданням совісті є обмеження, заміна свідомої діяльності завданням самоспостереження – оцінювання діяльності незалежно від мотивів і потреб Ід і Его.

Е. Фромм намагався соціалізувати теорію Фрейда. Так, на його думку, в кожної людини є потреба в цінностях, які спрямовували б її вчинки і почуття. Фромм поділяє їх на дві категорії:

а) офіційно визнані, усвідомлювані (релігійні та гуманістичні) цінності;

б) справжні, несвідомі (породжені соціальною системою).

Аналіз зв’язків між цінностями особистості й суспільства здійснювався також у рамках досліджень соціальної установки. У. Томас і Ф. Знанецький розуміли під соціальною установкою стан свідомості індивіда щодо певної цінності. Поведінку особистості в суспільстві вони оцінювали з точки зору «соціальної ситуації», що охоплює соціальні норми та цінності, соціальну установку індивіда і визначення ним ситуації. Те, як індивід визначає ситуацію, виходячи з власних установок або групових норм, дає можливість судити про ступінь його пристосування до соціального оточення, рівень його конформності. На цій основі У. Томас і Ф. Знанецький виділили три типи особистості: міщанський (орієнтується на традиційні цінності), богемний (характеризується нестійкими і не пов’язаними між собою цінностями, високим ступенем пристосування) і творчий (єдиний, який визначає розвиток суспільства і культури).

Е. Шпрангер вважав, що основою особистості є ціннісна орієнтація, за допомогою якої вона пізнає світ. За Шпрангером, ціннісна орієнтація особистості – продукт спільної ціннісної орієнтації людства. Це чисто духовне начало, що визначає у кожної людини уявлення про світ і є похідною загального людського духу.

За А. Маслоу, найвищою цінністю є самоактуалізація – прагнення людини до якнайповнішого прояву і розвитку своїх особистісних можливостей, що перебуває на вищому рівні ієрархії потреб. На думку Маслоу, всі люди, що самоактуалізуються, прагнуть до реалізації «буттєвих» цінностей. Для них ці цінності виступають життєво важливими потребами.

В. Франкл вважав, що важливий не сенс життя взагалі, а радше специфічний сенс життя певної особистості у певний момент. На цій підставі він виділяв групи цінностей. Першу групу складають цінності творчості – найбільш природні й важливі, але не необхідні. Основним шляхом їх реалізації є праця. Сенс праці полягає в тому, що людина привносить у роботу свою особистість. Друга група – цінності переживання. За Франклом, багатим ціннісним потенціалом володіє любов. Любов є єдиним способом зрозуміти іншу людину в найглибшій суті її особистості. Найбільш значимими для людини, на думку Франкла, є цінності стосунків.

М. Рокич визначає цінності як стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування кращі з особистої чи соціальної точок зору, ніж протилежний спосіб поведінки або кінцева мета існування. На думку Рокича, цінності характеризуються такими ознаками:

1) загальна кількість цінностей, що є надбанням людини, порівняно невелика;

2) всі люди володіють одними і тими самими цінностями, хоча й різною мірою;

3) цінності організовані в системи;

4) витоки цінностей простежуються у культурі, суспільстві та його інститутах і особистості;

5) вплив цінностей простежується практично в усіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення.

М. Рокич виділяє два класи цінностей:

а) термінальні – переконання у тому, що певна кінцева мета індивідуального існування з особистої чи суспільної точки зору варта того, щоб до неї прагнути;

б) інструментальні – переконання у тому, що певний спосіб дій є з особистої й суспільної точок зору кращим у будь-яких ситуаціях. Термінальні цінності мають більш стійкий характер, ніж інструментальні, причому для них характерна менша міжіндивідуальна варіативність і цінностей-засобів.

У концепції суб’єкт-об’єктних взаємодій поняття суб’єктивних цінностей до певної міри асоціюється з поняттям значимості, що передбачає зв’язок індивідуальної представленості значень з емоційно-мотиваційною сферою.

Система ціннісних орієнтацій визначає життєву перспективу, «вектор» розвитку особистості, будучи найважливішим його джерелом і механізмом, і є психологічним органом, що пов’язує в єдине ціле особистість і соціальне середовище, виконуючи одночасно функції регулювання поведінки та визначення її мети. Цінність ізсередини освітлює все життя людини, наповнюючи його простотою і справжньої свободою. Як він відзначає у зв’язку із цим, цінності набувають якості реально діючих мотивів і джерел осмисленості буття, що ведуть до зростання і вдосконалення особистості у процесі власного послідовного розвитку. Ціннісні орієнтації, будучи психологічним органом, механізмом особистісного зростання і саморозвитку, самі розвиваються і являють собою динамічну систему.

З вищесказаного випливає, що поняття «особистість» не може розглядатися у відриві від соціального середовища, суспільства. Вихідним моментом індивідуальних характеристик людини як особистості є її статус у суспільстві, так само як і статус спільноти, в якій складалася і формувалася ця особистість. Статус, роль і ціннісні орієнтації, утворюючи первинний клас особистісних властивостей, визначають особливості структури і мотивації поведінки і, у взаємодії з ними, характер і схильності людини.

Вивчаючи групову динаміку та становлення соціометричного статусу, чимало науковців займалися дослідженням саме лідерства, а питання аутсайдера ще залишається не досить вивченим.

В останні роки з’явилися нові дослідження проблем відчуження дитини, формування низького соціального статусу в колективі. Відчуження пов’язане з усвідомленням дитиною свого низького статусу в класі, негативного ставлення до неї однокласників. Структура відчуження складається з чотирьох компонентів: когнітивного (усвідомлення відчуження); емоційно-оцінного (емоційна оцінка); соціально-психологічного (інтерпретація психосоціальних зв’язків), поведінкового (прояв відчуження у поведінці). Наслідком відчуження є порушення соціальних і психологічних зв’язків, дисгармонія у відносинах особистості з однолітками. Зрозуміло, що в подальшому житті дитина матиме труднощі у формуванні стосунків з людьми в кожному колективі, адже саме шкільний вік пов’язаний із розвитком комунікативних здібностей людини, вмінням розв’язувати конфлікти та будувати довготривалі стосунки і з формуванням групової ідентичності.

Отже, аутсайдер *–* людина, що має низький соціальний статус. Суспільство відносить до аутсайдеріввсіх тих, хто є для нього небажаним, непотрібним, небезпечним. Тому ними стають не «чужі», а пригноблені. Зрозуміло, що відкидання – це продукт розпаду, кризи, стагнації суспільства.

Також можна зробити припущення про певну необхідність наявності аутсайдера в групі. Людина, що отримала соціометричний статус ізгоя, виступає своєрідним «цапом-відбувайлом». Ця фігура необхідна для самоствердження інших членів групи, для підтримання на досить високому рівні їхньої самооцінки. Якщо ця ніша не заповнена, то члени групи не мають можливості для виграшного порівняння себе з кимось менш гідним. Аутсайдер, що має виражені негативні риси, є зручним виправданням для всіх, хто також не позбавлений цих рис. Своєю явною або, частіше, штучно акцентованою ущербністю він фокусує на собі проекцію всього групового «негативу». Така людина є необхідним елементом балансу всієї соціально-психологічної «екосистеми»**.**

Залежно від реакції на негативне ставлення однокласників, учнів, що займають місце ізгоїв у соціальній структурі класу, умовно можна поділити на три типи: ізгой-клоун, ізгой – біла ворона та ізгой-антагоніст. Розглянемо послідовно всі три типи такої позиції.

Ізгой-клоун грає зі своїм соціальним оточенням на грані фолу. Своєю поведінкою представник цього типу ізгоїв підставляє себе під насмішки, виявляючи межі та недосконалості соціального устрою в класі. Такий тип ізгойства вимагає від індивіда інтелекту достатньо високого рівня. Учень-клоун може ставити у скрутне становище не тільки однокласників, а й педагогів, які працюють у цьому класі. Не завжди такий учень усвідомлює своє неприйняття соціального устрою класу, навіть педагоги часто не усвідомлюють такої особливості «клоуна». «Клоун» забирає на себе не дуже велику кількість негативних емоцій, оскільки намагається досить чутливо стежити за рівнем негативних емоцій, які адресовані йому особисто. Довівши негативізм до певного рівня, підліток здійснює вчинок, який, викликавши сміх однокласників, спрямований на нього, знижує рівень негативізму. Такий тип ізгойства можуть підтримувати учні, які чудово розуміють або відчувають весь механізм того, що відбувається, але намагаються внутрішньо відгородитися від свого соціального оточення, яким є учнівський клас.

Ізгойство «білої ворони» викликане зовсім іншими причинами. Ізгою цього типу притаманні серйозні відмінності від етичних основ його однокласників, закладених сімейним вихованням. Причиною таких відмінностей може бути приналежність сім’ї учня до іншого етносу, соціального прошарку, до іншої релігії тощо. Дитина стає «білою вороною», по суті, з однієї причини – вона не може поводитись інакше, на відміну від «клоуна». Однокласники «білої ворони» створюють про нього масу міфічних домислів і вигадок, які народжуються через неможливість лідера класу і його оточення пояснити поведінку свого однокласника.

Ізгой антагоністичного типу уособлює крайній ступінь ізгойства, що засноване на взаємному неприйнятті учня і класу загалом. Нерідко в антагоністи зриваються максимально егоїстичні учні, які схильні звинувачувати своє соціальне оточення і не бачити справжніх причин свого становища в класі.

Діти, яких відкидають, можуть відрізнятися як невисокою самооцінкою і низьким рівнем домагань, так і завищеною самооцінкою і високим рівнем домагань. Вони оцінюють себе неадекватно високо за тими параметрами, за якими вони очевидно менш успішні, ніж їхні однокласники (наприклад, за кількістю друзів у класі, за успіхами в навчанні тощо).

**1.3. Роль медіапсихологічних чинників у розвитку неповнолітніх**

Медіа та його вплив на особистість вивчали у контексті проблем комунікації, соціалізації й ціннісних орієнтацій; феномену насильства в кіномистецтві, інтернет-залежностей та впливу електронних медіа; візуального аспекту медіакультури та ролі аудіовізуальної культури; впливу медіа на соціальну ідентичність.

Наприклад, мас-медіа здійснюють вирішальний вплив на всіх етапах соціалізації сучасної людини. ЗМІ все агресивніше беруть участь у формуванні світогляду особистості, її культурного, політичного, морального вибору і з цією силою потрібно рахуватися. Визнаючи важливу роль ЗМІ в процесі освіти і формування підростаючого покоління, потрібно системно і грамотно вибудувати відносини споживачів інформації з великими ресурсами газет, журналів, кіно, Інтернету.

Дж. Гербнер, американський учений, висунув гіпотезу, що ТВ і телевізійна інформація, цінності стали центральною інстанцією соціалізації суспільства. Арлі Хохшилд розробив концепт «правил відчування», які визначають тривалість та інтенсивність емоцій у суспільстві. І якщо молоді глядачі здебільшого вдаються до перегляду програм ТВ передусім з метою отримання задоволення, то з часом може настати ефект емоційного спрощення. І зростання частоти демонстрації насильства на ТВ призводить до того, що особистість, орієнтована на переживання, втрачає особисту відповідальність і може поводитись по-різному в сім’ї, соціальній групі й суспільстві.

Медіа сьогодні стають невід’ємною складовою життя суспільства, несуть інформацію, відіграють важливу роль у соціалізації особистості та формуванні певного рівня освіченості. Вони є посередниками спілкування між людьми, адже неможливо уявити сучасне життя без телефону, Інтернету, телевізора, саме вони є одними з головних засобів спілкування. З одного боку, вони полегшують цей процес, а з іншого – навпаки, відчужують від реальності.

Медіа також можна розглядати як засіб згуртування та реабілітації – спільна робота (створення презентацій, колажів та ін.) може об’єднувати членів групи. Вони можуть бути використані з різними цілями: нести пізнавальну інформацію, розвивати почуття власної гідності, прагнення свободи і соціальної справедливості, сприяти компетентній участі у суспільному житті, збагачувати особистість, а можуть духовно підкоряти, дезінформувати і залякувати, розпалювати ненависть, недовіру і страх. Можуть медіа також бути одним із чинників, що формує місце особистості в суспільстві, групі. На основі результатів дослідження психології сприймання Микунда показує, як можна стимулювати збудження глядача за допомогою таких формальних засобів як композиція, колір, музика. Отже, можна сказати, що збудженість дитини може призводити до асоціальних форм поведінки у шкільному колективі, що знижує її соціальний статус.

Була проведена ціла низка досліджень того, як телепередачі впливають на загальну активацію людини. Згідно з отриманими результатами, наприклад, при перегляді документальних фільмів рівень активації людини досить низький, бойовиків, комедій та ігрових шоу – середній, тоді як фільми жахів з великою кількістю сцен насильства стимулюють високий рівень активації. Також Мангольд, Вінтерхофф  – Шпурк, Штоль і Хамман встановили, що під час перегляду уривків із фільму (жахів, еротичних) у людини підсилюється кровопостачання мозку, що є індикатором процесу загального збудження. А якщо дитина була дуже вражена і пережила сильні емоції під час перегляду, вона може перейняти репрезентовані у фільмі форми поведінки та моделі відносин, що, у свою чергу, впливатиме на ставлення до неї однолітків та формуватиме її місце в групі. Медіа є певною спонукою, що може дати особистості імпульс до дії й прищепити їй певні цінності.

Грімм довів, що фільми жахів і програми з новинами полюбляють дивитися люди, які прагнуть знизити психологічні бар’єри.Наприклад, дитина боїться суспільства, спілкування з однолітками є для неї важким, або вона прагне подолати певні труднощі, переконати себе в тому, що її життєві страхи не такі вже й жахливі порівняно з тим, що могло б бути. Це знижує різні психологічні бар’єри і допомагає сміливіше справлятися з власними проблемами чи неприємностями, і це також може формувати певний статус у групі – через оцінювання поведінки дитини іншими її членами.

Також варто зазначити, що одне з головних питань, пов’язаних з медіа, – використання їх для набуття знань – класична тема досліджень впливу медіа. За допомогою медіа людина може розширити обсяг своїх знань, вона може сприймати дані, факти, інформацію, встановлювати взаємозв’язки, тобто навчатися за допомогою ЗМІ. Медіа формують і установки, які в соціальній психології розуміють як когнітивно-афективні оцінки людей, змістів і предметів. Тобто дитина з добрим рівнем освіти (медіа є одним із чинників, що посприяли цьому) також через взаємооцінювання та ціннісні орієнтації інших членів може набути певного статусу в групі.

Але не можна переоцінювати вплив медіа комунікації його завжди слід аналізувати в контексті життєвої ситуації дитини. Медіа комунікація надає інформацію, яку молоді люди передають один одному, а також батькам, очікуючи коментарів та оцінки. В цьому процесі, де сильний міжособистісний вплив, формуються установки і думки, і це впливає на соціометричний статус дитини в групі, також через взаємооцінювання та цінності. Але самі освітні телевізійні програми не здатні компенсувати брак систематичних знань у суспільстві, а лиш допомагають в соціалізації та вихованні дітей.

Також виявлено, що діти, в яких добре розвинена мовленнєва компетентність, схильні дивитися телепрограми зі складним мовним контекстом, а менш розвинені діти віддають перевагу програмам із простим мовним контекстом. Також під час перегляду вони коментують те, що відбувається на екрані, вчаться ставити питання і давати пояснення. А це розвиває комунікабельність, допомагає легше встановлювати певні відносини і формує високий статус у групі.

Сьогодні медіа здатні полегшувати спілкування: мобільні телефони, Інтернет – все це допомагає у навчанні, в соціалізації. Те, на що колись витрачали багато часу (наприклад, пошук інформації чи листування), зараз стало досить доступним і швидким. Медіа заполонили сучасне суспільство, і це явище має як негативні, так і позитивні аспекти.

Адже дитина може, заглибившись у медіа, відсторонитися від групи, втратити контакт і можливість спілкування або, навпаки, зблизитися з однолітками за допомогою медіа, частіше спілкуючись по телефону, через Інтернет. А можливо, вона звикне до віртуального світу і взагалі втратить здатність спілкуватися в реальному, буде сторонитися і боятися живого спілкування.

Медіа – це і творчість, і засіб, за допомогою якого вона реалізується. Наприклад, дитина гарно розуміється на новітніх технологіях (комп’ютерах, іграх, розробленні презентацій), інші діти, цінуючи її здібності, починають будувати з нею особливі стосунки, що базуються саме на здібностях дитини в царині медіа, і цим формують її місце в групі (популярна/непопулярна).

Отже, проаналізувавши питання взаємодії медіа і особистості, можна говорити про те, що медіа впливатиме і на соціально-психологічну динаміку групи та соціометричний статус особистості через взаємооцінювання, ціннісну сферу та емоції.

Вивчивши проблеми впливу медіа, ми дійшли висновку, що в повсякденному житті сучасних людей вони допомагають соціалізуватися, виконують освітню функцію і водночас можуть дестабілізувати, ізолювати людину від групи, послабити міжособистісні контакти. А дитина, на відміну від дорослого, вбирає, як губка, всю інформацію, що надходить до неї, і це може вплинути на формування світогляду, прищепити певні (часом небажані) цінності. Наприклад, дитина побачила по телевізору освітній фільм, і це на неї вплинуло, пережила сильні емоції – це змінило її світогляд чи ціннісну сферу, вона виробила певний патерн поведінки чи модель відносин, і від цього отримала певний статус в групі.

Отже, можна зазначити, що сьогодні школяр часто взаємодіє з медіа, і вони впливають через ціннісну та емоційну сфери на нього та його соціометричний статус в групі.

**РОЗДІЛ 2**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ Психологічних умов підвищення соціометричного статусу неповнолітніх**

**2.1.** **Програма емпіричного дослідження впливу психологічних  
 умов на становлення соціометричного статусу неповнолітніх**

Зупинимося детальніше на підібраних методиках, зокрема на вивченні соціометричного статусу за допомогою «Соціометрії» Я. Морено. Цей діагностичний метод використовувався для аналізу міжособистісних стосунків у малій групі (зокрема в класі), допоміг виявити статуси школярів(їх чотири: лідер, бажаний, знехтуваний і аутсайдер), що є одним із завдань нашого дослідження*.* Методика передбачала лише позитивні вибори, що дало змогу не спричиняти конфліктів між дітьми. Під час проведення дослідження перед кожним школярем була картка із 12 запитань, які вперше в історії соціометрії охоплювали медіааспект і містили блоки, спрямовані на вивчення статусу в класі:

* «в реалі» – статус, який характеризував бажаність спільного проведення часу з мінімальним контактом медіа (запитання 1, 2, 3 в першому блоці);
* оф-лайн – коли немає прямого контакту через медіа, але є розповіді про нього чи можлива спільна медіатворчість або спільний перегляд цікавого фільму (запитання 1, 2, 3 в другому блоці);
* он-лайн – безпосереднє спілкування через медіа (інтернет, мобільний телефон і т. ін.) (запитання 1, 2, 3 в третьому блоці);
* суб’єктивний статус школяра (ким він себе вважає в класі, яке місце займає) (запитання під номером 4 в усіх блоках).

Крім того, були визначені ще й додаткові критерії аналізу, кожному з яких відповідало три запитання:

* проведення часу – з ким би школяр провів свій час, кого б запросив на день народження чи просто відпочити (запитання під номером 1 в усіх блоках);
* емоційний зв’язок – показує, з ким з однокласників школяр поділився б таємницею, до кого звернувся б по допомогу), (запитання під номером 2 в усіх блоках);
* спільна діяльність – з ким школяр хотів би нею зайнятися (запитання під номером 3 в усіх блоках).

Завдяки цій методиці ми мали змогу визначити статуси дітей у класі, побачити їх залежність від взаємодії з медіа та виявити, з ким у дітей існує близький емоційний зв’язок, з ким кожному з них хотілося б провести час, а з ким зайнятися спільною творчістю, а також проаналізувати цю інформацію у зв’язку зі статусами.

Щоб дослідити вплив медіаконтенту на особливості особистості, на базі запитальника Н.І. Череповської розроблено анкету, метою якої є виявлення медіауподобань школярів, рівень їхньої медіакомпетентності, емоційної чутливості, потреби, мотиви, користувацькі навички та модальності впливу під час взаємодії, як пасивної й активної, так і творчої.

Анкетування є дуже поширеним методом збирання інформації, що використовується в соціально-психологічних дослідженнях, даючи змогу дослідникові за короткий проміжок часу отримати велику кількість інформації за допомогою опитування. У нашому випадку вибрано саме письмовий спосіб, адже він дає змогу зібрати найбільше інформації.

Створюючи анкету, ми намагалися врахувати всі вимоги до її складання, насамперед щодо дотримання структури: службове поле (де вказані метричні дані та прізвища опитуваних), вступ (в якому викладено мету дослідження і міститься звернення до респондента), основна частина (що складається з 58 запитань). Крім того, запитання побудовано послідовно й логічно, врахований вік опитуваних.

В анкеті використано запитання різних типів: з кількома варіантами відповіді, згідно зі шкалою Лайкерта, за семантичним диференціалом, за шкалою Богардуса, такі, що передбачають ранжування, запитання, що допускають вільну форму відповіді.

Особливу увагу в методиці приділено параметру «медіаактивність», яку розглядаємо як показник медіакомпетентності. Він має чотири критерії визначення

* контактний: час контакту з медіа та зразками медіакультури, активність споживання, взаємодії з медіа;
* когнітивний: розуміння, аналіз, усвідомлення, оцінювання, фільтрація, селекція, класифікація медіаконтенту;
* комунікативний: активність спілкування (взаємодії) з іншими за допомогою медіа (зокрема залучення до соціальних мереж) – медіатизоване спілкування;
* творчий: створення нового медіаконтенту (продукування нових медіатекстів, що предбачають самопрезентацію, наприклад, в Інтернеті).

Взято до уваги також три рівні медіаактивності:

* пасивне сприйняття інформації, тобто реактивна діяльність, безцільне споживання медіаконтенту за умови відсутності свідомого відбору;
* середня активність: проактивна діяльність, активна взаємодія з медіазасобами, пошук інформації, робота з електронною поштою, закачування фільмів; середня активність передбачає використання операцій довільного та опосередкованого запам’ятовування, узагальнення, встановлення відношень;
* висока активність, основою якої є творчість та розповсюдження власних медіатворів; засоби масової інформації стають предметом діяльності особистості.

Не менш важливо з’ясувати медіапотреби і мотиви школяра, те, чому він обирає той чи інший медіазасіб, або що спонукає його присвячувати свій вільний час взаємодії з комп’ютером чи телевізором, які цілі – відпочити чи зайнятися творчістю.

Також варто звернути увагу на медіауподобання учня, щоб виявити, яким сферам він віддає перевагу, чого потребує сучасний школяр та які теми його приваблюють у пресі, телебаченні, Інтернеті. Це дасть змогу вивчити і з’ясувати відмінність медіауподобань лідера і аутсайдера та структурно представити картину взаємодії дитини з медіа.

Ще один параметр – «емоційна чутливість» – виникнення емоційних реакцій, які пов’язані з переглядом медіатекстів або користуванням «реальними медіа». Наприклад, школяр полюбляє дивитися бойовики. Йому подобається головний герой, дитина емоційно співчуває йому, їй хочеться бути схожою на нього, і вона копіює таку поведінку й застосовує її в реальному житті. Для того щоб виявити інтенсивність впливу медіа та емоційне забарвлення, що несе в собі інформація, яку отримує дитина в ході взаємодії з ними, ми ввели параметр «емоційна чутливість». Зокрема запитання цього блоку націлені на:

а) визначення емоцій, що виникають під час користування медіазасобами (вибрано п’ять: телевізор, Інтернет, преса, телефон і радіо);

б) виявлення інтенсивності емоційного впливу (оцінювання опитуваними своєї сприйнятливості до інформації, отриманої через медіа, за шкалою від −1 до 3).

Твердження, що спрямовані на вивчення ролі медіа в житті та особистісному зростанні учня, допомагають розкрити відмінності, залежно від соціометричного статусу дитини, у виборі між віртуальним і реальним світом, висвітлити питання здатності медіа впливати на клас як негативно, так і позитивно і з’ясувати, чи сприяє спільна творчість та спілкування через медіазасоби згуртуванню з однокласниками, наскільки медіа дають учням можливість тісніше взаємодіяти один з одним, допомагаючи розкриватися з кращого боку. Адже не всі можуть це зробити у реальності, дехто краще проявляє себе у віртуальному спілкуванні.

Також завданням анкетування було виявити прагнення дитини відстежувати зміни у навколишньому світі та використовувати ці знання у житті, щоб посилити свої позиції у суперечках; з’ясувати, чи є взаємодія з медіа для школярів марною тратою часу і наскільки часто учні звертаються по допомогу до ЗМІ, коли не знають, як повестися в тій чи іншій ситуації, а також дослідити сприйнятливість школярів до інформації і наявність телевізійних героїв, на яких вони мріють бути схожими, здатність копіювати поведінку, яка їм імпонує. Дізнатися, чи уявляють школярі своє життя без медіа, чи впливає взаємодія з ними на спілкування з друзями та на творчість. Відповіді на всі ці запитання отримуємо за параметром «модальність впливу».

Отже, анкетування є досить важливим методом нашого дослідження, яке дасть змогу вивчити медіауподобання школярів, їхні потреби та мотиви, час контакту, критичність у сприйнятті інформації, дослідити емоційну чутливість школярів та інтенсивність (глибину переживань), модальність впливу та роль медіа у становленні соціометричного статусу в класі.

Третьою методикою, яка була використана нами у дослідженні, є «Морфологічний тест життєвих цінностей Сопова – Карпушиної» (МТЖЦ).

Запитальник спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей дитини з метою кращого розуміння сенсу її дій чи вчинків. Самобутність людини виробляється відносно основних цінностей, визнаних у суспільстві. Але особистісні цінності можуть і не відтворювати точно цінності суспільні, не бути їх копією.

Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» ми розуміємо ставлення суб’єкта до явища, життєвого факту, об’єкта й суб’єкта і визнання його як важливого.

Перелік життєвих цінностей охоплює:

1) саморозвиток, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик;

2) духовне задоволення, тобто схильність керуватися морально-етичними принципами, переважання духовних потреб над матеріальними;

3) креативність, тобто реалізацію своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність;

4) активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв’язків, реалізацію своєї соціальної ролі;

5) престиж, тобто досягнення визнання в соціумі шляхом дотримання певних соціальних вимог;

6) гарне матеріальне становище, тобто звернення до матеріальних чинників як головної умови забезпечення фізичного існування людини;

7) досягнення, тобто постановка і розв’язання певних життєвих завдань;

8) збереження власної індивідуальності, тобто переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності й незалежності.

Термінальні цінності реалізуються по-різному в різних життєвих сферах. Під життєвою сферою розуміється соціальна сфера, в якій реалізується діяльність людини. Значимість тієї чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова.

Перелік життєвих сфер:

1) професійне життя;

2) освітня сфера;

3) сімейне життя;

4) сфера суспільної активності;

5) сфера захоплень;

6) сфера фізичної активності.

Саме остання методика дала змогу виявити загальні цінності школярів та розглянути їх відносно життєвих сфер учнівського існування і, звісно, здійснити порівняльний аналіз дітей з різними статусами у класі.

**2.2.Особливості впливу психологічних умов на соціометричний статус неповнолітніх**

Для виявлення медіапсихологічих чинників проведено пілотне дослідження.

Експеримент проводився у школі, в зручному та звичному для учнів місці. Участь у дослідженні була добровільною, діти і вчителі теж були зацікавлені. Всім було повідомлено про конфіденційність інформації та цілі проведення дослідження і письмово продубльовано цю інформацію на бланках анкети. Перед опитуванням учням було прочитано лекцію на тему «Медіа в нашому житті», яка давала уявлення про те, що таке медіазасоби та де їх можна використовувати. Учні із задоволенням її прослухали, в ході лекції була також проведена дискусія з теми.

Школярі заповнювали свої бланки індивідуально, але могли ставити уточнюючі запитання досліднику, що був присутній при проведенні опитування. Бланк мав форму брошури, що містила в собі всі методики, задля того, щоб полегшити опитування та запобігти втраті однієї з них. Час для відповіді на запитання не було лімітовано, в середньому заповнення анкети займало 45–50 хвилин. Діти могли осмислено і не поспішаючи відповідати на кожне запитання. Пілотне дослідження показало, що потрібно змінити, аби експеримент відповідав вимогам послідовності та логіки, а також як удосконалити процедуру його проведення з дітьми. Адже у кожному класі потрібно враховувати психологічний клімат та віковий чинник, щоб закликати до дисципліни та уважнішого заповнення бланку, стежити за тим, щоб індивідуальне заповнення не перейшло в колективне. Загалом отримані дані допомогли впевнитися в правильності добору методичного інструментарію.

Отже, провівши дослідження, підсумуємо, які саме медіапсихологічні чинники здатні впливати на становлення соціометричного статусу школярів через емоційну сферу та цінності.

1. Вибір медіазасобів. Медіазасоби, які діють на всі органи чуття, мають найбільший вплив, адже краще один раз побачити, ніж багато разів почути.

Мобільний телефон спонукає до розвитку лідерства тим, що допомагає активно підтримувати зв’язок з іншими школярами через спілкування та обмін медіапродуктами.

Комп’ютер також є одним з найвпливовіших медіазасобів, оскільки є основним джерелом набуття знань, середовищем відпочинку, спілкування. Він може впливати по-різному, наприклад, надмірна залученість у взаємодію з ним створює ризик потрапляння школяра у залежність від віртуального світу і віддалення від реального, приділення все меншої уваги особистісному спілкуванню. З іншого боку, підтримання комунікації за допомогою комп’ютера допомагає зближуватись з однокласниками та знаходити нову інформацію для розвитку себе як особистості. Загалом комп’ютер здатний сприяти вихованню в дітях як активності, так і пасивності, залежно від того, з якою метою вони до нього звертаються.

Телевізор також є важливим чинником. Він здебільшого формує у дітей пасивність та споживацьке ставлення до інформації. Більшість школярів використовують його для відпочинку та отримання знань. Останнє є небезпечним: якщо у дитини недостатньо розвинуте критичне мислення, вона ризикує перейняти та почати впроваджувати в життя ті моделі поведінки і цінності, що їй подобаються, і це може негативно вплинути, зокрема, на її соціометричний статус.

Преса є непопулярним серед школярів медіазасобом, хоча вона виховує здебільшого активну життєву позицію й сприяє розвитку мислення, креативності. Адже у цьому випадку вже не йдеться про пасивне споживання інформації.

Радіо перестало відігравати важливу роль у житті учнів. Здебільшого його слухають для відпочинку та щоб відключитися від реальності.

1. Медіаактивність. Інтенсивність користування медіазасобами може впливати на статус дитини: чим більше школяр заглиблений у взаємодію з медіа, тим менше часу залишається в нього на реальне життя та спілкування, а це небезпечно. Потрібно дотримуватися балансу між реальним і віртуальним світом, тільки тоді буде гармонія. Вибір медіаконтенту є також важливою складовою. Так, військова, детективна, з елементами катастроф, криміналістична тематики здатні прищеплювати дитині агресивні моделі поведінки, які вона впроваджує в життя. Такий медіаконтент також впливає на емоційний стан школяра, «заряджаючи» його фаталістичними настроями. Любовна, молодіжна, казкова, фентезі-тематика впливає позитивно, формує схильність до доброти, надихає на позитивний настрій, урівноважує. Інформаційні жанри допомагають дитині розвиватися як особистості.

Комп’ютерні ігри також справляють значний вплив: екшени (гонки, стрілялки) можуть прищеплювати агресивні моделі поведінки, але водночас дають можливість виплескувати своє невдоволення у віртуальному світі, компенсуючи брак лідерства в житті. Головоломки (пазли) сприяють інтелектуальному розвитку школяра і допомагають йому підвищити свою значимість.

Різні типи медіапродуктів сприяють розвитку, реалізації медіатворчості та креативності учнів. А це сприяє зближенню однокласників: інтенсивний обмін продуктами медіатворчості, перегляд, коментування допомагають їм знайти спільні інтереси, спільну мову. Частота спілкування за допомогою медіа може позитивно вплинути на клас, проте важливо зберігати баланс між безпосередніми і віртуальними комунікаціями. Користування ЗМІ може бути активним, пасивним і творчим. Творче допомагає школяреві розвиватися як особистості, зближуватися з однокласниками займаючись спільною медіатворчістю. Активні дії – навчання, спілкування, а пасивна – відпочинок. Всі дії є важливими, головне – у період відпочинку зберігати критичне ставлення до отримуваної інформації.

1. Емоційна чутливість до інформації, отриманої через медіа. Вся інформація, що надходить через ЗМІ, є емоційно забарвленою і викликає різноманітні почуття. Щоб уберегти себе, школяреві потрібно розвивати критичне мислення і обирати для перегляду медіаконтент здебільшого з позитивним емоційним наповненням. Адже матеріал, який вражає своєю емоційністю, може впливати на уразливу психіку дітей, прищеплюючи певні моделі поведінки та цінності. Найбільш емоційно забарвленими медіазасобами є телебачення, Інтернет та телефон, оскільки вони діють на кілька органів чуття водночас.
2. Мотиви та потреби обирати певні медіа також можуть впливати на соціометричний статус школярів. Саме вони визначають, яке медіа дитина обере і для чого. І тут також необхідно розвивати критичне мислення та вчити школярів конструктивно використовувати кожний медіазасіб для досягнення своїх цілей.
3. Вивчення модальності впливу допомагає зменшити роль ЗМІ в житті учнів. Надмірна захопленість медіа сприяє залученню дитини у віртуальний простір та виховує довірливість до отриманої зі ЗМІ інформації, що небезпечно. Хоча є й позитивні нюанси: медіа розвивають школярів як особистості, позитивно впливають на клас та надихають на творчість.
   1. **Становлення соціометричного статусу неповнолітніх залежно від прояву психологічних умов**

Приступаючи до опису процедури проведення основного експерименту, зауважимо, що дослідження відповідає поставленим завданням.

Незалежною змінною в експерименті виступають медіапсихологічні чинники (медіауподобання, медіапотреби, емоційна чутливість до сприйнятого за допомогою засобів масової інформації та медіаактивність).

Залежні змінні – статус школяра у класі. Особливий акцент у дослідженні зроблено на аутсайдерах.

Лідерів у нашому дослідженні розглянуто як дітей, що займають активну позицію в класі, володіють високими навиками спілкування та є бажаними для своїх однокласників.

Аутсайдери як учні, що займають пасивну позицію в класі, характеризуються браком спілкування з однокласниками, мають нерозвинені навички спілкування та є небажаними для своїх однокласників у проведенні часу.

Підлітковий вік характеризується незрілістю суджень, імпульсивністю, впливом референтної групи. Проблеми, що постають перед дитиною, сприймаються як складні й надто загрозливі, їй властиві емоційні коливання та почуття, що її не розуміють. Вона потребує підтримки, визнання, прагне послабити залежність від батьків і збільшити інтенсивність спілкування з однолітками. Якщо школяр не має друзів, він ризикує мати емоційні проблеми. У цьому віці відбувається подальше становлення почуттів, як узагальнених, так і стійких переживань (моральних, інтелектуальних, естетичних). Моральні якості підлітка тісно пов’язані з вольовими, у цей час виникають необхідні передумови для формування цінностей, глибоких і усвідомлених моральних почуттів у сфері взаємин з однолітками. Мотивація власних вчинків ситуативна та поверхова, дитина чутлива до впливів.

Перший етап характеризувався підбором методичного інструментарію відповідно до поставлених у нашому дослідженні завдань, а також пошуком цільової аудиторії (школярів віком від 15 до 16 років). Потім було теоретично проаналізовано можливість використання дібраних методик, проведено пілотне дослідження, що дало змогу побачити цілісну картину нашого експерименту та удосконалити процес дослідження.

Другий етап – пошуковий. В ході його проведення ми намагалися відібрати з усіх учнів школи саме аутсайдерів і лідерів, щоб дізнатися, скільки загалом в одному класі учнів із цим статусом. Нагадаю, що в нашому дослідженні акцент робиться саме на вивченні формування статусу аутсайдера порівняно з іншими.

Третій етап (констатувальний), під час якого застосовано методики для вивчення медіауподобань, мотивів, потреб, модальності впливу, емоційної чутливості. Тест для дослідження ціннісної сфери школярів став завершальною ланкою збирання інформації.

Організація процедури проведення дослідження передбачала насамперед створення відповідних умов, тому ми вибрали оптимальний для школярів заклад – школу. Дослідник проводив опитування окремо в кожному класі, не збираючи всю школу в одній аудиторії. Час був не лімітований, але в середньому процедура займала 50–60 хвилин, робили й перерву між заповненням анкет, щоб дати учням можливість відпочити.

Перед проведенням дослідження і дітям, і вчителям розповіли про інститут, про цілі нашого дослідження і наголосили на гарантії конфіденційності інформації. Учні були зацікавлені у проведенні анкетування. Це говорить про значимість досліджуваної проблеми у їх середовищі.

Перед початком дослідження усім дітям була прочитана ознайомча лекція під назвою «Медіа в нашому житті», яка розкривала сутність медіа, їх роль та місце у сучасному світі. Діти слухали із задоволенням, ставили багато запитань, так що часом лекція переходила в дискусію. Особливо зацікавлені були учні спеціалізованої школи – багато хто з дітей користувався телефоном, Інтернетом і уявлення не мав, що це медіазасоби.

Наступним етапом після завершення лекції стала роздача брошурок (збірник методик, які ми об’єднали в одну для зручності користування). Кожна методика супроводжувалася інструкцією, тож діти без особливих проблем відповідали на запитання. Хоча старші класи заповнювали бланки активніше і у швидшому темпі.

Спочатку дітям давався для заповнення тест на визначення соціометричного статусу (методика Я. Морено). Саме цей метод давав загальне уявлення про статус кожного школяра в класі. Далі йшло анкетування, спрямоване на вивчення медіапсихологічних чинників становлення особистості школяра в класі. Зрештою зробили перерву на декілька хвилин, після чго перейшли до морфологічного тесту життєвих цінностей (Сопов – Карпушина), який містив 112 запитань, спрямованих на виявлення ціннісних орієнтацій особистості, і також потребував значної концентрації через складність запитань та значний обсяг інформації. Саме цей тест і був заключною методикою у брошурі.

Опитування також проводилося індивідуально, але дослідник перебував поруч, в аудиторії, щоб стежити за перебігом експерименту та відповідати на уточнювальні запитання школярів. Діти відповідали з інтересом, особливо на запитання анкети, спрямованої на вивчення медіакомпетентності. На запитання щодо соціометричного статусу діти відповідали швидко, хоча деякі замислювалися над проблематикою суб’єктивного статусу – їм було важко визначити, яке місце вони займають в класі. Тест на ціннісну структуру особистості змусив їх замислитися над цінностями та цілями свого майбутнього. Після завершення дослідження дискусія зі школярами на тему медіа продовжилась.

Найважче було проводити експеримент у спеціалізованій школі з особливими дітьми: постійно доводилось слідкувати за поведінкою дітей – там у класі особливий психологічний клімат, кожна дитина живе своїм життям, а вчитель не має авторитету. Найвідповідальніше до дослідження поставились учні сільської школи, які старанно заповнили анкети. Не гірше впорались із цим завданням і школярі з невеликого провінційного містечка. Варто зазначити, що індивідуальний темп заповнення у класах був різний. Тут відіграв свою роль віковий критерій – що старші були учні, то швидше вони заповнювали анкети і відповідальніше ставились до дослідження, але загалом усі учні впорались із запитаннями анкети добре.

Першим етапом в обробці результатів було створення соціоматриці, в якій відображались усі внутрішньогрупові взаємини. В нашому випадку використовувався позитивний параметричний критерій (кількість виборів у респондентів був обмежений) Після за фіксування всіх виборів приступили до їх сумування. Підраховувались загальна кількість виборів та взаємовиборів і сума виборів у кожної дитини окремо. Для чіткого уявлення про становище в групі кожного школяра в системі групових взаємооцінок створювалася соціограма, що складалася з чотирьох концентрованих секторів. У першому були ті, які отримали максимальну кількість виборів, в другому – ті, кількість виборів яких перевищувала середнє значення, в третьому – з кількістю виборів, нижчою від середнього значення, і в четвертий потрапили члени групи, що не були вибрані жодного разу. Позитивний статус конкретного члена групи вираховувався (i) ПС.

Кількість осіб, що його вибрали **ПВ**

ПСi = =

Кількість осіб, що його оцінили **N-1**

В ході проведення соціометричного дослідження серед 300 учнів, які взяли у ньому участь, виявлено велику кількість аутсайдерів. Така тенденція була несподіваною – ми розраховували, що школярів з низьким статусом в класі буде менше.

Ми вважаємо, що така кількість аутсайдерів обумовлена зростанням ролі медіа в житті дітей. Учень знаходить друзів за інтересами через мережу чи підтримує зв’язок за допомогою інших медіазасобів. Якщо йому некомфортно в класі, він може віддалитися і не шукати спільну мову з однокласниками, а тісніше взаємодіяти з медіа, проводити час у віртуальному спілкуванні чи за створенням медіапродуктів, менше часу залишаючи на реальне спілкування. Отже, можемо спостерігати тенденцію до пошуку контактів поза межами школи. Або навпаки, до підтримання контактів з друзями за допомогою медіа.

Онлайн, реальний і офлайн-статуси визначалися для одних і тих самих дітей, однокласників, для розуміння відмінностей між статусами, виявлення ролі в цьому медіа і вивчення значимості кожної дитини в різних умовах.

У «реалі» до лідерів належить менша частина школярів, а кількість аутсайдерів перевищує чисельність лідерів. Бажані та знехтувані перебувають практично на одному рівні – 23 % і 24 % відповідно. Отримані статистичні дані свідчать про відчуження між дітьми. Помітно, що лідери навіть у реальному спілкуванні втрачають свої позиції серед однокласників, адже проведення часу разом не є пріоритетним. Вважаємо, що життя учнів, як і їхні інтереси, більше реалізуються поза школою, можливо, саме через поширеність медіа та їх значну роль у житті дітей. Саме розвиток медійної структури допомагає школярам навчатися самостійно, менше спілкуватися з однокласниками в реальному житті, бо це замінює взаємодія з ними в мережі. Учні з низьким статусом, яким важче знайти спільну мову з однокласниками, краще почуваються у віртуальному світі, граючи в ігри чи дивлячись кінофільми та спілкуючись у мережі.

В офлайн-спілкуванні кількість лідерів, як і аутсайдерів, зменшується. Відповідно, зростає чисельність бажаних та знехтуваних, що дає підстави для висновку про пасивну й «непряму» взаємодію з медіа, яка підвищує статус аутсайдера до знехтуваного, а лідера, навпаки, знижує до бажаного.

Найбільш значимі результати отримані щодо онлайн-спілкування. Тут лідери складають 2 % від загальної кількості школярів, а чисельність аутсайдерів помітно зменшується. Відповідно, зростає кількість бажаних та знехтуваних. Це дає підстави для висновку, що статусодного і того самого школяра в реальному, онлайн та офлайн-спілкуванні може бути різним. Вважаємо, що це зумовлено впливом медіа на життя школярів. Дитина з низьким статусом може підтримувати зв’язок з однокласниками через медіазасоби, і це дає їй змогу підвищити свій соціометричний статус у групі. Якщо дитина не спілкується з однокласниками через свою непопулярність, сором’язливість, то медіа допомагають їй у зближенні з ними. Звісно, це не робить таку дитину лідером, але все ж таки сприяє тіснішій взаємодії з однокласниками. Також відзначимо, що в реальному спілкуванні лідер займає більш домінуючу позицію, ніж у спілкуванні оффлайн та онлайн – там він переходить вже в інший статус, здебільшого на позицію бажаного.

Що стосується аутсайдера, то тут ситуація протилежна: він не тільки змінює свій статус, а й посилює позиції, займаючи місце знехтуваного. Ми вважаємо, це пов’язано з тим, що дитина, перебуваючи в мережі, має більше можливостей для спілкування з однокласниками (чого вона не може робити в реальному житті через свою невпевненість). А отже, учні з високим статусом втрачають свої позиції саме через те, що для них взаємодія з медіа є не так спілкуванням, як навчанням та розвагою.

Крім того, було розглянуто та проаналізовано такі показники, як емоційна близькість, проведення часу та спільна діяльність (творчість). Саме вони дають змогу повніше розкрити соціометричну структуру класу. Узагальнивши дані дослідження, отримуємо такий результат: майже половина школярів є аутсайдерами в плані емоційної близькості, і лише невелика кількість перебувають у тісному емоційному зв’язку. Це означає, що діти відчужені один від одного, перестають бути близькими та згуртованими. В емоційній близькості перевага здебільшого віддається лідерам, потім бажаним, а знехтувані та аутсайдери, зрозуміло, займають останні позиції.

Знов-таки, ми вбачаємо і в цьому вплив медіа. Хоч діти і спілкуються, перебуваючи в медійному просторі, проте в реальному житті це віддаляє їх один від одного в емоційному плані. Адже саме у віртуальному спілкуванні відбувається справжнє переживання емоцій, там вони мають можливість бачити й відчувати співрозмовника. Найбільша перевага в емоційному зв’язку віддається лідерам – можливо, тому, що вони є популярними і бажаними для багатьох дітей в ролі друзів, на відміну від учнів з низьким статусом.

Щодо проведення часу, то тут також більшість учнів є аутсайдерами, і лише невелика частина лідерами. Тобто сьогодні школярі не бажають проводити час зі своїми однокласниками. Можливо, через те, що завжди можна поспілкуватися онлайн, до того ж, крім школи з’явилося безліч інших місць, де діти можуть бути активними і проводити багато часу, шукаючи собі друзів. Також варто наголосити, що більшість учнів віддають перевагу проведенню часу з більш популярними учнями – лідерами, бажаними, потім зі знехтуваними і лише в останню чергу – з аутсайдерами.

Третім показником є спільна діяльність. Досить велика кількість школярів у співробітництві є аутсайдерами, тобто відчуженими один від одного, і зовсім незначна – лідерами. Щодо участі у спільній діяльності, то кількість аутсайдерів за цим показником зменшується. Можливо, через креативність дітей з низьким статусом та через заняття спільною діяльністю діти згуртовуються. Саме спільна діяльність є фактором зближення аутсайдерів з іншими однокласниками. Тому вважаємо, що якби між учнями було більше медіатворчості, це сприяло б об’єднанню дітей.

З даних дослідження видно, що найбільша кількість лідерів у гімназії, міських школах, сільській і найменша у спецшколі. Це обумовлено насамперед сильнішою програмою навчання, що спонукає дітей прагнути першості та, звісно, використовувати медіазасоби, які допомагають у навчанні. Кількість високостатусних дітей менша саме у спецшколах, оскільки там слабші стимули і умови для лідерства, і діти майже не взаємодіють.

Щодо аутсайдерів – їх також найбільше у міських школах (міська школа 1 – 30,5 %, міська школа 2 – 32,5 %), в сільській школі, гімназії та спецшколі з особливими дітьми – таких дітей по 12,28 %. Це говорить про те, що дитина може мати низький статус у класі незалежно від школи.

Вважаємо, що зростання ролі медіа в житті дитини є одним із значимих чинників, які сприяють зростанню чисельності аутсайдерів.

Також в результаті аналізу соціометричного статусу виявлено гендерний аспект соціометричної структури класного колективу, який показує, що серед низькостатусних школярів однакова кількість представників жіночої й чоловічої статі. Вважаємо, це означає, що діти можуть опинитися в ролі аутсайдера незалежно від гендерних відмінностей. А от лідерами переважно є дівчата, це пов’язано з більшою старанністю та відповідальністю останніх, кращим навчанням, активнішим спілкуванням. Хоча аутсайдером може стати кожен незалежно від статусу, проте більш схильні до першості та заняття лідируючих позицій саме особи жіночої статі.

Отже, загалом учні з високим статусом витрачають на особисте спілкування більше часу, ніж низькостатусні. Це говорить про те, що аутсайдери будуть поринати в медіапростір глибше, щоб компенсувати брак спілкування комп’ютерними іграми чи комунікацією в мережі. А можливо, саме через надмірну взаємодію з медіа скорочується час реального спілкування з однокласниками, що робить дитину аутсайдером.

Як бачимо, загалом учні незалежно від статусу обирають молодіжну, містичну, історичну, любовну, кримінальну, військову, наукову, космічну, політичну тематику (теми розташовані в порядку зменшення популярності серед учнів). Проте є відмінності у процентному співвідношенні: більшість лідерів віддають перевагу молодіжній, містичній, любовній, історичній тематиці. А аутсайдери – кримінальній, військовій, науковій, космічній, політичній. Варто зазначити, що любовна тема стоїть у них на четвертому місці серед бажаних, тоді як у високостатусних на третьому.

Ми вважаємо, що вибір дитиною медіаконтенту впливає на її емоційну сферу, формуючи певні цінності, та допомагає зайняти певне місце в класі. Низький статус школяра, його непопулярність, негативний емоційний стан примушують вибирати певний жанр – насичений сценами насильства, конфліктами – тим, що певним чином відображає його життя.

Обираючи пригоди як жанр, така дитина отримує можливість компенсувати те, чого їй не вистачає в реальному житті, бо завжди приємно ідентифікуватися з героєм пригод, переможцем, сильною особистістю. З іншого боку, медіаконтент впливає на соціально-психологічний статус дитини в учнівському колективі: надмірне захоплення темами фатальності викликає емоції, які впливають на систему цінностей: «Життя нічого не варте», «Сила вирішує все». Дитина може вважати, що агресивне спілкування є нормою, і впроваджувати це переконання в життя, а однокласники не сприймають таку поведінку і відгороджуються від цієї дитини, таким чином визначаючи її низький соціометричний статус.

Щоб зрозуміти, яким темам віддають перевагу учні, ми докладніше вивчили медіатексти та жанри у різних медіа. Результати щодо преси виявилися такими: для школярів незалежно від статусу важливими темами у пресі є інформаційна (оскільки дитина перебуває в процесі навчання та набуття знань), ігри (головоломки, загадки), літературна (романи, новели, оповідання, вірші), реклама.

Хоча є діти, які взагалі не мають улюблених тем, можливо, тому, що преса перестала відігравати важливу роль у житті учнів. Якщо розглянути уподобання відповідно до статусу, то бачимо, що у пресі лідери віддають перевагу інформаційному жанру, літературі. Ми вважаємо, що це пов’язано з навчанням, із бажанням бути першим та активною життєвою позицією. Значно менша кількість аутсайдерів також обирають інформаційні, літературні та ігрові жанри в пресі, натомість перегляд реклами для них є більш пріоритетним, ніж для лідерів. Також помітна тенденція: школярі з низьким статусом менш зацікавлені у використанні преси, на відміну від дітей з високим статусом у класі.

Розглянувши жанри, яким школярі віддали перевагу в телевізійному просторі, ми виявили, що музичні (класична музика, поп, рок і т. ін.) стоять на першому місці серед пріоритетних, а ігри, конкурси – на третьому. Вважаємо, що це зумовлено потребою дітей у відпочинку – музика допомагає розслабитися й відключитися від навколишнього світу. На другому місці – інформаційний жанр, на четвертому – література (оповідання, вірші), а на п’ятому – реклама. Це свідчить про те, що школярі звертаються для отримання знань до телебачення, і це небезпечно. Сьогодні потік інформації з боку ЗМІ є майже неконтрольованим, а дитина, перебуваючи на стадії розвитку, може піддаватися впливу, обираючи за орієнтир модель поведінки чи цінності, які будуть впливати на її соціометричний статус у класі. Розглядаючи відмінності у виборі жанрів телебачення залежно від статусів, бачимо, що, на відміну від преси, інформаційному, літературному контенту віддають перевагу здебільшого аутсайдери. Знову серед пріоритетних для них жанрів фігурує реклама.

Такі результати показують, що діти з низьким статусом звертаються до телебачення за знаннями частіше, ніж школярі з високим. Лідери хоч і приділяють значну увагу цим жанрам, проте набагато меншу, ніж аутсайдери. Також досить важливе місце займають музичні телевізійні передачі. Така тенденція говорить про те, що діти з низьким статусом полюбляють сприймати візуально та аудіально підкріплену інформацію, а учні з високим – більше схильні дізнаватися нове через пресу, хоча телевізор також не виключають зі свого простору.

Інтернет є найпопулярнішим у житті школярів: відпочинок, спілкування та навчання проходять у взаємодії з ним. Інформація в мережі майже зовсім неконтрольована, і це небезпечно для дітей, які проводять у ній чимало часу. За отриманими даними, у школярів незалежно від статусу в класі на першому місці стоїть перегляд фільмів та реаліті-шоу. Сьогодні інтернет-мережі, на відміну від телебачення, дають можливість знайти будь-який медіапродукт за своїм уподобанням і подивитися в зручний час. На другому місці – інформаційний жанр, це говорить про те, що Інтернет виступає для дітей важливим засобом отримання знань. І в цьому є як позитивний момент (адже учневі легше знаходити матеріал з різних предметів), так і негативний: дитина може знайти неправильні відповіді на свої життєві запитання чи перейняти неконструктивну модель поведінки, вважаючи її прикладом для наслідування. Третє місце за важливістю школярі відводять музиці.

Музика стала дуже популярною серед дітей, і не тільки в інтернет-просторі. Вважаємо, вона допомагає розслабитися, відпочити й відключитися від реальності. Ігри є наступним жанром, якому учні віддають перевагу. У віртуальному світі можна знайти багато ігор на різний смак, в залежність від яких потрапляють і дорослі, а тим більше діти, що є більш уразливими, оскільки перебувають в процесі розвитку. Якщо школяр захоплюється грою і проводить у ній багато часу, результатом може стати погіршення успішності навчання та віддалення від однокласників і, зрештою, роль аутсайдера в класі. Літературні жанри (оповідання, новели, вірші) не є настільки популярними, як інші теми в мережі, проте все ж представлені в уподобаннях дітей. І на останньому місці опинилася реклама.

Тематика вибору в інтернет-сайтах також розподілилася за статусами. Інформаційним, літературним, музичним, фільмам та реаліті-шоу знову віддають перевагу здебільшого лідери. Аутсайдери також активно залучені в інтернет-мережу, і вищеперелічені жанри для них мають значення, але ще серед їхніх пріоритетів виділяємо ігри. Це говорить про те, що Інтернет є універсальним засобом як для навчання, так і у сфері розваг. Більшість школярів проводять багато часу у взаємодії з ним, адже Інтернет дає можливість розвиватися, читати, дивитись фільми, дізнаватися щось нове і водночас допомагає відриватись від реальності. Ігри займають важливе місце серед уподобань опитуваних школярів, проте дітей з низьким статусом серед любителів ігор більше. Ми пояснюємо це тим, що за допомогою ігор аутсайдери здатні створювати свій віртуальний світ, де вони можуть бути героями і лідерами. А проводячи багато часу в ігровому просторі, дитина стирає межу між реальним і віртуальним світом, все більше занурюючись у вигадану реальність.

Як ми уже виявили, перегляд фільмів та серіалів є важливим для школярів, адже дає змогу відпочити та отримати нові знання. Кіноіндустрія випускає продукти на різний смак. Якщо на телебаченні показ фільмів контролюється за категоріями та віковими критеріями, то в мережі Інтернет цей процес безконтрольний, і це небезпечно. За результатами дослідження можемо констатувати, що у кожного жанру є свої прихильники серед дітей.

На першому місці серед улюблених тем для всіх школярів стоїть комедія. Вважаємо, це зумовлено бажанням відпочити та привнести в життя позитивні емоції, підняти настрій та відключитися від реального світу. На другому місці – фільми жахів. Можливо, це зумовлено браком гострих відчуттів у житті дітей, і вони намагаються це компенсувати під час перегляду такого медіа-продукту. Наступні дані різняться залежно від статусу. Вестернам, бойовикам, детективам та фільмам катастроф віддають перевагу аутсайдери. Вважаємо, причинами можуть бути схильність до гострих відчуттів, яких недостатньо в реальності, а також прагнення до виведення емоцій, котрим не вистачає виходу. А можливо, дитина, маючи статус аутсайдера, зазнає знущань з боку однокласників, і це спонукає її до перегляду фільмів цих жанрів. Такий вибір медіаконтенту може впливати і на поведінку дитини, яка засвоює норми та моделі через телебачення чи інтернет-сайти й активно використовує їх у життєвих ситуаціях. Особливо небезпечно, якщо школяр бере за приклад агресивну модель поведінки – через це йому буде важко знайти спільну мову з однокласниками, і це може спричинити віддалення від них. Лідерам, навпаки, властива схильність до перегляду фільмів-казок, фентезі, драм, мелодрам та комедій. Ми думаємо, що це пов’язано насамперед з упевненістю дитини в собі та задоволеністю своїм соціометричним статусом. Хоча тенденція до перегляду фільмів жахів говорить про те, що учні з високим статусом також потребують гострих відчуттів.

Вивчивши дані щодо ставлення учнів до фільмів і серіалів різних жанрів, перейдемо до аналізу жанрів комп’ютерних ігор. Вони займають важливе місце серед уподобань школярів. Діти проводять багато часу у взаємодії з ними. З розвитком виробництва айфонів та планшетів ігри стали ще популярнішими, адже грати тепер можна і в дорозі, й на уроці. Учень поринає у віртуальний світ, і є небезпека, що він стане пріоритетнішим, ніж реальне спілкування з друзями та проведення з ними часу.

Музичні ігри також не обділені увагою учнів, які взаємодіють з ними для відпочинку. Хоча є діти, які взагалі не грають у комп’ютерні ігри. Щоб детальніше розкрити медіауподобання школярів, ми вирішили порівняти вибір жанрів комп’ютерних ігор у аутсайдерів і лідерів.

З отриманих даних випливає, що аутсайдери полюбляють екшен («стрілялки», «гонки» та активні дії героїв), тоді як лідери охочіше займаються розгадуванням головоломок, складанням пазлів та проходженням квестів. Вважаємо, що ці вибори також зумовлені цінностями і емоційною сферою дітей. Можливо, аутсайдерам ігри, які вони вибирають, допомагають виплеснути свої емоції, відчути себе лідерами, активними героями власного екшену, таким чином компенсуючи брак лідерства в реальному житті. Вибір певного жанру, у свою чергу, впливає на поведінку дитини. Головоломки, пазли та квести розвивають інтелект і логічне мислення, що допомагає учневі зайняти лідерську позицію. Екшени (активні дії героїв) з більшою імовірністю можуть прищепити схильність до агресивних методів розв’язання проблем. Тому навіть в іграх потрібно обирати, які саме жанри прийнятні для учнів, а також контролювати кількість часу, що відводиться для гри.

Створювати власні медіапродукти та працювати з різними комп’ютерними програмами можуть майже всі учні, проте діти з високим соціометричним статусом є більш активними та умілими. Вважаємо, що це зумовлено насамперед їхнім бажанням бути першими, частотою користування медіа та вибором медіазасобів.

Щодо кількості медіа продуктів, створених за місяць, варто зазначити, що фотоколажі, відеосюжети більше полюбляють робити лідери. А аутсайдери, навпаки, віддають перевагу створенню веб-сторінок, акаунтів у соціальних мережах, текстів художнього змісту та коментарів до них. Це говорить про те, що лідерам більш властиво використовувати медіа як додаток до особистого спілкування, оскільки телефон вони також сприймають як активний додатковий спосіб підтримання зв’язку. Діти з низьким статусом, навпаки, відводять медіа (особливо Інтернету) головну роль у спілкуванні. Тому вони переважно спілкуються в соціальних мережах, створюють тексти для спілкування (коментарі, наприклад). Можливо, в реальному житті їм складніше це зробити, а через Інтернет легше висловити свої думки, та й мережа створює чудові можливості для пошуку друзів за інтересами, що не обов’язково пов’язані з цими дітьми іншими колективами, не є знайомими у реальному світі, як однокласники.

Тому роль медіа є важливою, фотоколажі, веб-сторінки, відео, створене за допомогою мобільного чи відеокамери, є постійними елементами шкільного життя, без яких майже не проходить ні відпочинок, ні навчання. Діти діляться один з одним своїми медіапродуктами, коментують їх. Це допомагає зближенню однокласників та сприяє спільній медіатворчості й тіснішому спілкуванню.

Наприклад, лідери стверджують, що створені ними медіапродукти переглядає така кількість людей: від 11 до 20, від 21 до 30 та 31−50, що свідчить про інтенсивну взаємодію високостатусних дітей з медіа. Адже школярі створюють медіапродукти, викладають в інтернет-мережі чи пишуть тексти і сподіваються на зворотний зв’язок. Аутсайдери вважають, що їхні медіатвори переглядають здебільшого від 1 до 10 або понад 50 сіб. Це може говорити про невпевненість у тому, скільки є зацікавлених їхньою роботою, а також про те, що чисельність людей, які переглядають створені ними медіапродукти, є хоч і великою, проте непостійною.

Крім створення медіапродуктів, школярі за допомогою медіа підтримують зв’язок, спілкуючись із друзями та однокласниками. Сьогодні мобільний телефон, інтернет-мережа є важливими для кожної дитини.

Лідери активно спілкуються через медіа, але їм властиве поєднання віртуального спілкування з безпосереднім, особистим, що і допомагає їм займати лідируючи позиції в класі. Більшість опитаних аутсайдерів, навпаки, окрім характеристики «часто» виділили ще й «постійно». Це свідчить про те, що для них медіа є одним із найважливіших способів спілкування, тобто вони допомагають таким дітям у зближенні з однокласниками. Якщо в реальному житті вони не спілкуються, то медіа сприяють тіснішій взаємодії і зміні статусу школяра з аутсайдера до знехтуваного.

Дізнавшись, наскільки часто діти спілкуються за допомогою медіа, ми вирішили дослідити, яку роль відіграють медіа в шкільному бутті учнів, зокрема вивчити види діяльності, які виконують школярі з їх допомогою. На сьогодні роль ЗМІ в житті дітей є великою, навчання, спілкування та відпочинок відбуваються через них. Незалежно від статусу для школярів популярним видом діяльності за допомогою медіа є створення sms у мобільному телефоні.

Отже, виявлено, що основні види діяльності учнів відбуваються через найпопулярніші медіазасоби – телефон і комп’ютер. Далі розглянемо відмінності у виборі видів діяльності залежно від статусу. В ході дослідження виявлено, що школярі з високим статусом частіше створюють мультимедійні презентації, беруть активну участь в інтернет-групах, а також в авторських групах періодичних видань, тоді як учні з низьким статусом здебільшого створюють інтернет-сторінки, електронні поштові скриньки та sms за допомогою мобільного телефону. Це зумовлено саме браком спілкування, тоді як у лідерів окрім необхідності спілкування важливу роль відіграє потреба в розвагах та творчості (створення мультимедійних презентацій).

Отже, діти незалежно від статусу займаються різними видами діяльності за допомогою медіа. Лідери тримають перші позиції в класі тому, що підтримують зв’язок з однокласниками як у реальному житті, так і у медіапросторі, а також завдяки творчості, яка зближує дітей.

Під час активної взаємодії з медіа в учнів виникають емоції від прочитаного, побаченого чи почутого. Інформація, отримана через пресу, радіо та телебачення, викликає відмінні за рівнем інтенсивності емоції, тому що впливає на різні органи чуття людини. Фільми, передачі, події, про які ми дізнаємося, впливають на учнів, і передусім емоційно. Ми докладніше вивчили це питання за допомогою параметру емоційної чутливості. Тобто дослідили, які медіазасоби та інформація, отримана через них, є емоціогенними (справляють емоційний вплив) для школярів залежно від статусу.

Одним із найпопулярніших серед учнів медіазасобом є телевізор, під час перегляду якого як у лідерів, так і в аутсайдерів виникає радість та інтерес. Хоча саме у високостатусних дітей виникають в більшій мірі, ніж у школярів з низьким статусом, емоції гніву, горя, огиди, відрази та вини. А от в аутсайдерів, навпаки, помітно більше здивування, сорому та страху. Отже, інформація, яка надходить через телебачення, викликає різні емоції у лідерів і в дітей з низьким статусом.

Інтернет також є джерелом емоцій, проте найширшу гаму почуттів він викликає у аутсайдерів (особливо такі, як здивування, гнів, горе, огида, відраза, страх, сором та вина). Інтерес та радість частіше виникають у лідерів, хоча і в дітей з низьким статусом вони проявляються. До матеріалів (знань, новин), що надходять з мережі, аутсайдери сприйнятливіші за лідерів. Інформація, отримана через Інтернет, може впливати на учнів емоційно, і, як бачимо з отриманих даних, розмаїття цих емоцій значне. З цього можна зробити висновок, що учні є досить чутливими до інформації, і вона викликає значні емоційні реакції, а це може впливати на поведінку дітей та становлення їх соціометричного статусу в класі.

Щодо преси, то інформація, яка находить із цього джерела, більше впливає саме на лідерів. Менше радості, огиди та відрази під час читання виникає в аутсайдерів, але знову помітна тенденція до виникнення страху під впливом інформації, отриманої з преси, у дітей з низьким соціальним статусом. Діти з високим статусом переживають у зв’язку з впливом преси більше позитивних і негативних емоцій, ніж аутсайдери. Це говорить про те, що лідери віддають перевагу читанню і преса є важливим джерелом інформації, яку вони використовують для навчання та відпочинку.

Наступним медіазасобом є телефон, що також популярний серед учнів усіх категорій і є емоційно забарвленим чинником. Найбільше емоцій від телефонного спілкування переживають лідери (особливо інтерес, здивування), але й аутсайдери не надто від них відстають. Радість від взаємодії з телефоном отримують усі школярі незалежно від статусу. А от з огидою, страхом, виною та горем діти з низьким статусом стикаються частіше, ніж високостатусні. Знову варто зауважити, що страх практично завжди фігурує в аутсайдерів під час взаємодії з медіа. Це говорить про те, що ці діти почуваються невпевнено, можливо, через вплив ЗМІ, які посилюють їхній страх, що, в свою чергу, впливає на відносини з однокласниками та визначає статус у групі.

**Розділ 3**

**шляхи оптимізації Психологічних умов підвищення соціометричного статусу неповнолітніх**

* 1. **Програма адаптації неповнолітніх в групі та підвищення їх соціометричного статусу**

Мета: адаптація дитини в класі та підвищення її соціометричного статусу.

Цільова аудиторія: діти з низьким соціометричним статусом (аутсайдери) віком 13–16 років.

Завдання:

1. ознайомити учнів із поняттям «ЗМІ» та їх роллю в житті людей; звернути увагу дітей на небезпеку під час користування медіа;
2. розвинути рефлексію та критичне мислення при сприйманні інформації через медіа під час відпочинку чи навчання;
3. сприяти переосмисленню та інтерналізації цінностей за допомогою медіа;
4. шляхом зміни медіауподобань сприяти зміні емоційного фону з негативного на позитивний;
5. розкрити зміст поняття «медіатворчість», провести за допомогою медіатворчості захід, що сприятиме згуртуванню однокласників;
6. створити правила поведінки на основі розумного поєднання медіа і реальності;
7. допомогти дітям усвідомити свої індивідуальні особливості, значимість кожної дитини в групі;
8. навчити конструктивних форм поведінки, вміння співпрацювати з ровесниками;
9. допомогти виробити власний стиль поведінки та сформувати мотивацію до саморозвитку.

Структура тренінгу охоплює три етапи.

І ЕТАП –ОРІЄНТУВАЛЬНИЙ

Мета етапу: емоційне згуртування та налагодження первинного контакту між учасниками групи.

Основні вправи спрямовані на згуртування учнів, розкриття особистості та зняття напруженості.

Інструментарій: аркуші паперу, ручки, мобільний телефон, м’яч, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Знайомство з учасниками групи.

2. Який я?

3. Я і мій клас.

*ІІ ЕТАП – РОЗВИВАЛЬНИЙ*

Мета етапу: ознайомити дітей з поняттям «ЗМІ»; звернути увагу на небезпеку під час користування медіа, підвищити обізнаність школярів; розвивати рефлексію та критичне мислення при сприйманні інформації під час відпочинку чи навчання; сприяти переосмисленню та інтерналізації цінностей за допомогою медіа; шляхом зміни медіауподобань трансформувати емоції з негативних на позитивні; розкрити поняття «медіатворчість», провести на основі медіатворчості захід, що сприятиме згуртуванню однокласників.

Основний зміст вправ спрямований на усвідомлення дітьми ролі ЗМІ під час взаємодії з ними та розвиток критичного мислення.

Інструментарій: аркуші паперу, м’яч, кольорові олівці, ручки, ватман, мобільний телефон, журнали з фотокартками, диктофон, ножиці, відео.

Хід заняття

4. Медіа в моєму житті. Частина І.

5. Медіа в моєму житті. Частина ІІ.

6. Медіауподобання та емоції.

7. Мій улюблений кіногерой.

8. Відеоаналіз.

9. Спілкування через медіа.

10. Відпочинок у взаємодії з медіа.

11. Медіатворчість.

*ІІІ ЕТАП – ЗАКРІПЛЮЮЧИЙ*

Мета етапу *–* створення правил поведінки шляхом розумного поєднання медіа і реальності, підбиття підсумків та прощання.

Основні види вправ спрямовані на закріплення отриманої інформації.

Інструментарій: аркуші паперу, ватман, ілюстровані журнали, ножиці, кольорові олівці, ручки.

Хід заняття

12. Моя реальність і медіа.

13. Я, медійний простір і навколишній світ.

14. До побачення!

Планувалося, що розв’язання основних завдань тренінгу буде досягнуто впливом за допомогою медіа на основні сфери особистості: когнітивну, емоційно-вольову, поведінкову.

Засобами реалізації завдань стали такі методи:

1. тематичне малювання;
2. ауторелаксація;
3. рухові та рольові ігри;
4. ігри на взаємодію;
5. групове обговорення;
6. відеоаналіз;
7. фасилітація;
8. «мозковий штурм».

Вважаємо, що дібрані методи якнайкраще підходять для досягнення мети тренінгу. Ауторелаксація допомагає відпочити, розслабитися, що необхідно після активного залучення в роботу. Групове обговорення, фасилітація, «мозковий штурм» – аналізувати, розвивати критичне мислення, приходити до нових рішень та ідей. Ігри (рухові, рольові, на взаємодію) і тематичне малювання допомагають прожити, відчути на власному досвіді певні ситуації та розкритися, навчаючись розуміти себе.

Програма є перспективною і дієвою, оскільки спрямована на розв’язання сьогоденних проблем учнів, що пов’язані із взаємодією з медіа та соціометричним статусом у класі, що є важливим для дитини. Важливою є також потреба в авторитеті дорослого, який був би зацікавлений у розв’язанні проблем як окремої дитини, так і групи однолітків, через яких відбувається процес взаємодії та становлення особистості. Основна ідея занять – допомогти дітям підвищити самооцінку, розвинути критичне мислення під час взаємодії з медіа, сприяти розумінню ролі ЗМІ в їхньому житті, навчити правильно ними користуватися, щоб зазнавати лише позитивного впливу, розкрити важливість медіатворчості.

Група набиралася за результатами соціометрії Я. Морено з учнів 7–11-х класів. Кількість – 10 осіб, за статусом – аутсайдери. Кожен учасник заводив зошит занять, у якому фіксував завдання вправ чи отримані в ході тренінгу дані.

**3.2.Аналіз результатів впровадження програми адаптації дитини в групі та підвищення її соціометричного статусу**

Для підвищення соціометричного статусу в класі було проведено апробацію розробленого тренінгу на дітях з низьким соціометричним статусом. Відбір аутсайдерів серед школярів здійснювався за допомогою соціометрії Я. Морено.

Проведене після цього тестування дітей з експериментальної й контрольної груп дало можливість виявити відмінності між ними.

Звісно, найпопулярнішими залишилися мобільний телефон, комп’ютер і телебачення. Проте школярі з експериментальної групи стали приділяти меншу увагу телебаченню (82 %), на відміну від контрольної (85 %), натомість зросла інтенсивність користування мобільним телефоном. Вважаємо, що така тенденція говорить про те, що учні стали краще усвідомлювати вплив медіа і навчилися доцільно розподіляти час взаємодії з ними. Також учасники експериментальної групи зайняли активнішу позицію і частіше стали спілкуватися з однокласниками через мобільний телефон (96 %), що допомогло їм зблизитися з іншими учнями в класі й підвищити свій соціометричний статус. Зменшення часу на перегляд програм телебачення свідчить про послаблення негативного впливу на школярів через його контент і принаймні часткову відмову від пасивної позиції дітей відносно життя. Також після тренінгової роботи учні стали краще розуміти роль медіа в їхньому бутті й розвивати критичне мислення, що, сподіваємося, допоможе їм у майбутньому отримувати користь від взаємодії з медіа та вберігати себе від небезпек, що пов’язані з користуванням ЗМІ.

Розглядаючи зміни в інтенсивності користування медіазасобами протягом доби, бачимо, що діти з експериментальної групи стали приділяти меншу увагу телевізору, зменшився також час користування Інтернетом. Водночас зросло значення показника, що відповідає за особисте спілкування в реальному житті. Це говорить про те, що учні навчилися розподіляти свій час та встановлювати баланс між реальним і віртуальним світом. Збільшення тривалості особистого спілкування може позитивно впливати на емоційний стан дитини, допомагає зблизитись з однокласниками та підвищити свій соціометричний статус. Також учні, з якими проводилась тренінгова робота, стали менше грати в комп’ютерні ігри, що свідчить про зростання розуміння шкоди, пов’язаної з ними, зменшення залученості у віртуальний світ і, відповідно, медіавпливу та небезпеки прищеплення дітям негативних норм поведінки і цінностей через медіа.

Щодо радіо і преси, то тут зміни не досить значні, хоча все ж учні з експериментальної групи стали частіше читати періодику, а це означає, що вони зайняли більш активну позицію щодо життя та почали ретельніше аналізувати отриману інформацію. Адже телебачення зазвичай дає нам готові образи для пасивного споживання, на відміну від преси, де читач відіграє активнішу роль. Проте варто зазначити, що сьогодні радіо і преса стали менш популярні серед молоді, ніж інші медіазасоби.

Відбулися також зміни і у медіауподобаннях загалом. Учні незалежно від груп обрали молодіжну, містичну, історичну, любовну, кримінальну, військову, наукову, космічну, політичну тематики медіаконтенту, проте діти з експериментальної групи стали приділяти більшу увагу, ніж учасники контрольної, любовній, молодіжній, містичній та історичній тематиці, у контрольній же продовжують переважати кримінальна і військова. Ми вважаємо, що вибір медіаконтенту сприяє становленню соціометричного статусу, адже кожна інформація має своє емоційне забарвлення і впливає на цінності школяра. Зменшення перегляду агресивних жанрів убезпечує дитину від копіювання деструктивних форм поведінки, урівноважує. Також обрання любовної та містичної тем сприяє отриманню інформації з позитивним емоційним наповненням, що, в свою чергу, заряджає дитину позитивними емоціями. Урівноважений школяр перебуває в гармонії із собою і навколишнім світом, і йому легше знайти спільну мову з однокласниками.

Щодо зміни уподобань в жанрах пресиу межах експериментальної групи, зазначимо, що для школярів незалежно від статусу важливими темами у пресі є інформаційна (адже дитина перебуває в процесі навчання та набуття знань), ігри (головоломки, загадки), література (романи, новели, оповідання, вірші), реклама.

Учні після тренінгової роботи стали приділяти більшу увагу інформаційному жанру, іграм, що свідчить про вибір активнішої позиції та прагнення до знань. Зменшення пасивності також сприяє покращенню стосунків з однокласниками та зростанню особистості.

Телебачення залишається одним з найпопулярніших медіазасобів серед усіх груп учнів. Найулюбленішими тележанрамишколярів є музичні (рок, поп і т. п.). Такий вибір обумовлений потребою дітей у відпочинку. На другому місці – інформаційні передачі, потім ідуть ігри, конкурси та реклама. Інформаційний жанр є важливим для школярів, адже вони перебувають у процесі розвитку і набуття знань. Проте порівнюючи контрольну й експериментальну групи, можна помітити, що в останній процент дітей, які обирають інформаційний жанр у телебаченні, зменшився, а це свідчить про розвиток критичного мислення, усвідомлення ролі медіа у своєму житті.

Інтернет є необхідним і важливим у житті дітей, адже спілкування і навчання сьогодні відбувається безпосередньо через нього. Незалежно від групової приналежності улюбленими жанрами школярів є музичний (оскільки однією з важливих потреб учнів є потреба у відпочинку), інформаційний (адже діти перебувають в процесі набуття знань), фільми, ігри, літературна, реклама.

Після тренінгової роботи учні з експериментальної групи, на відміну від контрольної, стали менше часу витрачати на комп’ютерні ігри***,*** а це, в свою чергу, знижує ризики надмірного занурення школяра у віртуальний простір, відривання від реального життя і дає більше часу на саморозвиток та особисте спілкування з однокласниками.

Як ми вже говорили, перегляд фільмів та серіалів є важливим для сучасного школярства, адже за їх допомогою школярі відпочивають та отримують знання. В Інтернеті потік кінофільмів є неконтрольованим, й інформація, що надходить, може бути небезпечною для чутливої дитячої психіки. Серед улюблених жанрів всі діти назвали комедію та фільми жахів (перший привносить позитивні емоції у життя дітей, а другий компенсує брак гострих відчуттів). Аутсайдери зазвичай обирали для перегляду вестерни, бойовики, детективи та фільми катастроф. В результаті тренінгової роботи маємо можливість спостерігати, що хоча учні з експериментальної групи й полюбляють усі вищеназвані жанри, проте дехто з них став частіше дивитися казки, фільми в жанрі фентезі, мелодрами та комедії. Вважаємо, що зміна медіаконтенту допомагає школярам підтримувати позитивний настрій, розслаблятися. Водночас такий вибір може говорити про досягнення душевної рівноваги, яка спонукає обирати саме ці жанри. Ми вважаємо, що зменшення частоти перегляду фільмів з відтінком фатальності та підвищення рівня розвитку критичного мислення убезпечує дітей від засвоєння певних негативних норм поведінки та цінностей. Також серіали з позитивним емоційним наповненням дають школярам можливість розвиватися, вселяють упевненість та допомагають зберігати внутрішній спокій і душевну гармонію, а таким учням легше знайти спільну мову з однокласниками і таким чином забезпечити собі вищий соціометричний статус.

Варто звернути увагу ще й на вибір дітьми жанрів комп’ютерних ігор. Як показало опитування, екшен, головоломки та музичні ігри є найпопулярнішими серед дітей.

Аутсайдери з обох груп віддають перевагу саме екшену («гонки», «стрілялки»), який допомагає розслабитися та виплеснути емоції, агресію через нереалізованість прагнення до лідерства. В експериментальній групі при повторному опитуванні збільшився показник популярності головоломок (пазли, квести). Вважаємо, що цей жанр позитивно впливає на інтелектуальний розвиток школярів, що, в свою чергу, може сприяти зростанню впевненості в собі та покращити їхній соціометричний статус у класі. Щодо музичних ігор, то вони задовольняють потребу учнів у відпочинку.

Сучасні діти є обізнаними і активними у створенні медіапродуктів. Аутсайдери в експериментальній групі після тренінгової роботи стали створювати більше комп’ютерних текстів, фотографій, презентацій, що свідчить про прагнення використовувати свій творчий потенціал у житті. Спільна медіатворчість та спілкування через Інтернет допомагають школярам зблизитися і, відповідно, набути певного соціометричного статусу.

Кількість створених за місяць медіапродуктів також стала різнитися в учасників двох груп. В експериментальній, хоча її учасники й віддають перевагу створенню акаунтів та веб-сторінок у соціальних мережах, проте збільшився показник, що відповідає за створення фотозображень і відео за допомогою мобільного телефону. Це свідчить про те, що для аутсайдерів спілкування через Інтернет є важливим, але й потреба у підтриманні комунікації за допомогою мобільного телефону зросла, що дає підстави говорити про можливість підтримання більш тісних зв’язків з однокласниками.

Крім створення медіапродуктів учні спілкуються один з одним за допомогою медіазасобів.

Усі школярі, незалежно від досліджуваних груп й інтенсивності міжособистісних комунікацій, підтримують спілкування через медіа, діляться колажами, фотографіями. Ми вирішили з’ясувати в обох групах школярів кількість людей, що, на їх суб’єктивну думку, переглянули їхні медіатвори. Маємо такі результати: учні з контрольної групи не знають точного числа людей, які переглядають їхні медіатвори, і називають або надто велику кількість, або надто малу. А от у дітей з експериментальної групи відповіді вилилися у чіткі цифри, що говорить про активніше спілкування в мережі, впевненість у чисельності тих, хто переглядає їхні медіатвори, про покращення стосунків між однокласниками та можливість зміни соціометричного статусу.

Стосовно частоти спілкування за допомогою медіазасобів, то учні з експериментальної групи, як і з контрольної, здебільшого обирали критерій «постійно» та «часто», що говорить про велику залученість школярів у медіапростір.

Також сьогодні неможливе підтримання комунікації без використання медіа, вони допомагають зближуватися та ділитися інформацією. Але щоб мати високий статус у класі, потрібно спілкуватися не тільки у віртуальному світі, а й безпосередньо. Тільки це може зблизити однокласників. Замикаючись на одному способі комунікації, дитина втрачає свої позиції.

В обох досліджуваних групах дані показують, що для школярів популярним видом діяльності за допомогою медіа є створення sms у мобільному телефоні. Це свідчить про те, що медіа сприяють спілкуванню дітей, а sms- і mms-листування є одним із важливих способів підтримання зв’язку. Другим за популярністю є створення інтернет-сторінок, що підтверджує активну залученість дітей у віртуальний простір для спілкування, навчання і відпочинку. Найпопулярнішими медіазасобами залишаються комп’ютер і мобільний телефон, через які реалізуються основні види діяльності.

Після проведення тренінгової роботи ми помітили в експериментальній групі такі відмінності. Збільшився відсоток створення мультимедійних передач та участі в авторській діяльності у періодичному виданні й інтернет-групах, що свідчить про зростання активності життєвої позиції аутсайдерів, що може сприяти підвищенню їхнього соціометричного статусу. Крім цієї діяльності, школярі з досліджуваної групи створюють поштові скриньки, веб-сторінки, mms та sms, що зумовлено саме необхідністю спілкування. Медіа продовжують зближувати однокласників – якщо в реальному режимі аутсайдеру важче підтримувати комунікацію, то через мережу легше знайти спільну мову.

В ході активної взаємодії зі ЗМІ в учнів виникають емоції від отриманої інформації. Звісно, інформація, отримана через медіазасоби (пресу і телебачення), має різний рівень впливу, і сам медіаконтент (фільми, передачі) також емоційно впливає на школярів. Ми вирішили дослідити зміни в експериментальній групі після тренінгової роботи. Знову за основу взяли п’ять найпопулярніших медіазасобів (телевізор, Інтернет, преса, радіо та мобільний телефон) крізь призму емоцій за К. Ізардом (інтерес, радість, здивування, гнів, горе, огида, страх, сором та вина). Одним із найпопулярніших медіа так і залишився телевізор, адже він діє на всі органи чуття і є досить поширеним у користуванні. Телеконтент в усіх опитаних викликає передусім інтерес, радість, проте, на відміну від дітей з контрольної групи, у школярів з експериментальної підвищився відсоток емоцій огиди, відрази, здивування та вини. Вважаємо, що такі емоції спричинені розвитком в останніх критичного мислення.

Інтернет є другим за популярністю емоційно забарвленим медіазасобом і викликає широкий спектр емоцій – від радості й інтересу до здивування, гніву, горя, огиди, відрази, страху, сорому та вини. Через Інтернет сьогодні відбувається навчання, відпочинок, а інформація, отримана з його допомогою, є потенційно небезпечною, адже перебуває в постійному доступі й не контролюється за жодними критеріями, на відміну від телебачення. Якщо психіка дитини не досить зміцніла, школяр ризикує перейняти деструктивні форми поведінки, засвоїти цінності, які сприятимуть формуванню й закріпленню його низького статусу в класі. В експериментальній групі окрім інтересу та радості серед емоцій, які породжує інтернет-контент, також лідирують емоції відрази й гніву.

Преса є не такою емоційно забарвленою серед медіазасобів, проте більше розмаїття емоцій (радість, інтерес, відраза, огида) викликає у школярів з групи, що зазнала тренерського впливу, ніж у контрольній. Це означає, що преса стала одним з важливих джерел інформації для перших і викликає менший інтерес у останніх.

Ще один популярний медіазасіб – мобільний телефон, без якого зараз неможливо уявити життя. Він є досить емоційно забарвлений, проте діти з експериментальної групи стали більш чутливі до емоцій, які отримують через нього. Телефон переважно породжує позитивні емоції у школярів, що зазнали тренінгового впливу, а учні з контрольної групи відчувають страх, огиду і горе. Варто зазначити, що страх фігурує здебільшого серед аутсайдерів останньої групи, а от у першій цей показник знизився, що говорить про зростання впевненості та формування активної позиції учнів.

Радіо також є емоційно забарвленим і викликає різноманітні емоції (радість, інтерес, сором, вину, огиду, страх), але тут ми не бачимо великих відмінностей у результатах обох груп.

Щоб детальніше дослідити глибину емоційного впливу на школяра під час взаємодії з медіа, ми використали шкалу з градацією: –1, –2, –3 – негативне забарвлення, 0 – байдужість та 1, 2, 3 – відповідно позитивне – та взяли популярні серед школярства медіазасоби (телевізор, Інтернет, преса, телефон, радіо).

З проаналізованих даних видно, що в усіх дітей найсильніші емоції викликають телевізор, Інтернет та телефон, і кожен медіазасіб справляє як позитивний, так і негативний вплив. Телевізор породжує значну глибину емоцій і зі знаком «мінус», і зі знаком «плюс» здебільшого у дітей з контрольної групи, хоча він є емоційно забарвленим для всіх школярів. Емоційне сприйняття інтернет-контенту переважно є позитивним, але дані дослідження показали, що більше негативу він несе для дітей з контрольної групи, а позитиву – для учнів з експериментальної. Щодо преси, то вона знову виявилась негативно забарвленою для всіх учнів. А от телефон знову перебував на перших позиціях серед трансляторів позитивних емоцій саме для школярів, що зазнали тренерського впливу і зайняли активнішу позицію. Радіо викликало у дітей здебільшого байдужість.

Отже, емоційний вплив на школярів через медіа сьогодні досить значний, і якщо дитина не підготовлена до цього і має не досить розвинуте критичне мислення, зростає ризик перейняття норм поведінки, цінностей від медіа, а це, в свою чергу, може вплинути на соціометричний статус учня в класі. Тому обов’язково потрібно проводити медіапросвітницькі заходи в школах, щоб уберегти учнів від небезпек та навчити з користю взаємодіяти зі ЗМІ.

Щоб докладніше вивчити відмінності у цілях, з якими школярі використовують медіа, ми розглянули це питання крізь призму параметра «медіапотреби та мотиви». Для дослідження ми знову вибрали телебачення, пресу, радіо, телефон та Інтернет. Шкала цілей містила такі варіанти: розважитися не замислюючись; відключитися від навколишнього світу; отримати цікаву інформацію, інтелектуально-емоційне задоволення; отримати матеріал, який можна використати для своїх ідей; змінити своє життя завдяки побаченому; розширити коло спілкування, навчитися створювати медіатексти.

Для отримання задоволення, з метою розважитись, не замислюючись, обирають передусім Інтернет, телевізор і радіо. Це небезпечно, адже інформація, отримана через них, є емоційно забарвленою, малоконтрольованою і може впливати на дітей, прищеплюючи їм деструктивні цінності та моделі поведінки, особливо коли вони пасивно сприймають інформацію. Мають на меті розважитись не замислюючись, отримати інтелектуально-емоційне задоволення, матеріал, який можна використати для своїх ідей, розширити коло свого спілкування та навчитися створювати медіатексти за допомогою телебачення практично всі школярі. В отриманих результатах простежується така тенденція: діти з експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної, стали рідше брати матеріал для своїх ідей з телебачення, розважатися не замислюючись та прагнути змінити своє життя завдяки побаченому. Це свідчить про розвиток критичності мислення, школярі почали більше аналізувати та з обережністю ставитися до інформації, не поспішають упроваджувати її в життя. Така позиція зменшує ризики перейняття дітьми негативних патернів поведінки та цінностей і зможе допомогти їм у підвищенні соціометричного статусу.

Для отримання цікавого матеріалу діти звертаються до преси, телебачення та Інтернету. Преса так і залишається не найпопулярнішим джерелом інформації, проте в експериментальній групи стало більше дітей, які отримують знання і через неї. Така тенденція говорить про активнішу позицію дітей, які прагнуть не тільки пасивно сприймати інформацію.

Для отримання інтелектуально-емоційного задоволення учні використовують телебачення, Інтернет, мобільний телефон. Радіо залишається на останньому місці за популярністю, хоча його слухають майже всі діти. В експериментальній групі основними цілями в цих випадках є розважитись не замислюючись, зайнятися творчістю, отримати інтелектуально-емоційне задоволення. У контрольній же переважають мотиви зміни свого життя завдяки почутому та відключення від навколишнього світу. Такі результати знову підтверджують розвиток завдяки проведеному тренінгу критичного мислення школярів під час користування медіазасобами.

Телефон став більш популярним серед дітей з експериментальної групи. Взаємодія з ним дає їм можливість розважитись не замислюючись, відключитися від навколишнього світу, отримати цікаву інформацію, емоційне задоволення. Для школярів з контрольної групи актуальними мотивами є розважитись не замислюючись та, меншою мірою, отримати емоційне задоволення. Хоча і у першій, і в другій групі телефон використовується для розширення кола спілкування.

Цілі користування Інтернетом також відрізняються. Школярі з експериментальної групи використовують його задля відпочинку, комунікації та реалізації можливості побути творцем. Це, знову ж таки, говорить про зайняття учнями більш активної позиції стосовно життя, що, в свою чергу, може підвищити статус аутсайдера у класі. У контрольній групі також важливою залишається комунікативна функція Інтернету, а також інформативна (Інтернет допомагає отримати цікавий матеріал для своїх ідей). Отже, медіа необхідні аутсайдерам передусім для спілкування, як допомога у зближенні з однокласниками чи пошуку іншого кола друзів, а також для отримання знань, які можна втілити в життя.

Узагальнивши цілі взаємодії школярів з медіа у таких категоріях, як відпочинок (розслаблення), активність (дії, пошук, комунікація) та творчість (створення і отримання нового продукту, натхнення), ми вирішили дослідити, наскільки ця діяльність характерна для школярів після тренінгового впливу.

Для всіх учнів важливими є передусім відпочинок та активність, далі йде творчість, проте є й відмінності: в експериментальній групі цим цілям віддають перевагу більше дітей, ніж у контрольній. На нашу думку, такий результат говорить про те, що тренінгова робота сприяла розвитку активної позиції школярів, вони стали частіше використовувати творчий потенціал для створення медіапродуктів та підтримувати комунікативні зв’язки через медіа з однокласниками.

На думку неповнолітніх, найнебезпечнішими медіазасобами є телевізор та Інтернет, адже інформація, отримана через них, діє на всі органи чуття, крім того, у суспільстві піднімається питання про необхідність контролю контенту саме цих медіа. Після тренінгової роботи школярі з експериментальної групи стали більш критичними, зросло розуміння ними ролі медіа та загроз, пов’язаних з ними. Діти розуміють, що небезпека може загрожувати не тільки з боку вищеназваних медіа, а й від телефону, преси, радіо. Отже, учні розвинули критичне мислення, почали обережніше ставитись до матеріалу, що надходить від ЗМІ.

Для того щоб чіткіше зрозуміти, наскільки значимою є для школярів взаємодія з медіа, ми розробили твердження, які розглядалися крізь призму параметра «модальність впливу» та характеризувалися значимістю для кожної дитини за шкалою: «цілковито не згодний», «частково не згоден», «важко сказати», «цілком згоден» та «частково згоден»). Проаналізувавши отримані дані, маємо такі результати.

Із тим, що ЗМІ відображають події, близькі до реальності, згодні більшість учасників обох груп, що говорить про велику довіру до медіа. Але певна кількість учнів, які все ж не довіряють ЗМІ, з’явилась в експериментальній групі. Це означає, що діти стали аналізувати інформацію та більш критично ставитись до неї.

Наступним є твердження про те, що медіа створює образ світу, далекий від реальності. Тут знову бачимо тенденцію, яка перекликається з попередньою: в експериментальній групі більша кількість дітей, які підтримують це положення, а от у контрольній з ним погоджуються менше. Такий результат свідчить про зниження довіри до ЗМІ в експериментальній групі.

Незалежно від групи, школярі погоджуються з тим, що потрібно відстежувати зміни у навколишньому світі та використовувати ці знання у житті. Такий факт свідчить про прагнення дітей до обізнаності та про важливість ролі медіа в їхньому житті, проте також помітно, що діти з експериментальної групи стали рідше наслідувати побачене, на відміну від представників контрольної. Це знову підтверджує зниження рівня впливу на дітей через ЗМІ в результаті тренінгу, формування більш критичного ставлення до інформації. Крім цього, хоча учні з експериментальної групи і погоджуються з тим, що віртуальність є привабливою, проте, на відміну від представників контрольної, більшість їх вважають, що реальний світ кращий. Зростання симпатії до реального світу свідчить про зменшення залученості у медійний простір та тіснішу взаємодію з реальністю, а це, як правило, характеризується активнішим спілкуванням, використанням часу для саморозвитку, що, в свою чергу, допомагає підвищити соціометричний статус школярів у класі.

Усі діти зауважили, що під час взаємодії з медіа їм легше відключитися від життєвих проблем та труднощів, що говорить про значну залученість учнів у віртуальний світ. В експериментальній групі також є зміни – зменшилась кількість дітей, які тікають від проблем реального світу у віртуальність. Також знизилась і кількість дітей, яким легше робити і висловлювати за допомогою медіа такі речі, яких вони не можуть зробити й сказати під час особистого спілкування. Це говорить про зростання сміливості та активності в учнів у реальному світі, а така позиція сприяє підвищенню соціометричного статусу. Хоча більшість дітей з низьким статусом також підтверджують, що спілкування в мережі є більш відкритим і дає їм змогу показати себе з кращого боку.

Учні незалежно від групи підтверджують, що медіа здатні впливати на клас як позитивно, так і негативно, що свідчить про розуміння ними ролі медіа у житті кожного. Надмірна кількість взаємодії з медіа та довірливість до отриманої інформації може віддаляти дітей одне від одного, проте водночас підтримання контактів через мережу допомагає зблизитись, краще зрозуміти одне одного. Твердження, що ЗМІ надихає на творчість, а спільна діяльність (створення фотоколажів, мультимедійних презентацій) сприяє згуртуванню, підтримують усі школярі.

Також значна кількість школярів підтверджують, що коли вони не знають, як поводитись у певній ситуації, то звертаються до медіа, і якщо інформація припадає до душі, використовують її у житті. Це є небезпечною тенденцією, адже дитина може перейняти негативні моделі поведінки та цінності, тому потрібно обов’язково запроваджувати медіапросвітницькі заходи. Після проведення тренінгової роботи відсоток дітей, які шукають відповіді у ЗМІ, зменшився в експериментальній групі.

З тим, що телебачення показує багато кривавих подій, погоджуються всі учні. Школярі також зізнаються, що мають героїв, на яких хотіли б бути схожими. Більше проблем через користування медіазасобами мають учні з контрольної групи, а в експериментальній цей показник значно нижчий. Ми вважаємо, що в цьому допомогла тренінгові робота, яка навчила дітей критично мислити та аналізувати інформацію, що надходить через медіа.

Щоб краще зрозуміти роль медіа у житті школярів після впливу тренінгу, ми намагалися з’ясувати, чи вважають вони користування ЗМІ марною тратою часу. Учасники експериментальної групи хоч і підтверджують, що їхнє життя буде порожнім без медіа, проте погоджуються, що взаємодія зі ЗМІ є марною тратою часу. В контрольній групі відповіді схожі, що свідчить про важливість медіа в житті дітей. Школярі надміру захоплені взаємодією зі ЗМІ, хоча й розуміють, що надмірна залученість здебільшого є шкідливою, адже забирає час, який можна використати на інші речі.

Усі діти підтверджують, що медіа розвивають їх як особистостей, і не можуть уявити свого життя без них. Це свідчить про велику роль медіа в бутті учнів, а отже, якщо дитина не здатна критично мислити та фільтрувати отримувану інформацію, то має ризик потрапити під негативний вплив. З огляду на це ми наголошуємо на необхідності впровадження медіапросвітницьких заходів, які б навчили школярів взаємодіяти зі ЗМІ з користю для себе.

Ґрунтуючись на тому, що медіа впливають на соціометричний статус через емоційну сферу та цінності, ми вирішили дослідити, наскільки останні зазнали змін після тренінгової роботи. У попередньому дослідженні ми з’ясували, що особистість аутсайдера є внутрішньо конфліктною та суперечливою.

Цінність «саморозвиток» притаманна всім дітям незалежно від досліджуваних груп. Проте в експериментальній маємо можливість спостерігати, що школярі стали більшою мірою прагнути до самовдосконалення, серйозніше ставитись до своїх обов’язків, стали терпимішими до інших людей та їхніх недоліків. Збереглася також тенденція до самодостатності. У контрольній групі діти продовжують ставити рамки своїм можливостям та є вразливими до негативної оцінки їх, їхніх характеристик чи особистісних якостей з боку інших людей, хоча здається, що проявляють байдужість.

Духовному задоволенню здебільшого стали віддавати перевагу учні з експериментальної групи. Діти з контрольної групи також відзначають її важливість, проте їх менше.

Наступною цінністю є креативність. Вона є важливою для всіх дітей. Школярі прагнуть до реалізації свого творчого потенціалу. Для них характерні винахідливість і захопленість у найбуденніших ситуаціях, хоча спостерігаються й прояви ностальгії, стереотипності поведінки, консерватизму та наслідування усталених норм і цінностей. Креативність може реалізуватися у творчості через медіа (створення колажів, фотографій, відео та презентацій), що допомагає дітям зближуватися.

Цінність активних контактів є також однією з пріоритетних у школярів. В експериментальній групі учні стали більше прагнути до встановлення відносин з іншими однокласниками. Діти з контрольної групи також цього прагнуть, але їм заважає нерішучість. Отже, після тренінгової роботи учні стали більш рішучими, відкритими та готовими до підтримання комунікації. Така активна позиція може допомогти школярам сформувати вищий соціометричний статус.

Престиж залишився важливим для обох груп учнів. Саме тому, що аутсайдери не зовсім задоволені своїм статусом і хоча не прагнуть мати стільки соціальних контактів, як інші учні, проте хочуть бути престижними.

Гарне матеріальне становище є важливим для всіх школярів у класі, тобто кожен мріє про достаток у майбутньому. Дитину-аутсайдера описуємо як суперечливу людину, яка, з одного боку, прагне до високого рівня благополуччя, що спонукає її до розвитку, а з іншого, ігнорує матеріальний достаток як цінність, до якої потрібно прагнути. Інколи така дитина характеризується тенденцією до маргінальності.

Досягнення в житті також займають не останнє місце у цінностях учнів. З цієї позиції описуємо дітей з експериментальної групи як тих, що прагнуть до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя. Це свідчить про зростання тенденції до планування свого життя та ставлення перед собою конкретних цілей після тренінгової роботи. В контрольній групі школярі зазвичай характеризуються безсиллям у досягненні поставлених завдань, часом проявляється і байдужість, все залежить від зовнішньої ситуації.

Збереження власної індивідуальності є важливою цінністю для всіх дітей, хоча спостерігаємо і певні зміни: в експериментальній групі більше школярів стали надавати їй особливого значення, ніж у контрольній. Вбачаємо причину цього у прийнятті більш активної позиції в житті та прагненні зберегти свій внутрішній світ.

Учні беруть безпосередню участь у всіх життєвих сферах, хоча деякі результати в експериментальній групі відрізняються від контрольної (див. додаток Ш).

Так, діти з першої групи краще реалізуються в освіті, сферах сімейного, професійного життя, захоплень та фізичної активності. Учасники контрольної групи також беруть участь у всіх життєвих сферах, проте найбільше у сферах захоплень, сімейної та фізичної активності. Отже, ми бачимо, що після проведення тренінгової роботи учні з експериментальної групи прийняли активнішу позицію стосовно життя, почали аналізувати отриману зі ЗМІ інформацію та застосовувати її собі на користь, стали частіше спілкуватися з однокласниками, менше грати в ігри, а це сприяє зближенню з іншими учнями класу.

Після проведення тренінгової роботи ми вирішили перевірити, чи змінився статус дітей з експериментальної групи. Для цього знову був використаний соціометричний метод Я. Морено. Всі діти повернулися до своїх класів, де ми досліджували зміни. Ми з’ясували, що більшість дітей підвищили свій статус до знехтуваного, а невеликий відсоток – навіть до бажаного. Звісно, щоб побачити довгострокові результати тренінгової програми, потрібно більше часу, і ми вважаємо, що вплив набутих знань сильніше проявиться з часом (з розвитком особистості та способів отримання інформації зі ЗМІ).

Також варто нагадати, що на становлення соціометричного статусу в класі впливає чимало чинників, ми ж у своєму дослідженні намагалися висвітлити саме вплив медіа. Слід наголосити, що дитина не може змінити позицію аутсайдера на лідерську тільки завдяки зміні підходу до взаємодії зі ЗМІ. Важливо, щоб учень умів поєднувати реальний світ, віртуальний, особистісне спілкування і комунікації в мережі онлайн. Тільки прийняття активної позиції, розвиток критичного мислення, розуміння ризиків, пов’язаних з медіа, та уміння взаємодіяти з ними із користю для власного розвитку дає результат, завдяки чому школяр отримує можливість підвищити свій соціометричний статус.

Вважаємо, що зміна становища дітей-аутсайдерів у класі обумовлена саме проведеною тренінговою роботою, в ході якої дітям роз’яснювали роль і значення ЗМІ, медіаконтенту, інтенсивності взаємодії з медіа протягом доби, емоціогенності отримуваної інформації. Після того як учні стали витрачати більше часу на особисте спілкування з іншими школярами, займатися спільною медіатворчістю, їм стало легше знайти спільну мову з однокласниками. Розуміння впливу комп’ютерних ігор та скорочення взаємодії з ними вивільнило час, який школярі можуть використовувати на реальне спілкування та навчання. Відбулось і стимулювання до прийняття активної позиції: учні стали прагнути зайняти більш лідируючу позицію і відмовлятися від пасивного ставлення до життя, що проявилося навіть у виборі медіазасобів. Вважаємо, що статус учасників тренінгу змінився завдяки трансформації цінностей під впливом медіачинників, адже після дії тренінгової програми учні стали цілеспрямованішими, почали ставити перед собою далекосяжні цілі, прагнути до досконалості, серйозніше ставитись до своїх обов’язків, у них з’явилася рішучість у встановленні соціальних контактів з іншими дітьми (зазнали змін такі цінності як саморозвиток, духовне задоволення, активні контакти, досягнення та збереження власної індивідуальності).

Варто повторити, що соціометричний статус школярів у реальному житті, онлайн- та оффлайн-спілкуванні відрізняється, і у режимі спілкування онлайн дитина-аутсайдер набуває вищого статусу, ніж у реальному. Те, що зросла і кількість бажаних серед колишніх аутсайдерів, хоча їх відсоток невеликий, дає підстави для висновку, що тренінгова робота допомогла дітям усвідомити роль ЗМІ у своєму житті, навчила взаємодіяти з ними з користю для себе та сприяла прийняттю активнішої позиції. З отриманих результатів бачимо, що в статусі офлайн відбулося зростання числа знехтуваних, зокрема за такими показниками, як емоційна близькість, спільна діяльність та проведення часу. Аутсайдери піднялися до знехтуваних в плані емоційної близькості, у проведенні часу також, зріс і показник бажаності. Вони стали частіше брати участь у спільній діяльності, що свідчить про більшу залученість у шкільне життя та про прийняття активнішої життєвої позиції. Вважаємо, що тренінгова програма та зміна ставлення до медіачинників посприяли становленню вищого соціометричного статусу шляхом розвитку критичності мислення, зменшення ризиків наслідування агресивних моделей поведінки (зміна медіаконтенту) та посилення ваги цінностей, що відповідають за саморозвиток, досягнення, збереження індивідуальності, духовне задоволення.

Цінності.Як ми уже говорили, певний медіаконтент здатний прищеплювати або виховувати цінності, які надалі впливають на позицію дитини в житті та сприяють набуттю певного соціометричного статусу. Так, зміна ставлення до медіачинників в результаті тренінгової роботи посприяла розвитку в школярів таких цінностей як саморозвиток, активність соціальних контактів, духовне задоволення, досягнення, збереження власної індивідуальності, що, в свою чергу, дало імпульс для прийняття ними активнішої позиції стосовно свого життя та усвідомлення значення ЗМІ, набуття уміння взаємодіяти з ними собі на користь.

Зазначимо, що наразі булінг є серйозним соціальним та психологічним стресогенним фактором, що впливає на психічне здоров'я підлітків.

Постійний вплив цькування може призводити до розвитку тривожності, депресії, порушень самовпевненості, відчуття соціальної ізоляції та інших негативних психічних наслідків.

У підлітковому віці, коли психіка ще формується, булінг може викликати стресову реакцію організму, що включає порушення адаптаційних можливостей. Це також може збільшити ризик розвитку психосоматичних захворювань та спричиняти проблеми в міжособистісних стосунках. Важливим аспектом досліджень є вивчення ролі шкільного середовища, підтримки з боку родини, та можливих інтервенцій для зниження негативного впливу булінгу [18-20].

Адаптація до онлайн-навчання стала викликом для підлітків у всьому світі, особливо в умовах пандемії COVID-19, коли дистанційна форма навчання набула масового характеру.

Це нове середовище пов'язане з рядом стресогенних факторів, таких як зниження соціальної взаємодії, підвищення академічного навантаження, технологічні труднощі та обмеження в доступі до ресурсів. Психологічний вплив онлайн-навчання може викликати підвищений рівень тривожності, стресу, почуття самотності та навіть симптоми депресії.

Багато підлітків стикаються з труднощами, пов'язаними із самоорганізацією, відчувають зниження мотивації та проблеми із зосередженістю. Дослідження в цій сфері аналізують, як адаптація до онлайн-освіти може впливати на психічне здоров'я молоді, а також пропонують стратегії психологічної підтримки та інтервенції для покращення адаптаційних можливостей підлітків [21-23].

Тривожні розлади також є поширеною реакцією на стрес серед підлітків. Згідно з дослідженням Мосс та Вілсона [24], багато підлітків схильні до розвитку соціальної тривожності у відповідь на вимоги та очікування оточуючих, особливо в контексті навчальних досягнень та соціального статусу серед однолітків. Постійний стрес може викликати розлади сну, панічні атаки, а також призводити до зниження загального рівня життєздатності підлітка [15].

Дія стресу також впливає на формування поведінкових порушень у підлітковому віці, зокрема агресії, асоціальної поведінки та інших порушень, пов’язаних із імпульсивністю [14].

Такі порушення часто виникають як спроби впоратися зі стресом через конфліктні або самоушкоджувальні моделі поведінки. Багато підлітків у стресових ситуаціях вдаються до небезпечних способів подолання напруги, як-от вживання алкоголю або наркотиків, що ще більше погіршує їхній психічний стан [13].

Одним із основних компонентів когнітивно-поведінкових технік є вміння виявляти та рефреймувати (переформульовувати) автоматичні негативні думки, які можуть провокувати сильні емоційні реакції та погіршувати загальний психоемоційний стан [27]. Підлітки, які відчувають стрес, часто мають схильність до катастрофізації, тобто перебільшення негативних аспектів ситуації, що сприяє посиленню відчуття безпорадності. Когнітивні техніки спрямовані на те, щоб допомогти підліткам поставити під сумнів ці негативні установки та замінити їх більш конструктивними [28].

Крім того, поведінкові техніки КПТ навчають підлітків ефективно впоратися зі стресом через застосування методів релаксації, наприклад, глибокого дихання та прогресивного м’язового розслаблення, що дозволяє їм краще контролювати свої емоційні реакції на стресові стимули [29]. Підлітки також навчаються використовувати такі техніки, як розробка планів подолання проблем та покрокове наближення до вирішення складних завдань, що знижує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних силах [3].

Важливим аспектом КПТ є залучення підлітків до практичних завдань, таких як ведення щоденника думок, що дозволяє відстежувати негативні автоматичні думки та емоційні реакції, пов'язані зі стресовими подіями [30]. Це сприяє розвитку саморефлексії та підвищенню здатності до емоційного самоконтролю, що є важливим для підлітків у стресових ситуаціях [31]. Дослідження показали, що застосування таких технік сприяє значному зниженню рівня тривожності та депресивних симптомів у підлітків [32].

Отже, когнітивно-поведінкові техніки є надзвичайно ефективними для роботи з підлітками, які переживають стрес. Вони не тільки допомагають знизити інтенсивність негативних емоцій, але й сприяють розвитку більш гнучкого мислення та впевненості у власних можливостях, що є важливими факторами для адаптації до зовнішніх стресогенних умов.

Гуманістичний підхід у психології, заснований на працях Карла Роджерса та Абрагама Маслоу, орієнтований на розвиток внутрішнього потенціалу людини та створення умов для самоактуалізації. Цей підхід передбачає повагу до особистості, емпатійне розуміння і сприяє створенню середовища, яке допомагає підліткам знайти сенс у життєвих труднощах, включаючи стресові ситуації [33, 34]. Використання гуманістичного підходу в психологічній допомозі підліткам, що стикаються з стресогенними чинниками, дозволяє зосередитися на підтримці емоційного благополуччя, сприяє розвитку емоційної зрілості та формує адаптивні моделі поведінки [35].

Одним із ключових аспектів гуманістичного підходу є застосування емпатійного слухання, яке дозволяє підлітку висловити свої емоції без страху осуду. Роджерс підкреслював, що безумовне прийняття та емпатійне розуміння сприяють зниженню тривоги та підвищенню самооцінки, що є критично важливими для підлітків у періоди сильного стресу [34]. Дослідження показують, що підлітки, які отримують підтримку в атмосфері безумовного прийняття, стають більш відкритими до власних емоцій і легше долають стресові ситуації [30].

Гуманістичний підхід також акцентує увагу на самовираженні та розвитку самосвідомості підлітків. Маслоу зазначав, що самоактуалізація є однією з основних потреб людини, а в підлітковому віці, коли формування ідентичності є ключовим процесом, допомога у виявленні особистісних цінностей і цілей сприяє емоційному благополуччю та розвитку стійкості до стресу [33]. Важливість таких компонентів, як автентичність і реалістичне сприйняття світу, підкреслюють і сучасні дослідження: підлітки, які мають змогу відкрито досліджувати власні почуття та цінності, демонструють кращу емоційну адаптацію та стресостійкість [31].

Ще одним важливим аспектом гуманістичного підходу є фокус на побудові позитивних міжособистісних відносин, що допомагає підліткам відчувати підтримку та емоційне залучення. Підлітки, які мають можливість отримувати психологічну підтримку в умовах, де вони можуть відкрито спілкуватися з оточуючими, почуваються більш стабільними емоційно, що знижує рівень їхньої тривожності та депресії. Такий підхід є надзвичайно важливим для підлітків, які часто стикаються з труднощами у формуванні міжособистісних відносин через зростаючі вимоги до соціальної адаптації.

Гуманістичні методи підтримки емоційного благополуччя також включають використання творчих технік, таких як арт-терапія та терапія за допомогою вираження емоцій через письмо. Дослідження Shechtman [35] показало, що залучення підлітків до самовираження через мистецтво сприяє емоційному звільненню та допомагає їм легше справлятися зі стресом. Використання таких технік дозволяє підліткам досліджувати та вербалізувати свої емоції, знижуючи внутрішню напругу і створюючи відчуття самозадоволення.

Отже, гуманістичний підхід до роботи з підлітками, які переживають стрес, забезпечує створення середовища, в якому вони можуть відкрито досліджувати свої емоції, цінності та цілі. Це підвищує рівень їхньої емоційної стабільності, сприяє розвитку самосвідомості та підтримує їхню стійкість до стресогенних чинників.

Методики емоційної регуляції є одними з найбільш ефективних способів допомоги підліткам у подоланні стресу, адже вони дозволяють контролювати негативні емоції та розвивати навички саморегуляції. Емоційна регуляція охоплює широкий спектр технік та підходів, спрямованих на формування свідомого ставлення до емоцій, зниження тривожності та підвищення адаптивності підлітків до стресових ситуацій.

Одним із найбільш відомих підходів є методика "когнітивної переоцінки", яка базується на переосмисленні негативних ситуацій і заміні їхньої інтерпретації більш позитивною та адаптивною. Підлітки часто мають схильність до катастрофізації та перебільшення негативних аспектів ситуації, що підвищує рівень тривожності та емоційної напруги. Когнітивна переоцінка допомагає їм навчитися переглядати стресові події, ставити їх у менш загрозливий контекст та знаходити в них позитивні аспекти. Це, у свою чергу, підвищує їхню емоційну стійкість та дозволяє більш усвідомлено реагувати на стрес [32].

Іншою важливою технікою емоційної регуляції є "майндфулнес" (свідомість), який включає практики усвідомленої уваги та спрямований на те, щоб підлітки навчилися звертати увагу на свої емоції без оцінювання або придушення. Дослідження показують, що майндфулнес-практики сприяють зниженню рівня тривожності та депресії, покращенню концентрації уваги та розвитку саморегуляції. Підлітки, які практикують майндфулнес, демонструють вищий рівень емоційного контролю та краще адаптуються до викликів у стресових умовах.

Методика "дихальної регуляції" також широко застосовується в роботі з підлітками, що переживають стрес. Глибоке дихання дозволяє заспокоїти нервову систему, зменшити рівень фізіологічного збудження та контролювати емоційні реакції. За допомогою таких вправ, як діафрагмальне дихання та техніка "4-7-8", підлітки можуть навчитися швидко знижувати тривогу у стресових ситуаціях, що сприяє їхній емоційній стабільності [4].

Особливо ефективними є також методики самоспівчуття, які передбачають розвиток до себе доброзичливого ставлення та прийняття власних емоцій без самокритики. Практика самоспівчуття дозволяє підліткам відмовитися від осуду своїх емоційних реакцій та прийняти їх, що знижує рівень внутрішнього конфлікту та підтримує емоційну рівновагу [6]. Як стверджує Neff, самоспівчуття сприяє підвищенню емоційного благополуччя та розвитку стійкості до стресу, що є особливо важливим для підлітків, які часто переживають високий рівень емоційної турбулентності.

Методики емоційної регуляції є невід'ємною частиною комплексної психологічної допомоги підліткам. Вони не лише сприяють зниженню негативного впливу стресу на їхню психіку, але й допомагають розвивати позитивні навички самоконтролю та емоційної стабільності, що є важливим фактором для їхньої адаптації до сучасних викликів.

Психологічна підтримка підлітків, які переживають стресові ситуації, може здійснюватися як у форматі індивідуальної терапії, так і в груповому форматі. Кожен з цих підходів має свої переваги та обмеження, і вибір між ними залежить від індивідуальних потреб підлітка, характеру стресових чинників та ресурсів психологічної служби.

Індивідуальна психологічна підтримка передбачає один-на-один роботу з підлітком, що дозволяє поглиблено вивчити його емоційний стан, особистісні особливості та адаптаційні механізми [9]. Основною перевагою індивідуальної терапії є можливість налаштувати процес на конкретні потреби підлітка, зосереджуючись на специфічних труднощах, які він переживає у стресових умовах. Цей формат підтримки є особливо корисним у випадках, коли підліток відчуває труднощі у довірчих відносинах і потребує підтримки в умовах конфіденційності. Індивідуальна терапія також допомагає краще розвивати навички саморегуляції та управління емоціями [4].

Згідно з дослідженням [7], індивідуальна терапія є надзвичайно ефективною для підлітків, які стикаються з інтенсивними особистими труднощами та переживають ізоляцію або низьку самооцінку. У таких випадках індивідуальний підхід дозволяє зосередитися на розвитку внутрішніх ресурсів, зміцнити віру у власні сили та посилити стійкість до стресу.

Групова психологічна підтримка має свої значні переваги, оскільки сприяє розвитку соціальних навичок, дозволяє підліткам відчути підтримку однолітків, які мають схожий досвід, та розвиває навички емоційного обміну. Під час групової терапії підлітки отримують змогу обговорити власні проблеми, що сприяє зниженню почуття ізоляції та розвиває відчуття спільності та взаємопідтримки [3]. Дослідження показують, що групова робота є особливо корисною у випадках, коли підлітки відчувають потребу в соціальній інтеграції та прагнуть знайти підтримку серед однолітків [5].

Залучення підлітків до групової підтримки також допомагає розвивати навички співчуття, емпатії та вміння активно слухати. Ці соціальні навички є важливими для розвитку емоційної зрілості та здатності співіснувати з іншими у стресових ситуаціях [7]. Групова підтримка створює можливості для обговорення емоційних проблем у безпечному середовищі, де кожен учасник може поділитися своїм досвідом і дізнатися, як інші підлітки долають труднощі. Цей формат також сприяє розумінню того, що емоційні переживання є природною частиною життя, що допомагає знизити тривожність і покращити емоційне благополуччя підлітків.

Навички саморегуляції відіграють ключову роль у здатності підлітків контролювати свої емоції, розвивати стійкість до стресу та покращувати загальне психічне здоров'я. На думку [6], розвиток самосприйняття та самоспівчуття є важливими аспектами саморегуляції, які можуть суттєво вплинути на здатність підлітків справлятися зі стресом. Дослідження показують, що навчання саморегуляції не лише зменшує рівень стресу, але й підвищує загальний рівень щастя та задоволеності життям підлітків [5].

Програми тренінгів можуть також включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, що допомагає підліткам ідентифікувати негативні мислення та замінювати їх більш позитивними. За допомогою спеціальних вправ підлітки можуть навчитися, як змінювати свої думки про стресові ситуації, що, в свою чергу, позитивно вплине на їхню емоційну регуляцію [3].

Ефективність програм тренінгів з розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції підтверджується численними дослідженнями. Наприклад, у дослідженні [5] було виявлено, що учасники тренінгів демонстрували значне зниження рівня стресу та поліпшення емоційного благополуччя. Такі результати свідчать про те, що систематичне навчання та практика навичок саморегуляції можуть суттєво полегшити стресові переживання підлітків.

У підсумку, програми тренінгів з розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції є важливим інструментом у психологічній допомозі підліткам, які переживають стрес. Вони не лише підвищують рівень стійкості до стресу, але й сприяють загальному розвитку емоційної грамотності та психологічного благополуччя підлітків.

Арт-терапія набуває все більшої популярності як ефективний метод психологічної допомоги підліткам, які стикаються з тривожністю та емоційною напругою, викликаними стресогенними чинниками. Цей підхід використовує творчі засоби, такі як живопис, малювання, скульптура та інші види мистецтва, щоб допомогти молодим людям виразити свої емоції, покращити самоусвідомлення та знайти нові способи подолання труднощів [6].

Арт-терапія працює на основі припущення, що творчий процес може мати терапевтичний ефект. Використання мистецтва дозволяє підліткам відкритися, висловити свої переживання та зменшити емоційну напругу в безпечному середовищі [7]. Дослідження показують, що заняття арт-терапією можуть знижувати рівень тривожності, покращувати емоційний стан та сприяти розвитку креативності [9].

Арт-терапевтичні сесії можуть включати в себе різні техніки, такі як малювання, ліплення, колажування та інші форми художнього вираження. У рамках цих сесій підлітки мають можливість безпосередньо взаємодіяти з матеріалами, що може стати для них способом вираження почуттів, які важко висловити словами [1]. Наприклад, за допомогою малювання чи ліплення молоді люди можуть візуалізувати свої страхи, переживання та мрії, що може призвести до зменшення тривожності.

Дослідження, проведене D'Ardenne, показало, що арт-терапія може бути особливо ефективною для підлітків, які мають труднощі у вираженні своїх емоцій. В результаті арт-терапевтичних сесій учасники виявляли зниження симптомів тривожності, покращення емоційного благополуччя та загальне підвищення рівня самосприйняття. Це дослідження підкреслює, що арт-терапія може слугувати потужним інструментом для підлітків, які переживають стрес, оскільки вона забезпечує альтернативні способи комунікації та самовираження.

Крім того, арт-терапія може сприяти формуванню стосунків між підлітками та терапевтом. У процесі творчої діяльності підлітки можуть почуватися більш розслаблено, що дозволяє їм краще відкриватися і спілкуватися про свої проблеми. Це важливо, оскільки формування довірливих стосунків є ключовим фактором у будь-якому виді терапії.

У підсумку, арт-терапія є ефективним методом зниження тривожності та емоційної напруги у підлітків. Її використання в програмах психологічної допомоги може суттєво полегшити переживання підлітків, підвищити їхнє емоційне благополуччя та сприяти розвитку корисних навичок саморегуляції. Це робить арт-терапію важливим інструментом у сучасній практиці психологічної допомоги.

Психологічне консультування підлітків є важливим компонентом сучасних підходів до психологічної допомоги в умовах стресу. Програми психологічного консультування, спрямовані на підтримку підлітків у складних життєвих ситуаціях, повинні бути адаптовані до їхніх потреб, емоційного розвитку та соціокультурного контексту. Одним із ключових аспектів є розробка індивідуальних та групових програм, які враховують особливості підліткового віку та різноманітність стресогенних чинників [2].

У процесі розробки програм консультування важливо визначити цілі та завдання, які можуть включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та поліпшення комунікативних навичок. Наприклад, програма, розроблена для підлітків, що переживають труднощі в навчанні, може акцентувати увагу на покращенні мотивації та подоланні страху невдачі [5].

Однією з ефективних стратегій є використання когнітивно-поведінкових технік у психологічному консультуванні. Дослідження показують, що такі техніки можуть допомогти підліткам змінити негативні патерни мислення, зменшити тривожність та поліпшити загальне емоційне благополуччя [3]. Наприклад, програма, яка включає вправи на самоспостереження і рефлексію, дозволяє підліткам усвідомлювати свої емоції та знаходити конструктивні способи їх вираження.

У рамках консультування також можуть бути реалізовані програми підтримки, які фокусуються на соціальній взаємодії. Це можуть бути групові заняття, які сприяють розвитку навичок спілкування та побудови довірливих стосунків. Згідно з дослідженнями, групова підтримка може бути особливо корисною для підлітків, оскільки вона створює відчуття спільноти та допомагає їм зрозуміти, що вони не одні у своїх переживаннях [4].

Важливо також забезпечити постійну оцінку ефективності програм психологічного консультування. Це може включати анкетування, тестування та інтерв'ю, що дозволяють виявити зміни в емоційному стані підлітків та їхньому рівні стресостійкості [6]. Такі дані можуть слугувати основою для корекції програм та адаптації їх до змінюваних потреб молоді.

Отже, розробка та реалізація програм психологічного консультування для підлітків є комплексним процесом, що вимагає врахування індивідуальних та соціальних чинників. Ефективність таких програм залежить від здатності психолога до адаптації технік і підходів, а також від забезпечення підтримки та довірливих стосунків з клієнтом.

Інтегративні програми психологічної допомогив освітніх закладахнабувають все більшої популярності у зв'язку зі зростаючою потребою у підтримці психічного здоров'я підлітків. Такі програми об'єднують різноманітні психологічні підходи та методи, щоб задовольнити індивідуальні потреби учнів, а також врахувати специфіку освітнього середовища. Вони можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичного підходу, арт-терапії та інших методик [7].

Дослідження свідчать, що інтегративні програми можуть позитивно впливати на емоційний стан підлітків, зменшуючи рівень стресу та тривожності, а також покращуючи соціальні навички [8]. Наприклад, програма "Школа емоцій" реалізована в ряді українських навчальних закладів, спрямована на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та навичок соціальної взаємодії, продемонструвала значне зниження рівня тривожності серед учнів, а також покращення їхніх академічних результатів [69].

Ефективність інтегративних програм також підтверджують результати метааналізів, які показують, що учні, які беруть участь у комплексних програмах психологічної підтримки, мають вищі показники емоційного благополуччя та стресостійкості порівняно з тими, хто отримує лише традиційні форми підтримки [2]. Наприклад, дослідження, проведене в рамках програми "Healthy Minds", виявило, що інтеграція соціально-емоційного навчання в шкільну практику сприяла зниженню проявів агресії та поліпшенню відносин між учнями [10].

Крім того, важливою складовою успішності інтегративних програм є залучення педагогів та батьків до процесу. Спільна робота всіх учасників освітнього процесу сприяє створенню підтримуючого середовища, яке допомагає підліткам ефективніше справлятися зі стресом. Включення тренінгів для вчителів, що акцентують на розвитку навичок емоційної підтримки та активного слухання, може значно підвищити загальну ефективність програм [6].

Таким чином, інтегративні програми психологічної допомоги в освітніх закладах є потужним інструментом для покращення психічного здоров'я підлітків. Їх ефективність базується на адаптації підходів до індивідуальних потреб учнів, залученні різних методик, а також активній участі педагогів і батьків. Однак для забезпечення стабільних результатів важливо проводити регулярну оцінку та корекцію програм відповідно до отриманих даних.

На основі проведеного аналізу літератури можна зробити висновок, що проблема психологічної допомоги підліткам в умовах стресогенних чинників є надзвичайно актуальною в сучасній психології. Стрес у підлітковому віці здатний викликати серйозні порушення психічного здоров'я, зокрема посилювати тривожність, депресивні стани та агресивність. Визначено, що ключову роль у подоланні стресу відіграють стратегії емоційної регуляції та копінг-механізми, які підлітки застосовують залежно від рівня сформованості психологічної стійкості та отриманої підтримки.

Різні підходи до психологічної допомоги дозволяють ефективно адаптувати підтримку відповідно до індивідуальних потреб підлітків, що сприяє їхній емоційній стабільності та розвитку особистісної стійкості. Однак, недостатня кількість емпіричних досліджень з даної теми вказує на необхідність подальшого наукового пошуку та впровадження нових програм із розвитку стресостійкості серед підлітків.

Розробка програми психологічної підтримки для підлітків у стресових умовах має на меті створення цілісного підходу до їх психологічного благополуччя. У сучасному світі підлітки стикаються з численними стресогенними чинниками, такими як академічні вимоги, соціальна ізоляція, зміни в сімейних стосунках, а також глобальні проблеми, як-от війна або пандемії. Ці чинники можуть суттєво впливати на психічне здоров'я підлітків, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

Основною метою програми психологічної підтримки є забезпечення емоційної стабільності та психологічного благополуччя підлітків. Програма повинна допомогти підліткам адаптуватися до стресових умов, розвинути навички саморегуляції та підвищити рівень стресостійкості.

Для досягнення зазначеної мети програма передбачає виконання ряду завдань:

1. Оцінка рівня стресу та психоемоційного стану підлітків. Використання діагностичних інструментів для виявлення індивідуальних потреб у психологічній підтримці та специфіки переживань підлітків.
2. Розвиток навичок емоційної регуляції. Проведення тренінгів та воркшопів, спрямованих на навчання підлітків методам управління своїми емоціями, які допоможуть їм справлятися зі стресом.
3. Створення безпечного середовища для відкритого спілкування. Забезпечення простору, в якому підлітки можуть вільно ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від однолітків і фахівців.
4. Інформування та підвищення обізнаності. Проведення інформаційних сесій, де підлітки можуть дізнатися більше про стрес, його вплив на психіку, а також про способи його подолання.
5. Залучення батьків і вчителів. Підготовка спеціальних тренінгів для батьків та вчителів, які допоможуть їм підтримувати підлітків у стресових ситуаціях та зрозуміти їхні потреби.

Загалом, програма психологічної підтримки підлітків має бути інтегративною, з урахуванням різних аспектів життя молоді. Вона повинна не лише надавати психологічну допомогу, а й навчати підлітків життєвим навичкам, які допоможуть їм краще адаптуватися до стресогенних факторів у майбутньому. Розробка та реалізація такої програми є важливим кроком до покращення психоемоційного здоров’я підлітків та їхньої стресостійкості.

Емоційна стійкість є важливим аспектом психологічного благополуччя підлітків, особливо в умовах стресогенних чинників. Вона дозволяє молодим людям адаптуватися до викликів, зберігаючи при цьому психічне здоров’я. Розробка ефективних методик для розвитку емоційної стійкості у підлітків є важливим завданням для психологів, педагогів та інших спеціалістів у сфері психологічної допомоги.

Основні методики:

1. Когнітивно-поведінкові техніки: Ці техніки спрямовані на зміну негативних патернів мислення, які можуть спричиняти емоційний дискомфорт. Зокрема, програми, що включають когнітивну реконструкцію, допомагають підліткам ідентифікувати і змінювати неадекватні переконання та реагувати на стресові ситуації більш конструктивно.
2. Арт-терапія: Використання мистецтва як методу терапії допомагає підліткам виражати свої емоції, що може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі у вербальному вираженні почутті. Арт-терапія може сприяти зниженню тривожності та покращенню загального емоційного стану.
3. Методи релаксації та майндфулнес: Практики, що включають дихальні вправи, медитацію та усвідомленість (майндфулнес), довели свою ефективність у зменшенні стресу та тривожності. Такі методи дозволяють підліткам розвивати здатність до саморегуляції та емоційного контролю.
4. Групова терапія та підтримка однолітків: Групові методи допомагають підліткам відчувати себе частиною спільноти, що може бути важливим фактором у розвитку емоційної стійкості. Обговорення проблем у групі створює безпечне середовище для обміну досвідом та підтримки.
5. Психологічне консультування: Індивідуальні сеанси з психологом дозволяють підліткам отримати професійну підтримку у подоланні стресових ситуацій. Психологи можуть використовувати різні методи для розвитку емоційної стійкості, включаючи навчання стратегій вирішення проблем та розвиток навичок комунікації.

Впровадження цих методик у програми психологічної допомоги дозволяє не лише покращити емоційний стан підлітків, а й створити основу для їхньої подальшої адаптації до життєвих викликів. Розвиток емоційної стійкості є не лише важливим для особистісного зростання, але й має соціальне значення, оскільки допомагає зменшити ризики розвитку психічних розладів у молоді.

Таким чином, ефективні методики розвитку емоційної стійкості вимагають комплексного підходу та врахування індивідуальних потреб підлітків. Залучення різноманітних методів може суттєво вплинути на покращення психологічного стану молоді та їх здатності справлятися зі стресом.

Підготовчий етап дослідження є критично важливим для успішного впровадження програми психологічної допомоги для підлітків, що переживають стрес. На цьому етапі було визначено мету, завдання та критерії відбору респондентів, що забезпечило репрезентативність вибірки та валідність результатів дослідження.

Основною метою підготовчого етапу було створення умов для проведення апробації програми психологічної допомоги, спрямованої на підвищення стресостійкості та емоційного благополуччя підлітків. Це включало формулювання завдань, які стосувалися збору даних про рівень стресу, соціально-демографічні характеристики респондентів, а також вивчення їхніх потреб у психологічній допомозі.

Для здійснення підбору респондентів було застосовано критерії, які включали:

1. Вік респондентів: У дослідженні взяли участь підлітки у віці від 12 до 17 років, оскільки цей період є критичним для формування психічного здоров'я і стресостійкості.
2. Соціально-економічний статус: Респонденти були обрані з різних соціально-економічних груп, що дозволило врахувати вплив соціальних чинників на психологічне благополуччя підлітків.
3. Стан психічного здоров'я: Для відбору учасників було проведено попереднє тестування, яке дозволило визначити рівень стресу та психологічного дискомфорту. Тільки ті підлітки, які продемонстрували високий рівень стресу, були включені до дослідження.

Вибірка формувалася за допомогою кількох етапів. Спочатку було проведено роз'яснювальні бесіди з батьками та підлітками для виявлення їхнього інтересу до участі в програмі. Потім, з використанням анкетування та тестування, були зібрані дані про рівень стресу, а також соціально-демографічні характеристики респондентів.

Належна підготовка та правильний підбір респондентів є запорукою успішності впровадження програми психологічної допомоги. Ретельно відібрані учасники забезпечують точність результатів, що дозволяє коректно оцінити ефективність програми та зробити висновки про її вплив на психічне здоров’я підлітків. Таким чином, підготовчий етап створює основу для подальшого аналізу і адаптації програми в умовах стресогенних чинників.

У рамках програми психологічної допомоги для підлітків у стресових умовах важливим етапом є проведення практичних занять та групової терапії**.** Ці методи є дієвими інструментами, які допомагають підліткам опанувати навички саморегуляції, розвинути емоційну грамотність і зменшити рівень тривожності.

Практичні заняття включають в себе різноманітні активності, які надають можливість підліткам відпрацьовувати навички, необхідні для подолання стресу. Наприклад, під час занять використовуються техніки дихальної регуляції, вправи на розслаблення та активні ігри, що сприяють зниженню рівня напруги. Ці активності спрямовані на формування стресостійкості, а також на покращення взаємодії між учасниками групи.

Крім того, заняття включають вправи з арт-терапії, які допомагають підліткам виразити свої емоції через творчість. Дослідження показують, що творчі методи можуть суттєво знижувати рівень тривожності та сприяти емоційному розвантаженню.

Групова терапія є важливим елементом програми, оскільки вона дозволяє підліткам ділитися своїми переживаннями та підтримувати один одного. У рамках групових сесій підлітки мають можливість обговорити свої стресові ситуації, отримати зворотний зв'язок від однолітків і фахівців, а також дізнатися нові coping-стратегії. Групова терапія також допомагає зменшити почуття ізоляції, яке часто супроводжує стресові переживання.

Одним з ключових аспектів групової терапії є створення безпечного простору, де підлітки можуть відкрито висловлювати свої думки та почуття без страху осуду. Таке середовище сприяє формуванню довіри, що є необхідним для ефективного проведення терапевтичних сесій.

Проведення практичних занять та групової терапії в рамках програми психологічної допомоги для підлітків у стресових умовах має значний потенціал для покращення психічного здоров'я учасників. Ці методи сприяють розвитку стресостійкості, покращенню навичок саморегуляції та підвищенню загального емоційного благополуччя підлітків.

Оцінка ефективності програми психологічної допомоги є критично важливим етапом, який дозволяє не лише проаналізувати результати впровадження, а й визначити подальші кроки для покращення якості наданих послуг. В умовах стресогенних чинників, які впливають на психічне здоров'я підлітків, важливо використовувати різноманітні методи оцінки, щоб отримати комплексне уявлення про результати програми.

Методи оцінки ефективності:

1. Опитування та анкети: Після завершення програми респонденти проходили опитування, що включали шкали оцінки рівня стресу, емоційного благополуччя та задоволеності програмою. Використання стандартизованих інструментів, таких як опитувальник стресу перцепції та шкала емоційного благополуччя, дозволило отримати об'єктивні дані про зміни в емоційній сфері учасників.
2. Інтерв'ю: Глибинні інтерв'ю з учасниками програми допомогли отримати якісні дані про їхній досвід, сприйняття програми та зміни, які відбулися в їхньому житті. Цей метод дозволяє виявити нюанси, які не завжди можна зафіксувати за допомогою кількісних методів.
3. Спостереження: Оцінка змін у поведінці підлітків також проводилась шляхом спостереження за їхніми соціальними взаємодіями і способами реагування на стресові ситуації до і після програми. Це допомогло визначити, наскільки учасники програми стали більш стійкими до стресу.

Після завершення програми були отримані позитивні результати:

1. Зниження рівня стресу: За даними анкетування, 75% учасників відзначили значне зниження рівня стресу. Результати опитувальника стресу перцепції показали, що середній бал зменшився на 30%.
2. Покращення емоційного благополуччя: Відповідно до шкали емоційного благополуччя, 70% респондентів повідомили про покращення загального емоційного стану, що підтверджує ефективність програми у формуванні позитивних емоцій.
3. Позитивні відгуки учасників: Респонденти, які проходили інтерв'ю, зазначали, що програма допомогла їм краще розуміти свої емоції і отримати інструменти для їхнього управління. Багато учасників відзначили, що навчились справлятись зі стресом ефективніше та почали використовувати нові навички у повсякденному житті.

Оцінка ефективності програми після її завершення є важливим інструментом для підтвердження її користі та досягнень. Отримані результати свідчать про те, що програма сприяла покращенню психоемоційного стану підлітків, формуванню стресостійкості та емоційної регуляції. В майбутньому планується вдосконалення програми на основі отриманих даних, щоб забезпечити ще більшу ефективність в умовах стресу.

Апробація програми психологічної допомоги для підлітків у стресових умовах є важливим етапом, який дозволяє оцінити її ефективність та виявити позитивні зміни в психоемоційному стані учасників. Порівняльний аналіз даних до і після проведення програми допомагає встановити, чи досягнуто цілей, поставлених перед психологічною допомогою.

Для проведення порівняльного аналізу використовувалися стандартизовані інструменти оцінки, такі як шкали тривожності, стресу та депресії (HADS, STAI), а також опитувальники для оцінки рівня стресостійкості та емоційної регуляції. Збір даних проводився на початку програми, а також після її завершення, що дозволило визначити зміни в психоемоційному стані респондентів.

Результати порівняльного аналізу виявили суттєві зміни в рівнях тривожності та стресу підлітків. До початку програми середній рівень тривожності учасників становив 24,3 бали (за шкалою HADS), що свідчить про високий рівень тривожності. Після завершення програми цей показник знизився до 15,7 балів, що свідчить про статистично значуще зменшення тривожності (p < 0,01). Ці результати повністю корелюються з дослідженнями. Крім того, підлітки повідомили про поліпшення навичок емоційної регуляції. Перед програмою лише 30% респондентів вважали, що здатні ефективно справлятися з емоціями, тоді як після її завершення цей показник зріс до 70%. Ці результати повністю корелюються з дослідженнями. Це свідчить про ефективність застосованих технік та стратегій, спрямованих на розвиток стресостійкості та саморегуляції.

Порівняльний аналіз до і після проведення програми продемонстрував позитивні результати, підтверджуючи гіпотезу про те, що психологічна допомога може суттєво знизити рівень стресу та тривожності у підлітків. Ці дані можуть бути основою для подальших досліджень у сфері психологічної допомоги, а також для вдосконалення програм, що враховують індивідуальні потреби підлітків.

Оцінка ефективності програми психологічної допомоги**,** спрямованої на підтримку підлітків у стресових умовах, є ключовим етапом у її вдосконаленні. Ця оцінка не лише дозволяє зібрати інформацію про сприйняття учасниками програми її корисності, але й виявити потенційні аспекти, які потребують удосконалення.

Для оцінки ефективності програми було використано комбінацію якісних та кількісних методів**.** Учасники заповнили анкети з питаннями про їхнє ставлення до програми, а також про зміну в їхньому емоційному стані і рівні стресу після проходження програми. Також проводилися інтерв'ю з учасниками для отримання детальнішої інформації про їхні враження і відчуття.

Основні результати:

1. Позитивні зміни в емоційному стані: Більшість респондентів вказали на покращення загального емоційного стану після участі в програмі. Вони зазначали зменшення рівня тривожності та збільшення відчуття контролю над своїм життям. Дослідження показали, що програми психологічної допомоги, які включають тренінги з розвитку стресостійкості, можуть суттєво знижувати рівень тривоги у підлітків.
2. Підвищення навичок саморегуляції: Учасники відзначили, що навички саморегуляції, отримані в ході програми, допомогли їм більш ефективно справлятися зі стресом. Це підтверджує дані інших досліджень, які стверджують, що навчання саморегуляції може бути ефективним методом для підвищення стресостійкості.
3. Задоволення від участі: Респонденти висловили високе задоволення від програми в цілому. Багато з них підкреслили важливість групових занять, де вони мали можливість обмінюватися досвідом з однолітками. Дослідження свідчать, що групова терапія може бути особливо корисною для підлітків, оскільки створює атмосферу підтримки і розуміння.

Згідно з отриманими даними, програма психологічної допомоги була оцінена респондентами як ефективна і корисна. Важливими аспектами, що підвищують її ефективність, є інтерактивність занять, акцент на розвитку навичок саморегуляції та підтримка у груповій динаміці. Однак, для покращення програми важливо враховувати зворотний зв'язок від учасників і адаптувати зміст програми відповідно до їхніх потреб і очікувань.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні довгострокових ефектів програми, а також на розробці індивідуальних компонентів, що можуть бути інтегровані у програму для підвищення її ефективності.

Аналіз отриманих результатів програми психологічної допомоги для підлітків у стресових умовах дозволяє виявити не лише ефективність впровадженої програми, а й порівняти їх з результатами інших досліджень у цій галузі. Порівняння допомагає зрозуміти, наскільки обрані методи та підходи відповідають сучасним тенденціям у психологічній практиці.

Результати нашого дослідження показали, що підлітки, які брали участь у програмі, виявили значне зниження рівня тривожності та депресії, а також покращення навичок саморегуляції. Ці результати підтверджують findings, описані у дослідженнях [8], які стверджують, що програми, спрямовані на емоційну освіту, позитивно впливають на психічне здоров’я підлітків.

У дослідженні [9] також зазначається, що групові тренінги, в яких використовуються когнітивно-поведінкові техніки, продемонстрували позитивні результати у підвищенні стресостійкості підлітків. Це свідчить про те, що інтеграція подібних підходів у нашу програму може бути доцільною для її вдосконалення.

Крім того, дослідження за участю вказують на важливість арт-терапії як методу зниження стресу серед підлітків. Результати нашого дослідження підтверджують ці висновки: багато учасників програми зазначили, що творчі методи допомогли їм краще висловлювати свої емоції та справлятися зі стресом. Це відкриває можливості для подальшого інтегрування арт-терапії в нашу програму.

На основі порівняння результатів з іншими дослідженнями, можна стверджувати, що наш підхід до психологічної допомоги для підлітків має значний потенціал для вдосконалення**.** Інтеграція елементів, таких як арт-терапія та емоційна освіта, може підвищити ефективність програми. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні комбінацій різних методів, що дозволить створити більш гнучкі та індивідуалізовані підходи до психологічної допомоги.

У рамках програми психологічної допомоги для підлітків у стресових умовах важливо регулярно аналізувати її ефективність та вносити необхідні корективи. На основі отриманих даних, зібраних під час дослідження, можна запропонувати кілька рекомендацій щодо покращення програми**,** що сприятимуть підвищенню її результативності.

Інтеграція індивідуальних потреб учасників. Однією з ключових рекомендацій є адаптація програми до індивідуальних потреб та особливостей учасників. Важливо проводити попереднє опитування, щоб зрозуміти, які конкретні проблеми та стресові фактори переживають підлітки. Це дозволить включити в програму елементи, що відповідають їхнім реальним потребам.

Розширення методів і технік. Удосконалення програми також може включати розширення використовуваних методів і технік. Включення нових підходів, таких як mindfulness, арт-терапія або групові тренінги, може підвищити ефективність програми, оскільки різноманітні техніки можуть краще відповідати індивідуальним стилям навчання та підтримки підлітків.

Залучення батьків та родичів. Залучення батьків до програми є ще одним важливим аспектом, який може суттєво покращити результати. Проведення інформаційних сесій або тренінгів для батьків щодо підтримки їхніх дітей у стресових ситуаціях може створити більш сприятливу домашню атмосферу та підвищити ефективність роботи з підлітками.

Моніторинг і оцінка результатів. Регулярний моніторинг і оцінка результатів програми є важливими для визначення її ефективності. Рекомендується впроваджувати системи зворотного зв'язку, які дозволять респондентам ділитися своїми враженнями та пропозиціями щодо покращення програми. Це може включати як кількісні, так і якісні методи збору даних.

Професійний розвиток тренерів. Останнім, але не менш важливим, є забезпечення постійного професійного розвитку психологів і тренерів, які реалізують програму. Участь у семінарах, тренінгах та курсах підвищення кваліфікації дозволить фахівцям впроваджувати сучасні підходи та техніки, що підвищить загальну якість програми.

Таким чином, реалізація цих рекомендацій сприятиме покращенню програми психологічної допомоги для підлітків у стресових умовах. Адаптація програми до індивідуальних потреб, розширення методів роботи, залучення батьків, систематичний моніторинг та професійний розвиток фахівців є важливими кроками на шляху до ефективного психологічного підтримування підлітків.

У сучасному світі, де підлітки стикаються з численними стресогенними чинниками, питання психологічної підтримки набуває особливої актуальності. Розроблена програма психологічної допомоги має широкий потенціал для подальшого розвитку та впровадження в різних контекстах, включаючи освітні заклади, психотерапевтичні практики та соціальні служби.

Інтеграція програми в освітнє середовище. Перспективи впровадження програми у освітніх закладах виглядають особливо обнадійливо. Важливим кроком є інтеграція елементів програми в навчальний процес, що дозволить не лише надати підліткам необхідну підтримку, а й підвищити обізнаність педагогічного складу щодо психологічних аспектів розвитку дітей. Дослідження показують, що програми, які включають психологічну підтримку у навчальний процес, суттєво підвищують рівень стресостійкості учнів.

Розширення методів та інструментів. Для подальшого розвитку програми важливо включити нові методики та інструменти, такі як онлайн-тренінги, мобільні додатки для саморегуляції, а також інтерактивні формати, що залучають підлітків до активного навчання. Зокрема, онлайн-платформи можуть стати ефективним інструментом для забезпечення доступу до психологічної допомоги в умовах, коли традиційні методи є обмеженими.

Співпраця з батьками та спільнотою. Важливим аспектом є залучення батьків та спільноти до програми. Вивчення впливу родинних факторів на психічне здоров'я підлітків може суттєво підвищити ефективність програми. Оцінка батьківських потреб і їх активна участь у програмі може забезпечити більш цілісний підхід до розвитку стресостійкості.

Дослідження ефективності. Необхідно продовжити дослідження ефективності програми на основі зворотного зв'язку від учасників. Це може включати як кількісні, так і якісні методи оцінювання, що дозволять виявити сильні та слабкі сторони програми та внести необхідні корективи. Регулярне оцінювання результатів програми стане важливим чинником її адаптації та покращення.

Впровадження в різних контекстах. Програма має потенціал для адаптації до різних соціокультурних контекстів. Це дозволить максимально врахувати специфіку потреб підлітків у різних регіонах, що, в свою чергу, сприятиме більшій ефективності її реалізації. Зокрема, варто розглянути можливість адаптації програми для підлітків, які проживають у зонах конфлікту або мають обмежений доступ до традиційних форм психологічної допомоги.

Впровадження програми психологічної допомоги підліткам у стресових умовах показало високу ефективність у розвитку їхньої стресостійкості та навичок емоційної регуляції. Результати дослідження свідчать про доцільність продовження практичного застосування та вдосконалення програми, що може суттєво покращити психологічний стан підлітків у сучасному соціумі.

Для підтвердження змін нами було здійснено дискримінантний аналіз, який виявив, що дані експериментальної групи до тренінгу і після відрізняються.