

Дмитро МЕЩЕРЯКОВ,

молодший науковий співробітник лабораторії сучасних інформаційних технологій
навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

<http://orcid.org/0000-0001-6831-8654>

e-mail: meoldom@gmail.com

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація

В статті окреслено ефективні технології розвитку суб'єктної активності в соціальних мережах. Наведено деякі вправи з її розвитку, з подальшим психологічним аналізом відповідей учасників. Висвітлено результати проведеного емпіричного дослідження розвитку суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж. Визначено середнє значення рівня суб'єктної активності користувачів Інтернет-тренінгу. Виявлено вікову диференціацію учасників Інтернет-тренінгу щодо бажаної суб'єктної активності, а також різницю в цінностях між різними віковими групами.

***Ключові слова:** суб'єкт; суб'єктність; суб'єктна активність; розвиток суб'єктної активності; технології розвитку суб'єктної активності.*

Постановка проблеми. Необхідність формування та розвитку суб'єктної активності Інтернет-користувачів дуже актуальна через певні рештки суспільних традицій, переважно радянських, часом доволі інфантильних; наявності таких викликів сучасності, як віртуалізація, роботизація та технологізація життя; поширеність технологій інформаційних війн, масового впливу тощо.

Можливі ефекти від підвищення суб'єктної активності потребують додаткових досліджень, але можна зробити припущення щодо підвищення загального благополуччя населення, збільшення економічної активності, подолання сумнозвісного комплексу «меншовартості», розвиток громадянської позиції, зниження негативного впливу від користування соціальними мережами та Інтернетом, ефективне подолання явищ дезінформації, пропаганди, а також протидія маніпуляціям і інформаційному тиску; сприяння в протистоянні у інформаційних війнах з країнами-агресорами; демократизація суспільних традицій та вибудовування горизонтальних зв'язків (Мещеряков, 2018). Наслідком розвитку суб'єктної активності ймовірні такі позитивні ефекти, як збільшення самоконтролю та впевненості, критичність мислення, стала самоідентифікація, усвідомлення своїх життєвих цінностей та цілей, емоційна стабільність, вміння робити прогнози тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Базується на дослідженнях суб'єктно-діяльнісного підходу (К.О. Абульханова, А.В. Брушлинський, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, В.А. Петровський, В.О. Татенко); дослідженнях різних аспектів розвитку суб'єктності та суб'єктної активності (Н.Я. Большунова, П.П. Дітюк, І.Г. Коваленко-Кобилянська, О.Л. Осницький); концепції суб'єктної активності як чинника саморозвитку та розвитку інтелектуальних метакогніцій (М.Л. Смульсон); дослідженнях самопроектування особистості (Н.В. Чепелева), проектуванні навчальних, розвивальних і терапевтичних потенціалів інтернет-тренінгів (М.М. Назар).

Метою статті є висвітлення технологій розвитку суб'єктної активності в соціальних мережах.

Під суб'єктною активністю ми розуміємо вмотивовану діяльність з власних інтересів під дією інтелекту, спрямована на досягнення цілей суб'єкта і розв'язування самостійно поставлених ним задач. Структурна організація суб'єктної активності – сукупність елементових зв'язків і компонентів, що її

забезпечують. (Більш докладно про теоретичні засади дослідження див. (Мещеряков, 2017a, 2017b; Смульсон, 2018)).

В соціальних мережах розвиток суб'єктної активності відбувається, доволі хаотично, і переважно за рахунок механізму «лайків». Ймовірно, схожим чином її розвиток відбувається і на інших платформах, орієнтованих на соціальні комунікації, зокрема краудфандингових. Типово, персональна активність користувачів соціальних мереж винагороджується «лайками», і спонукає створювати цікавий для їх аудиторії контент, або інфопривід для спілкування. Але існують загрози втрати суб'єктності: наприклад в разі переорієнтації користувача з власних цілей на цілі його аудиторії. Тобто суб'єктна активність може, в такому разі, формуватися віртуальним оточенням користувача, і ним же управлятися (Мещеряков, 2018; Смульсон, 2018).

Для ефективного, керованого розвитку суб'єктної активності був створений «Інтернет-тренінг з розвитку суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж» у віртуальному освітньому середовищі на базі Інтернет-сайту Лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України <http://moodle.newlearning.org.ua>, з використанням системи дистанційного навчання Moodle, Google Forms, групи лабораторії у Facebook та приватної сторінки там само. Інтернет-тренінг розрахований для проведення в соціальних мережах та на платформах типу МОС\МООС (Смульсон, 2018).

Метою Інтернет-тренінгу є формування та розвиток суб'єктної активності у дорослих користувачів соціальних мереж шляхом розвитку її ключових структурних компонентів: формування та досягнення власних цілей; вмотивованості до навчання та саморозвитку; інтелектуальної ініціації; рефлексії та самоаналізу, детермінації мислення та інших метакогніцій; самостійності; соціальної активності; свободи вибору та відповідальності за нього; ініціативності; самореалізації; комунікативності; прогностичності (Смульсон, 2015, 2018).

Організаційно, вправи для розвитку відповідних компонентів в Інтернет-тренінгу поділені на тижні поблочно за темами. В рамках теми вправи мають характер завдань від простого до складного. В кінці Інтернет-тренінгу - завершальне завдання, що передбачає використання всіх набутих умінь та навичок, і виконує інтегративну функцію (Смульсон, 2018).

Учасники тренінгу були поінформовані щодо необхідності згоди на обробку даних.

Структурно Інтернет-тренінг поділено на 5 тижнів і складається з 7 коротких лекцій, однієї відео-лекції, 25 вправ з розвитку суб'єктної активності та її компонентів, підсумків і анкетування (див. рис. 1). Оптимальний час для проходження тренінгу – 26 днів з перервами на вихідні, в середньому по півгодини на день.

Емпіричний етап дослідження складався з двох фаз і тривав з 1 червня 2017 року по січень 2019 року включно. Для дослідження були використані наступні діагностичні методики: опитувальник рівня суб'єктної активності у користувачів соціальних мереж у двох версіях; шкала децентрації з «Опитувальника емпатії» М. Девіса, «Тест життєвої орієнтації – переглянутий» М. Шеєра та Ч. Карвера (LOT-R, Scheier, Carver), тест «Здатність до прогнозування» Л.А. Регуш, опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» - варіант А, нова версія «Шкали толерантності до невизначеності» Баднера в адаптації Т.В. Корнілової (Смульсон, 2018).

По завершенню першої фази дослідження одразу після Інтернет-тренінгу, середнє значення рівня суб'єктної активності у контрольній вибірці становило, за даними опитувальника рівня суб'єктної активності, у користувачів соціальних мереж №1, 3,376 балів з 5; у учасників, що пасивно пройшли Інтернет тренінг – 3,125 балів з 5; у учасників, що пройшли частково та повністю – 3,547 з 5. На контрольне питання «Моя активність стала більш усвідомленою» середнє значення відповідей становило: контрольна група - 3,73 з 5; повна участь - 4,17. Виявлено, що дані опитувальника рівня суб'єктної

активності №1 мають позитивний сильний коефіцієнт кореляції з даними шкали децентрації опитувальника емпатії М. Девіса; загальні бали учасників опитувальника рівня суб'єктної активності, мають середню позитивну кореляцію з загальною шкалою тесту «Здатність до прогнозування» Л.А. Регуш; наявні середні позитивні кореляції між даними шкал тесту «Здатність до прогнозування» Л.А. Регуш: загальною та аналітичною, загальною та перспективності, загальною та усвідомленості, загальною та доказовості; середню позитивну кореляцію між даними опитувальника рівня суб'єктної активності №1 та виробничою шкалою опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю - варіант А»; середню позитивну кореляцію між дисперсією даних опитувальника рівня суб'єктної активності №1 та шкалою інтолерантності нової версії шкали толерантності до невизначеності Баднера в адаптації Т.В. Корнілової. Вибірка опитуваних становила 59 осіб. (див. докладніше – (Смульсон, 2018)).

По завершенню другої фази дослідження, через значний час після Інтернет-тренінгу, середнє значення рівня суб'єктної активності у контрольній вибірці становило, за даними опитувальника рівня суб'єктної активності у користувачів соціальних мереж №2: у контрольній вибірці - 3.256 балів з 5; у учасників, що успішно завершили весь Інтернет-тренінг - 3.602 балів з 5. Вибірка опитуваних становила 126 осіб. Контрольна група – 26%, повна участь – 66,9% від загальної вибірки. Чоловіки склали 22,8%, жінки – 77,2% вибірки. Окремі результати розвитку суб'єктної активності подано у табл. 1.

Таблиця 1

Результати розвитку суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж (за даними опитувальника рівня суб'єктної активності у користувачів соціальних мереж №1 і №2)

	Рівень суб'єктної активності (середнє значення)	
	Контрольна вибірка	Повна участь
Після першої фази	3,376	3,547
Після другої фази	3.256	3.602

Виявлено, що розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж відповідає рівню вмотивованості до саморозвитку та розвитку інтелектуальної ініціації, інших інтелектуальних метакогніцій, що підтверджено виявленими кореляціями між рівнем суб'єктної активності та відповідними методиками і шкалами дослідження структурної організації суб'єктної активності (Смульсон, 2018).

Для розвитку суб'єктної активності у Інтернет-користувачів були використані вправи на усвідомлення та набуття навичок щодо: поточної та бажаної ситуації з власним саморозвитком; усвідомлення власних обмежень та переваг на шляху саморозвитку, власних цілей та шляхів їх реалізації; можливих шляхів професійної та особистої самореалізації; рефлексії; самопрогнозування; саморозвитку; децентрації мислення; свободи волі та свободи вибору; прийняття рішень та ефективно робити цілепокладання; розвитку інтелекту та креативного мислення; планування та проектування власної діяльності; встановлення пріоритетів серед цілей та порядку їх досягнення; усвідомлення життєвих цілей та шляхів досягнення; мотивації та її підтримки; усвідомлення альтернатив; ініціативності та ініціативи; внутрішньої інтеграції та синергії особистості; оцінювання вірогідності розвитку подій та їх наслідків; встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Вправи логічно організовані за схемою: усвідомлення учасниками власних ресурсів, наявних і необхідних для суб'єктної активності, та подальший розвиток і тренування її відповідних структурних компонентів і навичок, з подальшою інтеграцією (Смульсон, 2018).

Для створення чіткого зображення можливих шляхів досягнення мети пропонується пошук позитивних прикладів діяльності в різних соціальних мережах, позитивних практик, успішного досвіду серед тематичних груп, івентів, сервісів тощо. Зображення можливих шляхів досягнення мети та пошуку творчих ідей. Пошук діяльності в різних соціальних мережах, спрямованих на створення чіткого зображення можливих шляхів досягнення мети та пошуку творчих ідей (Pinckhuk, 2016).

Значною перевагою інтернет-тренінгу саме в соціальних мережах є можливість учасників «лайкнути» той коментар, який сподобався, тим самим висловити згоду з написаним, або продемонструвати інші реакції. А ведучому – відслідковувати динаміку. Під час даного тренінгу в коментарях під вправами відбувалися жваві дискусії, і учасники активно користувалися цим механізмом.

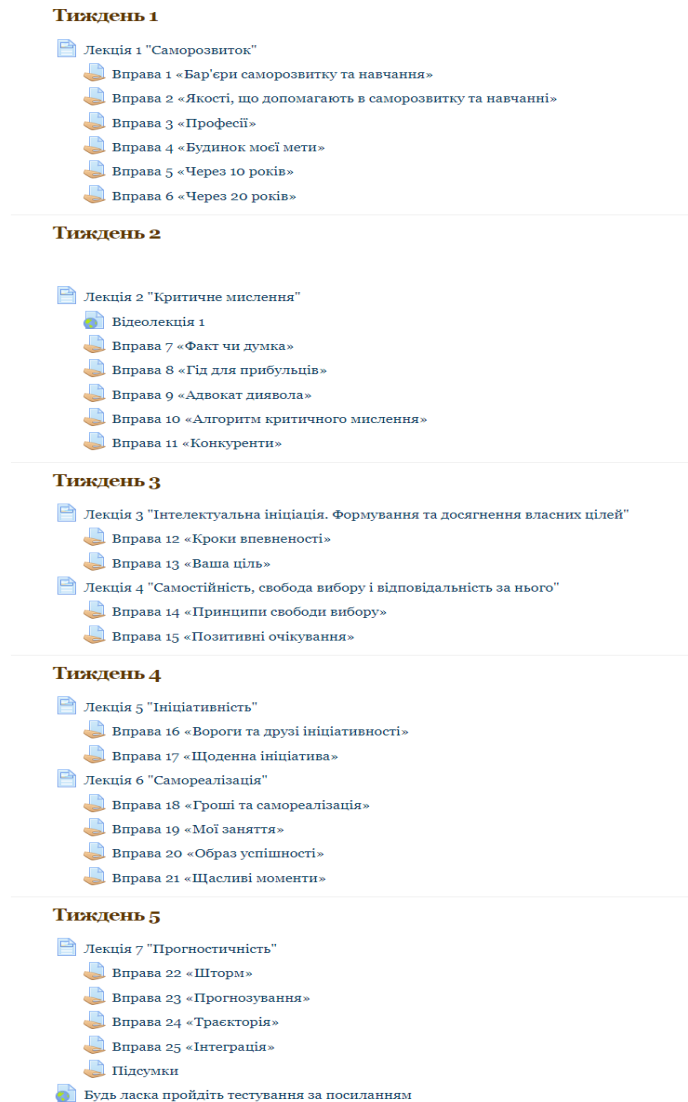


Рис. 1. Структура «Інтернет-тренінгу з розвитку суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж» на базі Moodle

Наведемо окремі вправи, використані у інтернет-тренінгу, та зробимо психологічний аналіз відповідей учасників. У відповідях учасників були виправлені граматичні помилки, але авторський стиль збережено.

Вправа №1 «Бар'єри саморозвитку та навчання»

Подумайте над питанням: «Що виступає в ролі бар'єрів саморозвитку та навчання для Вас, або Ваших знайомих?»

Мета вправи: усвідомлення власних бар'єрів саморозвитку та суб'єктної активності; саморефлексія.

Учасники інтернет-тренінгу у відповідях на цю вправу відзначили такі чинники, як лінощі, самовпевненість, відволікання на несуттєве, брак часу, невміння зорганізуватись, фізична втома, відсутність мотивації, рутинна завантаженість. Також були відповіді, які показали брак планування – як то «відсутність якогось стратегічного плану на майбутнє», «відсутність чіткого плану навчання», «відсутність мотивації через невизначені стратегічні цілі і немає плану». Серед цікавих відповідей, відзначимо такі: «найголовніше - відсутність мети», «прокрастинація», «недостатня впевненість у собі». Один з учасників тренінгу зазначив, що «для мене рушій абсолютно для всього – невдоволення»: тут йдеться про те, що коли є задоволення життям, то розвиток відсутній, і навпаки.

Наведемо також частину відповіді С. інтернет-тренінгу, який повністю його пройшов: «Що заважає - це розпилювання на сотню активностей, зависання в Фейсбуці. Відсутність фокусу на головному. Пошук механізмів мотивації. Атомізація уваги. От просто піти і зробити заважає страх починати.»

Як бачимо з наведених відповідей, учасники доволі чітко усвідомлюють власні бар'єри саморозвитку, серед яких є три основних: прокрастинація, відсутність мети та кліповість уваги. Прокрастинація часто виступає засобом уникнення відповідальності; може викликатися різноманітними негараздами, бажаннями відпочити, розважитись тощо; «включається» для втечі від проблем реальності у віртуальне, переключення уваги та діяльності на щось менш складне. Відсутність мети призводить до попадання під вплив інших людей, здійснення їх бажань, відсутності чіткого уявлення про власне майбутнє та, зрештою, до зниження суб'єктності та суб'єктної активності, перетворенню на об'єкт у взаємодіях. Кліповість уваги виникає, як правило, внаслідок

«перевантаження» інформацією або емоціями: вмикається захисна реакція, яка може спрощувати психічні процеси. В результаті відбувається зниження ефективності, тону, збільшення реактивності в поведінці – тобто зниження суб'єктної активності (Мещеряков, 2018).

Вправа №2 «Якості, що допомагають в саморозвитку та навчанні»

Подумайте над питанням: «Особистісні якості та звички, які допомагають Вам, або Вашим знайомим, в саморозвитку та навчанні»

Мета вправи: усвідомлення власних ресурсів для саморозвитку та суб'єктної активності, їхня актуалізація; саморефлексія.

Відповіді до цієї вправи були доволі різноплановими за змістом, але можна виділити наступні тенденції: цілеспрямованість, цікавість, наполегливість. Учасники звертали увагу на важливість комплексності під час саморозвитку: «Які особисті якості та звички допомагають Вам дихати?)) Навчатися та саморозвиватися - це як дихати. Хтось робить це не замислюючись, хтось прикладає зусилля для нової якості свого життя. А допомагає вчитися - звичка вчитися. Вміння ставити правильні питання, аналізувати інформацію та знаходити відповіді»; «Цікавість, цілеспрямованість, прагматизм, концентрація, вміння аналізувати, увага до деталей і бачення всієї "картинки" процесу чи кейсу». Також важливим фактором саморозвитку видаються звички: «Бажання бути завтра краще, ніж вчора»; «Спрямованість доводити почате до кінця, сила духу»; «Цікавість, розуміння того, що завжди є куди зростати, вміння концентруватись». Так само відзначено і важливість творчості: «Бажання зрозуміти суть. Цікавість та бажання експериментувати, творчий підхід.».

Учасник Л. відмічає для себе важливими чинниками відповідальність за себе та підкріплення успіху: «почуття особистої відповідальності і мотивація у вигляді зарплати - рухають процес навчання».

Підсумовуючи результати вправи, робимо висновок про наявність актуалізації складових суб'єктної активності та усвідомлення учасниками інтернет-тренінгу значення власних ресурсів для саморозвитку, його рушіїв та мотивації.

Вправа №3 «Професії» (Cameron, 2005)

Якби Вам належало прожити ще 5 життів, чим би Ви зайнялися в кожному з них?

Мета вправи: стимуляція стану розкритості та проектування варіантів бажаної суб'єктної активності; усвідомлення можливих шляхів самореалізації.

Відповіді учасників інтернет-тренінгу показали чітку вікову диференціацію. Учасники до 30 років виявили бажання експериментувати: «1. Письменник-алкоголік 2. Шляхетний і чесний політик, якщо такі бувають. 3. Лікар в Африці, героїчно померлий від малярії. 4. Людина, яка все мала, і все втратила. 5. Далай-лама або інший освічений»; «Була б акторкою, співачкою, 2 - пілотом літака, 3 - добровольцем міжгалактичної місії, поїдемо з Ілоном жити на Марс, 4 - туризм і міжкультурна комунікація, 5 - піднялась би на найвищий поверх Бурдж Халіфа.....». Учасники віком 30-50 мають більш конкретизовані, сформовані бажання: «Цілих 5 життів - це така розкіш... Якби я знала, те що знаю зараз і прожила ще 5 життів приблизно в тих же умовах, що і моє теперішнє життя, то в 1 - Я б подорожувала; 2 - навчилась грати на піаніно; 3 - була б дружиною і мамою; 4 - працювала б медсестрою; 5 - займалася б фермерським господарством. Порядок життів довільний»; «В принципі, тим же, чим і зараз - мені цікаво жити. Але якби на мене звідкись впала купа грошей - купувала би витвори мистецтва і організувала би музей, а також розширила бізнес»; «Перед початком, запам'ятати всі помилки в цьому житті, щоб не повторюватися, а там подивимося)) ну і так залишилися 4 життя». Учасники віком 50+ бажають стабільного життя, реалізувати досі нереалізоване та різноманіття: «В різних країнах: 1) Два життя в Україні: одне в маленькому

містечку і селі (щоб мати корову, кроликів кури, гуси, собаку , трьох котів і дві вудочки , щоб ловити рибу в річці 2) друге таке як зараз 3) одне життя в Італії; 4) одне життя в США, хокеїстом, а потім десь в кіноіндустрії 5) ще одне життя десь у Франції в роках, щоб жити в 50-80 роках двадцятого століття, роках повної свободи, розкутості і щирості»; «Навіть не знаю. Мабуть жилось би так, як в цьому».

Наявна і різниця в цінностях між різними віковими групами: молодь більше орієнтується на матеріальні блага та розваги, доросліші учасники – на задоволення життям та духовні речі, а також займатися улюбленими справами, що називається, «для душі».

Вправа №6 «Через 20 років»

Уявіть себе через 20 років. Ви змінилися? Що саме змінилося? Що, можливо, залишилося незмінним? Чи є щось, що б Ви бажали змінити чи зробити по іншому?

Мета вправи: актуалізація поточної та бажаної ситуації з власним саморозвитком та суб'єктною активністю; усвідомлення .

Отримані відповіді на дану вправу показали низький горизонт планування та страх перед майбутнім: «20 років - страшна цифра»; «Я не бачу поки що себе через 20 років». Також включалися у відповідях учасників психологічні захисні механізми: «Хробаки. Темно. Нема з ким поговорити»; «Світ завоював. Людство на інші планети відправив. Сумно і самотньо». Були і відповіді, в яких наявне усвідомлення власного життєвого проекту і спрямування до бажаного вектору розвитку: «Буду щаслива, якщо не зміниться нічого (тобто більше грошей, звісно, не зашкодило б, але нехай би хоч так, як є) :-)); «Весела бабуся-мандрівниця». Учасник С. на цю вправу дав наступну відповідь: «Я змінилася. Я така собі стильна бізнес-вумен, яка виглядає занадто молодо на свої роки. Підтягнута, спортивна. Постійно в хорошому гуморі. Публічна. Маю сім'ю, і щаслива. Власний будинок, подорожі. Впевнена в собі. Можу бути різною - і

м'якою, і жорсткою. Мудра.» Як бачимо з відповіді – в результаті вправи успішно закладено проект власної суб'єктної активності на довготривалий термін, надано увагу деталям, власному моральному, фізичному та матеріальному станам.

Також під час проходження даної вправи було актуалізовано в учасників інтернет-тренінгу необхідність формування проекту власної суб'єктної активності на тривалий час, або корекції вже існуючого.

Вправа №8 «Гід для прибульців» (Grace Fleming, 2018)

Уявіть, що Вам призначено завдання провести екскурсію для прибульців, які відвідують Землю та спостерігають за людським життям. Прибульців зацікавила гра у футбол, і вони мають про неї декілька питань.

Спробуйте дати відповіді на них: Що таке гра? Чому гравці на полі однієї статі? Чому люди так пристрасно дивляться, як інші люди грають у ігри? Що таке команда? Завдяки чому одна команда може перемогти іншу? Чому люди грають в ігри? Чому люди, що сидять на сидіннях, не можуть спускатися на поле і приєднатися до них? Які труднощі виникли під час відповіді на ці питання? Що допомогло ці труднощі подолати? Які корисні поради Ви б дали людині в подібній ситуації.

Мета вправи: розвиток децентрації та критичного мислення; розвиток інтелекту та креативного мислення; знаходження власної суб'єктної позиції в соціумі, толерантності до думок інших, цілепокладання.

У значної кількості учасників ця вправа викликала включення психологічних захисних механізмів, насамперед гумору та раціоналізацій: «Омг, здається, я прибулець 😊 теж хочу, щоб мені це пояснили!))»); «Хотабича в студію))) тобто у гру»; «Спорт та зокрема футбол - сублимація стадного інстинкту та агресії».

В той же час, було і розуміння принципів функціонування соціуму на прикладі гри, та важливості ресурсів для успіху в ньому, в тому числі - ролі

цілепокладання. Так, учасник М. зазначив: «команда - група людей, яка спільними зусиллями буде робити все від них залежне для досягнення однієї, спільної мети. Одна команда може перемогти іншу бо гравці / учасники однієї команди мають більше якихось навичок ніж гравці іншої або тому що вони краще скористалися своїми навичками / знаннями». Ним же було продемонстровано елементи суб'єктної поведінки та децентрації мислення: «(щоб щось пояснити), треба пояснювати як розумієш це сам, а не намагатися сказати щось дуже супер-розумне». Інші учасники продемонстрували подібні результати в обговореннях до вправи: «Ти граєш коли усвідомлюєш це + дотримуєшся встановлених правил для цієї гри»; «Щоб перестати бути іграшкою, треба усвідомити, що ти в грі і в якій саме».

Аналізуючи відповіді до анкети другого етапу дослідження на питання «Опишіть, які важливі події відбулися з Вами після проходження тренінгу з розвитку суб'єктної активності. Що з Ваших планів вже реалізовано, що буде реалізовано найближчим часом, і що заплановано на майбутнє?», було виявлено: велика кількість учасників змінила роботу, почала подорожувати та займатися спортом і собою, вивчати мови. Наведемо частину отриманих відповідей: «Роблю клієнтські розстановочні роботи. Дещо спланувала власний проект, розбила його на частини, і вирішила тестувати одну з частин pro bono на проектах друзів та волонтерських проектах як консалтинг, щоб розробити і відтестувати методологію, яка потім стане бізнесом. Подорожую по 3-4 рази в рік в різні країни. Зайнялась своєю філософською і культурною освітою, відвідую різні навчальні курси, пов'язані з цією тематикою»; «Спланована відпустка, дисциплінований робочий час, графік відпочинку-діяльності, 1 завдання за одиницю часу (ніякого мультитаскінгу)»; «Цілеспрямована робота над собою починає видавати видимі результати, принаймі для мене!»; «Через рік після тренінгу: із короткострокових бажань майже все зроблено) Навіть з'явився сенс жити». Є приклади і невдалого планування та тайм-менеджменту: «Що з Ваших планів вже реалізовано: нічого. Що буде реалізовано найближчим

часом: скоріш за все нічого. Що заплановано на майбутнє: той же перелік, що і був раніше».

Жіноча аудиторія під час інтернет-тренінгу проявляла більшу активність та розкутість, ніж чоловіча. Також жінки виявилися більш зацікавленими в розвитку суб'єктної активності, судячи з гендерного розподілу вибірки на обох етапах дослідження.

Важливим показником інтернет-тренінгу є початкова кількість учасників, та тих, хто заповнив фінальну анкету або дав на нього зворотній зв'язок. Потенційна кількість учасників у Фейсбуці була близько 4000, без врахування репостів; на базі Moodle сайту лабораторії – обмежена лише технічними можливостями. Фактично же отримано близько 230 заповнених анкет, відгуків та побажань. Плюс відбувалася видима спонтанна участь з боку непостійних учасників в кількості, близькій до 50. Кількість анонімних учасників підрахувати неможливо, але можна припустити, що це приблизно 10% від потенційної кількості (у Фейсбуці).

Висновки. В цілому, за підсумками інтернет-тренінгу, його учасниками було показано зростання суб'єктної активності як за кількісними, так і за якісними показниками. Кількісні показники були отримані шляхом онлайн-анкетування в два етапи, якісні – обробкою отриманих результатів, психологічний аналіз відповідей учасників інтернет-тренінгу та зворотного зв'язку; відгуки через значний час після завершення інтернет тренінгу про досягнення та зміни в їхньому житті. Також виявлено, що розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж відповідає рівню вмотивованості до саморозвитку та розвитку інтелектуальної ініціації, інших інтелектуальних метакогніцій. Окреслено технології ефективного розвитку суб'єктної активності як теоретично, так і методологічно. Однак її ефективність значною мірою обмежується самомотивацією потенційних учасників. Для більш ефективного розвитку суб'єктної активності та охоплення ширшого кола населення, є доцільним комплексний підхід із залученням більшої кількості

ресурсів, а також здійснення довгострокового цільового впливу - використовуючи державну політику, ЗМІ, навчальні заклади, сім'ї тощо.

Перспективи подальших досліджень: створення моделі суб'єктної активності; дослідження її механізмів; подальше виявлення вікових і професійних особливостей; створення спеціалізованих технологій розвитку суб'єктної активності під конкретні ситуації та задачі.

Список використаних джерел

1. Мещеряков Д.С. (2018). Психологічні особливості суб'єктної активності у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Херсон: Гельветика, 4, 117-122.*
2. Мещеряков Д.С. (2017а). Сучасні тенденції дослідження суб'єктності. *Технології розвитку інтелекту, Т. 2., 6(17).*
3. Мещеряков Д.С. (2017б). Теоретичні підходи до проблем суб'єктності та суб'єктної активності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017, Том. 2: Психологічна герменевтика, Випуск 10, 135-154.*
4. Смульсон (Ред.). (2018). *Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія.* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
5. Смульсон (Ред.). (2015). *Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі: монографія.* Київ: Педагогічна думка.
6. Pinckhuk, O.P. (2016). Perspective analysis of use of social networks as learning tools in learning environment. *Information Technologies and Learning Tools, no. 54 (4), pp. 83-98.*
7. Cameron J. (2005). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity.* М.: Гаятри

8. Grace Fleming. (2018). Critical Thinking Exercises. Retrieved from <https://www.thoughtco.com/critical-thinking-exercises-1857246>

References

1. Mescheryakov D.S. (2018). *Psychologichni osoblyvosti subyektnoyi aktyvnosti u socialnyx merezhax* [Psychological peculiarities of subjectness activity in social networks] *Naukovyj visnyk Xersonskogo derzhavnogo universytetu. Seriya : Psychologichni nauky* [Scientific Magazine of Kherson State University. Series: Psychological Sciences]. Xerson: Gelvetyka, 4, 117-122. [in Ukrainian]
2. Mescheryakov D.S. (2017a). *Suchasni tendenciyi doslidzhennya subyektnosti*. [Modern trends in the study of subjectness] *Texnologiyi rozvytku intelektu* [Technologies of Intellect Development], T. 2., 6(17). [in Ukrainian]
3. Mescheryakov D.S. (2017b). *Teoretychni pidxody do problem subyektnosti ta subyektnoyi aktyvnosti*. [Theoretical approaches to the problems of subjectness and subjectness activity] *Aktualni problemy psykologiyi: Zbirnyk naukovyx pracz Instytutu psykologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. [Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after GS Kostiuk NAPS of Ukraine]. Kyiv - Zhytomyr: Vy`d-vo ZhDU im. I. Franka, 2017, Tom. 2: *Psychologichna germeneytyka, Vypusk 10*, 135-154. [in Ukrainian]
4. Smulson (Red.). (2018). *Rozvytok subyektnoyi aktyvnosti doroslyx u virtualnomu prostori: monografiya*. [Development of subjectness activity of adults in a virtual space: a monograph]. Kyiv: Instytut psykologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. [Institute of Psychology named after GS Kostiuk NAES of Ukraine] [in Ukrainian]
5. Smulson (Red.). (2015). *Intelektualnyj rozvytok doroslyx u virtualnomu osvithnomu prostori: monografiya*. [Intellectual development of adults in the virtual learning space: a monograph] Kyiv: *Pedagogichna dumka*. [Pedagogical Thought]. [in Ukrainian]
6. Pinckhuk, O.P. (2016). Perspective analysis of use of social networks as learning tools in learning environment. *Information Technologies and Learning Tools, no. 54 (4)*, pp. 83-98. [in English]
7. Cameron J. (2005). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. M.: Гаятри [in English]

8. Grace Fleming. (2018). Critical Thinking Exercises. Retrieved from <https://www.thoughtco.com/critical-thinking-exercises-1857246> [in English]

Рецензент – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор Смульсон М.Л.

Мещеряков Д.С. Технологии развития субъектной активности.

В статье обозначены эффективные технологии развития субъектной активности в социальных сетях. Приведены упражнения по ее развитию, с последующим психологическим анализом ответов участников. Представлены результаты проведенного эмпирического исследования развития субъектной активности взрослых пользователей социальных сетей. Определено среднее значение уровня субъектной активности пользователей Интернет-тренинга. Выявлено возрастную дифференциацию участников Интернет-тренинга по желаемой субъектной активности, а также разницу в ценностях между различными возрастными группами.

Ключевые слова: субъект; субъектность; субъектная активность; развитие субъектной активности; технологии развития субъектной активности.

Mescheryakov D.S. Technologies of subjectness activity development.

The article outlines effective technologies for the development of subjectness activity in social networks. The technologies of the subjectness activity forming of Internet users in the form of Internet-training were developed; the experimental study "Internet-training on the subjectness activity development of adult social networks users" was conducted. The structure and organization of an "Internet training on the subjectness activity development of the adult social networks users" were described. The development of subjectness activity of adult social network users happens through the development of its key structural components: the formation and achievement of their own goals; motivation for learning and self-development; intellectual initiation; reflection and introspection, determination of thinking and other metacognition; independence; social activity; freedom of choice and

responsibility for it; initiativeness; self-realization; communicative; prognostication. The threats of loss of subjectness are outlined.

Some exercises on its development are presented, with further psychological analysis of participants' responses. The results of the empirical research of the subjectness activity development of social networks adult users are presented. The average value of the subjectness activity level of Internet-training users is determined. The age differentiation of the Internet training participants about the desirable subjectness activity, as well as the difference in values between different age groups was revealed: young people are more focused on material goods and entertainment, older participants: to enjoy life and spiritual things, as well as engage in their favorite affairs, like "for the soul". It was shown that the participants are quite clearly aware of their own self-development barriers, among which there are three main: procrastination, lack of goals, and low (framed) attention.

During the course of exercises, the participants of the Internet-training were needed to update their own subjectness activity project for a long time, or to correct the existing one. The development of subjectness activity of adult users of social networks corresponds to the level of motivation to self-development and the development of intellectual initiation, other intellectual metacognition. The female audience during the Internet-training showed more activity and openness than male.

Keywords: subject; subjectness; subjectness activity; development of subjectness activity; technology of subjectness activity development.