

# Диджитал-экология

## Медиа-информационные навыки работы в социальных сетях



© И.В. Жилавская

Московский государственный гуманитарный университет  
им. М.А. Шолохова

зав. кафедрой журналистики и медиаобразования  
канд. филол. наук, медиатренер



Социальными сетями пользуется **99,7%** среднесуточной аудитории Рунета, или **30,9 млн** человек.

В среднем российский пользователь проводит в соцсети **40 минут** ежедневно. Это самый высокий показатель в мире.

Источник: <http://polemika.com.ua/news-86962.html>

v

# Проблема и ее решение

- **Данная ситуация представляется проблемной.**
- **Решение этой проблемы лежит в русле повышения медиа-информационной грамотности населения.**

## Все медийные активности требуют к себе грамотного отношения

Пять «Э» грамотной работы в Сети. Грамотно – это значит:

- **Экологично**
- **Эффективно**
- **Этично**
- **Эстетично**
- **Эргономично**

# Как неэкологичная работа в Сети разрушает нас

*Наблюдаются следующие расстройства:*

- расстройство структуры времени
- расстройство структуры информации
- расстройство личности

# Расстройство структуры времени

- Человек способен воспринимать **движение времени** и предполагать, какой отрезок времени прошёл с определённого момента. Этой способностью он обладает благодаря ощущениям о длительности, последовательности и скорости течения всех событий.



Не всегда способность человека «почувствовать» время показывает его точные параметры. Бывает, что время идёт неумолимо быстро, и за ним невозможно успеть. Или возникают моменты, когда кажется, что стрелки часов замерли.

## Учёные объясняют эти ощущения процессами в коре головного мозга

- При возбуждении обмен веществ в организме человека ускоряется, что создает ощущение скорости времени.
- В спокойном состоянии – замедляется, что вызывает чувство растянутости времени, создает эффект замедленного действия.

# Игра со временем

- Мы считаем, что время точно и с этим живем.
- Мы думаем, что контролируем время.
- С течением жизни время сжимается, оно имеет тенденцию сокращаться естественным образом.



# Расстройство структуры информации



# Расстройство личности



# Неграмотная работа в Сети

- **понижает уровень концентрации.**
- Человеку постоянно хочется переключаться между вкладками, письмами, сообщениями.
- Утрачивается способность работать сосредоточенно.

# Неграмотная работа в Сети

- не позволяет нам завершать дела.
- Растягивает период работы над задачей, тем самым создавая стрессовое состояние, которое не позволяет сделать дело качественно.

# Особенно важно!

- Неграмотная работа в Сети делает человека марионеткой в чужих руках.

# Технология кадрирования фотографии



# Бот — сокращенное от слова «робот»

- Бот - это компьютерная программа, автоматически выполняющая какое-то действие в интернете, имитирующая действие человека.
- Боты предназначаются для выполнения работы, однообразной и повторяемой, с максимально возможной скоростью.
- Боты используются для распространения информации рекламного содержания, для скупки лучших мест на концертах, авиарейсах в целях последующей перепродажи.
- Вредоносным проявлением ботов является их использование для координации сетевых атак на компьютеры.

# Неграмотная работа в Сети

**разрушает личностную целостность и индивидуальность**





# Виртуальные отношения

- Новые медиа дают возможность получать **моментальный ответ в виде лайков, комментариев, репостов на любой вброс информации**. Возрастает желание получить всё больше и больше такого **интернет-одобрения**, оно «подстёгивает» пользователя вкладывать ещё больше усилий, чтобы в следующий раз заработать больше **поощрения**.

# Виртуальные отношения

- Ученые выяснили, что часть мозга, отвечающая за любовь и мотивацию **подпитывается** виртуальными беседами настолько, что наши тела физически испытывают от таких бесед удовольствия **на 40% больше, чем от реальных.**
- Это продиктовано высвобождением **дофамина**, который является **предвестником получения вознаграждения.**
- **Домафин** – гормон удовольствия, нейромедиатор

# Виртуальные отношения

- Подобные ощущения продиктованы тем, что при беседе с глазу на глаз возможность высказывать свои чувства составляет примерно 30–40%, в то время как в интернете эта возможность возрастает до 80%.



# Три ключевых принципа диджитал-экологии



# Принцип важности

- Следует начать с вопроса **«Что делать?»**, а не **«Как делать?»**. Можно оптимизировать свою работу и повысить ее эффективность до максимума. Однако **начинать нужно с избавления от лишних дел.**
- **Перед началом реформирования своих отношений с Сетью избавьтесь от всех дел, которые не являются для вас «важными».**

# Принцип осознанности

- Смысл принципа осознанности прост: всё, что я делаю в Сети должно совпадать с **моими интересами и целями.**
- Моя цель – решить в Сети поставленную задачу максимально эффективно и с минимальными затратами личных ресурсов.

# Принцип информационной тишины

- Большинство из нас работает в условиях информационного шума. Шум в закладках, во вкладках браузера, в папках – повсюду. Важнейшее условие жизни – бесперебойный высокоскоростной интернет.
- **Надо учиться работать в условиях информационной тишины.**
- В тишине можно делать всё в 2-3 раза быстрее. Только в таких условиях **можно быстро попасть в состояние Потока**, когда вопросы отвлечения и любые инструменты оптимизации работы теряют свою актуальность.

# Каждую минуту в мире:

отправляется 204 миллиона e-mail

публикуется 278 тысяч твиттов

загружается 72 часа видео

отправляется 2 миллиона поисковых

запросов в Google

создается 571 новый веб-сайт

ставится 1,8 млн. лайков в Facebook

и т.д.

*Данные ООН на 1 января 2015 г.*



Пользователи начинают  
терять интерес  
к общению в соцсетях

10% человек  
покинули Twitter.

Около 9% оставили  
Facebook.

*Данные исследования  
экспертов YouGov,  
опубликованные в докладе  
"Социальные медиа-2014".*

ИМ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ



КРОМЕ СВОИХ СОЦСЕТЕЙ!

# Мы потеряли интерес друг к другу

- 55% опрошенных заявили, что потеряли интерес к интернет-общению. Примерно треть опрошенных (26%) решили, что пора скрыть жизнь от посторонних глаз, и удалили свой аккаунт. Каждый шестой не хочет, чтобы посторонний подсматривал и комментировал его жизнь.
- Количество конфликтов в доме и частота общения в Сети тесно связаны. Конфликты вызваны чаще всего тем, что из-за социальных сетей в отношениях пропадает романтика, люди эмоционально отдаляются друг от друга, а в некоторых случаях социальные сети даже провоцируют супружеские измены.

*По данным Мујане*

- Сегодня общество подвержено страху упустить что-то важное, оказаться на «обочине жизни».



- **Вместо страха упустить что-то важное испытывайте удовольствие ОТ ЖИЗНИ**

# Информация как ресурс

- Пищевая коммуникативная цепочка
- Информационная интоксикация
- Медиааскеза



# **Структура медиа-информационной грамотности как коммуникативная пищевая цепочка**

- **Осознать потребность,**
- **знать, где получить информацию,**
- **суметь ее получить,**
- **быть способным декодировать ее,**
- **уметь проанализировать ее с разных точек зрения,**
- **понимать, как ее можно использовать,**
- **уметь закодировать ее, создать медиапродукт**
- **и уметь передать информацию.**



hura.ru



# Медиааскеза

- Сейчас в Сети появились такие движения, как **медиааскеза**.
- Пользователи «чистят» свои новостные ленты и уезжают в специальные лагеря, где проводят время без доступа к Сети.

# По-гречески ασκεις —упражнение

- По сути, аскет — это спортсмен. Человек, который тренирует свою волю, сознание и тело. Медиааскетика — это образ жизни, характеризующийся пониманием новейших средств коммуникации и их разумным использованием.
- Цель медиааскетики — научиться осознанно существовать в мире современных медиа.

# Офлайн как новая ценность



OFF

# Сможем ли мы спроектировать новую эмоцию будущего?

- **Какая будет новая ценность?**
- Все соединено, все включено, все очень быстро.
- Все это мне не нужно.
- Я хочу выключить свой телефон, свой твиттер.
- Я хочу выключить все.

# Как этому учиться?

- Наблюдать за собой, иногда задавать вопросы — зачем я постоянно захожу на эту страницу, почему поставил лайк, зачем поделился этой информацией, что значит состояние онлайн, почему человек может не отвечать на мое сообщение?
- **Сила познания – в сомнении.**

*Максим Горький*













# Диджитал-календарь

- Диджитал-календарь делится на будни и выходные. И, если для будней работают одни алгоритмы, то для выходных – другие. Это естественно, но для многих пока неочевидно.



# Диджитал-будни

- **Что необходимо сделать перед выходом в Сеть**
- Выспаться
- Свериться с планом
- Отключить все лишнее
- Только после выполнения этих трёх шагов можно говорить об Осознанности, когда вы полностью отдаёте себе отчёт в том, что делаете и способны делать это максимально эффективно.

# Алгоритм осмысленного диджитал-дня

- **Вызвать вдохновение**, когда ты чувствуешь, что хочешь изменить мир к лучшему и способен это сделать.
- **Расставить приоритеты.**
- **Вычеркнуть дела**, которые не важны.
- **Лимитировать задачи**, чтобы в списке осталось ровно столько дел, сколько вы способны сделать в комфортном режиме.
- **Визуализировать свой день** от одного завершённого дела к другому.

# Алгоритм осмысленного диджитал-дня

- Для творческих задач – убрать все часы, в том числе с панели задач.
- Работать над одним делом за раз, помня, что **многозадачности не существует**, есть только переключение между задачами.

# Человек впадает в иллюзию многозадачности



**Кажется, что обращение к соцмедиа во время решения сторонних задач повышает продуктивность. На самом деле переключение между социальными медиа и работой уменьшает способность фильтровать помехи, усложняет работу с информацией.**


# Простые советы

- Собрать в Сети нужную информацию и отключить Интернет.
- Если возможно, распечатывать информацию и обрабатывать её в бумажном виде.



# Простые советы

- Каждые 40-60 минут делать активные паузы (отдыхать вдали от компьютера).
- Используйте паузы, не только для отдыха, но и для переосмысления списка дел, поиска новых решений и генерации мыслей (составьте список способов проведения своих пауз).



Виртуальный  
образ личности - это  
ваш портрет в интернете!

# Работодатель в социальных сетях

- Как правило, работодатель в социальных сетях ищет информацию о людях (61%) или ведёт деловую переписку (31%).  
Несмотря на то, что наниматель по-прежнему ждёт вашего отклика на вакансию, он также ищет работников и в социальных сетях (41%).
- Первое, что привлечёт нанимателя на вашей странице - ваши группы и сообщества (45%), а также ваши интересы (25%).



**64%**

Проведут тестирование/дадут задание  
и сделают выбор по результатам

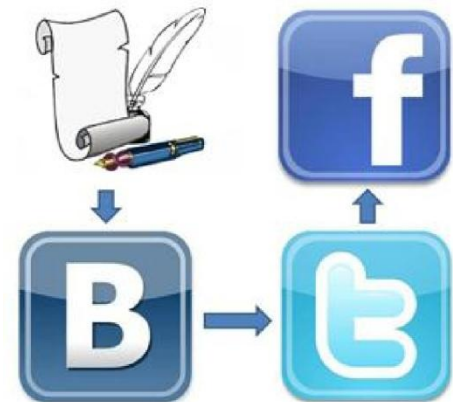
Найдут кандидатов  
в социальных сетях  
и сделают выбор

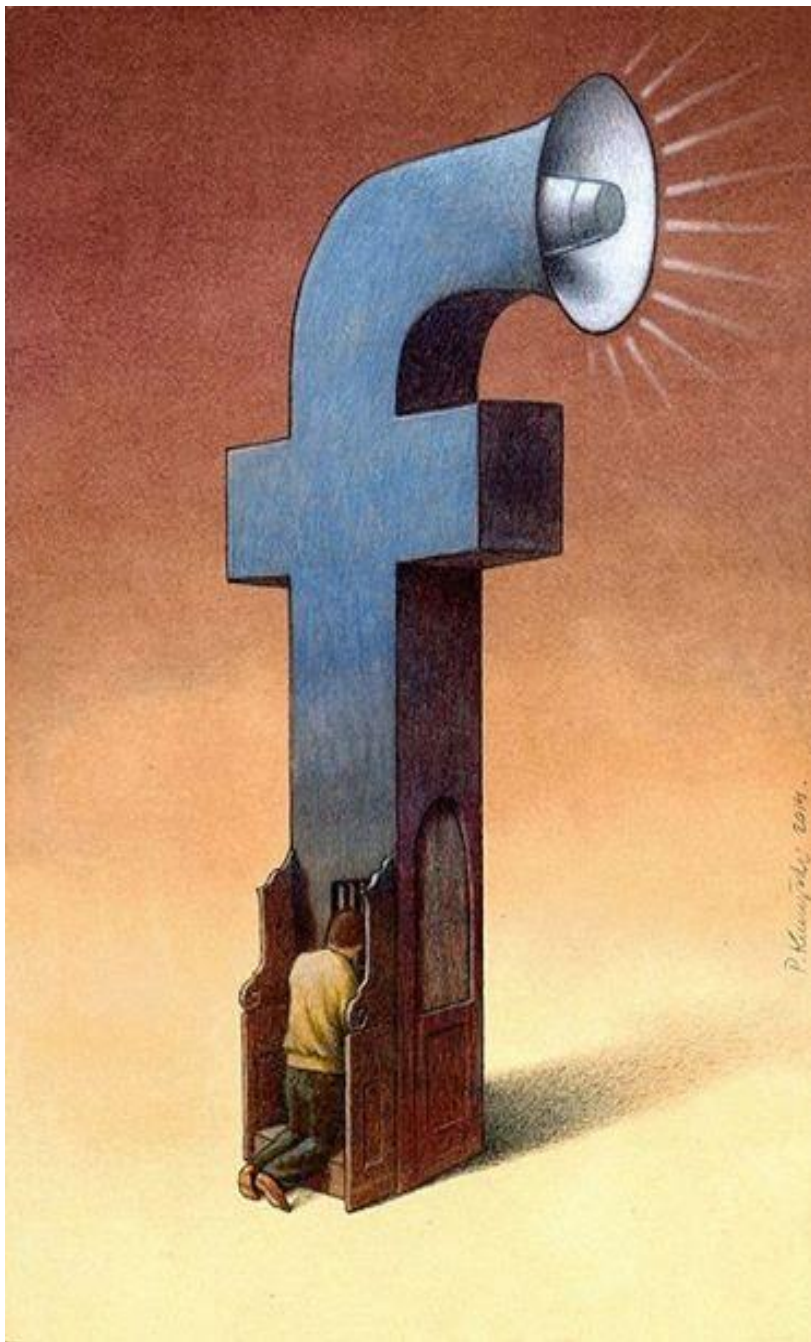
**36%**



# Пусть ваши отношения с Сетью эволюционируют

- Следите за своим поведением в Сети, новыми сервисами и трудами, посвящёнными теме диджитал-экологии, чтобы совершенствовать свои отношения с Сетью.





# Скоро Сеть сделает свой ход в истории диджитал-экологии

**Если мы научились самостоятельно снижать уровень шума, значит, Сеть тоже научится делать это, чтобы заслужить наше расположение.**

**Если мы хотим экологично взаимодействовать с Сетью, нам придётся написать свой личный Диджитал-Эко-Кодекс.**

# Магистерская программа «Медиаобразование»

- Открыта в Московском государственном гуманитарном университете им. М.А. Шолохова в 2012 году.
- Разработана основная образовательная программа магистратуры по стандарту «Педагогическое образование»
- Обучение заочное

- Ирина Владимировна Жилавская
- [zhiv3@yandex.ru](mailto:zhiv3@yandex.ru)
- Магистратура «Медиаобразование»  
<http://project11376.tilda.ws>
- Уроки медиаобразования Ирины Жилавской  
[www.zhilavskaya.ru](http://www.zhilavskaya.ru)
- Электронный журнал «Медиа. Информация. Коммуникация» [mic.org.ru](http://mic.org.ru)
- Форум «Медиаобразование» [mim.org.ru](http://mim.org.ru)



**Спасибо за внимание!**



kaifolog.ru