

ЗМІСТОВА І СИТУАТИВНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК СТАРШОКЛАСНИКІВ: АСПЕКТ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Н.С. Шишко , аспірантка

Інститут соціальної та політичної психології м. Київ

Анотація: представлено результати емпіричного дослідження впливу факторів змістової та ситуативної саморегуляції під час здійснення соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників. Встановлено що подібний вплив може бути як негативним, так і позитивним в залежності від цільових стратегій (ескейпічна/прагматична) та врахування індивідуальних особливостей щодо планування діяльності.

Ключові слова: соціальні інтернет-практики, психологічне благополуччя, змістова саморегуляція, ситуативна саморегуляція

Abstract: the results of the empirical study of the impact of factors of content and situational self-regulation during the implementation of social Internet practices on the psychological well-being of senior pupils are presented. It has been established that such influence can be both negative and positive, depending on the target strategies (escape / pragmatic) and taking into account the individual peculiarities of activity planning.

Key words: social internet practices, psychological well-being, content self-regulation, situational self-regulators

Аннотация: представлены результаты эмпирического исследования влияния факторов содержательной и ситуативной саморегуляции при осуществлении социальных интернет-практик на психологическое благополучие старшеклассников. Установлено, что подобное влияние может быть как отрицательным, так и положительным в зависимости от целевых стратегий (эскейпическая / прагматическая) и учета индивидуальных особенностей планированию деятельности.

Ключевые слова: социальные интернет-практики, психологическое благополучие, ситуативная саморегуляция, целевая саморегуляция.

Активне розповсюдження Інтернету супроводжується появою нових соціальних практик, які трансформують звичні пріоритети та поведінкові стандарти, змінюють уставлені моделі діяльності, а відтак мають потенцію впливу на благополуччя людини в інформаційному суспільстві, особливо в

умовах гібридної війни. Віртуальні практики – відносно новий феномен соціальної реальності, тому є потреба у їх класифікації, визначенні параметрів і характеристик, з'ясуванні особливостей впливу практик на психологічне благополуччя людини. Особливо актуальним є отримання відповідних даних щодо старшокласників, які є однією з найбільш активних груп серед користувачів всесвітньої мережі.

Соціальні інтернет-практики, що відрізняються за змістом мають різний вплив на психологічне благополуччя користувачів [1]. Проте, важливим є також вивчення і врахування саморегуляційних аспектів їх здійснення.

Тож, *метою* нашої роботи стало визначення впливу цільової (з якою метою відбувається користування тими чи іншими практиками) та ситуативної (планування активності в мережі та дотримання власного плану, наявність потокових станів) саморегуляції соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників.

Концепт "соціальні інтернет-практики" ми розглядаємо як діяльність, що носить рутинний характер і складається зі звичних, повторювальних дій, зміст яких пов'язаний з використанням мережі для розв'язання проблем або підвищення ефективності діяльності в різноманітних сферах життя [2].

Психологічне благополуччя (ПБ) визначаємо як інтегративний показник спрямованості людини на реалізацію потреби в благополуччі, що може суб'єктивно виражатися у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

Вибірку дослідження, результати якого частково представлені в даній публікації, склали учні 9-11 класів загальноосвітніх шкіл 7 областей України. В опитуванні прийняли участь 1144 респондента: 458 хлопців та 686 дівчат віком від 14 до 17 років (середній вік 15.56, медіана - 16).

Для визначення саморегуляційного аспекту здійснення практик учасникам опитування необхідно було дати відповіді на окремі блоки

діагностичного комплексу, спрямованого на вивчення рівня медіакультури (Л. А. Найдьонова, О.Т. Баришполець, Н.І. Череповська та ін.). Показники психологічного благополуччя респондентів визначався за допомогою методики експрес оцінки ПБ.

Для перевірки гіпотези щодо наявності впливу саморегуляційного аспекту здійснення соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя був застосований метод дисперсійного аналізу, а саме - однофакторний ANOVA.

На основі аналізу отриманих даних було встановлено:

- Статистично підтвердженою є наявність зворотної залежності між параметрами зануреності в інтернет-простір (компонент ситуативної саморегуляції) та показниками психологічного благополуччя. Чим в більшій мірі респонденти дотримуються таких параметрів як "Я забуваю власні труднощі та проблеми, коли перебуваю в Інтернеті" ($F=15.716$ $p \leq 0.000$), "Я вважаю, що моє життя буде нудним і порожнім без Інтернету" ($F=21.95$ $p \leq 0.000$), "Віртуальний світ більш привабливий ніж дійсність, що оточує мене" ($F=21.13$ $p \leq 0.000$), "Коли я в Інтернеті, для мене більш нічого не існує" ($F=31.37$ $p \leq 0.000$), тим менші показники психологічного благополуччя вони мають.
- Планування та дотримання власних планів щодо мережевої активності (компонент ситуативної саморегуляції) має вплив на показники психологічного благополуччя ("Я складаю програму того, що буду робити в Інтернеті" ($F=4.782$ $p \leq 0.001$) "Я підбиваю підсумки, оцінюю, наскільки продуктивно провів час" ($F=5.626$ $p \leq 0.000$), "Я повністю виконую заплановане щодо перебування в мережі" ($F=6.184$ $p \leq 0.000$)). Цей вплив є не лінійним: високі показники у тих респондентів які "ніколи" та "постійно" керуються даними правилами,

нижчі - у тих, хто "зрідка" та "часто", найнижчі - у тих, хто "іноді" слідує цим установкам. На нашу думку, подібний V-образний розподіл відповідей є проявом 2 підходів відносно планування власної активності: перший - раціональний - для якого характерне попереднє планування і чітке дотримання власних планів, другий - ірраціональний - гнучкий, характеризується спонтанністю і відсутності потреби у детальних планах. Відповідно - високі показники психологічного благополуччя мають ті респонденти, що більш усвідомлено визначають власні індивідуальні особливості і, відповідно, дотримуються однієї чи іншої стратегії, нижчими є показники тих, хто не має визначеної стратегії.

- Мета користування Інтернетом (цільовий компонент саморегуляції) має вплив на психологічне благополуччя користувачів. Встановлено наявність прямого впливу між такими цілями користування мережею як "Отримання та тренування потрібних навичок" ($F=5.6$ $p \leq 0.000$), "Ознайомлення з новинами" ($F=6.35$ $p \leq 0.000$), "Підтримання дружніх стосунків" ($F=8.525$ $p \leq 0.000$) та показниками психологічного благополуччя. Такі цілі як "Користування інтернетом щоб забути і відволіктися від проблем" ($F=17.26$ $p \leq 0.000$), а також "Наслідування прикладу інших" ($F=22.78$ $p \leq 0.000$) мають зворотній вплив на психологічне благополуччя: систематичне слідування даним цілям призводить до зменшення психологічного благополуччя. На нашу думку, отримані дані свідчать про те, що користування Інтернетом, кероване прагматичною стратегією (розвиток, поінформованість, підтримання стосунків) є більш конструктивним з точки зору впливу на психологічне благополуччя, ніж слідування пасивній ескейпічній стратегії.

Таким чином, можемо констатувати важливість врахування впливу ситуативної та змістової саморегуляції соціальних інтернет-практик з точки зору її впливу на психологічне благополуччя. Встановлено, що зануреність в інтернет-практики, а також пасивна ескапістична стратегія користування Інтернетом має негативний вплив на психологічне благополуччя старшокласників, у той час як прагматична стратегія користування впливає позитивно. В першому випадку діяльність в Інтернеті спрямована на пасивність та на втечу від проблем, в другому - на активну позицію та якісні зміни (покращення навичок, збільшення обізнаності, розвитку стосунків). Чітке розуміння власних особливостей щодо планування діяльності (раціональність\іраціональність) та послідовне слідування відповідній стратегії поведінки під час користування Інтернетом має позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Використана література:

1. Радкевич А. Л. Социальные интернет-практики россиян в условиях формирования информационного общества: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук / А. Л. Радкевич. – М., 2009. – 30 с.

2. Шишко Н. С. Особливості впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників / Н. С. Шишко // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» К., 2017 http://mediaosvita.org.ua/mbdb_Cover%20Artists/shyshko-n-s/

Н. С. Шишко “Змістова і ситуативна саморегуляція соціальних інтернет-практик старшокласників: аспект впливу на психологічне благополуччя”

Н. С. Шишко “Содержательная и ситуативная саморегуляция социальных интернет-практик старшеклассников: аспект влияния на психологическое благополучие”

N. Shyshko “Substantial and situational self-regulation of social Internet practices of high school students: the aspect of the influence on psychological well-being”