

*Н.С. Шишко  
аспірантка,  
Інститут соціальної і політичної психології  
НАПН України*

## **Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників: результати емпіричного дослідження**

*У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що окремі соціальні інтернет-практики по-різному впливають на психологічне благополуччя старшокласників: позитивно (пошук цікавої інформації, використання соціальних мереж), негативно (комп'ютерні ігри і серфінг), за змішаним типом. Надається порівняльний аналіз особливостей соціальних інтернет-практик користувачів з різним рівнем психологічного благополуччя на основі аналізу цільового і саморегуляційного аспектів їх здійснення. Описано оптимальні щодо впливу на психологічне благополуччя стратегії використання соціальних інтернет-практик старшокласниками.*

***Ключові слова:** психологічне благополуччя, соціальні інтернет-практики, старшокласники.*

*Н.С. Шишко  
аспірантка,  
Інститут соціальної і політичної психології  
НАПН України*

## **Социальные интернет-практики как фактор психологического благополучия старшеклассников: результаты эмпирического исследования**

*В результате проведенного эмпирического исследования установлено, что отдельные социальные интернет-практики по-разному влияют на психологическое благополучие старшеклассников: позитивно (поиск интересной информации, использование социальных сетей), негативно (компьютерные игры и серфинг), по смешанному типу. Предоставлен сравнительный анализ особенностей социальных интернет-практик пользователей с разным уровнем психологического благополучия на основе анализа целевого и саморегуляционного аспектов их осуществления. Описаны оптимальные с точки зрения влияния на психологическое благополучие стратегии использования социальных интернет-практик старшеклассниками.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, социальные интернет-практики, старшеклассники.*

*Shyshko Nadiya Sergiivna*  
graduate student,  
Institute for Social and Political Psychology  
of National Academy of Educational Sciences

## Social Internet practices as a factor of psychological well-being of senior pupils: results of empirical research

*There was discovered, that different types of social Internet practices have different effects on the psychological well-being of high school students. The effect can be positive, negative and mixed type. A comparative analysis of the features of social Internet practices of users with different levels of psychological well-being is provided based on analysis of the targeted and self-regulatory aspects of their implementation. The optimal strategies from the point of view of influence on the psychological well-being of the strategy of using social Internet practices by high school students are described.*

**Keywords:** *psychological well-being, social Internet practices, high school students.*

### **Постановка проблеми**

Інтернет як універсальний засіб поширення, зберігання й обміну інформацією є ключовим елементом інфраструктури сучасного суспільства. Його активне розповсюдження супроводжується появою нових соціальних практик, які трансформують звичні пріоритети та поведінкові стандарти, а відтак мають потенцію впливу на благополуччя людини в інформаційному суспільстві. Особливо гостро подібні зміни позначаються на найбільш активних інтернет-користувачах, якими є учні старших класів.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Окремі аспекти психологічного благополуччя вивчають зарубіжні науковці (М. Арґайл, Н. Бредбурн, І. Бонівелл, Е. Дінер, М. Селігман, Е. Дісі, Р. Раян та ін.), дослідники пострадянського простору (І.А. Джидарьян, А.В. Вороніна, Н.К. Бахарєва, О.Є. Созонтов, О.С. Ширяєва), а також вітчизняні науковці (В.М. Духневич, О.М. Знанецька, О.М. Груб'як, Ю.М. Олександров, С.В. Карсканова та ін.). Феномен соціальних практик знайшов своє висвітлення у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників (Т.М. Титаренко, О.М. Кочубейник, В.В. Посохової, Л.Д. Бевзенко, Т.І. Заслав-

ської, В.В. Зотової, В.В. Кизими, А.Л. Радкевича, Н.С. Малєєвої та інших).

### **Не вирішені раніше частини загальної проблеми**

Незважаючи на велику кількість прикладних досліджень, спрямованих на з'ясування впливу соціальних факторів на психологічне благополуччя, а також праць, що присвячені вивченню різноманітних аспектів соціальних інтернет-практик, недостатньо розкритими залишаються особливості впливу новітніх медіа на різні аспекти психологічного благополуччя.

### **Формулювання цілей статті**

Представити результати комплексного емпіричного дослідження, присвяченого вивченню впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

У контексті даного дослідження психологічне благополуччя визначається як інтегративний показник міри спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також міру реалізації потреби у благополуччі, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним

життям. За основу концепту психологічного благополуччя ми прийняли інтегративну модель К. Ріфф, що включає такі компоненти, як: самоприйняття, позитивні відносини, управління середовищем, цілі в житті, автономність, особистісне зростання [1].

Термін «соціальні інтернет-практики» був введений у науковий вжиток А.Л. Радкевичем і визначається ним як діяльність, що носить рутинний характер і складається зі звичних, повторювальних дій, зміст яких пов'язаний з використанням мережі для вирішення проблем або підвищення ефективності діяльності в різноманітних сферах життя, а також для задоволення різноманітних потреб [2].

Проаналізувавши існуючі підходи щодо характеристики соціальних практик, що здійснюються в інтернет-середовищі (А.Л. Радкевич, Т.О. Галіч, Є.В. Реутов, Я.В. Хміль, Ч. Лі та Дж. Берноф), ми запропонували класифікацію соціальних інтернет-практик за змістом діяльності, згідно з якою різноманітні види мережевої активності старшокласників пропонується розділити на «творчі», «критичні», «класифікаційні», «комунікативні» та «споживацькі».

Емпіричне дослідження впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя учнів старших класів проводилося в межах Всеукраїнського експерименту із впровадження медіаосвіти у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів України. Вибірку становлять учні 9-11 класів загальноосвітніх шкіл 7 областей України. Всього в опитуванні взяли участь 1144 респондента, серед яких 458 юнаків і 686 дівчат. Вік учасників опитування – від 14 до 17 років (середній вік – 15.56, медіана – 16). Серед анкетних форм, які були запропоновані респондентам, – скорочена форма опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф, авторська анкета психологічної оцінки змісту соціальних інтернет-практик та окремі шкали опитувальника оцінки медіакультури, розробленого науковцями ІСПП (автори: Л.А. Найдьонова, Н.І. Череповська, О.Т. Баршишполец,

Г.В. Абаніна, О.Л. Вознесенська та ін.).

Встановлено, що найбільшою популярністю серед старшокласників користуються практики, які належать до таких типів, як **комунікативні** (щодня або майже щодня користуються соціальними мережами 80,33% учасників дослідження) та **споживацькі** (постійно шукають інформацію для навчання 76,77% респондентів; займаються пошуком інформації на теми, що цікавлять – 74,39% опитаних, здійснюють пошук та перегляд аудіо- та відеоінформації – 56,56%).

Для перевірки гіпотези щодо наявності впливу користування інтернет-практиками на психологічне благополуччя старшокласників був застосований метод дисперсійного аналізу, а саме – однофакторний ANOVA.

Статистично підтвердженим є існування прямої залежності між частотою користування такими інтернет-практиками як **«пошук цікавої інформації в мережі»** ( $F=12.981$   $p \leq 0,000$ ) та **«користування соціальними мережами»** ( $F=10.048$   $p \leq 0,000$ ) і рівнем психологічного благополуччя старшокласників. У відповідності до отриманих даних збільшення частоти користування цими практиками призводить до прямо пропорційного зростання показників психологічного благополуччя.

Частота користування такими практиками, як **«комп'ютерні ігри»** ( $F=15.543$   $p \leq 0,000$ ) та **«безцільне блукання мережею»** ( $F=19.913$   $p \leq 0,000$ ) має зворотній вплив на показники рівня психологічного благополуччя. Інтенсифікація користування цими типами практик спричиняє зменшення загального рівня психологічного благополуччя старшокласників.

Був проведений аналіз профілів психологічного благополуччя користувачів в залежності від частоти використання різних типів соціальних інтернет-практик. З кожної з практик здійснено порівняння відповідей тих респондентів, які є її постійними користувачами, і тими, хто дуже рідко або ніколи нею не користується. Порівняння відбувалося за сімома показниками (Позитивні відносини, Автономія, Управління середовищем, Особистісне зростання,

Цілі в житті, Самоприйняття, Загальний рівень психологічного благополуччя). Для підтвердження значущості отриманих відмінностей був застосований критерій t-Стюдента.

Було встановлено, що:

- Середні показники профілів психологічного благополуччя постійних користувачів Інтернету без мети, а також тих, хто активно залучений до практики комп'ютерних ігор, є нижчими за всіма параметрами, ніж середні показники профілів тих респондентів, які не залучені до відповідних практик. Відмінності підтверджені статистично. 1. *Наявність мети користування Інтернетом*: Загальний показник  $t = -8.812$   $p \leq 0,001$ ; «Позитивні відносини»  $t = -3.86$   $p \leq 0,001$ ; «Автономія»  $t = -5.59$   $p \leq 0,001$ ; «Управління середовищем»  $t = -7.05$   $p \leq 0,001$ ; «Особистісне зростання»  $t = -6.49$   $p \leq 0,001$ ; «Цілі в житті»  $t = -8.45$   $p \leq 0,001$ ; «Самоприйняття»  $t = -5.66$   $p \leq 0,001$ . 2. *Комп'ютерні ігри*: Загальний показник:  $t = -7.66$   $p \leq 0,001$ ; «Позитивні відносини»  $t = -4.56$   $p \leq 0,001$ ; «Автономія»  $t = -3.49$   $p \leq 0,001$ ; «Управління середовищем»  $t = -5.02$   $p \leq 0,001$ ; «Особистісне зростання»  $t = -9.22$   $p \leq 0,001$ ; «Цілі в житті»  $t = -6.14$   $p \leq 0,001$ ; «Самоприйняття»  $t = -3.61$   $p \leq 0,001$

- Активні користувачі інформаційних практик («Пошук інформації для навчання», «Пошук цікавої інформації») та соціальних мереж мають вищі середні показники за окремими параметрами психологічного благополуччя, ніж їхні однолітки, які відповідними практиками не користуються («Пошук інформації для навчання» – відмінності за показниками «Позитивні відносини» ( $t = 2.87$   $p \leq 0,004$ ), «Особистісне зростання» ( $t = 2.85$   $p \leq 0,004$ ), «Цілі» ( $t = 2.63$   $p \leq 0,009$ ), «Загальний рівень» ( $t = 3,3$   $p \leq 0,001$ ). «Автономія» ( $t = 2.43$   $p \leq 0,015$ ). «Пошук цікавої інформації» – за всіма параметрами, крім «Автономії»: Загальний показник:  $t = 5.26$   $p \leq 0,001$ ; «Позитивні відносини»  $t = 3.86$   $p \leq 0,001$ ; «Управління середовищем»  $t = 4.01$   $p \leq 0,001$ ; «Особистісне зростання»  $t = 5.75$   $p \leq 0,001$ ; «Цілі в житті»  $t = 5.18$   $p \leq 0,001$ ; «Самоприйняття»  $t = 3.29$   $p \leq 0,001$ ).

«Користування соціальними мережами» за загальним показником:  $t = 3.4$   $p \leq 0,001$ ; параметрами «Позитивні відносини»  $t = 3.5$   $p \leq 0,001$ ; «Управління середовищем»  $t = 2.23$   $p \leq 0,026$ ; «Особистісне зростання»  $t = 4.45$   $p \leq 0,001$ ; «Цілі в житті»  $t = 2.91$   $p \leq 0,004$ ).

- Респонденти, що активно користуються мережею для творчих («Веду власний блог», «Викладаю результати власної медіаторчості», «Викладаю власні статті, відгуки, рецензії»), критичних («Залишаю коментарі новин», «Залишаю коментарі на сторінках інших користувачів», «Висловлюю власну думку на тематичних форумах») та деяких комунікативних практик («Шукаю нових друзів», «Залишаю коментарі на сторінках соціальних мереж»), мають нижчі середні показники за окремими показниками психологічного благополуччя ніж ті респонденти, що рідко користуються відповідними практиками. Природа отриманих розбіжностей може бути глибше зрозумілою з огляду на функції, які в даних випадках можуть виконувати соціальні інтернет-практики. Висувається припущення, що, з одного боку, може виконуватися компенсаторна функція (компенсація існуючих дефіцитів у реальному житті), з іншого – реактивна, коли дії і вчинки, які варто було б зробити в реальному житті, переносяться в інтернет-простір (профіль активних користувачів майже всіх означених вище практик має нижчі середні показники за параметрами «Особистісне зростання» та «Цілі в житті», ніж у неактивних користувачів).

Щоб глибше зрозуміти отримані результати, далі був проведений аналіз соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя.

Проаналізувавши особисті профілі, відповіді учасників дослідження були розділені на групи відповідно до загальних показників за опитувальником психологічного благополуччя К. Ріфф на 3 групи: з низькими (310 респондентів), середніми (560 осіб) та високими (274 респондента) показниками.

Проаналізовано співвідношення частоти вибору тих або інших цілей користування Інтернетом представниками різних за рівнем психологічного благополуччя груп. Для підтвердження достовірності отриманих відмінностей був застосований критерій  $\chi^2$ -квадрат Пірсона. Взаємозв'язок структурних компонентів психологічного благополуччя з інтернет-практиками визначався за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Висвітленню питання взаємозв'язку цілей користування Інтернетом та рівнем психологічного благополуччя користувачів цих практик старшого шкільного віку присвячена одна із наших окремих публікацій [3], тож зупинимось лише на стислому огляді отриманих результатів.

Виявлено, що між окремими цілями, якими керуються старшокласники при виборі певних способів проведення вільного часу в Інтернеті, та рівнем їхнього психологічного благополуччя існує зв'язок.

Старшокласники з низьким рівнем психологічного благополуччя менш усвідомлено визначають власну мету користування Інтернетом; частіше, ніж їхні однолітки, використовують Інтернет з ціллю ескейпізму та для корекції емоційного фону (звільнення від зайвої агресії та заради поліпшення настрою). Вони частіше, порівняно з однолітками, схильні користуватися Інтернетом під впливом інших та для пошуку однодумців у мережі, проте рідше застосовують простір Інтернету для висловлення власної думки і підтримання існуючих взаємовідносин з близькими та друзями. З інформаційною метою у своїй повсякденній практиці частіше користуються мережею старшокласники з високим рівнем психологічного благополуччя.

Проаналізовано відповіді респондентів з груп різних за рівнем психологічного благополуччя на питання окремого блоку комплексної анкети на визначення особливостей їхніх соціальних інтернет-практик, що був присвячений саморегуляційним особливостям здійснення соціальних інтернет-практик.

Для статистичного підтвердження отриманих відмінностей був застосований кри-

терій  $\chi^2$ -квадрат Пірсона. Для з'ясування наявності кореляційного зв'язку між окремими показниками організації соціальних інтернет-практик та структурними компонентами психологічного благополуччя використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Докладний аналіз даного етапу дослідження представлений в нашій публікації [4], у контексті даної статті вважаємо за необхідне представити узагальнені висновки для створення повної картини отриманих даних.

Встановлено, що у способах організації соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя існують статистично значимі відмінності:

- гірша концентрація уваги при пошуку потрібної інформації і вибір медіа-контенту, що здійснюється під впливом інших, є характерною і більш притаманною інтернет-користувачам з низьким рівнем психологічного благополуччя;

- між плануванням діяльності в мережі та рівнем психологічного благополуччя однозначного зв'язку не виявлено: таке планування є більш характерним для респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя, проте ефективніше реалізують заплановане старшокласники з високими показниками психологічного благополуччя;

- старшокласники, що мають низький рівень психологічного благополуччя, є більш заглибленими в соціальні інтернет-практики, надають їм більшого значення, ніж представники інших груп (порівняно більше проводять часу в мережі, більше піддаються поточним станам при користуванні, схильні до сприймання Інтернету с компенсаторної та сенсотворчої позиції);

Встановлені відмінності у змістовому наповненні практик старшокласників, що є найбільш інтенсивними користувачами Інтернету: «психологічно благополучні» більшою мірою схильні до надмірного користування соціальними мережами, тоді як «не благополучні» – віддають перевагу комп'ютерним іграм, а також активно практикують діяльність, що сприяє самовираженню (ведення власного інтернет-

блога чи щоденника, написання відгуків тощо).

На основі узагальнення емпіричного матеріалу нами були запропоновані стратегії з оптимізації користування соціальними інтернет-практиками для старшокласників, які можуть бути застосовані не тільки на рівні окремих практичних кроків з оптимізації здійснення практик для самих старшокласників, але і на рівні певних принципів та практичних дій, що можуть бути враховані у навчанні школярів медіаосвіти:

### **1. Читке визначення мети користування Інтернетом**

Фокусування на меті свого перебування в мережі, практика усвідомлення цілей перебування в Інтернеті – базові навички, яких варто навчати учнів. Це дасть можливість не тільки ефективніше використовувати мережу, але у більш широкому контексті стане своєрідною практикою тренування цілепокладання, здатності ставити перед собою задачі і досягати їх, що вже безпосередньо пов'язане з розвитком складових психологічного благополуччя як управління середовищем та цілями в житті.

### **2. Моніторинг часу, проведеного у мережі**

Темпоральна компетентність є важливим фактором у забезпеченні психологічного благополуччя людини при взаємодії з медіапростором [9]. Розвиток навички відслідковувати власні витрати часу, фіксувати та аналізувати їхній зміст, робити відповідні корективи – задачі, що є корисними не тільки в контексті взаємодії з інформаційним простором, але і розвитком загальним. При чому інструменти для тренування подібних навичок надає сам мережевий простір (існують web-програми та мобільні додатки, які дають змогу легко фіксувати часові витрати на власну мережеву та позамережеву активність: Toogl, Tahometr та інші).

### **3. Усвідомлений вибір соціальних інтернет-практик**

Встановлено, що практики в залежності від їхнього змісту спричиняють різнонаправлений вплив на психологічне благо-

получчя, що варто враховувати, обираючи ті або інші способи проведення часу в мережі.

Було б помилковим стверджувати, що повне виключення комп'ютерних ігор і збільшення проведення часу в соціальних мережах є універсальною формулою, що призведе до збільшення психологічного благополуччя. Є дуже різні за своїм змістом комп'ютерні ігри, деякі з них можуть бути надзвичайно ефективним інструментом навчання та розвитку [5; 6]. Так само і час, проведений у соціальних мережах, може бути наповнений різним змістом [7; 8]. Інша річ, що корисним, таким, чого варто навчати, є вміння усвідомлювати власні потреби та інтереси й у відповідності до них підбирати адекватні мережеві або позамережеві практики. Завданням, беручи до уваги потребу у загального розвитку учнів, може стати допомога їм у кращому розумінні себе, визначенні власних інтересів та пріоритетів розвитку. Медіаосвіта ж у контексті цифрової медіаграмотності та у відповідності до визначених напрямів може запропонувати допомогу в опануванні корисними технологічними рішеннями, які надає віртуальний простір (так, наприклад, кваліфіковані рекомендації щодо вибору веб-додатків для вивчення іноземної мови учню, що має відповідний запит; надання інформації про існуючі онлайн-платформи для опанування різноманітних компетенцій (Coursera, Prometheus, ВУМ-online та інші) тощо). Робота в даному напрямі стане внеском як у зміцнення такого компоненту психологічного благополуччя, як особистісний розвиток, так і в покращення діяльнісного аспекту даного конструкту (цілі в житті та управління середовищем).

### **Висновки**

Соціальні інтернет-практики мають вплив на психологічне благополуччя старшокласників, який є неоднозначним і залежить від змісту практик та інтенсивності користування ними. Вплив цей може бути позитивним (у разі користування практикам пошуку цікавої інформації та взаємодії у соціальних мережах), негативним (прак-

тики інтернет-серфінгу та комп'ютерні ігри), неоднозначним (пошук друзів та нових знайомств, збір та впорядкування інформації, окремі критичні та творчі практики) та невираженим (пошук для запису медіа-файлів, коментування новин в Інтернеті). Між цілями і саморегуляційним аспектом здійснення соціальних інтернет-практик старшокласників та їхнім особистісним профілем психологічного благополуччя існує зв'язок. Старшокласники з високим рівнем психологічного благополуччя більш усвідомлено визначають власну мету користування Інтернетом, частіше використовують мережу з метою висловлення власної думки, підтримання існуючих відносин з близьким оточенням

та з інформаційною метою. Вони рідше в порівнянні з однолітками користуються Інтернетом з метою ескейпізму, корекції емоційного фону та керуючись впливом інших. Соціально-благополучні старшокласники краще концентрують увагу для пошуку потрібної інформації, ефективніше реалізують свої плани щодо діяльності в мережі, менш схильні до поточкових станів під час користування Інтернетом.

Оптимальними стратегіями використання соціальних інтернет-практик у зв'язку з їхнім впливом на психологічне благополуччя для старшокласників є: чітке визначення мети користування Інтернетом, моніторинг часу, проведеного у мережі, та усвідомлений вибір соціальних інтернет-практик.

### **Література**

1. David W. Chan, Lai-kwan Chan, Xiaoyan Sun Developing a Brief Version of Ryff's Scale to Assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong// European Journal of Psychological Assessment. – April 2017. – Hogrefe Publishing Group. URL: <http://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1015-5759/a000403> (дата звернення: 26.11.17)
2. Малєєва Н.С. Соціально-психологічний зміст комунікативних практик у мережі Інтернет / Н.С. Малєєва // Наука і освіта. – 2014. – № 11. – С. 113-118.
3. Шишко Н.С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя / Н.С. Шишко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2015. – № 5. – С. 144-150.
4. Шишко Н.С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя / Н.С. Шишко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2016. – № 3. – С.136-141.
5. Браницкая Л.Л., Браницкая Г.А. Дидактическая компьютерная флэш-игра как средство интенсификации обучения / Л.Л. Браницкая, Г.А. Браницкая // Образовательные технологии и общество. – 2017. – №1. – С. 493-499.
6. Тимофеева А.Д. К вопросу использования компьютерных игр в образовательной системе / А.Д. Тимофеева // Вестник МГУП. – 2015. – №5. – С. 81-84.
7. Вараксин А.В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи / А.В. Вараксин // Преподаватель XXI век. – 2016. – №2. – С. 205-212.
8. Галіч Т.О. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді / Т.О. Галіч // Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління. – 2014. – Т. 15, Вип. 281. – С. 250-256.
9. Абаніна Г.В. Темпоральна компетентність як складова медіакомпетентності // Від медіаграмотності до медіакультури: стратегії, проблеми, перспективи : тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Миколаїв, 27 квітня 2016 року). – Миколаїв: ОППО, 2016. – С. 4-10.