

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ

**ШИШКО НАДІЯ СЕРГІЇВНА**

УДК 316.6:159.9.923.2:5

**СОЦІАЛЬНІ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИКИ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ - 2020

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України.

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, член-кореспондент  
НАПН України  
**Найдьорова Любов Антонівна,**  
заступник директора з наукової роботи  
Інституту соціальної та політичної психології  
НАПН України

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Сердюк Людмила Захарівна,**  
завідувач лабораторії психології особистості  
ім. П. Р. Чамати Інституту психології  
імені Г.С. Костюка НАПН України

кандидат психологічних наук,  
**Абаніна Ганна Валентинівна,**  
доцент кафедри психології  
Університету економіки та права «КРОК»

Захист відбудеться «22» грудня 2020 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.457.01 в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України за адресою: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту соціальної та політичної психології НАПН України за адресою: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15.

Автореферат розісланий «20» листопада 2020 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л. М. Коробка

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Перехід до інформаційного суспільства відзначається збільшенням впливу інформаційно-комунікаційних технологій на всі сфери людського життя – з'являються нові соціальні інтернет-практики, які трансформують звичні пріоритети, зміст і цілі діяльності та здійснюють вплив на благополуччя людини.

Соціальні практики є об'єктом всебічного вивчення Л. Д. Бевзенко, Т. І. Заславської, В. В. Зотової, В. В. Кизими, О. М. Кочубейник, В. В. Посохової, Т. М. Титаренко та ін. Різноманітні підходи щодо класифікації соціальних-інтернет практик представлені у роботах Дж. Бернофа, Т. О. Галіч, Ч. Лі, Н. С. Малєєвої, А. Л. Радкевича, Є. В. Реутова, Я. В. Хміль та ін.

Дослідження психологічних особливостей взаємодії людини з інформаційним простором, його вплив на розвиток особистості, психологічне самопочуття людини інтенсифікуються останнім часом у межах нової соціально-психологічної галузі – медіапсихології, що стала науковою базою розвитку медіаосвіти (Г. В. Абаніна, О. Л. Вознесенська, Л. А. Найдьонова, Н. І. Череповська та ін.).

Психологічне благополуччя (ПБ) вивчається в рамках гедоністичного (Н. Бредбурн), евдемоністичного (Е. Дісі, Р. Раян, К. Рифф) та інтегративного підходів (А. В. Вороніна, Ю. М. Олександров, О. С. Ширяєва та ін.). Його різноманітні аспекти активно розробляються у працях вітчизняних (О. М. Груб'як, В. М. Духневич, О. М. Знанецька, С. В. Карсканова, Л. З. Сердюк, Т. М. Титаренко та ін.), та зарубіжних вчених (М. Аргайл, І. Бонівелл, Е. Дінер, М. Селігман, О. Є. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова та ін.).

В контексті вивчення впливу соціальних факторів на психологічне благополуччя учнівської молоді увага дослідників спрямовується на з'ясування особливостей взаємодії на рівні сім'ї (О. А. Ідобаєва, П. Онстедт-Курки, К. Ярон), стосунків з однолітками (С. А. Водяха), характеристик навчальної ситуації (Р. Ларсон, М. Чиксентмігаї, Д. Шернофф). Проте недостатньо дослідженими лишаються особливості трансформації психологічного благополуччя під впливом новітніх медіа. Соціальна та наукова значущість цієї проблеми зумовлює необхідність вивчення особливостей впливу соціальних-інтернет практик на психологічне благополуччя старшокласників.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано в межах науково-дослідницької теми лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України «Соціально-психологічні та психолого-педагогічні умови організації медіаосвіти молоді» (2014–2016 рр., державний реєстраційний номер 0114U001514) та «Медіапсихологічні засоби профілактики та подолання наслідків деструктивних інформаційних впливів на дітей та молодь» (2017–2019 рр., державний реєстраційний номер 0117U000195). Тему узгоджено бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 28.05.2013 р.).

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя старшокласників в інформаційну добу.

**Предмет дослідження:** особливості впливу різних соціальних інтернет-практик на складові психологічного благополуччя старшокласників.

**Мета дослідження:** визначити зміст та саморегуляційні компоненти здійснення старшокласниками соціальних інтернет-практик як чинника їхнього психологічного благополуччя для з'ясування шляхів його зміцнення.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічного благополуччя, охарактеризувати його структурні компоненти та розробити теоретичну модель впливу соціальних інтернет-практик (СІП) на психологічне благополуччя (ПБ) старшокласників;

2. Розробити методичний комплекс дослідження психологічного благополуччя під впливом соціальних інтернет-практик старшокласників (адаптувати україномовну версію питальника К. Рифф та стандартизувати методику експрес-оцінювання психологічного благополуччя);

3. Емпірично дослідити вплив змісту та саморегуляційних компонентів СІП на загальний рівень психологічного благополуччя старшокласників; здійснити верифікацію теоретичної моделі впливу соціальних інтернет-практик на ПБ старшокласників.

4. Запропонувати загальні рекомендації для старшокласників із оптимізації використання Інтернету з урахуванням впливу СІП на ПБ та визначити шляхи зміцнення психологічного благополуччя старшокласників з різних груп ризику.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань використано:

– *теоретичні методи:* аналіз та узагальнення наукової літератури із проблеми дослідження для з'ясування стану вивчення предмету дослідження; систематизація та інтерпретація зібраних даних з метою визначити вплив СІП на ПБ старшокласників.

– *емпіричні методи:* застосовано фокус-групове інтерв'ю та контент-аналіз для емпіричної верифікації теоретичної моделі ПБ; залучено методи анкетування та тестування для дослідження впливу змістового та саморегуляційного аспектів інтернет-практик, а також оцінки суб'єктивного сприйняття старшокласниками впливу Інтернету на окремі компоненти їх ПБ.

Для визначення рівня ПБ старшокласників використано стандартизовану методику експрес-оцінювання ПБ; для дослідження особливостей СІП старшокласників – авторську методику оцінки змісту СІП, окремі шкали питальника оцінки рівня медіакультури (Г. В. Абаніна, О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, Л. А. Найдьонова, Н. І. Череповська), авторський питальник самооцінювання впливу СІП на ПБ.

– *методи статистичної обробки даних* –  $\alpha$  Кронбаха для оцінювання внутрішньої узгодженості шкал методики оцінки ПБ; коефіцієнт кореляції Спірмена для оцінювання ретестової надійності та критеріальної валідності питальника ПБ, а також для визначення кореляції між окремими параметрами СІП та компонентами ПБ;  $\chi^2$  Пірсона для виявлення і опису відмінностей у суб'єктивному сприйнятті, ситуативній та цільовій саморегуляції занять в Інтернеті в старшокласників з різним рівнем ПБ;  $t$ -критерій Стьюдента для оцінювання незалежних вибірок для виявлення

наявних значимих відмінностей у рівні ПБ та окремих його компонентів між групами старшокласників, що відрізняються рівнем інтенсивності користування різними інтернет-практиками; дисперсійний аналіз (однофакторний ANOVA) для визначення особливостей впливу змісту СІП та окремих цілей користування Інтернетом на ПБ старшокласників.

Обробка даних методами математико-статистичного аналізу здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS 19.0.

**Наукова новизна роботи** полягає у тому, що:

*Вперше*

– *розроблено* узагальнену емпіричну модель впливу змісту СІП на психологічне благополуччя старшокласників з урахуванням суб'єктивної оцінки цього впливу, аспектів ситуативної та цільової саморегуляції здійснення практик;

– *виявлено особливості* впливу окремих соціальних інтернет-практик на рівень психологічного благополуччя старшокласників:

- *за їхнім змістом*: найбільше пов'язані із зниженням психологічного благополуччя гра в комп'ютерні ігри та блукання в мережі; надмірне використання творчих та критичних СІП пов'язано із погіршенням загального психологічного благополуччя та зниженням показників компонентів особистісного розвитку та цілей у житті; сприяють ПБ інформаційно-прагматичні соціальні інтернет-практики (пошук цікавої інформації та пошук інформації для навчання);

- *за саморегуляційним цільовим компонентом СІП*: позитивно впливають на психологічне благополуччя старшокласників використання Інтернету з метою тренування навичок, навчання, ознайомлення з новинами, спілкування та підтримання дружніх стосунків; негативно впливає на психологічне благополуччя користування Інтернетом з метою ескапізму (відволікання та втеча від проблем), або без встановлення власної мети (користування за звичкою чи наслідуючи інших);

– *виявлено феномен* прогресивної асиметрії суб'єктивної оцінки впливу соціальних інтернет-практик на ПБ – старшокласники схильні завищувати позитивність впливу СІП на своє психологічне благополуччя, оцінюючи вплив власних занять в Інтернеті як позитивний або нейтральний, у той час, як аналіз емпіричних даних доводить, що існує також і негативний вплив;

– *класифіковано* три групи старшокласників, що мають ризик зниження рівня психологічного благополуччя через особливості здійснення ними цільової саморегуляції СІП: «втікачі» (постійно перебувають в Інтернеті з метою забуття та відволікання від проблем), «конформні» (перебувають у мережі, беручи приклад з інших), «заробітчани» (активно користуються мережею з метою заробітку); з'ясовано шляхи зміцнення ПБ старшокласників з цих груп ризику: психоедукаційний та компенсувальний.

*Поглиблено уявлення про:*

– структурну організацію психологічного благополуччя; запропоновано 3-х векторну модифікацію моделі концепту К. Рифф, що передбачає групування шести її компонентів навколо векторів «ставлення до себе», «ставлення до інших», «ставлення до діяльності».

*Набуло подальшого розвитку:*

– класифікація СІП старшокласників за змістом діяльності: серед споживчих практик виокремлено інформаційно-прагматичні та ризиковані соціальні інтернет-практики, що відрізняються за напрямом їхнього впливу на ПБ, а соціальні розділено на комунікативно-підтримувальні та комунікативно-компенсаторні.

**Практичне значення** роботи полягає в адаптації україномовної методики К.Рифф для старшокласників, розробці і стандартизації методики експрес-оцінювання ПБ; класифікації різних груп ризику і визначенні шляхів зміцнення ПБ для їхніх представників та наданні загальних рекомендацій з оптимізації СІП старшокласників з урахуванням їхнього впливу на ПБ. Результати дослідження можуть бути використані науковцями під час проведення досліджень із визначення рівня ПБ у відповідній віковій групі; шкільними психологами у консультативно-просвітницькій та корекційній роботі з учнями, що входять до визначених груп ризику; у навчально-виховному процесі в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах медіапедагогами, у закладах вищої освіти для підготовки фахівців психологічних та педагогічних спеціальностей. Окремі теоретичні та практичні положення наукової роботи можуть використовуватися для підвищення ПБ молоді в ІТ-компаніях.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховну роботу, що здійснюється серед студентів факультету психології НПУ ім. М. П. Драгоманова (довідка б/н від 14.04.2020), в систему просвітницької та організаційної роботи Клубу дитячої та юнацької творчості «Зоряний» відділу освіти виконавчого комітету Бердянської міської ради (довідка від 23.04.2020) та використано у практичній роботі працівників відділу роботи з персоналом ТОВ «СінкМобайлс» м. Ужгорода (довідка №1737 від 08.09.2016).

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Основні положення та результати роботи було представлено на: ІХ Міжнародній науково-методичній конференції «Практична медіаграмотність: міжнародний досвід та українські перспективи» (Київ, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Практична медіаосвіта: інноваційні стратегії розвитку» (Київ, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (Київ, 2017); ХХІ Щорічній науковій конференції «Соціальна і політична психологія сьогодні: здобутки, проблеми, нові рубежі» (Київ, 2015); ХХІІ Щорічній науковій конференції «Соціальна і політична психологія сьогодні: здобутки, проблеми, нові рубежі» (Київ, 2016).

**Публікації.** Результати дослідження представлено в 9 публікаціях, із них 2 статті – у наукових фахових виданнях, включених до переліку МОН України, 3 – у вітчизняних журналах, що входять до наукометричних баз, 1 – у зарубіжному науковому виданні.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів і висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи становить 223 сторінки, основний текст викладено на 158 сторінках. Список використаних джерел нараховує 209 найменувань, з них англomовних – 83. Додатки розміщено на 28 сторінках. Дисертація містить 7 таблиць і 41 рисунок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, сформульовано мету і завдання дослідження, визначено його об'єкт, предмет і методи, висвітлено наукову новизну, практичне значення роботи, наведено дані про апробацію, публікації та структуру дисертації.

У першому розділі «Теоретико-методологічні засади впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників» обґрунтовано теоретичні засади дослідження та визначено зміст базових понять: психологічне благополуччя, соціальні інтернет-практики. Запропоновано тривекторну модель структури ПБ, психологічну класифікацію СПІ за змістом діяльності та побудовано теоретичну модель впливу СПІ на ПБ старшокласників.

Окреслено 3 основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: 1) ототожнює ПБ із суб'єктивним відчуттям щастя, задоволеністю життям (М. Арґайл, Н. Бредбурн, Дж. Капрара та інші); 2) розглядає ПБ як процес реалізації особистісного потенціалу (А. С. Вотерман, Е. Дісі, Р. Раян, К. Рифф та інші); 3) інтегративний підхід, що враховує гедоністичний та евдемоністичний аспекти ПБ (Ю. М. Олександров, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О. С. Ширяєва). У контексті даного дослідження ПБ визначається як інтегративний показник міри спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також міру реалізації потреби у благополуччі, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволенні собою та власним життям. Запропоновано авторську модифікацію структури ПБ, що ґрунтується на концепції ПБ К. Рифф та положеннях теорії особистості В. М. М'ясищева (рис. 1).



Рис. 1. Модель структури концепту психологічного благополуччя

Аналіз особливостей ПБ старшокласників показав, що попри наявні відмінності у взаємодії з близьким оточенням на рівні сім'ї (О. А. Ідобаєва, П. Онстедт-Курки, К. Ярон), стосунках з однолітками (С. А. Водяха), сформованості власної зони інтересів (О. А. Ідобаєва, М. І. Найдьонов), навчальної ситуації (Р. Ларсон, М. Чіксентміхайі, Д. Шернофф) структура ПБ старшокласників має зазначені компоненти, що потребують емпіричної верифікації.

Узагальнюючи дослідження соціальних практик (Л. Д. Бевзенко, Т. І. Заславська, В. В. Зотова, В. В. Кизима, О. М. Кочубейник, В. В. Посохова, А. Л. Радкевич, Т. М. Титаренко), конкретизуємо значення СПІ як соціально-

психологічного явища соціальної взаємодії людини з використанням інформаційного простору у вигляді буденних, звичних, повторюваних дій, зміст яких пов'язаний із використанням мережі Інтернет для розв'язання проблем, підвищення ефективності діяльності в різноманітних сферах життя, для задоволення різних потреб. Дослідники СІП (Дж. Берноф, Т. О. Галіч, Ч. Лі, Н. С. Малєєва, А. Л. Радкевич, Є. В. Реутов, Я. В. Хміль) пропонують різноманітні класифікації.

На основі аналізу цих підходів сформульовано 2 гіпотези щодо впливу СІП на ПБ старшокласників. Згідно з першою, ключовим фактором впливу є зміст СІП. Взнявши за основу класифікацію «технографічних сходинок» (Дж. Берноф та Ч. Лі) і застосувавши її щодо змісту СІП, ми розділяємо їх на ієрархічні рівні від споживацького до творчого та формуємо припущення: чим вищим рівнем практик повсякчас користуються старшокласники, тим вищим є їхнє ПБ. Згідно другої – практики можна розглядати як фактор впливу на ПБ під кутом зору того, чи є вони інструментом для розвитку. Для її перевірки окрім змісту, ми розглядаємо і саморегуляцію практик, що має 2 складові: цільову і ситуативну. Передбачається, що чим чіткіше сформульована мета користування СІП, чим більше вона відповідає завданням розвитку індивіда на певному віковому етапі, тим позитивніше це впливає на ПБ. На основі цих гіпотез розроблено теоретичну модель впливу СІП на ПБ старшокласників, яку покладено в основу емпіричного дослідження (Рис. 2.).

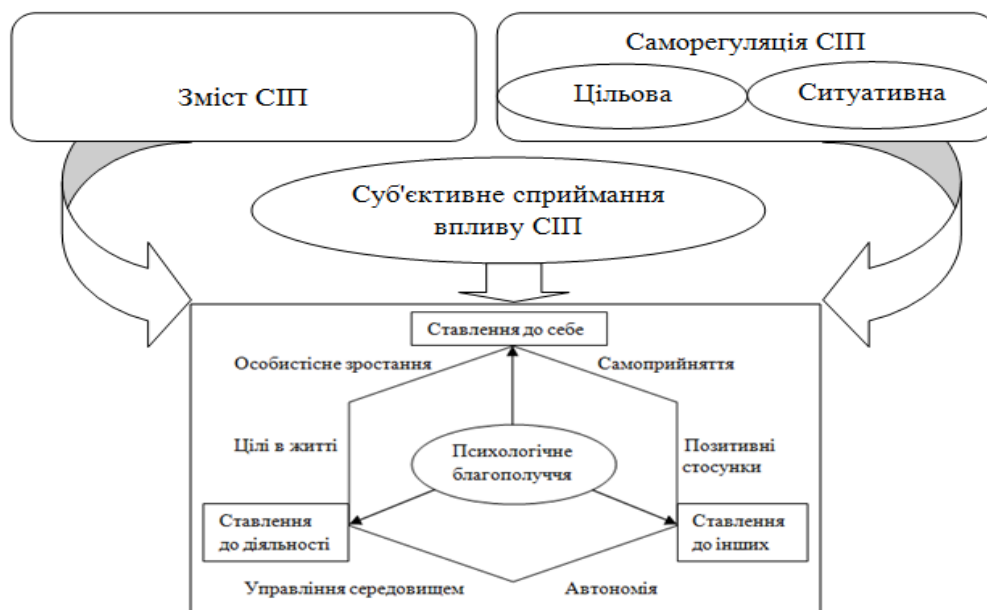


Рис. 2. Теоретична модель впливу СІП на психологічне благополуччя старшокласників

За змістом СІП старшокласників запропоновано розділити на творчі, критичні, класифікаційні, комунікативні та споживчі практики. Саморегуляційний блок моделі включає цільову та ситуативну саморегуляцію СІП-аспектів. Об'єктивний вплив цих двох блоків опосередковано суб'єктивним сприйняттям впливу СІП старшокласниками.

У другому розділі «Розробка методів емпіричного дослідження впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників» обґрунтовано вибір методичного інструментарію для визначення ПБ



старшокласників та з'ясування особливостей впливу їхніх СІП на показники психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження складалось з *таких етапів*: підготовчого, емпіричної верифікації, адаптації та стандартизації методик і комплексу індикаторів для оцінювання СІП старшокласників, основного діагностичного та аналітичного.

Для *емпіричної верифікації теоретичної моделі ПБ та індикаторів прямої суб'єктивної оцінки впливу СІП* було проведено 4 фокус-групові дослідження серед учнів 10-11 класів (51 учасник) з метою з'ясувати особливості розуміння старшокласниками конструкту ПБ. Підтверджено адекватність використання для учнів старших класів моделі К. Рифф, розробленої для оцінювання ПБ дорослих.

*Адаптація методики оцінювання ПБ.* Англomовна версія методики «The scales of psychological well-being» (84 запитання) К. Рифф пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності й валідності. Переклад методики українською мовою підлягав експертному оцінюванню змістової валідності. Адаптацію повної версії питальника К. Рифф проведено на вибірці 147 учнів 9–11 класів загальноосвітніх шкіл м. Києва (67 хлопців і 81 дівчина) віком 14–16 р., середній вік – 15,4 (медіана – 15). Оцінка рівня внутрішньої узгодженості шкал методики (коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха від 0,79 до 0,94) відповідає вимогам надійності. Ретестову надійність визначено під час повторного тестування учнів з інтервалом у 4 тижні, взяли участь 25 осіб (12 хлопців та 13 дівчат), отримані високі показники від 0,78 до 0,91  $\rho \geq 0,01$  за шкалами.

Розроблено методику експрес-оцінювання ПБ для старшокласників (ЕОПБ) із 30 запитань по 5 пунктів на кожен зі шкал ПБ. Процедуру скорочення кількості пунктів тесту виконано на основі врахування кореляції кожного пункту із загальним показником та сумарним показником за шкалою, до якої він належить, а також за змістовим аналізом пунктів на вибірці ( $n=147$  осіб). Значення коефіцієнту кореляції Спірмена, отримані в результаті дослідження зв'язку між загальним індексом ПБ, вирахованим для скороченої версії методики, і рівнем самооцінки ПБ ( $r=0,353$ ;  $\rho \geq 0,001$ ) більше за аналогічний показник, обчислений щодо повної версії питальника. Показники внутрішньої узгодженості та ретестової надійності для скороченої версії запитальника мають задовільні значення (табл. 1.).

Таблиця 1.

**Внутрішня узгодженість та ретестова надійність шкал методики ЕОПБ**

Назва шкали	Коефіцієнт $\alpha$ -Кронбаха ( $n=147$ )	$r$ Спірмена ( $n=25$ )
Позитивні стосунки	0,77	0,888**
Автономія	0,73	0,887**
Управління середовищем	0,73	0,758**
Особистісне зростання	0,81	0,962**
Цілі в житті	0,84	0,789**
Самоприйняття	0,81	0,668**
Загальний показник	0,91	0,876**

Умовні позначення: \*\*  $\rho \geq 0,01$

Крос-валідизація методики ЕОПБ з повною версією адаптованого питальника К.Рифф проводилася на вибірці 502 старшокласників із Львівської, Запорізької, Черкаської та Дніпропетровської областей (256 дівчат та 246 хлопців) віком 14–

17 р.; середній вік респондентів – 15,6 (медіана – 16). Загальний показник надійності скороченої версії тесту 0,87. Виявлено достатню диференційну силу тесту (кореляції пунктів із загальним показником та показником за шкалою, до якої належить пункт). Розрахунок тестових норм ЕОПБ відбувався на основі даних вибірки для крос-валідації (n=502) шляхом квантильної стандартизації.

*Обґрунтування методик для аналізу СІП старшокласників:* для змістової оцінки практик було розроблено анкету психологічної оцінки змісту СІП, яка містила 15 способів проведення часу в мережі (5 типів за змістом) і оцінку їхньої частоти використання. Для оцінки цільової та ситуативної саморегуляції СІП використано окремі блоки питань з діагностичного комплексу, що розроблявся науковцями лабораторії масової комунікації та медіаосвіти для моніторингового опитування з оцінювання медіакультури (Г. В. Абаніна, О. Т. Баришполец, О. Л. Вознесенська, Л. А. Найдьонова, Н. І. Череповська): тривалість, зануреність, вольова регуляція тощо. Для оцінювання самосприймання впливу СІП на ПБ розроблено авторський питальник.

*У третьому розділі «Емпіричне підтвердження змісту соціальних інтернет-практик як чинника психологічного благополуччя старшокласників»* розкрито особливості суб'єктивного сприйняття старшокласниками впливу Інтернету на окремі компоненти їхнього ПБ. Виявлено та описано відмінності у профілі ПБ між групами старшокласників, що відрізняються рівнем інтенсивності користування різними інтернет-практиками. Визначено особливості впливу змісту деяких СІП на загальний рівень ПБ старшокласників.

Вибірку основного діагностичного етапу склали учні 9–11 класів загальноосвітніх шкіл 7 областей України. Всього в опитуванні взяли участь 1144 респонденти, серед яких 458 хлопців і 686 дівчат. Вік учасників опитування – 14–17 р. (середній вік – 15.56, медіана – 16).

Для аналізу *самооцінки впливу СІП на ПБ* відповіді учасників дослідження було розділено на групи відповідно до загальних показників за питальником ЕОПБ на 3 групи: з низькими показниками (N=310), середніми (N=560) та високими (N=274). Далі було проаналізовано відповіді респондентів на питальник, розроблений для оцінювання самосприймання впливу СІП на ПБ. Встановлено, що старшокласники схильні оцінювати вплив власних занять в Інтернеті як нейтральний або позитивний. Що вище ПБ респондентів, то більш позитивно вони оцінюють вплив своїх інтернет-практик на окремі параметри власного ПБ, і навпаки. Найбільше подібна тенденція стосується оцінки впливу СІП на такий компонент ПБ як особистісне зростання. Для статистичного підтвердження відмінностей застосовано критерій  $\chi^2$ -квадрату Пірсона. Отже, на рівні суб'єктивного сприйняття більша частина старшокласників не вбачає ризиків у впливі власних занять в Інтернеті на ПБ, що актуалізує питання проведення профілактично-просвітницької роботи з ними.

Встановлено, що *найбільш популярними СІП* серед старшокласників є: комунікативні (щодня або майже щодня користуються соціальними мережами 80,3% учасників дослідження) та споживчі (постійно шукають інформацію для навчання 76,8%; займаються пошуком цікавої інформації – 74,4%, здійснюють пошук та перегляд аудіо- та відеоінформації – 56,6%).

За кожною з практик здійснено порівняння респондентів, які є її постійними користувачами (активні), і тих, хто дуже рідко або ніколи нею не користується (неактивні) (Табл. 2), застосовувався критерій t-Ст'юдента для незалежних вибірок, попередньо порівнювались дисперсії вибірок, що розглядаються, за допомогою критерію Лівіня.

Таблиця 2

**Значимі відмінності показників ПБ між активними та неактивними користувачами СПП**

	СПП	Значення		Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Цілі в житті	Особистісне зростання	Самоприйняття
		t	p						
Творчі	1. Публікація власних статей, відгуків, рецензій $N(a)= 289; N(n)= 649;$	- 4.930	.000	-*		-.***		-.***	-***
	2. Ведення власної сторінки або щоденника в Мережі $N(a)= 521; N(n)= 418;$	- 3.831	.000			-.***	-.***	-***	-*
Критичні	3. Висловлення власної думки на спеціальних тематичних форумах $N(a)= 323; N(n)= 581;$	- 5.312	.000	-*	-*	-*	-.***	-.***	
Класифікаційні	4. Збір та краще впорядкування на своїй сторінці (сайті) інформації, яку знаходять в Інтернеті $N(a)= 387; N(n)= 444;$	- 3.419	.001		+***	-*	-.***	-*	-*
Комунікативні	5. Пошук друзів, нових знайомств $N(a)= 438; N(n)= 433;$	- 3.296	.001		-.**		-**	-***	
	6. Користування соціальними мережами $N(a)= 849; N(n)= 163;$	3.396	.001	+***		+*	+**	+***	
Сложивчі	7. Безцільне блукання в Мережі $N(a)= 529; N(n)= 363;$	- 8.812	.000	-.***	-.***	-.***	-.***	-.***	-***
	8. Комп'ютерні ігри онлайн $N(a)= 427; N(n)= 529;$	- 7.666	.000	-.***	-.***	-.***	-.***	-.***	-***
	9. Пошук інформації на теми, що цікавлять $N(a)= 791; N(n)= 161;$	5.261	.000	+***		+***	+***	+***	+**
	10. Пошук інформації для навчання $N(a)= 877; N(n)= 84;$	3.298	.001	+**	+*	+*	+**	+**	

Умовні позначення: N(a) – кількість активних користувачів практикою; N(n) – кількість неактивних користувачів практикою; "+" середні показники профілів ПБ активних користувачів, що значуще переважають неактивних; "-" середні показники профілів ПБ активних користувачів є значущо нижчими, ніж неактивних; - \*  $p \leq 0.05$ , \*\*  $p \leq 0.01$ , \*\*\*  $p \leq 0.001$

Виявлено найбільш чутливий компонент ПБ, який реагує на зміст інтернет-практик – особистісне зростання (відчуття особистісних змін, спрямованість до змін

у власному житті та готовність до сприйняття нового досвіду) має негативний значущий зв'язок з переважною більшістю практик. СІП, які потребують вищого рівня знань (творчі, критичні, класифікаційні), не можуть бути однозначно розглянуті як такі, що сприяють психологічному благополуччю старшокласників.

Практики *творчі* та *критичні* мають негативний зв'язок з окремими компонентами ПБ і загальним його рівнем. Під час активного користування такою *класифікаційною практикою*, як збір та класифікація інформації на своїй сторінці, зафіксовано комбінаторний тип зв'язку – позитивний із таким компонентом як «Автономія» і негативний – із загальним рівнем ПБ, «Самоприйняттям», «Особистісним зростанням», «Управлінням середовищем» та «Цілями в житті». Таким чином спростовано гіпотезу, що інтернет-практики, які потребують вищого рівня знань (творчі, критичні, класифікаційні) сприяють ПБ старшокласників.

*Комунікативні та споживчі практики* є неоднорідними за впливом на ПБ, що забезпечило подальший розвиток класифікації СІП. Серед комунікативних виокремлено комунікативно-підтримувальні (користування соціальними мережами), що позитивно пов'язані з ПБ, та комунікативно-компенсаторні (пошук нових друзів), які мають негативний зв'язок. Серед споживчих практик також виокремлено 2 типи: інформаційно-прагматичні (пошук цікавої інформації та інформації для навчання), що позитивно пов'язані з ПБ, та ризиковані (гра в комп'ютерні ігри та безцільне блукання в мережі), які негативно пов'язані як із загальним рівнем ПБ, так і з усіма його компонентами.

Напрямок кореляційного зв'язку для перевірки гіпотези щодо наявності *впливу* СІП на ПБ перевірено методом *дисперсійного аналізу*, застосовано однофакторний ANOVA. Незалежною змінною (фактором) є частота практикування, що вимірюється порядковою шкалою (5 градацій). Залежною змінною є ПБ, для коректності застосування методу показники було переведено з лайкертівської шкали у дихотомічну. Для попередньої перевірки груп на однорідність дисперсій використовувався критерій Лівіня, для визначення достовірності відмінностей середніх значень груп після відхилення Н<sub>0</sub> – метод Шефе. У тих випадках, коли було порушено умову рівності дисперсій, використовувався F-тест рівності середніх Брауна і Форсайта, а для визначення достовірності відмінностей середніх значень – метод С Даннета.

Статистично підтверджено *позитивний вплив* інформаційних споживчих СІП на ПБ – пряма залежність між частотою користування інформаційно-прагматичними СІП і рівнем ПБ старшокласників (пошук цікавої інформації в мережі,  $F=12.286$   $p \leq 0,000$ ; пошук інформації для навчання,  $F=3.855$   $p \leq 0.004$ ), збільшення частоти користування цими практиками супроводжується прямим пропорційним зростанням показників ПБ; *негативний вплив* СІП «комп'ютерні ігри» (F-тесту рівності середніх Брауна-Форсайта  $8.831$   $p \leq 0.000$ ) та СІП «безцільне блукання мережею» (критерій Брауна-Форсайта  $F=14.472$   $p \leq 0,000$ ) на ПБ, а саме встановлено їх зворотній на показники рівня ПБ, а їхня інтенсифікація спричиняє зменшення загального рівня ПБ старшокласників (Рис. 3.). Ці практики названо ризикованими. Решта СІП за змістом не мають прямого лінійного зв'язку з ПБ.

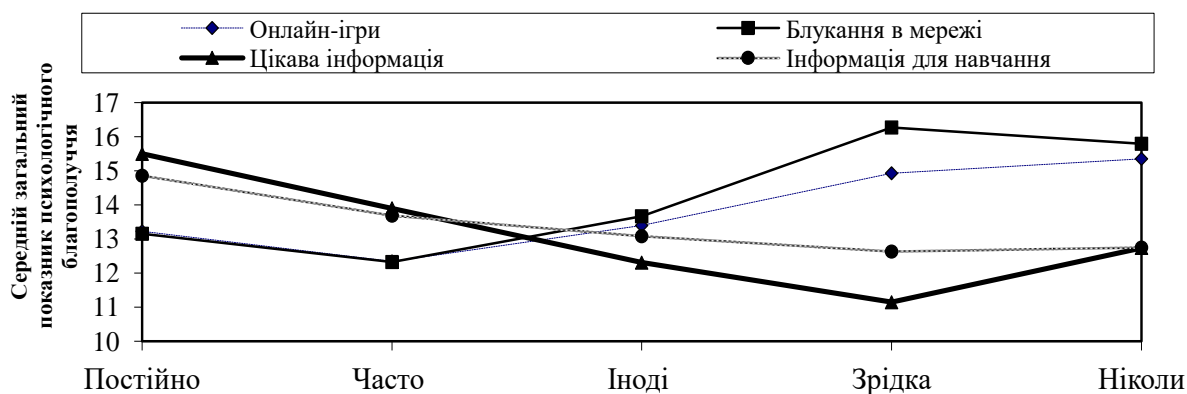


Рис. 3. Графік середніх значень факторного ефекту на психологічне благополуччя за різних градацій інтенсивності практик

У четвертому розділі «Особливості саморегуляційних компонентів соціальних інтернет-практик» визначено роль ситуативної та цільової саморегуляції СІП у старшокласників з різним рівнем ПБ. Встановлено особливості впливу цілей користування Інтернетом на ПБ, визначено групи ризику за параметрами цільової саморегуляції практик. Представлено загальні рекомендації щодо користування Інтернетом старшокласниками та стратегії профілактичної і корекційної роботи з представниками груп ризику.

Виявлено ряд відмінностей *ситуативної саморегуляції* СІП у старшокласників з різним рівнем ПБ, що свідчать про її прямий зв'язок із ПБ: в учнів старших класів з меншим ПБ гірша вольова саморегуляція практик (більше відволікаються на сторонній контент під час пошуку необхідної інформації, частіше змінюють власні плани щодо мережі під впливом онлайн-товаришів) та програмування СІП (частіше складають програму власного перебування в мережі, але гірше її виконують). Вони порівняно більше за своїх однолітків схильні до занурення у віртуальний світ (більше перебувають у потокових станах у мережі, відчувають порожнечу й нудьгу за відсутності доступу до Інтернету, усвідомлюють мережу як єдине місце для здійснення комунікації та діяльності). Серед старшокласників з низьким рівнем ПБ порівняно більше «важких користувачів» Інтернету (перебувають у мережі понад 6 годин на добу). Статистичну значимість відмінностей підтверджено за критерієм  $\chi^2$ -квадрату Пірсона.

За результатами аналізу *цільової саморегуляції практик* доведено, що психологічно благополучні старшокласники частіше користуються мережею для пошуку навчальної інформації, розвитку власних навичок, ознайомлення з новинами, підтримки дружніх стосунків. Старшокласники, які мають низький рівень ПБ, частіше виявляють недостатню усвідомленість у визначенні мети користування Інтернетом (керуються звичкою або піддаються впливу інших у виборі власних інтернет-практик), частіше користуються мережею для відреагування негативних станів (а саме, для зменшення агресії та розслаблення, щоб «забутися») і відволіктися від проблем, для отримання задоволення), є більш схильними до пошуку однодумців в Інтернеті, ніж їхні психологічно благополучні однолітки.

Отримані під час порівняння груп значущі зв'язки підтверджено за допомогою

дисперсійного аналізу (однофакторний ANOVA) для кожного з параметрів цільової саморегуляції. Процедура проводилася за схемою, аналогічною схемі аналізу змісту соціальних інтернет-практик, яку було описано вище.

Виявлено особливості впливу цільової саморегуляції СІП на ПБ:

- позитивний вплив розвивальних цілей користування Інтернетом (для тренування навичок, з метою пошуку інформації для навчання, для ознайомлення з новинами), що підтверджує одну з гіпотез нашого дослідження, та мети користування мережею для підтримання дружніх стосунків, спілкування.
- негативний вплив відсутності чітко усвідомленої мети користування Інтернетом (користування за звичкою; тому що інші користуються), або користування з метою ескапізму (щоб «забутися», відволіктися від проблем), що зменшує відчуття суб'єктності.

Встановлено, що цілі, направлені на розв'язання поточних проблем, зокрема через заробляння грошей та емоційне відреагування шляхом зменшення агресії та розслаблення, також мають негативний зв'язок з ПБ і можуть розглядатися як чинники, що негативно впливають на нього.

Сформульовано принцип цільової саморегуляції як головного напрямку зміцнення ПБ під впливом СІП: що більше мета користування Інтернетом відповідає цілям власного розвитку і що більш точно її сформульовано, то більше це сприяє покращенню ПБ старшокласників.

На основі теоретичної моделі та результатів дослідження створено узагальнену емпіричну модель впливу СІП на ПБ (Рис. 4).

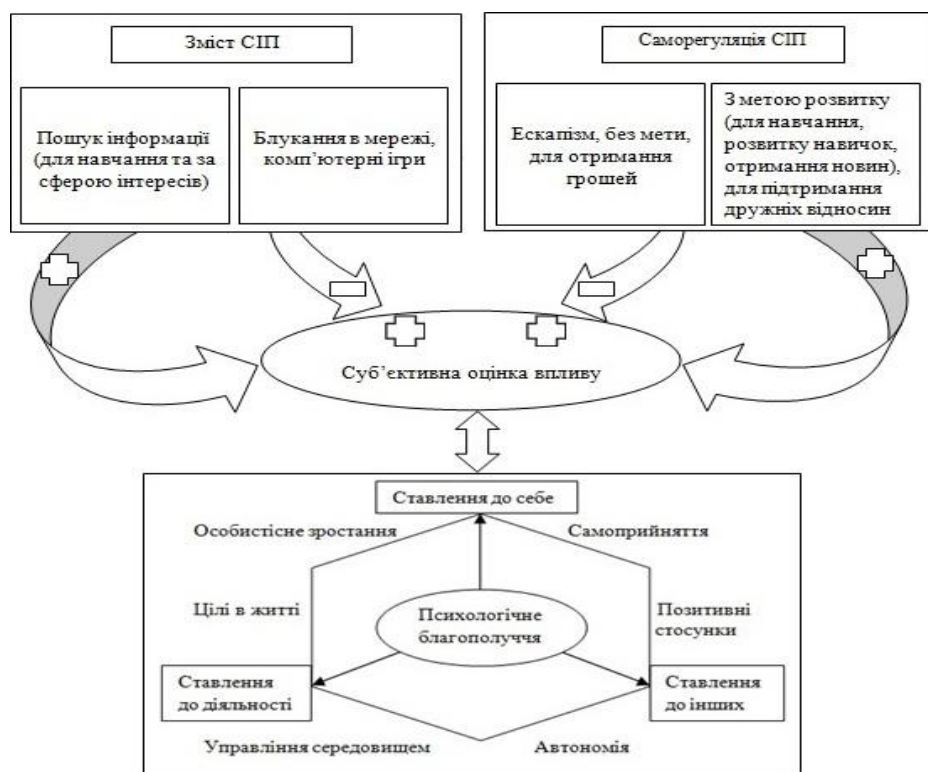


Рис.4. Узагальнена емпірична модель впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників

Обґрунтовано класифікацію груп ризику зменшення ПБ за цільовим саморегуляційним компонентом СІП на основі аналізу кореляційних зв'язків між окремими параметрами профілю ПБ учнів та тих цілей користування Інтернетом, якими вони керуються. Виявлено три різні групи ризику, які потребують різних корекційних впливів: «заробітчани» (активно користуються мережею з метою заробітку), «втікачі» (постійно перебувають в Інтернеті з метою відволікання від проблем або без мети) та «конформні» (перебувають в мережі за прикладом інших). Запропоновано напрями психологічних впливів (психоедукаційний та корегувальний) для корекції можливих ризиків зменшення психологічного благополуччя стосовно кожної з цих груп.

До загальних рекомендацій щодо оптимізації використання Інтернету для старшокласників під кутом зору впливу СІП на їхній ПБ віднесено допомогу щодо усвідомленого вибору практик, що здійснюється з урахуванням їхнього розвивального потенціалу, чіткого визначення мети користування Інтернетом, моніторингу часу, проведеного в мережі.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми впливу окремих компонентів соціальних інтернет-практик на загальний рівень психологічного благополуччя старшокласників та його складові.

Узагальнення результатів дослідження дало змогу зробити такі висновки.

1. Психологічне благополуччя як конструкт, що складається з шести компонентів (позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття), структурованих за трьома векторами (ставлення до себе, до інших, і до діяльності), правомірно застосовувати до оцінювання психологічного благополуччя старшокласників.

Теоретична модель оцінювання впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників враховує, крім змісту практик, ситуативний та цільовий саморегуляційні компоненти, а також їхнє опосередкування динамічним компонентом суб'єктивного сприймання цього впливу.

2. Адаптовано україномовну версію опитувальника К. Рифф, розроблено та стандартизовано методику експрес-оцінювання психологічного благополуччя, підтверджено надійність і валідність цих інструментів для здійснення діагностики рівня і компонентів ПБ старшокласників.

Модифіковано 5-сходинкову класифікацію СІП за змістом (творчі, критичні, класифікаційні, соціальні та споживчі) на основі їхнього впливу на ПБ старшокласників: споживчі поділено на інформаційно-прагматичні та ризиковані, серед соціальних виокремлено комунікативно-підтримувальні та комунікативно-компенсаторні (відповідно до позитивного та негативного впливів). Спростовано гіпотезу, що інтернет-практики вищого рівня знань (творчі, критичні, класифікаційні) сприяють ПБ старшокласників, оскільки не підтверджено прямого позитивного впливу.

3. Виявлено феномен прогресивної асиметрії суб'єктивних оцінок впливу соціальних інтернет-практик на ПБ: старшокласники схильні завищувати позитивність впливу СІП на своє психологічне благополуччя. Вони оцінюють вплив власних занять в Інтернеті як позитивний або нейтральний, водночас аналіз емпіричних даних доводить, що існує також і негативний вплив – як з боку окремих практик за змістом, так і за умови дефіциту саморегуляційних компонентів. Крім того, що вищим є рівень реального ПБ респондентів, то більше зміщуються в позитивний бік їхні суб'єктивні оцінки впливу інтернет-практик, тобто тим самим загалом позитивніше сприймається будь-яка власна активність в Інтернеті, хоча вона об'єктивно може й спричиняти певні ризики.

Інтернет-практики чинять різновекторний вплив на ПБ залежно від їхнього змісту. Статистично підтверджено закономірності позитивного впливу СІП на ПБ старшокласників: пошук цікавого контенту та інформації для навчання (інформаційно-прагматичні споживчі практики), користування соціальними мережами з метою підтримання дружніх стосунків (комунікативно-підтримувальна практика). Натомість користування Інтернетом без мети та гра в комп'ютерні ігри – це ризиковані споживчі практики, які мають негативний вплив на ПБ. Надмірне захоплення творчими та критичними практиками негативно пов'язане з окремими компонентами ПБ старшокласників і загальним його рівнем. Класифікаційні СІП мають різнонаправлений зв'язок з ПБ: збір і впорядкування інформації позитивно впливають на автономію і негативно – на інші компоненти ПБ.

Саморегуляційні компоненти відіграють ключову роль у визначенні впливу СІП на ПБ старшокласників. Цілі користування Інтернетом, які пов'язані із персональним розвитком (користування з метою тренування навичок, навчання, орієнтації в інформаційному просторі через відслідковування новин) мають позитивний вплив на ПБ. Користування Інтернетом без чітко усвідомленої мети (блукання), а також користування мережею з метою ескапізму чинять негативний вплив. Виявлено, що цілі, спрямовані на розв'язання поточних проблем, зокрема заробляння грошей та емоційне відреагування шляхом зменшення агресії та розслаблення мають негативний зв'язок з ПБ і можуть розглядатись, як чинники негативного впливу Інтернету на здоров'я старшокласників.

4. Виявлено групи ризику за цілями користування Інтернетом, що потребують різних корекційних впливів: «заробітчани» (активно користуються мережею з метою заробітку), «втікачі» (постійно перебувають в Інтернеті з метою відволікання від проблем або без мети), «невпевнені» (перебувають в мережі за прикладом інших). Визначено принцип цільової саморегуляції як головного напрямку зміцнення ПБ під впливом СІП і відповідні шляхи: психоедукаційний для корекції феномену асиметрії сприйняття впливу СІП та компенсувальний для редукування ризикованих практик і підсилення окремих компонентів ПБ із використанням технологій коучингу.

Загальні рекомендації щодо використання СІП для зміцнення ПБ старшокласників полягають в організації допомоги у таких аспектах: чітко визначати мету користування Інтернетом, вести моніторинг часу, проведеного у мережі, усвідомлювати вибір СІП з наданням переваги тим заняттям, які сприяють особистісному розвитку у довготерміновій перспективі.



**Перспективи подальшого дослідження** вбачаємо у більш детальній розробці комплексу методів збільшення рівня ПБ молодших школярів у зв'язку з тенденцією «змолодшання» більшості СПП та актуальністю зростання частки дистанційного навчання.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:**

### **А) Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:**

*Статті в наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:*

1. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К., 2015. Вип. 35. С. 258–268.

2. Шишко Н. С. Взаємозв'язок структурних компонентів психологічного благополуччя старшокласників і їхніх цілей користування Інтернетом. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К., 2016. Вип. 37(40). С. 267–277.

*Публікації у виданнях, які входять до міжнародних наукометричних баз:*

3. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». К., 2017. Вип. 27. С. 190–196.

4. Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2015. № 5. С. 144–150.

5. Шишко Н. С. Темпоральні та організаційні особливості соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. № 3. С. 136–141.

*Публікації в зарубіжних наукових виданнях:*

6. Шишко Н. С. Суб'єктивное восприятие старшеклассниками влияния интернет-практик на их психологическое благополучие. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. М., 2016. № 9. С. 252–258.

### **Б) Оpubліковані праці апробаційного характеру:**

7. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики старшокласників: визначення і класифікація. *Практична медіаосвіта: інноваційні стратегії розвитку*: зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 25 жовтня 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 169–172.

8. Шишко Н. С. Особливості впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 20-21 червня 2017 р.). К., 2017. URL: [http://mediaosvita.org.ua/mbdb\\_Cover%20Artists/shyshko-n-s/](http://mediaosvita.org.ua/mbdb_Cover%20Artists/shyshko-n-s/)

9. Шишко Н. С. Змістова і ситуативна саморегуляція соціальних інтернет-практик старшокласників: аспект впливу на психологічне благополуччя. *Медіаторчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравмі*: матеріали наук.-практ. семінару (Київ, 19 червня 2018 р.). К., 2018. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchist-v-suchasnyh-ukrayinskyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>

## АНОТАЦІЇ

**Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. – Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Київ, 2020.

Дисертація присвячена вивченню впливу окремих компонентів соціальних інтернет-практик на загальний рівень психологічного благополуччя старшокласників та його складові. Верифіковано трьох векторну модель психологічного благополуччя старшокласників, розроблено та стандартизовано на вибірці українських старшокласників методика його експрес-оцінки.. Представлено узагальнену емпіричну модель впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників.

Визначено особливості психологічного благополуччя активних та неактивних користувачів різноманітних соціальних інтернет-практик та особливості впливу окремих соціальних інтернет-практик та цілей користування Інтернетом на психологічне благополуччя старшокласників. Охарактеризовано особливості суб'єктивної оцінки, ситуативної та цільової саморегуляції соціальних інтернет-практик старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. Запропоновано загальні рекомендації щодо використання соціальних інтернет-практик для зміцнення психологічного благополуччя старшокласників. Визначено групи ризику серед учнів старших класів за параметром здійснення ними цільової саморегуляції практик, запропоновано шляхи профілактичної та корекційної роботи з ними.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, соціальні інтернет-практики, старшокласники, цільова та ситуативна саморегуляція інтернет-практик, зміцнення психологічного благополуччя, користувачі Інтернет

**Шишко Н. С. Социальные интернет-практики как фактор психологического благополучия старшеклассников.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.05 – социальная психология; психология социальной работы. – Институт социальной и политической психологии НАПН Украины. – Киев, 2020.

Диссертация посвящена изучению влияния отдельных компонентов социальных интернет-практик на психологическое благополучие старшеклассников. Верифицирована модель психологического благополучия старшеклассников, состоящая из таких компонентов, как позитивные отношения

с другими, автономия, самопринятие, личностный рост, цели в жизни, управление средой, которые попарно структурированы по осям векторов «отношение к другим», «отношение к себе», «отношение к деятельности». Адаптирована полная версия опросника психологического благополучия К. Рифф, разработана и стандартизирована на выборке украинских старшеклассников методика экспресс-оценки психологического благополучия.

На основе концепта социально-технографической лестницы разработана классификация социальных интернет-практик по содержанию деятельности, согласно которой предлагается разделить данные практики на творческие, критические, классификационные, социальные и потребительские (в процессе эмпирической верификации разделены на информационно-прагматические и рискованные). Представлена модель оценки влияния социальных интернет-практик на психологическое благополучие старшеклассников, которая учитывает содержание практик, ситуативную и целевую саморегуляцию их осуществления, а также субъективную оценку их влияния на психологическое благополучие.

Описаны особенности субъективного восприятия интернет-практик старшеклассниками. Установлено, что они оценивают влияние своих занятий в интернете преимущественно в позитивном или нейтральном диапазоне, недооценивая реально существующие риски. Обнаружен феномен асимметрии субъективных оценок влияния социальных интернет-практик: чем выше уровень психологического благополучия респондентов, тем более позитивными является их восприятие собственной активности в интернете.

Определены и описаны особенности психологического благополучия активных и неактивных пользователей различных социальных интернет-практик. Установлены особенности влияния некоторых практик на психологическое благополучие старшеклассников. Подтверждено позитивное влияние практик поиска интересного контента и информации для обучения (информационные потребительские практики), а также практики использования социальных сетей с целью поддержания дружеских отношений (коммуникативная) на психологическое благополучие. Установлено, что компьютерные игры и блуждание в сети без цели (рискованные потребительские практики) имеют негативное влияние на психологическое благополучие.

Опровергнута гипотеза о позитивном влиянии на психологическое благополучие старшеклассников интернет-практик, которые требуют высокого уровня знаний (творческие, критические, классификационные). Установлено, что активное использование творческих и критических практик негативно коррелирует с отдельными компонентами психологического благополучия и общим его уровнем.

Представлен анализ различий ситуативной саморегуляции практик старшеклассниками с разным уровнем психологического благополучия. Ученики старших классов с высоким уровнем психологического благополучия лучше осуществляют волевую саморегуляцию и программирование социальных интернет-практик.

Осуществлен анализ влияния целевой саморегуляции практик. Установлено, что позитивно влияют на психологическое благополучие цели использования интернета, направленные на развитие (для поиска обучающей информации,

развития навыков, ознакомления с новостями) и для поддержания дружеских отношений. Негативно влияют на психологическое благополучие использование интернета без четко определенной цели и с целью заработка.

Определены группы риска среди старшеклассников по параметру целевой саморегуляции социальных интернет-практик: «работающие» (активно используют сеть с целью заработка), «беглецы» (постоянно находятся в интернете с целью отвлечения от проблем), и «конформные» (находятся в сети, наследуя пример других). Эффективная просветительская и коррекционная работа с представителями этих групп требует различных подходов и может осуществляться с применением технологий коучинга.

Разработаны оптимальные с точки зрения влияния на психологическое благополучие рекомендации по использованию социальных интернет-практик старшеклассниками: четкое понимание цели использования интернета, мониторинг времени, проводимого в сети и осознанный выбор социальных интернет-практик с предпочтением тех занятий, которые способствуют личностному развитию в долгосрочной перспективе.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, социальные интернет-практики, старшеклассники, целевая и ситуативная саморегуляция социальных интернет-практик, укрепление психологического благополучия, интернет-пользователи.

**Shyshko N. S. Social Internet practices as a factor of the psychological well-being of senior pupils.** – Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for Candidate Degree in Psychological Sciences in speciality 19.00.05 – Social Psychology; Psychology of Social Work. – Institute for Social and Political Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine. – Kyiv, 2020.

The thesis is devoted to the study of the impact of social internet-practices on the psychological well-being of seniors. A three-vector model of the psychological well-being of senior pupils and the express version of psychological well-being questionnaire is presented. model of the impact of social Internet practices on the psychological well-being of senior pupils, which considers the content of practices, situational and targeted self-regulation of their realization is developed.

Peculiarities of psychological well-being of active and inactive users of various social internet-practices are described. The characteristics of the influence of the content of some social Internet practices and certain purposes of using the Internet on the psychological well-being of seniors are established. Peculiarities of situational and targeted self-regulation of social Internet practices of high school pupils with different levels of psychological well-being are studied. Risk groups among senior pupils are identified according to the parameters of their targeted self-regulation of the internet-practices. The description of preventive and corrective work with those groups and general recommendations are provided.

**Keywords:** psychological well-being, social internet practices, senior pupils, targeted and situational self-regulation of social internet-practices, strengthening the psychological well-being, Internet users.

Підписано до друку 18.11.2020.  
Формат 60x90/16.  
Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. арк. 0,9. Тираж 100 прим.