

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ – ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

В.Н. ШЛЯПНИКОВ^а

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», 121170, Россия, Москва, Кутузовский проспект, д. 34, стр.14

Specifics of Volitional Regulation of Young Users of Social Network Sites

V.N. Shlyapnikov^a

^a Moscow Institute of Psychoanalysis, 34-14 Kutuzovskii Ave, Moscow, 121170, Russian Federation

Резюме

Приведены результаты исследования, посвященного влиянию социальных сетей на особенности волевой регуляции у молодых людей. Сравнивались три группы пользователей социальной сети ВКонтакте, различающиеся по времени, проводимому на ресурсе, а также по характеру онлайн-активности («До 1 часа», «От 1 до 3 часов», «Более 3 часов»). Всего в исследовании приняло участие 450 пользователей в возрасте от 18 до 25 лет (средний возраст – 22.5 года). Выборка состояла из 225 мужчин и 225 женщин, студентов вузов или молодых специалистов с высшим образованием, холостых или незамужних, бездетных, проживающих в крупных городах РФ. Использовались следующие методы: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина; «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильева и С.В. Фирсова); формализованная модификация методики

Abstract

The article presents the results of the study exploring the influence of social networks on characteristics of volitional regulation in young people. Three groups of users of the social network VKontakte, differing in the time spent on the resource, as well as in the nature of online activity (“Up to 1 hour”, “From 1 to 3 hours”, “More than 3 hours”) were compared. In total, 450 users aged 18 to 25 years old (average age 22.5 years) took part in the study. The sample consisted of 225 men and 225 women, university students or young professionals with higher education, single or unmarried, childless, living in large cities of the Russian Federation. The following methods were used: The Action Control Scale by J. Kuhl; the “Questionnaire for revealing the expression of self-control in the emotional sphere, activity and behavior”; the technique for self-assessment of volitional qualities; the Purpose in Life Test. Users who spend less than 1 hour a day in social

Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект №18-013-01108.

The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project N 18-013-01108.

самооценки (СО) Дембо-Рубинштейн в адаптации В.А. Иванникова, Е.В. Эйдмана (1990); тест СЖО в адаптации Д.А. Леонтьева. Показано наличие значимых различий между сравниваемыми группами. Пользователи, проводящие в социальных сетях менее 1 часа в день, характеризуются более эффективным типом волевой регуляции, по Ю. Кулю, выраженностью социального и поведенческого самоконтроля, высокими самооценками волевых качеств, а также высокой осмысленностью жизни. Пользователи, проводящие в социальных сетях более 3 часов, напротив, характеризуются менее эффективным типом волевой регуляции, невысокой выраженностью социального и поведенческого самоконтроля, низкими самооценками волевых качеств, а также недостаточной осмысленностью жизни.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, самоконтроль, саморегуляция, волевые качества, социальные сети, Интернет, ИКТ, киберпсихология.

Шляпников Владимир Николаевич — заведующий кафедрой, кафедра психологии личности и дифференциальной психологии, НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: психология личности, психология волевой регуляции, культурно-историческая психология, киберпсихология.

Контакты: shlyapnikov.vladimir@gmail.com

networks are characterized by a more effective type of volitional regulation, strength of social and behavioral self-control, high self-estimation of volitional qualities, as well as a high meaningfulness of life. Users who spend more than 3 hours in social networks, on the contrary, are characterized by a less effective type of volitional regulation, low manifestation of social and behavioral self-control, low self-estimation of volitional qualities, as well as insufficient meaningfulness of life.

Keywords: volition, will, volitional regulation, self-control, self-regulation, volitional qualities, social network sites, Internet, ICT, cyberpsychology.

Vladimir N. Shlyapnikov — Head of the Department, Department of Personality and Individual Differences, Moscow Institute of Psychoanalysis, PhD in Psychology.

Research Area: psychology of personality, psychology of volitional regulation, cultural-historical psychology, cyberpsychology.

E-mail: shlyapnikov.vladimir@gmail.com

Введение

По данным ВЦИОМ, в 2021 г. доля интернет-пользователей в РФ составила более 80% (ВЦИОМ, 2021). Как показывают исследования, наиболее активными интернет-пользователями являются подростки и молодежь в возрасте до 30 лет: около 95% из них ежедневно пользуются Интернетом и в среднем проводят там около 3 часов в день, учась, работая, общаясь, развлекаясь и т.д. (ВЦИОМ, 2021; Солдатова и др., 2013).

Интенсивное проникновение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в жизнь подрастающего поколения создает новые формы социального взаимодействия, коммуникации, познания, самопрезентации и т.д. (Белинская, Агадуллина, 2020; Крайнюков, 2019; Хорошилов, 2019). Это побуждает многих авторов обращаться к понятиям «цифровая социализация»

и «цифровое детство», отражающим особый характер отношений, складывающихся между человеком и миром в цифровом обществе (Войскунский, Солдатова, 2019; Солдатова, 2018). ИКТ одновременно становятся одним из основных средств взаимодействия и освоения общественно-исторического опыта и его неотъемлемой частью. В связи с этим неизбежно встает вопрос о влиянии ИКТ на психическое развитие подрастающего поколения.

Несмотря на то что исследования в данной области ведутся уже более двух десятилетий, их результаты носят неоднозначный и противоречивый характер. Как отмечает Н.В. Кочетков, большинство российских, да и зарубежных исследований в этой области сосредоточены на изучении негативного влияния ИКТ на психику человека (Кочетков, 2020). В частности, было показано отрицательное влияние чрезмерного использования ИКТ на психоэмоциональное состояние ребенка, развитие произвольного внимания, абстрактного мышления, креативности, самоконтроля и т.д. (Кочетков, 2020; Красило, 2020; Солдатова, Теславская, 2017). Наряду с этим в последнее время появляется все больше исследований, отмечающих позитивное влияние умеренного использования ИКТ на когнитивное и личностное развитие ребенка. Например, дети, умеренно использующие ИКТ, демонстрируют более высокие показатели когнитивного развития, академической успеваемости по естественным наукам и математике, определенных социальных навыков и т.д. (Солдатова, Вишнева, 2019; Солдатова, Теславская, 2017).

Исследования показывают, что влияние ИКТ на психическое развитие зависит не только от интенсивности, но и от характера использования ИКТ в процессе воспитания. В частности, Р.М. Айсина и А.А. Нестерова отмечают, что «позитивная киберсоциализация» в отличие от «негативной» позволяет успешно использовать опыт и навыки, усвоенные в виртуальном пространстве, для решения реальных жизненных задач при достаточно высоком уровне онлайн-активности. В соответствии с предложенной авторами моделью, «позитивная киберсоциализация» характеризуется, в первую очередь, высоким уровнем саморегуляции и самоконтроля при использовании ИКТ, тогда как «негативная киберсоциализация» связана с нарушением этих процессов (Айсина, Нестерова, 2019). Тем не менее сама связь особенностей психической саморегуляции и самоконтроля, в частности волевой регуляции, и использования ИКТ остается недостаточно изученной.

Согласно представлениям, сложившимся в современной науке, волевая регуляция представляет собой самостоятельный, высший уровень психической регуляции, обеспечивающий согласованную работу различных функциональных систем в процессе реализации намерений в действие. Развитая волевая регуляция позволяет субъекту: 1) оставаться сфокусированным на одном виде деятельности, не отвлекаясь на посторонние раздражители; 2) эффективно переключаться между различными видами деятельности; 3) противостоять сиюминутным побуждениям ради достижения долгосрочных целей (Иванников и др., 2014; Baumann et al., 2018). Можно предположить, что пользователи с более эффективным типом волевой регуляции будут лучше контролировать свою активность в Интернете и тратить на нее меньше времени, чем

пользователи с менее эффективным типом. В частности, это имеет отношение к социальным сетям как одному из наиболее популярных видов онлайн-ресурсов, использование которых не требует специальных знаний, подготовки, усилий и в большинстве случаев не оставляет после себя какого-либо ценного продукта деятельности.

Гипотеза: чем больше пользователи проводят времени в социальных сетях, тем ниже у них будут показатели состояния волевой регуляции.

Целью нашей работы было изучение особенностей волевой регуляции у молодых людей, проводящих время в социальных сетях.

Методы

Схема проведения исследования. Для проверки выдвинутой гипотезы сравнивались три группы пользователей социальной сети ВКонтакте¹, различающиеся по времени, проводимому на ресурсе, а также по характеру онлайн-активности. Исследование проводилось в индивидуальном порядке. После предварительного собеседования с исследователем респондент получал ссылку на онлайн-форму опроса.

Выборка исследования. Всего было обследовано 450 пользователей-добровольцев (возраст: 18–25 лет, средний возраст – 22.1 года). Выборка состояла из равного количества молодых мужчин и женщин, студентов вузов или молодых специалистов с высшим образованием, холостых или незамужних, бездетных, проживающих в крупных городах РФ.

На основании предварительного качественного анализа профилей (рассматривались только активные пользователи, оценивалось количество постов в неделю, друзей, подписчиков, сообществ, приложений и т.д.), собеседований и данных опроса пользователей о характере их активности в социальной сети выборка была разделена на три подгруппы:

Подгруппа № 1 «Низкая активность» (n = 150). Респонденты данной группы отмечали, что имеют профиль в ВКонтакте, но используют его только для общения с близкими друзьями и в среднем проводят в социальной сети не более 1 часа/день.

Подгруппа № 2 «Умеренная активность» (n = 150). Респонденты данной группы активно используют ВКонтакте для общения, поиска новых друзей, состоят в различных сообществах. В среднем они проводят в социальной сети от 1 до 3 часов/день.

Подгруппа № 3 «Высокая активность» (n = 150). По данным самоотчетов, пользователи данной группы в среднем проводят в социальной сети не менее 3 часов/день. Многие из них отмечали, что «сидят в ВКонтакте постоянно». Они используют социальную сеть не только для общения, но для поиска музыки, фильмов, игр и т.д.

Группы были сбалансированы по половозрастному составу.

¹ Наиболее популярной социальной сети в русскоязычном сегменте Интернета (Суханова, 2018).

Методы исследования. Для диагностики состояния волевой регуляции использовались методики: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина (1997)²; «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильева и С.В. Фирсова) (Ильин, 2000); формализованная модификация методики самооценки (СО) Дембо-Рубинштейн в адаптации В.А. Иванникова, Е.В. Эйдмана (1990) (Иванников, Эйдман, 1990). Также оценивалось состояние мотивационно-смысловой сферы личности респондентов, что было обусловлено ключевой ролью смысловой сферы в волевой регуляции субъекта (Божович, 2001; Иванников и др., 2014; Смирнова, 2015). С этой целью использовался тест СЖО (Леонтьев, 2000).

Для статистической обработки данных использовался статистический пакет IBM SPSS Statistics v.23.

Результаты

Для проверки наличия различий между группами использовался непараметрический тест Крускала–Уоллиса³. Результаты анализа приведены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, группы сравнения значительно различаются по всем анализируемым показателям: чем больше времени пользователь проводит в социальной сети, тем ниже показатели состояния волевой регуляции. По всей видимости, эта зависимость носит линейный характер. Рассмотрим обнаруженные закономерности более подробно:

Шкала контроля за действием. Респонденты, проводящие разное время в социальных сетях, значительно различаются по показателям методики ШКД. Чем выше эффективность волевой регуляции пользователей по Ю. Кулю, тем меньше времени они проводят в социальных сетях, что хорошо согласуется с данными других исследований (Шляпников, 2018). В среднем у пользователей из группы с «низкой активностью» преобладает ориентация на действие, а у пользователей из группы с «высокой активностью» — ориентация на состояние (см. таблицу 1).

Выраженность самоконтроля. Аналогичная закономерность прослеживается и с показателями выраженности поведенческого и социального самоконтроля. Чем более выражена склонность к самоконтролю у респондентов, тем меньше времени они проводят в социальных сетях. У пользователей из группы с низкой активностью достаточно сильно выражена тенденция к самоконтролю, тогда как у пользователей из группы с высокой активностью она относительно невысока (см. таблицу 1). Наряду с этим значимых различий

² В исследовании использовалась только субшкала (контроль за действием при планировании), так как, согласно данным психометрических исследований, именно она обладает наибольшей внутренней согласованностью и прогностической валидностью (Diefendorff, 2000).

³ Обращение к непараметрической статистике было обусловлено тем, что для большинства переменных не выполнялись требования нормальности распределения и/или равенства дисперсий.

между группами по выраженности эмоционального самоконтроля обнаружено не было. Возможно, данный фактор не играет большой роли в регуляции онлайн-активности пользователей.

Таблица 1

Сравнение среднегрупповых значений показателей волевой регуляции в группах пользователей с различным уровнем активности в социальных сетях (непараметрический тест Крускала–Уоллиса)

Показатель	Низкий уровень		Умеренный уровень		Высокий уровень		χ^2
	М	SD	М	SD	М	SD	
ШКД	5.96	3.39	5.37	3.07	4.36	3.09	17.28**
ЭСК	13.59	3.39	13.11	3.29	12.59	3.79	5.53
ПСК	17.77	4.10	15.87	4.69	14.48	5.39	33.6**
ССК	17.06	4.09	15.27	4.36	14.53	4.41	25.86**
СБВС	3.85	0.51	3.59	0.45	3.46	0.51	40.43**
ВК1	4.28	0.77	4.14	0.87	3.79	0.85	28.57**
ВК2	4.16	0.79	3.89	0.93	3.57	0.99	28.82**
ВК3	3.97	0.81	3.69	0.86	3.61	0.90	15.08**
ВК4	4.06	0.89	3.84	0.82	3.67	0.88	14.43**
ВК5	4.11	0.84	3.87	0.87	3.63	0.82	23.64**
ВК6	3.81	0.97	3.47	0.92	3.45	0.95	12.7**
ВК7	3.63	0.98	3.28	0.95	3.38	0.96	10.65**
ВК8	3.63	0.97	3.29	0.88	3.29	1.05	13.2**
ВК9	3.39	0.97	3.19	1.05	3.11	1.14	4.75
ВК10	3.55	0.95	3.37	1.04	3.25	1.02	5.96*
ВК11	4.18	0.87	3.93	0.84	3.74	1.05	16.6**
ВК12	3.93	0.95	3.72	0.91	3.54	0.99	12.03**
ВК13	3.95	0.88	3.69	1.11	3.51	1.07	12.35**
ВК14	4.01	0.86	3.88	0.83	3.65	0.85	13.01**
ВК15	3.63	0.97	3.48	0.96	3.41	0.97	4.36
ВК16	3.75	1.00	3.46	1.10	3.31	1.04	11.94**
ВК17	3.21	0.97	2.97	1.03	2.93	1.02	5.08
ВК18	3.79	0.88	3.46	0.95	3.50	0.91	13.08**
ВК19	3.81	0.81	3.48	0.95	3.39	0.93	16.89**
ВК20	4.07	0.81	3.63	0.94	3.55	0.99	26.92**
СЖО	110.47	19.50	104.45	20.86	96.95	21.97	28.62**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Примечание. Здесь и далее: ШКД – Шкала контроля за действием, ЭСК – Эмоциональный самоконтроль, ПСК – Поведенческий самоконтроль, ССК – Социальный самоконтроль, СБВС – Средний балл волевой самооценки, ВК1 – Ответственный, ВК2 – Дисциплинированный, ВК3 – Целеустремленный, ВК4 – Принципиальный, ВК5 – Обязательный, ВК6 – Настойчивый, ВК7 – Решительный, ВК8 – Волевой, ВК9 – Инициативный, ВК10 – Выдержанный, ВК11 – Самостоятельный, ВК12 – Энергичный, ВК13 – Терпеливый, ВК14 – Упорный, ВК15 – Смелый, ВК16 – Спокойный, ВК17 – Деловитый, ВК18 – Уверенный, ВК19 – Организованный, ВК20 – Внимательный, СЖО – Тест СЖО (по тексту).

Самооценка волевых качеств. Группы сравнения значимо различаются по самооценкам волевых качеств (см. таблицу 1). Чем больше времени пользователи проводят в социальных сетях, тем ниже они оценивают свои возможности как субъекта волевой регуляции. Наиболее высокие самооценки наблюдаются у пользователей из группы с низкой активностью, а наименьшие показатели наблюдаются у пользователей из группы с высокой активностью.

Тест СЖО. Сравнимые группы также различаются по значениям теста СЖО (см. таблицу 1). Чем больше времени пользователи проводят в социальной сети, тем ниже они оценивают уровень осмысленности своей текущей жизненной ситуации. У пользователей из группы с низкой активностью наблюдаются показатели выше среднего по российской популяции, у пользователей из группы с умеренной активностью — показатели на уровне среднего, а у пользователей из группы с высокой активностью — показатели ниже среднего (Леонтьев, 2000).

Обсуждение результатов

В целом полученные результаты не противоречат гипотезе исследования: группы сравнения различаются между собой по анализируемым показателям. Чем больше времени пользователи проводят в социальной сети, тем ниже показатели состояния волевой регуляции. Как же можно объяснить эти закономерности?

Высокая активность в социальной сети может приводить к снижению показателей состояния волевой регуляции в силу ряда особенностей данного ресурса.

Социальная сеть, как большинство сайтов, представляет собой гипертекстовый документ, у которого в принципе нет начала и конца, поэтому переходить по ссылкам от страницы к странице можно целую вечность. Лента новостей постоянно обновляется, и найти ее начало практически невозможно. В связи с этим активность в социальных сетях потенциально может носить бесконечный характер, что может вызывать у пользователей эффект незавершенного действия. Как показывают исследования Ю. Куля и его коллег, эффект незавершенного действия может приводить к формированию ориентации на состояние и, как следствие, к снижению эффективности волевой регуляции в целом (Baumann et al., 2018).

Еще одна особенность социальных сетей — это их многофункциональность. В сети ВКонтакте можно не только общаться, но и играть, слушать музыку, смотреть фильмы, учиться и т.д. В результате у пользователя социальной сети может возникать сразу несколько актуальных и достаточно интенсивных намерений, конкурирующих за ограниченный объем психических ресурсов. Поскольку социальная сеть по своей природе трансгранична, защитить одно намерение от других в онлайн-среде сложнее, чем в реальной жизни, где границы между различными видами деятельности выражены более четко. Соответственно, наличие большого количества постоянно действующих дистракторов, устранение которых физически затруднено, также

может приводить к формированию ориентации на состояние и снижению эффективности волевой регуляции (Ibid.).

Хотя современные социальные сети представляют уникальные возможности для развития и самореализации, например, создания и продвижения собственного онлайн-бизнеса, исследования показывают, что большинство пользователей предпочитают не создавать, а потреблять готовый контент, ставить лайки, а не участвовать в длинных дискуссиях (Солдатова и др., 2013; Суханова, 2018). В большинстве случаев активность в социальных сетях – это скорее имитация активности, которая лишена смысла и конечного продукта. Поскольку смысловые образования являются одним из главных средств волевой регуляции, бессмысленная имитация активности в социальной сети может приводить к обеднению смысловой сферы личности и, как следствие, снижению эффективности волевой регуляции (Божович, 2001; Иванников и др., 2014; Смирнова, 2015; Baumann et al., 2018).

Наконец, как показывает ряд исследований, у пользователей социальных сетей в силу эффекта социального сравнения могут наблюдаться снижение самооценки и рост депрессивных эмоций, что, в свою очередь, может негативно сказаться на состоянии как смысловой, так и волевой сферы, в особенности на представлениях пользователя о себе как о субъекте волевой регуляции (Кочетков, 2020).

Поскольку различные звенья волевой регуляции тесно связаны между собой, может наблюдаться синергический эффект: снижение уровня осмысленности может вызывать трудности с самоконтролем, ориентация на состояние может вести к снижению волевой самооценки, что в свою очередь также может влиять на все остальные звенья (Быков, Шульга, 1999).

Наряду с этим низкая эффективность волевой регуляции может стать одной из причин чрезмерно долгого пребывания в социальной сети.

Исследования Ю. Куля с соавт. показывают, что у людей, обладающих эффективным типом волевой регуляции, реже возникают ориентации на состояние, поэтому им проще реализовать свои намерения в действии. Они менее подвержены влиянию со стороны различных дистракторов, в том числе незавершенных действий (Baumann et al., 2018). Также люди с эффективным типом волевой регуляции обладают более стабильными смысловыми образованиями, менее подверженными влиянию со стороны негативного опыта (Иванников и др., 2019). Можно предположить, что эффективный тип волевой регуляции помогает пользователям преодолевать соблазны социальных сетей и лучше контролировать свое время в Интернете, а пользователей, предрасположенных к ориентации на состояние, социальные сети буквально затягивают в ловушки, расставленные разработчиками ресурса.

Согласно представлениям, сложившимся в современной науке, люди с развитой смысловой сферой обладают более эффективной волевой регуляцией: во-первых, в их жизни есть более или менее устойчивые цели и ценности, обладающие достаточной побудительной силой, во-вторых, они успешнее справляются с негативным опытом и неудачами, наконец, им легче преодолевать соблазн сиюминутных побуждений ради долгосрочных целей (Божович,

2001; Mischel et al., 2011). Есть вероятность, что развитая смысловая сфера также помогает пользователям эффективно организовывать свою деятельность в Интернете, тогда как люди, не имеющие четких целей и смысла жизни, будут склонны подолгу «зависать» в социальных сетях.

Волевой самоконтроль также вносит значительный вклад в эффективность организации деятельности и обеспечивает способность противостоять сиюминутным побуждениям (Baumeister, Vohs, 2016; Mischel et al., 2011). Можно предположить, что пользователи с выраженным самоконтролем эффективнее организуют свою онлайн-активность и лучше контролируют время пребывания в социальной сети, а проблемы с самоконтролем могут приводить к чрезмерно долгому пребыванию в Интернете.

Наконец, заниженная самооценка, неуверенность в своих силах, чувство беспомощности и отсутствие целей и смысла жизни сами по себе могут приводить к формированию эскапистских тенденций и становиться причиной длительного пребывания в Интернете (Войскунский, Солдатова, 2019; Кочетков, 2020).

Предложенные объяснения не являются взаимоисключающими. С одной стороны, деятельность в социальной сети зачастую бессмысленная и потенциально бесконечная, не требующая специальных знаний и усилий и не приносящая значимого морального или материального удовлетворения, может становиться причиной снижения эффективности волевой регуляции. С другой стороны, пользователи, обладающие эффективным типом волевой регуляции, успешнее справляются с непростой задачей организации онлайн-активности, тогда как пользователи, ориентированные на состояние, с низкой самооценкой и проблемами в самоконтроле могут испытывать проблемы при решении этой задачи.

К сожалению, характер проведенного нами исследования не позволяет получить более точные представления о структуре и направлении влияния исследуемых факторов. Во многом это связано со способом подбора групп сравнения, основанным на качественной оценке и данных самоотчетов. Вместе с этим полученные результаты позволяют наметить направления дальнейших исследований связи между особенностями волевой регуляции и количественными параметрами активности пользователей в социальных сетях.

Заключение

Результаты проведенного исследования позволяют дать характеристику особенностей состояния волевой регуляции молодых людей, проводящих разное время в социальных сетях:

- среди пользователей, проводящих мало времени в социальных сетях (менее 1 часа/день), преобладают респонденты с более эффективным типом волевой регуляции, по Ю. Кулю, с большей выраженностью социального и поведенческого самоконтроля, с более высокими самооценками волевых качеств, а также высокой осмысленностью жизни;
- среди пользователей, проводящих много времени в социальных сетях (более 3 часов/день), напротив, преобладают респонденты с менее эффективным типом волевой регуляции, невысокой выраженностью социального и

поведенческого самоконтроля, низкими самооценками волевых качеств, а также недостаточной осмысленностью жизни.

Прослеживается отрицательная связь между временем, проводимым в социальных сетях, и показателями состояния волевой регуляции. В среднем чем больше пользователь проводит времени в социальных сетях, тем ниже показатели эффективности волевой регуляции. Эта закономерность позволяет предположить, что в силу своих функциональных особенностей (многофункциональность, трансграничность, «бесконечность» и т.д.) социальные сети скорее оказывают негативное влияние на состояние волевой регуляции субъекта. Вместе с этим нельзя отрицать, что неэффективная волевая регуляция может стать причиной потери контроля и чрезмерной увлеченности социальными сетями.

Таким образом, влияние Интернета и социальных сетей на состояние психики и личности человека имеет сложный и неоднородный характер. Безусловно, уровень активности пользователей социальных сетей может определяться различными факторами: интенсивностью и содержанием мотивации, динамическими особенностями психики, некоторыми патологическими состояниями, например зависимостью, и т.д. Результаты данного исследования показали, что чрезмерное пребывание в социальных сетях может быть связано, в частности, с особенностями волевой регуляции. Поэтому формирование эффективных стратегий волевой регуляции (поведенческих, мотивационных, аффективных, когнитивных) и самоорганизации деятельности может стать одним из путей профилактики чрезмерной увлеченности Интернетом и повышения цифровой компетентности у молодых людей.

Литература

- Айсина, Р. М., Нестерова, А. А. (2020). Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски. *Социальная психология и общество*, 10(4), 42–57. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100404>
- Белинская, Е. П., Агадуллина, Е. Р. (2020). Переживание относительной депривации как фактор копинг-стратегии избегания в сетевой коммуникации. *Социальная психология и общество*, 11(1), 92–106. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110106>
- Божович, Л. И. (2001). Развитие воли в онтогенезе. В кн. *Проблемы формирования личности* (с. 302–332). М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК».
- Быков, А. В., Шульга, Т. И. (1999). *Становление волевой регуляции в онтогенезе*. М.: Изд-во УРАО.
- Войскунский, А. Е., Солдатова, Г. У. (2019). Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомори как культурно-психологический феномен. *Консультативная психология и психотерапия*, 27(3), 22–43. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270303>
- ВЦИОМ. (2021, 10 октября). *Интернет как сфера обитания российского человека*. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/internet-kak-sfera-obitanija-rossiiskogo-cheloveka>
- Иванников, В. А., Барабанов, Д. Д., Монроз, А. В., Шляпников, В. Н., Эйдман, Е. В. (2014). Место понятия «воля» в современной психологии. *Вопросы психологии*, 2, 15–23.
- Иванников, В. А., Гусев, А. Н., Барбанов, Д. Д. (2019). Связь осмысленности жизни и способа контроля за действием с самооценками студентами волевых качеств. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2, 27–44.

- Иванников, В. А., Эйдман, Е. В. (1990). Структура волевых качеств по данным самооценки. *Психологический журнал*, 11(3), 39–49.
- Ильин, Е. П. (2000). *Психология воли*. СПб.: Питер.
- Кочетков, Н. В. (2020). Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов. *Социальная психология и общество*, 11(1), 27–54. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110103>
- Крайнюков, С. В. (2019). Влияние современных информационных технологий на картину мира человека. *Социальная психология и общество*, 10(4), 23–41. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100403>
- Красило, Т. А. (2020). Взаимосвязь между частотой использования электронных гаджетов, включенностью в игровое взаимодействие и креативностью у дошкольников. *Социальная психология и общество*, 11(1), 144–158. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110109>
- Леонтьев, Д. А. (2000). *Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)* (2-е изд.). М.: Смысл.
- Смирнова, Е. О. (2015). К проблеме воли и произвольности в культурно-исторической психологии. *Культурно-историческая психология*, 11(3), 9–15. <https://doi.org/10.17759/chp.2015110302>
- Солдатова, Г. У. (2018). Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире. *Социальная психология и общество*, 9(3), 71–80. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090308>
- Солдатова, Г. У., Вишнева, А. Е. (2019). Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? *Консультативная психология и психотерапия*, 27(3), 97–118. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270307>
- Солдатова, Г. У., Нестик, Т. А., Рассказова, Е. И., Зотова, Е. Ю. (2013). *Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования*. М.: Фонд развития интернет.
- Солдатова, Г. У., Теславская, О. И. (2017). Видеоигры, академическая успеваемость и внимание: опыт и итоги зарубежных эмпирических исследований детей и подростков. *Современная зарубежная психология*, 6(4), 21–28. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060402>
- Суханова, А. Ш. (2018). Сравнительный анализ популярных онлайн-сообществ молодежи: от общероссийского рейтинга к локальному рейтингу российских городов. *Муниципалитет: экономика и управление*, 2(23), 88–99.
- Хорошилов, Д. А. (2019). Оцифрованный разум: медиатизация социального познания в культуре, науке и искусстве. *Социальная психология и общество*, 10(4), 9–22. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100402>
- Шапкин, С. А. (1997). *Экспериментальное изучение волевых процессов*. М.: Смысл.
- Шляпников, В. Н. (2018). Влияние социальных сетей на волевую регуляцию у старшеклассников. *Нижегородское образование*, 1, 4–10.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

References

- Aysina, R. M., & Nesterova, A. A. (2020). Cyber socialization of youth in the information and communication space of the modern world: effects and risks. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 10(4), 42–57. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100404> (in Russian)
- Baumann, N., Kazén, M., Quirin, M., & Koole, S. L. (2018). *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition*. Hogrefe Publishing.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 67–127. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>
- Belinskaya, E. P., & Agadullina, E. R. (2020). Relative deprivation and an avoidance coping in network communication. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 11(1), 92–106. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110106> (in Russian)
- Bozhovich, L. I. (2001). *Razvitie voli v ontogeneze* [Development of will in ontogenesis]. In *Problemy formirovaniya lichnosti* [Issues of personality formation] (pp. 302–332). Moscow: MPSI; Voronezh: NPO “MODEK”.
- Bykov, A. V., & Shul'ga, T. I. (1999). *Stanovlenie volevoi regulyatsii v ontogeneze* [Formation of volitional regulation in ontogenesis]. Moscow: URAO.
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action–state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 250–263. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.2.250>
- Il'in, E. P. (2000). *Psikhologiya voli* [The psychology of will]. Saint Petersburg: Piter.
- Ivannikov, V. A., & Aidman, E. V. (1990). Struktura volevykh kachestv po dannym samoosnki [The structure of volitional qualities according to self-report data]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 11(3), 39–49.
- Ivannikov, V. A., Barabanov, D. D., Monroz, A. V., Shliapnikov, V. N., & Aidman, E. V. (2014). The role of the notion of will in contemporary psychology. *Voprosy Psikhologii*, 2, 15–23. (in Russian)
- Ivannikov, V. A., Gusev, A. N., & Barabanov, D. D. (2019). The relation of volitional traits self-esteems with meaningfulness of life and action control in students. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2, 27–44. (in Russian)
- Khoroshilov, D. A. (2019). Digital mind: mediatization of social cognition in culture, science and art. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 10(4), 9–22. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100402> (in Russian)
- Kochetkov, N. V. (2020). Internet addiction and addiction to computer games in the work of Russian psychologists. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 11(1), 27–54. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110103> (in Russian)
- Krainyukov, S. V. (2019). Influence of modern information technologies on the worldview. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 10(4), 23–41. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100403> (in Russian)
- Krasilo, T. A. (2020). The relationship between the frequency of use of electronic gadgets, inclusion in game interaction and creativity among preschoolers. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 11(1), 144–158. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110109> (in Russian)
- Leontiev, D. A. (2000). *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [Purpose in Life Test] (2nd ed.). Moscow: Smysl.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., Kross, E., Teslovich, T., Wilson, N. L., Zayas, V., & Shoda, Y. (2011). Willpower over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq081>
- Shapkin, S. A. (1997). *Eksperimental'noe izuchenie volevykh protsessov* [Experimental study of volitional processes]. Moscow: Smysl.
- Shlyapnikov, V. N. (2018). Vliyanie sotsial'nykh setei na volevyu regulyatsiyu u starsheklassnikov [Influence of social networks on the volitional regulation of high-school students]. *Nizhegorodskoe Obrazovanie*, 1, 4–10.

- Smirnova, E. O. (2015). On the problem of will and self-regulation in cultural-historical psychology. *Kul'turno-Istoricheskaya Psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 11(3), 9–15. <https://doi.org/10.17759/chp.2015110302> (in Russian)
- Soldatova, G. U. (2018). Digital socialization in the cultural-historical paradigm: a changing child in a changing world. *Sotsial'naya Psikhologiya i Obshchestvo [Social Psychology and Society]*, 9(3), 71–80. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090308> (in Russian)
- Soldatova, G. U., & Teslavskaja, O. I. (2017). Videogames, academic performance and attention problems: practices and results of foreign empirical studies of children and adolescents. *Sovremennaya Zarubezhnaya Psikhologiya [Journal of Modern Foreign Psychology]*, 6(4), 21–28. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060402> (in Russian)
- Soldatova, G. U., Nestik, T. A., Rasskazova, E. I., & Zotova, E. Yu. (2013). *Tsifrovaya kompetentnost' podrostkov i roditeli. Rezul'taty vserossiiskogo issledovaniya* [Digital competence of adolescents and their parents. The results of an All-Russian study]. Moscow: Fond razvitiya internet.
- Soldatova, G. U., & Vishneva, A. E. (2019). Features of the development of the cognitive sphere in children with different online activities: Is there a golden mean? *Konsul'tativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 27(3), 97–118. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270307> (in Russian)
- Sukhanova, A. Sh. (2018). Comparative analysis, the popular youth online-communities: national rating and local rating for russian cities: Moscow, St. Petersburg, Novosibirsk, Yekaterinburg. *Munitsipalitet: Ekonomika i Upravlenie*, 2(23), 88–99. (in Russian)
- Voiskounsky, A. E., & Soldatova, G. U. (2019). Epidemic of loneliness in a digital society: Hikikomori as a cultural and psychological phenomenon. *Konsul'tativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 27(3), 22–43. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270303> (in Russian)
- VTsIOM. (2021, October 10). *Internet kak sfera obitaniya rossiiskogo cheloveka* [Internet as a habitat of a Russian person]. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/internet-kak-sfera-obitaniya-rossiiskogo-cheloveka>