

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПРОЯВІВ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ OFFLINE ТА ONLINE

Гоцуляк Н. Є. кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка
<https://orcid.org/0000-0003-2170-0666>

Відмінності у проявах психологічної саморегуляції офлайн та онлайн не пов'язані із суб'єктивним благополуччям. Можна припускати, що оцінка студентами власних можливостей психологічної саморегуляції онлайн, порівняно з офлайном, описує радше їхнє ставлення до своєї діяльності в Інтернеті та образ Я в Інтернеті, ніж ставлення до сучасних технологій і володіння ними.

Ключові слова: психологічна саморегуляція; порівняння поведінки offline та online; базові потреби; когнітивна регуляція емоцій; копінг-стратегії; студенти.

Вступ. Сучасні молоді люди студентського віку - це люди покоління, граничного між «Ігрек» та «Зет» і покоління «Зет», чие дитинство та підлітковий вік багато у чому були цифровими (Danby et al., 2018), а соціалізація відбувалася і відбувається настільки великою мірою в Інтернеті, що це не лише вимагає враховувати інформаційну, або цифрову, складову соціалізації, а й запровадити у науковий обіг термін «цифрова соціалізація». Результати емпіричних міжгенераційних досліджень, проведених останніми роками на основі розробленої та апробованої соціально-когнітивної концепції цифрової соціалізації, дозволили зафіксувати початок формування нового антропологічного типу сучасної людини (як дитини, так і дорослої) як гіперпідключеної, безпрецедентно технологічно розширеної чи добудованої, яка існує у змішаній (конвергентній) реальності та яка через досвід проживання у ній набуває нової - цифрової соціальності.

Мета статті - виявлення особливостей особистісних проявів і психологічної саморегуляції студентів offline та online, а також їхнього зв'язку з особливостями діяльності в Інтернеті та суб'єктивним благополуччям.

Теоретичне підґрунтя. Діяльність в Інтернеті, особливо у підлітків і молодих людей, пов'язана з емоційними переживаннями і можливістю відчувати себе у ширшому колі соціальних ролей порівняно з діяльністю offline. Дослідження

засвідчують, що цифрова соціальність пов'язана з емоційними переживаннями online, ширшим колом соціальних ролей, у яких можна себе спробувати, специфікою рольової структури у ситуації кіберагресії тощо. Досліджень, присвячених оцінці власної діяльності та особливостям психологічної саморегуляції online, порівняно з offline, значно менше. Деякі дані вказують, що сама присутність електронного гаджета позначається на розв'язанні когнітивних завдань (Ward et al., 2017), однак відкритим лишається питання про те, наскільки однаковою мірою можливості психологічної саморегуляції, упорання зі стресом та навіть індивідуально-психологічні особливості проявляються online та offline. Згадані дані дозволяють припускати, що можливості подолання стресу і психологічної саморегуляції online у молоді також багатші і ширші, ніж offline, проте такого роду дослідження ускладнені внаслідок обмежень методичних інструментів, що дозволяють проводити таке порівняння.

Методи дослідження – тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Висувалися такі гіпотези:

індивідуально-психологічні особливості та особливості психологічної саморегуляції більш яскраво проявляються online, порівняно з offline;

прояви психологічної саморегуляції online, порівняно з offline, залежать від загальної вираженості цих особливостей;

індивідуально-психологічні особливості та особливості психологічної саморегуляції яскравіше проявляються online, порівняно з offline, у студентів із більшою користувацькою та суміщеною активністю в Інтернеті, більш позитивним ставленням до технологій, вираженою цифровою компетентністю та позитивним ставленням до цифровізації освіти;

відмінності у проявах психологічної саморегуляції online та offline пов'язані із суб'єктивним благополуччям, і ці зв'язки виявляються після статистичного контролю загальних особливостей.

Дослідження проводилося онлайн на платформі Google Forms. Для виключення невалідних протоколів використовувалися чотири запитання з очевидною відповіддю (наприклад, «Я ніколи не бачив нікого із блакитними очима»). Після виключення цих протоколів вибірка становила 260 осіб віком 17-22 роки (середній вік $19,76 \pm 1,33$ роки), із них 77 юнаків (29,6%) і 183 юнок (70,4%).

Для оцінювання особливостей особистісних проявів і проявів саморегуляції online та offline використовували таку модифікацію наявних опитувальникових інструментів. Спочатку їх пред'являли респондентам з оригінальною інструкцією, а потім ті самі запитання пред'являли повторно з інструкцією оцінити, наскільки ці особливості є більш характерними для них offline чи online. Шкала відповідей була шкалою Лайкерта від 1 до 5 балів (1 бал - «Offline частіше, ніж online», 3 бали - «Немає відмінностей між online та offline», 5 балів - «Online частіше, ніж offline»). Таким чином, пред'являлися три методики:

А. Коротка особистісна шкала (TIPI (Gosling et al., 2003) - скринінговий інструмент оцінювання особистісних особливостей Великої П'ятірки (екстраверсія, доброзичливість, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість досвіду).

Б. Збалансована шкала психологічних потреб (Sheldon, Hilpert, 2012; Осін та ін., 2015) являє собою інструмент для оцінювання задоволеності потреби в автономії, компетентності та зв'язності,

згідно з теорією самодетермінації Е.Десі та Р.Райана, α Кронбаха 0,71-0,76.

В. Опитувальник когнітивної регуляції емоцій (Garnefski et al., 2002) - методика, спрямована на оцінку різних емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Містить шкали самозвинувачення, прийняття, румінацій, позитивного перефокусування, позитивної переоцінки, фокусування на плануванні, розгляду у перспективі, каталогізації та звинувачення інших, α Кронбаха 0,66-0,84.

Суб'єктивне благополуччя оцінювали за допомогою шкали задоволеності життям (Diener et al., 1985) і шкали позитивних і негативних емоційних переживань SPANE (Diener et al.), α Кронбаха шкал 0,80-0,90. Для розрахунку загального бала суб'єктивного благополуччя показники задоволеності життям, позитивних і негативних емоцій були факторизовані (компонента благополуччя пояснювала 66,42% дисперсії даних; факторні навантаження були 0,80, 0,85 і -0,80 для задоволеності, позитивних і негативних емоцій відповідно). Розраховували факторні значення за цією компонентою для респондентів.

Цифрові чинники оцінювали за допомогою таких методик:

А. Оцінка користувацької активності містила два запитання про те, скільки часу студенти проводять online у будні та вихідні дні (α Кронбаха 0,73). Для оцінювання суміщеної активності студентів просили оцінити шість типових упродовж дня ситуацій за тим, наскільки часто вони суміщають ці справи з виходом в інтернет (наприклад, «Одразу після прокидання», «У громадських місцях (кафе, музеї, магазини, ін.)» і т. п.), α Кронбаха 0,69.

Б. Опитувальник ставлення до технологій дозволяє оцінити вираженість технофільії, технофобії, технорационалізму і технопесимізму, α Кронбаха 0,62-0,83.

В. Шкала прагнення до цифровізації освіти містить 8 пар протилежних тверджень, і респондент обирає за шкалою Лайкерта бажаний стан справ у закладах освіти у майбутньому (наприклад, «Навчання відбувається здебільшого за допомогою цифрових пристроїв» - «Навчання відбувається здебільшого без

використання цифрових пристроїв», α Кронбаха 0,74).

Г. Коротку версію індексу цифрової компетентності використовували для оцінювання знань, навичок, можливостей гарантування безпеки та мотивації щодо покращення компетентності (α Кронбаха 0,65-0,75).

Оброблення даних здійснювалось у програмі SPSS Statistics 23.0. У зв'язку зі

значним розміром вибірки критичний рівень значущості було обрано $p < 0,01$.

Порівняння психологічних особливостей offline та online: надійність-узгодженість, зв'язок зі статтю та віком. Усі три шкали збалансованої методики психологічних потреб продемонстрували достатню надійність-узгодженість (табл. 1).

Таблиця 1

Описова статистика та надійність-узгодженість шкал індивідуально-психологічних особливостей і саморегуляції, а також їхньої модифікації для порівняння online та offline

Особистісні риси та особливості психологічної саморегуляції	α Кронбаха за шкалою	α Кронбаха - порівняння офлайн і онлайн	Середнє за шкалою (бал від 1 до 5)	Ст. відх. за шкалою
TIPI - Екстраверсія	0,31	0,12	2,88	0,86
TIPI - Доброзичливість	0,34	-0,07	3,76	0,79
TIPI - Сумлінність	0,79	0,52	3,74	0,90
TIPI - Емоційна стабільність	0,65	0,11	2,89	1,09
TIPI - Відкритість досвіду	0,23	0,25	3,46	0,72
BMPN - Задоволеність потреби в автономії	0,72	0,69	3,23	0,75
BMPN - Задоволеність потреби в компетентності	0,77	0,61	3,27	0,79
BMPN - Задоволеність потреби у зв'язності	0,74	0,66	3,62	0,75
CERQ - Самозвинувачення	0,80	0,75	3,38	0,89
CERQ - Прийняття	0,67	0,76	3,31	0,80
CERQ - Румінації	0,82	0,81	3,65	1,01
CERQ - Позитивне перефокусування	0,79	0,79	2,62	0,92
CERQ - Фокусування на плануванні	0,70	0,80	3,44	0,78
CERQ - Позитивна переоцінка	0,85	0,80	3,57	0,98
CERQ - Розгляд у перспективі	0,75	0,73	3,11	0,95
CERQ — Катастрофізація	0,77	0,80	2,06	0,88
CERQ - Звинувачення інших	0,74	0,82	1,94	0,70

Узгодженість модифікації цих шкал для порівняння задоволеності та вираженості потреб online та offline варіювала від прийнятної до середньої, що дозволяє застосовувати таку модифікацію. Узгодженість субшкал опитувальника когнітивної регуляції емоцій варіювала від прийнятної до високої, а узгодженість модифікації цих шкал - від середньої до високої, також підтверджуючи застосовність цього варіанта діагностики. На відміну від цього, узгодженість трьох із п'яти шкал короткої версії методики оцінювання рис Великої П'ятірки була неприйнятно низькою, як низькими були показники узгодженості модифікованої версії за усіма п'ятьма шкалами. Цей результат пояснюється тим, що до стислої версії включено лише по два пункти на шкалу, тому результат оцінювання на різних вибірках може бути нестабільним.

Узгодженість цієї методики потребує підтвердження у подальших дослідженнях; у цьому випадку для повноти даних наведено показники описової статистики для неї, але не проведено іншого аналізу із використанням цих шкал з огляду на їхню недостатню надійність-узгодженість.

Показники емоційної стабільності ($t=4,87$, $p<0,01$, $d=0,66$) і задоволеності потреби в автономії ($t=3,16$, $p<0,01$, $d=0,43$) вищі в юнаків, ніж у юнок. Суб'єктивні оцінки успішності вищі у студентів, які почуваються компетентнішими ($r=0,24$, $p<0,01$). Не виявлено інших відмінностей між студентами різної статі та віку за вимірюваними показниками, а також зв'язку між показниками та віком студентів. Студенти зазначають, що менш доброзичливі та сумлінні, але більш емоційно стабільні online, порівняно з offline (табл. 2).

Порівняння психологічних особливостей offline та online

Порівняння особистісних рис та особливостей психологічної саморегуляції offline та online	Середня відмінність offline та online (бал від -2 до 2)	Ст. відх. відмінностей offline та online	Одно-вибірковий t-критерій Стьюдента	d Коена
TIPI - Екстраверсія	-0,04	0,77	-0,97	-0,05
TIPI - Доброзичливість	-0,14	0,55	-4,18**	-0,25
TIPI - Сумлінність	-0,13	0,65	-2,92**	-0,17
TIPI - Емоційна стабільність	0,14	0,66	3,28**	0,21
TIPI - Відкритість досвіду	-0,04	0,65	-0,83	-0,06
BMPN - Задоволеність потреби в автономії	0,05	0,55	1,98*	0,13
BMPN - Задоволеність потреби в компетентності	-0,04	0,52	-1,08	-0,06
BMPN - Задоволеність потреби у зв'язності	-0,27	0,64	-7,27**	-0,46
CERQ - Самозвинувачення	-0,26	0,54	-7,16**	-0,45
CERQ - Прийняття	-0,18	0,54	-5,16**	-0,33
CERQ - Румінації	-0,32	0,71	-7,26**	-0,44
CERQ - Позитивне перефокусування	-0,05	0,63	-1,66	-0,11
CERQ - Фокусування на плануванні	-0,24	0,53	-6,66**	-0,43
CERQ - Позитивна переоцінка	-0,18	0,53	-5,54**	-0,33
CERQ - Розгляд у перспективі	-0,15	0,49	-5,13**	-0,33
CERQ — Катастрофізація	-0,16	0,52	-5,21**	-0,33
CERQ - Звинувачення інших	-0,01	0,48	-0,48	-0,04

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$. Позитивні значення означають, що ознака виражена сильніше online, ніж offline.

Online слабкіше задоволена потреба у зв'язності, слабше виражені самозвинувачення, прийняття, румінації, фокусування на плануванні, позитивна переоцінка, розгляд у перспективі та катастрофізація. Найбільш виражені відмінності за шкалами задоволеності зв'язністю, румінацій, самозвинувачення і фокусування на плануванні.

Не виявлено відмінностей між юнаками та юнками у порівнянні власних проявів online та offline. Не пов'язані ці відмінності також із віком і суб'єктивними оцінками успішності, за єдиним винятком: студенти з вищою успішністю вище оцінюють власну автономію offline, ніж online ($r = -0,19$, $p < 0,01$).

Зв'язок особливостей психологічної саморегуляції із відмінностями між їхніми проявами online та offline. Оцінка відмінностей за показниками психологічної саморегуляції offline та online пов'язана з

особливостями цієї саморегуляції негативно (табл. 3), хоча ці зв'язки слабкі і у багатьох випадках не досягають прийнятого рівня значущості. Іншими словами, якщо у людини більш виражені ці особливості, то зазвичай вони offline виражені сильніше, ніж онлайн. Студенти sz більшою автономією, прийняттям, румінаціями, позитивним перефокусуванням і розглядом у перспективі кажуть, що частіше ці особливості проявляються offline, а не online.

Цифрові чинники відмінностей між психологічною саморегуляцією online та offline. Студенти, які більше часу проводять online, частіше почуваються автономними та компетентними online, порівняно з offline ($r = 0,19$ і $r = 0,17$, $p < 0,01$ відповідно); студенти, які частіше поєднують активність онлайн з іншими видами діяльності, також почуваються більш компетентними ($r = 0,19$, $p < 0,01$).

Зв'язок показників за шкалами психологічної саморегуляції з оцінкою відмінностей online/offline за тими ж шкалами

Шкали психологічної саморегуляції	Кореляція бала за шкалою з оцінкою відмінностей online/offline
BMPN - Задоволеність потреби в автономії	-0,31**
BMPN - Задоволеність потреби в компетентності	-0,13
BMPN - Задоволеність потреби у зв'язності	-0,16*
CERQ - Самозвинувачення	-0,13
CERQ - Прийняття	-0,18**
CERQ - Румінації	-0,17**
CERQ - Позитивне перефокусування	-0,22**
CERQ - Фокусування на плануванні	-0,09
CERQ - Позитивна переоцінка	-0,11
CERQ - Розгляд у перспективі	-0,18**
CERQ — Катастрофізація	-0,12
CERQ - Звинувачення інших	0,02

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Відмінності у психологічній саморегуляції online та offline не пов'язані зі ставленням до технологій і цифровою компетентністю. Більша суб'єктивна привабливість цифровізації освіти пов'язана з більшою компетентністю online ($r=0,23$, $p<0,01$), а не offline і більшою позитивною переоцінкою online ($r=0,19$, $p<0,01$).

Відмінності у психологічній саморегуляції online та offline та суб'єктивне благополуччя. З метою перевірки гіпотези про те, що відмінності в психологічній саморегуляції online та offline можуть бути важливими для суб'єктивного благополуччя, проводили серію ієрархічних регресійних аналізів. Залежною перемінною були факторні значення суб'єктивного благополуччя (розраховані за показниками задоволеності життям, позитивних і негативних емоцій). Незалежною перемінною першого кроку була кожна з особливостей психологічної саморегуляції; на другому кроці до неї додавалася оцінка відмінностей саморегуляції offline та online за цією особливістю. Як показано у табл. 4, результати першого кроку є цілком очевидними.

Більшість змін пов'язані із суб'єктивним благополуччям (крім прийняття, розгляду у перспективі та звинувачення інших). Задоволеність базових потреб, а також позитивне перефокусування, фокусування на плануванні та позитивна переоцінка

пов'язані із благополуччям позитивно; самозвинувачення, румінації та катастрофізація - негативно. Додавання до моделі оцінки відмінності між поведінкою online та offline у жодному випадку не призвело до значущого покращення передбачення. Іншими словами, для суб'єктивного благополуччя важливими є загальні особливості саморегуляції, а не те, де вони більшою мірою реалізуються - online чи offline.

Методичні можливості порівняння психологічних проявів online та offline. У цьому дослідженні уперше для порівняння проявів психологічних особливостей online та offline використовували такий методичний прийом: після основної версії методики її пред'являють ще раз із завданням оцінити за шкалою Лайкерта (від 1 до 5 балів), де ці ознаки проявляються яскравіше - online чи offline. Отримані результати вказують на надійність цього способу: як три шкали збалансованої методики психологічних потреб, так і шкали опитувальника когнітивної регуляції емоцій продемонстрували за такого застосування узгодженість від прийнятної до достатньої та високої. Низька узгодженість за шкалами Великої П'ятірки пояснюється стислістю опитувальника і характерна у нашій вибірці вже для оригінальної версії. Це не дозволило інтерпретувати результати за цією методикою.

Відмінності у психологічній саморегуляції online та offline як чинник суб'єктивного благополуччя: результати ієрархічного регресійного аналізу

Шкали психологічної саморегуляції як чинники суб'єктивного благополуччя	Крок 1: показники за шкалою		Крок 2: оцінювання відмінностей	
	β	$\Delta R^2, \%$	B	$\Delta R^2, \%$
BMPN - Задоволеність потреби в автономії	0,59	33,2**	-0,05	0,0
BMPN - Задоволеність потреби в компетентності	0,48	22,4**	-0,06	0,1
BMPN - Задоволеність потреби у зв'язності	0,54	28,1**	-0,02	0,0
CERQ - Самозвинувачення	-0,28	8,2**	0,03	0,0
CERQ - Прийняття	0,02	0,0	-0,07	0,1
CERQ - Румінації	-0,23	5,7**	0,08	0,1
CERQ - Позитивне перефокусування	0,33	10,2**	-0,08	0,7
CERQ - Фокусування на плануванні	0,21	4,1**	0,03	0,1
CERQ - Позитивна переоцінка	0,28	8,6**	-0,03	0,1
CERQ - Розгляд у перспективі	0,03	0,0	-0,03	0,0
CERQ — Катастрофізація	-0,27	8,1**	0,04	0,1
CERQ - Звинувачення інших	-0,08	0,2	-0,11	0,2*

Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Прояв особистісних рис та особливостей психологічної саморегуляції offline та online. Усупереч першій гіпотезі, студенти online, порівняно з offline, є менш доброзичливими і сумлінними, більш емоційно стабільні, у них менш задоволена потреба у зв'язності, слабкіше виражені самообвинувачення, прийняття, румінація, фокусування на плануванні, позитивна переоцінка, розгляд у перспективі та катастрофізація. Це означає, що, незважаючи на більш яскраві емоції, пережиті підлітками та молодими людьми online, можливості регуляції цих емоцій (як продуктивні, так і непродуктивні) в Інтернеті виражені слабкіше. Хоча результати, що стосуються особистісних рис, слід інтерпретувати з обережністю з огляду на низьку узгодженість цих шкал, вони відповідають даним про те, що online люди є менш схильними до дотримання правил спілкування, ніж offline. Ба більше, сама потреба у зв'язності, вочевидь, не отримує в Інтернеті такого ж задоволення, як offline. Метафоричною мовою, найширші можливості для спілкування, які надає цифровий світ, не забезпечують того душевного тепла і підтримки від цього спілкування, як offline. Ці закономірності не залежать від статі та віку студентів. Тут слід зазначити два моменти, які, мабуть, можуть пояснити те, що, за даними ранніх досліджень, емоції online проявляються

яскравіше і молоді люди почуваються носіями більшого кола соціальних ролей, а за даними поточного дослідження, стратегії регуляції емоцій виражені offline сильніше, ніж online. По-перше, у цьому дослідженні йдеться про когнітивні стратегії регуляції (задоволеність базових потреб також є результатом когнітивної оцінки). Можна попередньо припускати, що емоційність online посилена, а когнітивний аспект психологічної саморегуляції - ослаблений. По-друге, у дослідженні емоцій та образу Я ці прояви online були гострішими у підлітків і менш вираженими у дорослих, тоді як молодь посідала проміжне становище. У цьому дослідженні вибіркою були студенти, і можливо, що їхні оцінки себе в інтернеті не були настільки яскравими.

Відповідно до другої гіпотези, частіший прояв особливостей психологічної саморегуляції offline, порівняно з online, є характерним для тих, у кого ці особливості у середньому більш виражені. Насамперед це стосується автономії, прийняття, румінацій, позитивного перефокусування і розгляду у перспективі. Можна припустити, що, оцінюючи власну саморегуляцію загалом, студенти частіше відповідають щодо власної діяльності offline, і вираженість певних рис означає їхній яскравіший прояв offline. Прояв особливостей психологічної

саморегуляції online слабко пов'язаний із користувацькою активністю та ставленням до технологій.

У третій гіпотезі передбачалося, що яскравіші прояви особливостей психологічної саморегуляції online, порівняно з offline, пов'язані із позитивнішим ставленням до технологій і цифровою компетентністю, оскільки, з одного боку, стимулюють їхній розвиток, а з іншого боку, технофілія і цифрова компетентність можуть сприяти яскравості переживання себе та особливостей власної психологічної саморегуляції в Інтернеті. Таких зв'язків виявлено небагато: більша користувацька активність пов'язана з автономією online, частіше поєднання онлайн та інших діяльностей - із компетентністю, а більша привабливість цифровізації освіти - із компетентністю та позитивною переоцінкою. Хоча за своїм напрямом ці зв'язки відповідають третій гіпотезі, їх недостатньо, щоб стверджувати про закономірність. Можна припустити, що компетентність і здатність до позитивної переоцінки допомагають студентам оцінити можливості цифровізації та частіше поєднувати діяльність online із виконанням інших завдань, а автономія молодих людей сприяє більшому залученню в інтернет-активність, де можливості для неї є особливо широкими.

Відмінності в оцінці психологічної саморегуляції online та offline не пов'язані із суб'єктивним благополуччям. Усупереч четвертій гіпотезі, відмінності в оцінці студентами задоволеності базових потреб і когнітивної регуляції емоцій online та offline не є чинниками суб'єктивного благополуччя. Цими предикторами виступають суто загальні оцінки базових потреб і стратегій регуляції - у цьому аспекті результати відповідають наявним даним щодо більшої чи меншої продуктивності різних копінг-стратегій (Garnefski et al., 2002) і ролі задоволеності базових потреб у благополуччі людини (Sheldon, Hilpert, 2012).

Висновки. Таким чином, запропонована модифікація збалансованої методики психологічних потреб та

опитувальника когнітивної регуляції емоцій характеризується достатньою надійністю-узгодженістю, що дозволяє застосовувати її у дослідженнях, спрямованих на порівняння психологічних проявів online та offline. В Інтернеті, порівняно з оцінками потреб offline, студенти відзначають меншу задоволеність потреби у зв'язності; у них слабше виражені самозвинувачення, прийняття, румінації, фокусування на плануванні, позитивна переоцінка, розгляд у перспективі та катастрофізація. За вищого рівня автономії, прийняття, румінацій, позитивного перефокусування і розгляду у перспективі ці особливості частіше проявляються offline, а не online. Користувацька активність пов'язана із більшою автономією online, поєднання online- та інших видів діяльності - з компетентністю online, а більша привабливість цифровізації освіти - з компетентністю та позитивною переоцінкою проблеми в інтернеті.

Відмінності у проявах психологічної саморегуляції online та offline не пов'язані із суб'єктивним благополуччям. Можна припустити, що оцінка студентами власних можливостей психологічної саморегуляції online, порівняно з offline, описує радше їхнє ставлення до власної діяльності в Інтернеті та образ Я в інтернеті, ніж ставлення до сучасних технологій і володіння ними. Ключове обмеження дослідження полягає в його опорі на суб'єктивні оцінки студентів, що не дозволяє стверджувати, чи йдеться про справжні відмінності у поведінкових проявах online та offline, чи про те, як респонденти бачать ці відмінності, тобто про їхній образ Я. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на уточнення психологічного змісту порівняння проявів різноманітних когнітивних та емоційних особливостей online та offline. Крім цього, у дослідженні вибірка була суто студентською, і порівняння отриманих результатів на вибірках підлітків і дорослих людей могло б відкрити додаткові перспективи обговорення результатів.

Список використаних джерел

1. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
2. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2020). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
3. Danby, S.J., Fler, M., Davidson, C., Hatzigianni, M. (2018). Digital childhood. Amsterdam: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-6484-5>
4. Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorf: DATEK2.
5. Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., Swann, W.B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
6. Sheldon, K., Hilpert, J.C. (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36(4), 439–451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>
7. Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M.W. (2017). Brain Drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. <https://doi.org/10.1086/691462>

Summary

COMPARATIVE ANALYSIS OF PERSONAL MANIFESTATIONS AND PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF OFFLINE AND ONLINE STUDENTS

Hotsuliak N. Candidate of Psycholog, Associate Professor;
Docent of the Department of General and Practical Psychology,
Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University

Introduction. The results of empirical intergenerational research conducted in recent years on the basis of the developed and tested socio-cognitive concept of digital socialisation have allowed us to record the beginning of the formation of a new anthropological type of modern person (both child and adult) as a hyper-connected, unprecedentedly technologically expanded or completed person who exists in a mixed (convergent) reality and who, through the experience of living in it, acquires a new - digital sociality.

The purpose is to identify the peculiarities of personal manifestations and psychological self-regulation of students offline and online, as well as their connection with the peculiarities of online activity and subjective well-being.

Methods - testing, methods of mathematical statistics.

Originality Compared to offline needs assessments, online students report less satisfaction with the need for connectedness; they have lower levels of self-blame, acceptance, rumination, planning focus, positive reappraisal, perspective taking, and catastrophising. With higher levels of autonomy, acceptance, rumination, positive refocusing, and perspective taking, these traits are more likely to be manifested offline than online. User activity is associated with higher online autonomy, combination of online and other activities - with online competence, and greater attractiveness of digitalisation of education - with competence and positive reassessment of the problem online.

Conclusion Differences in the manifestations of psychological self-regulation online and offline are not related to subjective well-being. It can be assumed that students' assessment of their own psychological self-regulation capabilities online compared to offline describes their attitude to their own online activities and self-image on the Internet rather than their attitude to and mastery of modern technologies. The key limitation of the study is its reliance on students' subjective assessments, which does not allow us to say whether we are talking about real differences in online and offline behavioural manifestations or how respondents see these differences, i.e. their self-image. Further research could be aimed at clarifying the psychological content of comparing the manifestations of various cognitive and emotional features online and offline. In addition, the sample in the study was exclusively students, and a comparison of the results obtained on samples of adolescents and adults could open up additional perspectives for discussing the results.

Key words: psychological self-regulation; comparison of offline and online behaviour; basic needs; cognitive regulation of emotions; coping strategies; students.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 30.01.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 19.03.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.