

СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

SPECIFICITY OF THE SOCIAL MEDIA'S IMPACT ON ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

У статті розглядається неоднозначність ролі соціальних мереж у житті сучасних підлітків. З метою встановлення можливих шкідливих наслідків на психологічне благополуччя підлітків проведено емпіричне дослідження.

Надання переваги соціальним мережам порівняно з реальним спілкуванням характеризується легкістю в установленні контакту й подальшій взаємодії, можливістю ділитися інформацією та значущими подіями з іншими користувачами. У наш час підлітки проводять у соціальних мережах більше часу порівняно з реальним спілкуванням, що має неоднозначний вплив на психологічне здоров'я. Використання соціальних мереж має як негативні, так і позитивні сторони. Основною перевагою спілкування в соціальних мережах є збереження зв'язку з друзями, рідними на відстані. Негативна сторона соцмереж у тому, що вони стають масштабною платформою для погроз, харасменту й кібербулінгу. Оскільки феномен спілкування в соціальних мережах є відносно новим явищем, точний ефект на психічне здоров'я та емоційний добробут молоді на даний момент незрозумілий і більшість даних сучасних досліджень досить суперечливі. Фрагментарність досліджень щодо впливу соцмереж на психологічне благополуччя, формування залежності й навіть соцмережевого розладу може бути пояснена недостатньою кількістю створеного та валідованого діагностичного інструментарію на основі загальноприйнятих критеріїв оцінювання. Для вивчення індивідуальної специфіки користувачів соціальних мереж використано клініко-психологічний метод. Для виявлення взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах і психологічними профілями застосовані методи математичної статистики, зокрема кореляційний і факторний аналізи даних. Ними виявлено, що соцмережі дійсно сприяють симптомам тривоги та депресії, підкріплюють відчуття самотності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, соціальні мережі, патологічна залученість, підлітковий період, віртуальна комунікація.

The article discusses the ambiguity of the role of social media in lives of modern adolescents. An empirical study was conducted to identify possible adverse effects on psychological well-being of modern adolescents. Preference for social networking over real communication is characterized by ease of contact and subsequent interaction, the ability to share information and meaningful events with other users. Nowadays, adolescents spend most of their time on social networks compared to actual communication. Such communication pattern has a profound impact on psychological health. The use of social media has both negative and positive sides. The main advantage of social media is to keep in touch with your close friends and family. The disadvantage of social media is that they become a large-scale platform for threats, harassment and cyberbullying. As the phenomenon of social networking is relatively new, the exact influence on the mental health and emotional well-being of young people is currently unclear. That is the reason why most of the current researches are quite controversial. The fragmentation of research on the impact of social media on psychological well-being, the formation of addiction, and even social media disorder, can be explained by the lack of established and validated diagnostic tools based on generally accepted evaluation criteria. To study the individual specificity of users of social media, clinical and psychological methods were used. Mathematical statistics methods, including correlation and factor analyzes, were applied to identify the relationship between social networking activity and teens' psychological profiles. We have found that social networks really contribute to the symptoms of anxiety and depression, reinforce feeling of loneliness.

Key words: psychological well-being, social media, pathological involvement, adolescence, virtual communication.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.16>

Гудімова А.Х.

аспірантка кафедри соціальної допомоги та практичної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. Підлітковий період є важливим у становленні самосвідомості, на яку значною мірою впливають патерни та механізми спілкування. З розвитком соцмереж значно підвищується час проведення підлітками в інтернеті. Це призводить до подальшого зменшення частки міжособистісного спілкування як у сімейному колі, так і більш широкому соціальному середовищі. Соцмережі дають змогу окремій особі взаємодіяти з великою кількістю людей, однак вони є незначними та не можуть замінити реальне інтимно-особистісне спілкування. Комунікація в мережі дає підліткам можливість набути соціальних знань, накопичити соціальний досвід. Соціальні мережі явля-

ють собою платформу для трансформації особистості, що значно розширює межі та знімає бар'єри спілкування. Комунікативний зв'язок установлюється досить швидко, користувачі без проблем отримують зворотний зв'язок. Саме через ці причини соцмережі серед підлітків стають пріоритетним засобом спілкування, що значно дистанціює від реальних соціальних ролей. У процесі становлення самосвідомості підліток починає усвідомлювати і створює свою індивідуальність, знаходить своє місце в процесі міжособистісного спілкування, у якому неповторність людини в соціальних мережах обертається до неї відбитим у «дзеркалі» інших свідомостей образом її «Я». Унаслідок

док надмірної кіберсоціалізації та збільшення часу проведення в мережі доцільним є питання співвідношення реального «Я» з віртуальною особистістю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У результаті проведеного аналізу наукової літератури встановлено, що зовнішні фактори (віддаленість співрозмовників, несимультанність контакту тощо) схильні маскувати психологічні особливості користувачів соціальних мереж, а також компенсувати комунікативні бар'єри. Однак існує достатньо досліджень, що відкривають негативні наслідки віртуального спілкування, такі як: інтернет адикція, аутизація, гемблінг, неадекватні ефекти в процесі соціальної перцепції.

Низка авторів (О.Є. Войскунський, О.К. Тихомиров, О.Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте) виділяють такі ознаки міжособистісного спілкування в соціальних мережах: анонімність, використання масок і різних ролей, нетілесна емоційна насиченість, доступність, а також специфічність перетворення координат. Особливістю взаємодії в соціальних мережах є абсолютна свобода прояву особистості, аби справити найкраще враження про себе, привернути увагу чи, навпаки, огородити себе від небажаних співрозмовників [7]. Деякі дослідники асоціюють використання соціальних мереж з індивідуальними особливостями користувачів. Так, люди з високим рівнем нарцисизму намагаються бути якомога активними в соцмережах, оскільки останні є платформою для презентування себе у вигідному світлі відповідно до власного ідеального «Я» [3].

Надмірне та проблемне використання соціальних мереж пов'язано з низкою потенційних негативних наслідків для психологічного благополуччя підлітків, серед яких найчастіше зустрічаються зловживання психоактивними речовинами, гіперактивний розлад із дефіцитом уваги, самотність, депресія та погані навички спілкування. Крім того, виділяють декілька груп онлайн-ризиків, із якими часто стикаються підлітки: контентні, комунікаційні, споживчі й технічні [2]. Багато досліджень указують на наявність зв'язку між використанням соцмереж і компульсивною поведінкою. Молоде покоління зазнає занепокоєння, коли не може отримати доступ до повідомлень у соцмережах, що, у свою чергу, призводить до розвитку фантомного вібраційного синдрому [5]. Дослідження показують, що підлітки, які є активними користувачами, що проводять більше ніж дві години в соцмережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги й депресії) [6]. Деякі підлітки у зв'язку з індивідуальними особливостями можуть бути більш вразливими до розвитку симптомів інтернет залежності, що включають психологічні про-

яви та розлади, зокрема депресію, синдром дефіциту уваги й гіперактивності [8]. Р. Каур, Х. Башир дослідили як позитивні, так і негативні ефекти соцмереж на психічне здоров'я підлітків. Серед позитивних факторів впливу виділили соціалізацію, підвищення комунікації, можливості навчання та доступ до медичної інформації. Негативні ж аспекти включають депресію, онлайн-домагання, кібербулінг, секстинг, утомлюваність, стрес, подавлення емоційних та інтелектуальних здібностей [4].

Як зазначалося вище, предметом статті є вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. Проведений огляд та аналіз літератури довів, що більшість наявних досліджень демонструють складний зв'язок використання соціальних мереж і психологічного благополуччя. Ця закономірність зумовлена низкою факторів, до яких належать кількість «друзів», рівень підтримки онлайн-друзів, самотність, депресія та самооцінка. Використання соцмереж впливає на зниження двох компонентів психологічного благополуччя: поточний стан і задоволеність життям загалом.

Постановка завдання. Гіпотеза дослідження спрямовує увагу на те, що рівень патологічної залученості в соціальні мережі підлітків може бути асоційований із субклінічною депресією, почуттям самотності, відчуттям постійного напруження та суб'єктивного переживання стресу. Причинно-наслідкові зв'язки цієї залежності складні й неоднозначні, унаслідок чого зростає роль лонгітюдних спостережень за підлітками. Особистісні характеристики підлітків у цьому контексті можуть відігравати важливу роль як у плані захисту, так і в плані факторів ризику. З метою емпірично виявити й підтвердити математико-статистичними методами індивідуальні особистісні особливості впливу комунікації в мережі на психологічне благополуччя підлітків проведено дослідження. Для збирання даних про соціально-демографічні характеристики підлітків застосовувалася спеціально створена анкета, для дослідження психолого-індивідуальної сфери використовувалися Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI-V (Й. Фаренберг, Г. Зелг, Р. Гампел), шкала благополуччя та безнадії ВООЗ; для діагностики стресового стану – опитувальник К. Шрайнера; з метою визначення виду самотності – опитувальник С.Г. Корчагіної.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальну вибірку дослідження становили 262 особи у віці від 15 до 23 років. Дослідження проводилося на базі КЗ «Одеське обласне базове медичне училище», Одеського національного університету імені І.І. Мечникова та інтернет-простору (Google Form, Survey Monkey).

Основний контингент дослідження представлений віковою групою 16–20 років ($M_o = 17$). У більшості респондентів лише 2 акаунти в соцмережах і відсутність конфліктів з оточуючими у зв'язку з активністю в соцмережах ($M_o = 2$ СМ, $M_o = 3$ бали відповідно). Виявлено, що соціальні мережі є найбільш популярними серед 17-річних підлітків. На нашу думку, це може бути пояснено кризою юнацького віку, що є періодом індивідуалізації. Цей період характеризується розвитком моральної свідомості, активним порівнянням Я-ідеального та Я-реального, що є базою самооцінки. Необхідність знайти своє місце в житті призводить до екзистенційної кризи. Соціальні мережі в цьому випадку виступають як джерело пошуку себе та споглядання за життям інших. Підлітки досліджують і видозмінюють свою ідентичність, інформацією про яку ділитися з іншими.

За отриманими даними, середній час проведення респондентами в соціальних мережах становить більше ніж чотири години на добу. Така закономірність пов'язана з потребою підлітків бути причетними до спільноти, щоб відчувати себе менш самотніми, можливістю ділитися важливою для них інформацією зі світом і пошуком однодумців. Надмірне використання соцмереж може призвести до когнітивно-емоційної стурбованості, порушення самооцінки й інших психологічних проблем. Зі збільшенням часу, проведеним за віртуальною комунікацією, збільшуються ризики стати жертвою кібербулінгу, тролінгу, залучень до «груп смерті», виникнення проблем сприйняття власного іміджу, конфлікт реального та ідеального «Я», втрати адекватного механізму спілкування з реальним співрозмовником, підвищується рівень соціальної тривожності й самотності. Різноманітність послуг, що надають різні соцмережі, у тому числі месенджери (Viber, WhatsApp), Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, Pinterest, дає підліткам змогу досліджувати та формувати свою ідентичність, інформацією про яку, аспектами про себе можуть поділитися з різною аудиторією. На основі отримуваних відгуків і реакцій підлітки можуть змінювати свою самопрезентацію. Відчуття ствердження та прийняття, які вони отримують, є важливими для розвитку здорової самооцінки й позитивного самовідчуття. Однак не все так просто в кіберпросторі. Намагаючись отримувати якомога більше позитивного зворотного зв'язку, підлітки часто проходять через значні труднощі виходу із соцмереж ($3,05 \pm 0,839$ балів). Це, у свою чергу, впливає на міжособистісні взаємини, режим сну та академічну успішність. Головним призначенням соцмереж є створення умов для спілкування, однак, за результатами дослідження, більшу частину часу під-

літки проводять не за комунікацією з іншими, а «скролять» або переглядають стрічку новин ($2,03 \pm 0,999$ балів). Через створення нових функцій і можливостей додатків соцмереж підлітки надають перевагу невербальній комунікації за допомогою реакцій у вигляді «лайків», стікерів, запису відеозвернень тощо. Можливість створити акаунт із вигаданим образом або анонімно опублікувати пост, у якому можна поділитися проблемами, переживаннями та пошуком допомоги, стає частим «найшвидшим» способом знайдення вирішення тяжких життєвих ситуацій підлітків. Нами визначено, що респонденти в рідких випадках надають перевагу соцмережам реальності та як засобу втечі від труднощів. Усереднений профіль дав змогу виявити, що сучасні підлітки надають перевагу спілкуванню в мережі з реально знайомими людьми, ніж із новими «друзями». Соціальні мережі змінили характер взаємодії. Деякі підлітки частково не здатні вести нормальну розмову або взаємодіяти з людьми особисто через залежність від соціальних мереж. Соціальні мережі стають одним із домінуючих способів комунікації. Віртуальна комунікація впливає не лише на психічне здоров'я, зокрема на психологічне благополуччя, а й на фізичне здоров'я.

У результаті математичної обробки встановлено, що підлітки хоча й переймаються через кількість «лайків» і «фоловерів», але це не призводить до виражених проявів стресу ($2,57 \pm 1,419$). Підлітки проводять свій час у соцмережах як із розважальною метою, так і для того, щоб відчувати себе причетним до спільноти. Як не парадоксально, але віртуальна комунікація не позбавляє відчуття самотності, а лише продукує його. Проблема самотності й соціальних мереж є актуальним питанням сучасності. Отримані дані дали змогу встановити, що підлітки відчують себе самотніми ($7,76 \pm 0,215$ балів), що характеризується відчуттям психологічної окремоті, власної індивідуальності, яке зумовлено співвідношенням ідентифікації та відділення у зв'язку з віртуальною комунікацією. Використаний опитувальник С.Г. Корчагіної дає змогу виділити типи самотності [1]. Отже, дифузна самотність ($6,63 \pm 0,130$) у соціальних мережах може бути пояснена комбінацією тривожності, емотивності характеру та комунікативної спрямованості. Таке поєднання пояснюється ідентифікацією підлітків з різними людьми/користувачами, які володіють різними психологічними особливостями. Підлітки вступають у контакти з іншими лише для підтвердження своєї значимості, ідентифікуючи себе з об'єктами спілкування. Залученість у соцмережі проковує втрату значимих зв'язків і контактів, інтимності й приватності міжособистісної взаємодії, що характеризує відчуждаючу самот-

ність ($6,97 \pm 0,153$ балів). Труднощі в міжособистісній взаємодії та створення популярного чи цікавого контенту призводять до проєкції своїх позитивних якостей на інших більш популярних користувачів і відкидання власних негативних рис. Коли проєкція негативних рис відображена в об'єкті ідентифікації, відбувається різке відчуження. Відчуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлене та болюче. Саме так проявляється дисоціювана самотність ($7,92 \pm 0,142$ бали).

Зв'язок віртуальної комунікації із середнім рівнем психологічного благополуччя зумовлений тим, що такий спосіб являє собою слабку форму взаємодії, що може підвищити ризик депресії та/або соціальної ізоляції. Установлено, що залученість у соціальні мережі не призводить до виникнення безнадії в підлітків ($0,75 \pm 1,525$ балів). Унаслідок надмірного перебування у віртуальному вимірі, спілкування через смартфони в підлітків відмічається тенденція до невротизації ($6,30 \pm 1,960$ балів). Цей феномен проявляється в схильності відчувати негативні емоційні стани, які супроводжуються підвищеною тривожністю або депресією, гнівом і почуттям провини, а також підвищеною схильністю до соматизації психологічних проблем. Такий емоційно нестійкий та імпульсивний характер проявів у поєднанні з низьким самоконтролем пов'язаний із високим рівнем «фабінгу», тобто перевірки підлітком смартфона в середині реальної розмови з метою нічого не пропустити в додатках соцмереж. Часте та надмірне використання соцмереж пов'язано з екстерналізацією проблем у підлітковому віці, що проявляється у вигляді спонтанної та реактивної агресивності. Характерними ознаками поведінки є підвищений рівень імпульсивності, гнів і ворожість, загальна невдоволеність навколишнім середовищем. Оскільки підлітки більшу частину часу використовують соцмережі пасивно, зокрема переглядають стрічку новин, ми виявили середній рівень депресивного настрою, що супроводжується переживанням самотності, безнадійності й почуттям неповноцінності. Середній рівень дратівливості свідчить про тенденцію підлітків проявляти більш вороже ставлення, діяти імпульсивно або грубо за найменшої незадоволеності власних потреб або в разі виникнення незначних розбіжностей з оточуючими. Ураховуючи дратівливість у контексті віртуальної комунікації, можемо констатувати, що вона характеризується страхом, тривожністю та відчуттям незручності в разі неможливості протягом певного часу перевірити оновлення в соцмережах. Комунікабельність є невід'ємною частиною взаємодії користувачів у соцмережах, однак виявлений рівень свідчить про потребу в контактах, але більшу частину часу в підлітків займає не спіл-

кування, а пасивне використання соцмереж. Підлітки мають достатній рівень уміння володіти собою в стресових ситуаціях, однак для того, щоб полегшити свій стан, часто звертаються за допомогою до онлайн «друзів», переважно анонімно. Соціальні мережі деякою мірою дають змогу соціалізуватися сором'язливим підліткам, допомагаючи подолати деяку природну замкнутість і скутість. Використовуючи соціальні мережі, підлітки можуть уникнути прямих реакцій співрозмовників і так зменшують виникнення тривоги або запобігають їй. Однак через створення комфортної зони спілкування сором'язливі підлітки починають проводити все більше часу в мережі, що може призвести до виникнення соціально-мережевого розладу. Відкритість підлітків ($7,27 \pm 1,885$ балів) у соцмережах нерозривно пов'язана з кількістю «лайків», коментарів, групових чатів чи діалогів, а також оновленнями статусів у всіх акаунтах, що мають позитивні реакції від інших користувачів. Останні є позитивним підкріпленням для подальшого формування більш вигідного контенту з метою подати себе з найкращого боку. Серед підлітків переважає амбівертний тип, що зумовлено потребою та встановленням міжособистісних контактів, а соціальні мережі є ідеальною платформою як для підтримання відносин із реальними знайомими, так і для встановлення нових знайомств. Унаслідок використання соцмереж у підлітків наявні прояви дратівливості, коливань настрою та недостатність рівня саморегуляції. Стосовно шкали маскулінності/фемінності ($4,70 \pm 2,212$ балів) можна зробити висновок, що соціальні мережі підліткам необхідні для реалізації потреб схвалення й отримання якомога більше уваги. Проявами є виставлення великої кількості селфі з метою самопрезентувати себе з найкращого боку, що, у свою чергу, впливає на психологічне благополуччя. Потреба в підтримці наявних контактів і встановлення нових поєднується з тенденцією приховувати особисту інформацію. Однак проведення часу в мережі є ірраціональним у зв'язку з «необхідністю» підтримувати популярність власного онлайн-образу.

Висновки з проведеного дослідження. Час, проведений у мережі, нерозривно пов'язаний із самотністю. По-перше, підлітки використовують соцмережі як засіб покращення навичок міжособистісних взаємин за неможливості встановлювати бажані контакти в реальності, що зумовлено соціальною тривожністю й сором'язливістю. По-друге, пасивне використання соцмереж повністю виключає інтеракції з іншими, що створює ілюзію причетності до великої спільноти, хоча взаємодія не відбувається. Проблема ще в тому, що в підлітків переважає схильність ідентифікувати себе з більш

популярними користувачами та ідеями, що, у свою чергу, продукує розвиток дифузної самотності. Індивідуальні особливості та мотивація також мають значення для наявності чи відсутності переживання самотності внаслідок використання соцмереж. Частина респондентів є відкритими особистостями, які мають широке коло спілкування як у мережі, так і в реальному житті. Отже, соцмережі можуть як замінити реальне спілкування повністю, так і допомогти розширити інтеракцію з іншими людьми. Підводячи підсумок, важливо зазначити, що психологічне благополуччя потрібно оцінювати з холістичного погляду, тобто завжди потрібно враховувати взаємозв'язки фізичного, мобільного та віртуального просторів. Соціальні мережі мають як свої переваги, так і недоліки. Отже, потрібно піддавати відбору час проведення та інформацію, щоб мінімізувати негативні наслідки для здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Корчагина С.Г. Психология одиночества : учебное пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
2. Цифровая компетентность подростков и родителей / Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова. Москва : Фонд развития интернет, 2013. 144 с.
3. Buffardi E.L. & Campbell W.K. Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. № 34. P. 1303–1314. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>.
4. Kaur R. & Bashir H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. № 5. P. 22–29. URL: <https://doi.org/10.25215/0403.134>.
5. Rosen L.D., Cheever N.A. & Carrier L.M. iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us. New York, NY : Palgrave Macmillan, 2012.
6. Sampasa-Kanyinga Hugues and Lewis Rosamund F. Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. № 18 (7). P. 380–385. URL: <http://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>.
7. Tong S.T., Walther J.B. Relational maintenance and computer-mediated communication. *Wright K. B. & Webb L.M. (Eds.) Computer mediated communication in personal relationships*. New York : Peter Lang, 2011. P. 98–119.
8. Yen, Ju-Yu & Ko, Chih-Hung & Wu, Hsiu-Yueh & Yang, Ming-Jen. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2007. № 41. P. 93-8. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>.