

Олександр СТЕПАНЧЕНКО,
аспірант кафедри управління та адміністрування
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

Використання соціальних мереж визначається як електронна взаємодія з іншими людьми через певні платформи, такі як Instagram, Facebook та Twitter. Ці платформи стали неймовірно популярними серед молоді та молодих людей і відіграли величезну роль у процесі їх розвитку та формування їхньої ідентичності. Онлайн-платформи соціальних мереж дозволяють користувачам взаємодіяти з іншими користувачами, викликаючи розмови, коментуючи повідомлення, завантажуючи зображення, оновлюючи статуси та ділячись географічними розташуваннями. За допомогою цих типів спілкування користувачі можуть ділитися своїми думками, своєю повсякденною діяльністю та висловлювати свої почуття. Однак за нинішнього невинного зростання соціальних мереж та їх швидкої популярності користувачі значно схильні до розвитку адиктивної поведінки, що, своєю чергою, може мати негативні наслідки для їхнього психічного благополуччя.

Сьогодні існують розбіжності щодо визначення «розладу, пов'язаного з використанням соціальних мереж» [1]. «Розлад, пов'язаний з використанням Інтернету», як відомо, є розладом психічного здоров'я, щодо наукового терміну якого точаться суперечки [2]. У 2012 році Американська психіатрична асоціація рекомендувала додати «Розлад, пов'язаний з використанням Інтернету» до третього розділу «Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-5). DSM-5 визначає розлад, пов'язаний з інтернет-іграми, як попередній розлад [3], проте залежність від соціальних мереж ще не класифікована у DSM-5. Доступні інструменти оцінки спеціально ґрунтуються на кількох різних діагностичних пропозиціях, таких як «Тест на інтернет-залежність» та «Інтернет-ігровий розлад». Більше того, деякі інструменти оцінки орієнтовані на одну конкретну платформу соціальних мереж та ігнорують інші. Це, у свою чергу, призводить до відсутності надійної та єдиної інформації про розлади, пов'язані з використанням соціальних мереж [2].

Почуття самотності або «самотність» – це емоційний стан, при якому спостерігається невідповідність бажаного та сприйманого рівнів соціальних зв'язків [3]. Сьогодні існують дві суперечливі теорії щодо розладу використання соціальних мереж та самотності. Одна із них стверджує, що час, проведений в Інтернеті, замінює час, проведений в автономному режимі (тобто час, проведений із друзями), і таким чином якість дружніх стосунків

знижується [4]. Ця так звана «гіпотеза переміщення» передбачає, що використання соціальних мереж посилює почуття самотності. З іншого боку, інші дослідження стверджують, що проведення більшого часу в Інтернеті підвищує якість дружніх відносин і таким чином так звана «гіпотеза стимуляції» робить висновок, що використання соціальних мереж зменшує самотність [5].

Сучасні дослідники продовжують вивчати розлади соціальних мереж та «проблемне використання Інтернету» і дійшли висновку, що вони пов'язані з декількома психологічними факторами, такими як депресія, соціальна ізоляція, алекситимія (визначувана як нездатність когнітивної обробки емоцій, яка супроводжується зниженою здатністю розпізнавати їх) та самотність. Термін «проблемне використання Інтернету» було запроваджено кількома авторами для опису інтернет-залежності, комп'ютерної залежності або патологічного використання Інтернету [6, 7]. Здебільшого це визначається нездатністю людини контролювати використання Інтернету. Проте концепція «проблемного використання Інтернету» змінилася за останні 20 років. На ранніх стадіях використання Інтернету користувачі просто переглядали статичні сторінки для читання інформації та/або надсилали повідомлення. Тепер, з появою соціальних мереж, Інтернет став ниткою, що пронизує тканину нашого життя. Зараз він використовується для об'єднання людей з усього світу, і користувачі проводять у мережі стільки ж часу, як і офлайн. Девіс надає когнітивно-поведінкову модель, що дозволяє зосередитися на неадаптивних знаннях, пов'язаних із проблемним використанням Інтернету. У своїй роботі він пояснює, як проблемне використання Інтернету зробило користувачів більш уразливими для психосоціальних проблем та психопатологічних розладів, таких як депресія, соціальна тривожність, залежність від психоактивних речовин та самотність [8].

Згідно з моделлю Каплана, люди, які вважають себе соціально некомпетентними, схильні відчувати негативні стани настрою, зокрема самотність [9]. Ці люди вважають за краще спілкуватися через онлайн-маршрути і брати участь в онлайн-соціальному спілкуванні, щоб урятуватися від свого негативного настрою, і ще більше посилюють використання Інтернету [9]. Дослідження показали, що люди, які надмірно користуються Інтернетом, проводять менше часу, спілкуючись віч-на-віч, а це призводить до депресії та самотності. Аналогічно люди, які мають високий рівень самотності, використовують Інтернет для емоційної підтримки.

Самотність пов'язана з проблемами психічного здоров'я. Вказувалося, що самотність викликає стрес, який, своєю чергою, створює ілюзію соціального неприйняття. Понад те, депресія і самотність тісно пов'язані, причому самотність виступає чинником ризику розвитку депресивних симптомів. Так само самотність також передбачає неспокій. Дослідження показали, що існує сильний зв'язок між станами самотності та тривожними симптомами.

Самотність також пов'язана з різними соціально-демографічними

чинниками. Наприклад, дослідження показали, що жінки мають вищий рівень самотності, ніж чоловіки [10]. Крім того, повідомлялося, що нижчий рівень освіти та нижчий дохід пов'язані із самотністю.

У різних країнах вже встановлено, що серед населення поширені психічні розлади. Крім того, як і будь-які інші народності, українці є активними користувачами соціальних мереж. Однак нині в Україні жодне дослідження не вивчало зв'язок між психічним здоров'ям та розладами, пов'язаними з використанням соціальних мереж.

У деяких дослідженнях використання соціальних мереж для спілкування з родичами пов'язано з нижчим рівнем соціальної самотності, тому необхідно уважно вивчити природу такого використання. Іншими факторами, які слід брати до уваги, можуть бути місце проживання (вдома або в гуртожитку), яке може впливати на використання соціальних мереж та залежність від них. Незалежно від того, використовуєте ви його для азартних ігор, знайомства з новими людьми або просто для проведення досліджень, це має величезний ефект. В інших дослідженнях люди, які використовували Інтернет для знайомства з іншими людьми, мали вищий рівень самотності, ніж ті, хто використовував його для досліджень та виконання домашніх завдань [10]. Крім того, при вивченні асоціації з самотністю не слід нехтувати віком початку використання платформ соціальних мереж та простотою доступу [10].

Знаючи складні психологічні умови вивчення депресії та самотності, ми розуміємо вплив інших факторів, таких як вік, стать та освіта. Зрештою важливо наголосити, що при розгляді цього питання мають бути враховані різні типи платформ соціальних мереж та їх вплив на підтримку звичок користувачів.

1. Michikyan, M. and C. Suárez-Orozco, Adolescent media and social media use: Implications for development. 2016, SAGE publications Sage CA: Los Angeles, CA.
2. Bányaı, F., et al., *Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample*. PLoS One, 2017. **12**(1).
3. Subrahmanyam, K. and D. Smahel, *Digital youth: The role of media in development*. 2010: Springer Science & Business Media.
4. Kraut R, et al. Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol*. 1998;53(9):1017.
5. Shaw LH, Gant LM. Users divided? Exploring the gender gap in internet use. *CyberPsychology & Behavior*. 2002;5(6):517–27.
6. Bai Y-M, Lin C-C, Chen J-Y. Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatr Serv*. 2001;52(10):1397.
7. Griffiths M. The observational study of adolescent gambling in UK amusement arcades. *J Community Appl Soc Psychol*. 1991;1(4):309–20.
8. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Hum Behav*. 2001;17(2):187–95.
9. Caplan SE. Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Commun Res*. 2003;30(6):625–48.
10. Jang KS, Hwang SY, Choi JY. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *J Sch Health*. 2008;78(3):165–71.