

Гудімова А.Х.

аспірантка,

Одеський національний університет

імені І.І. Мечникова

СОЦМЕРЕЖІ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

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. Віддання підлітками переваги комунікації через мережу полягає в анонімності. Часто, щоб відчувати себе більш впевнено, розкуто та безпосередньо, ніж у реальності підлітки обирають собі образ, яким оперують у своїх блогах. Негативна сторона соцмереж в тому, що вони стають масштабною платформою для погроз, харасменту та кібербулінгу [1].

Зв'язок психологічного благополуччя з активністю підлітків в соціальних мережах в деякій мірі може бути обґрунтований особистісно-центрованою теорією Карла Роджерса. Ключовим моментом теорії автора є особистісний ріст, який забезпечується життєвим досвідом, що веде до конгруентності. Психологічне благополуччя відчувається людиною тоді, коли вона здатна досягти: самоприйняття, самоактуалізацію та конгруентність.

Загальну вибірку даного дослідження склали 262 особи у віці від 15 до 21 року. Дослідження проводилось на базі КЗ «Одеського обласного базового медичного фахового коледжу», Одеського національного університету імені І.І. Мечникова та інтернет-простору (Google Forms, Survey Monkey).

Ми припускаємо, що емоційний стан може бути посередником між часом проведеним в соціальних мережах та якістю взаємовідносин. Емоційна підтримка є дуже важливою в житті кожної людини, оскільки її низький рівень асоційований з проблемами психічного та фізичного здоров'я, що в свою чергу негативно впливає на психологічне благополуччя. Підлітки часто для того, щоб позбавитися негативних переживань втікають у віртуальне середовище або ж використовують власні блоги в якості засобів вирішення проблем та пошуку підтримки зі сторони підписників. Соцмережі слугують найбільш ефективною

платформою отримання схвалення, підтримки, але це може мати також негативні наслідки у вигляді кібербулінгу. Проведений кореляційний аналіз r - Спірмена дозволив встановити зв'язок проведення часу в соцмережах та втечі від проблем ($r=0,375$; $p \leq 0,003$) у підлітків. Отримані дані дозволили виявити, що надмірне використання соціальних мереж призводить до зменшення реального спілкування, зниження академічної успішності, тривожного розладу та наявності проблем у взаємовідносинах, в результаті чого підліток починає відмежовуватися від інших, створюючи базис для соціальної та емоційної самотності ($r=0,327$; $p \leq 0,015$). Виявлений зв'язок часу проведення в соцмережах та відчуття підлітками радості ($0,411$; $p \leq 0,001$), зацікавленості ($r=0,321$; $p \leq 0,015$) та приливу сил ($r=0,285$; $p \leq 0,04$) може бути пояснений наявністю великої аудиторії, що асоціюється з можливістю підтримувати позитивний віртуальний імідж за допомогою «лайків», репостів та коментарів інших користувачів. Крім того, підлітки підкреслюють важливість отримання відомостей про різноманітні події, музичні новинки та зміни в житті віртуальних друзів. Вони віддають перевагу частій перевірці додатків соцмереж, оскільки це зручна платформа інформації в якій весело та в розслабленій формі подається контент. Серед опитаних підлітків відмічається тенденція неврівноваженості, що характеризується видаленням власних постів, якщо вони не набирають бажаної кількості «лайків», коментарів під постами інших користувачів, якщо вони не проявили очікувану реакцію, також для привернення уваги деякі підлітки можуть видалити власний акаунт, щоб побачити для кого вони є важливими.

На основі розподілених компонентів у першому факторі, його можна назвати «Емоції у соцмережах». Надмірна залученість підлітків у соцмережі обумовлена відчуттями свободи, розуміння та приналежності до спільноти.

Другий фактор об'єднав конструкт «Неблагополуччя», що можна пояснити так: підлітки намагаються онлайн знайти підтримку та розуміння, що повинно підвищувати настрій та самооцінку (табл. 1). Однак, не дивлячись на це підлітки зазнають психологічних страждань у вигляді тривожності, самотності, що пов'язано з низькою соціальною підтримкою від родини та друзів. Подібну закономірність висвітлили в своїй праці вчені П. Маулік, К. Бредшоу та ін., ними було встановлено, що люди з низькою підтримкою більш схильні до психічних розладів в порівнянні з тими, хто має близькі стосунки з родиною, сусідами і т.п. [5].

Таблиця 1

Двофакторна матриця компонентів після обертання

Показники	Фактор	
	1 = 28,6%	2 = 26,2%
Приплив сил	0,838	
Радість	0,828	
Відчуття власної влади	0,815	
Вседозволеність	0,791	
Порушення сну		0,812
Дифузна самотність		0,707
Шкала благополуччя ВООЗ		-0,686
Взаємовідносини в родині		-0,594
Втеча від проблем в СМ		0,490
Вирішення проблем (Родина/СМ)		0,350

Намагаючись втекти від проблем, підлітки пасивно використовують соцмережі, переглядаючи пости, відео, фото друзів, що призводить до виникнення задрості, відчуття неповноцінності та формування проявів депресії. За даними опитування віддання переваги перегляду соцмереж в нічний час перед відпочинком нерідко стає причиною більш пізнього (в рідких випадках, під ранок) сну, що стає більш неспокійним та коротким, інколи призводячи до безсоння.

Соціальні мережі по суті створені не лише для спілкування, а й для того, щоб врятувати від нудьги. Відчуття задоволення та радості від перебування в соцмережах є сильним стимулом для все більшого їх використання. Підлітки дуже легко включаються у позитивну активність, що провокує сильне продукування дофаміну в головному мозку. Принцип залученості в соцмережі заснований на принципі біхевіористів «стимул-реакція». Однак, для того, щоб відрізнити хобі від адикції потрібно враховувати, що проведений час в соцмережах повинен приносити відчуття легкості та задоволення, а не відчуття постійної та напруженої перевірки всіх акаунтів на наявність оновлень.

Зловживання соцмережами, що призводить до психологічного неблагополуччя залежить не від одного окремого фактору, а від сукупності: часу проведеного онлайн, відносин в родині та близькому колі. В результаті проведеного анкетування та інтерв'ю було встановлено, що підлітки обох груп віддають перевагу обговорювати проблеми з родиною або близькими друзями. Можна констатувати, що

оскільки підлітки не використовують соцмережі як засіб вирішення власних негараздів та труднощів, дані фактори не є провокуючими для виникнення залежності та порушення психологічного благополуччя. Соціальні мережі в певній мірі впливають на стан здоров'я в цілому: починаючи від надання доступу до медичної та цікавої інформації пов'язаної з протіканням та лікуванням хвороб, закінчуючи зменшенням фізичної активності підлітків у зв'язку з частим перебуванням у віртуальному просторі опосередковано через смартфони або інші гаджети. Існує багато досліджень вчених, що свідчать про порушення сну у зв'язку з використанням соцмереж [3; 4]. Однак, в нашому дослідженні встановлено, що в обох групах у підлітків виникають розлади сну в рідких випадках, що проявляється у вигляді поверхневого сну, безсоння та пізнього пробудження.

Нам вдалося за допомогою опитувальника С.Г. Корчагіної [2] встановити зв'язок між патологічною залученістю у соцмережі з дифузною самотністю. Це пояснюється тим, що підлітки проводячи все більше часу за віртуальною комунікацією починають ідентифікувати себе з іншими користувачами, відмовляючись від прояву власних особливостей. Подібна стратегія поведінки формується через незадоволеність власним життям та небажанням або неможливістю виправити ситуацію, внаслідок чого підлітки все більше відгороджуються від реальності та оточуючих, знаходячи «нових» себе у кіберпросторі. Така закономірність в кінцевому результаті може призвести до того, що підлітки починають ніби вживатися в роль інших повністю ігноруючи власну індивідуальність. Виникаюча безнадія є наслідком порушень сну та відчуття самотності, однак не має впливу на формування залежності від соцмереж.

З одного боку підлітки можуть самовиражатися та отримувати відгуки, з іншого – стають пасивними спостерігачами віртуального життя інших користувачів. Перегляд соцмереж може як допомогти зрозуміти, що підліток не є самотнім у своїх переживаннях та проблемах, так і спровокувати відчуття непотрібності, зацькованості внаслідок кібербулінгу та ізольованості.

Список використаних джерел:

1. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики / А. Х. Коброслі // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 2. – С. 194-203.
2. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
3. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. *Sleep Med.* 2010; 11(8): 735–742. doi: 10.1016/j.sleep.2010.02.006
4. Gringras P, Middleton B, Skene DJ, Revell VL. Bigger, brighter, blue-better? current light-emitting devices – adverse sleep properties and preventative strategies. *Front Public Health.* 2015; 3: 233.
5. Maulik, P., Eaton, W., & Bradshaw, C. (2011). The effect of social networks and social support on mental health services use, following a life event, among the Baltimore epidemiologic catchment area cohort. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 38(1), 2950.

Давидова О.В.

*кандидат психологічних наук, старший викладач,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського*

**АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ
У ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПІЇ. ФЕНОМЕНОЛОГІЧНІ
ТА ПСИХОАНАЛІТИЧНІ АКЦЕНТИ**

Проведені теоретичні розвідки стосовно методів психології та психотерапії вказують на сполученість методології стосовно мови описання динаміки особистісних змінювань в психотерапії. Контекст цієї мови уключає мову психологічних станів, процесів психологічного зростання, втілень на практиці психотерапевтів, теоретичні моделі особистісних змінювань, математичні моделі обробки протоколів психотерапевтів, що пов'язані з ідеями одиниць терапевтичного процесу в розрізі квантової парадигми.

Так, з історії виникнення феноменології як методу відомо, що Карл Ясперс періодично посилався на Гуссерля в своїх роботах та визначав