

Отримано: 13 березня 2018 р.

Прорецензовано: 20 березня 2018 р.

Прийнято до друку: 23 березня 2018 р.

e-mail: Juli.tretyakova@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2018-6-77-82

Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82.

УДК 159.9.072

Третьякова Юлія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ІЗ НИЗЬКОЮ ТА ВИСОКОЮ АКТИВНІСТЮ

Психологічне благополуччя є однією з найважливіших проблем розроблюваних психологічною наукою. Кожна особистість протягом своєї життєдіяльності бажає досягнути цього та використовує всі доступні внутрішні та зовнішні ресурси. За останні 20 років, з появою Інтернету, відбулася фундаментальна трансформація у сфері обміну інформацією та комунікації, що не могло не вплинути на способи досягнення психологічного благополуччя. Наше дослідження присвячене аналізу різниці у вираженості складових психологічного благополуччя в осіб, які витрачають мало власного активного часу в соціальних мережах, і тими, хто фактично «живе» в них. Отримані дані свідчать, що «низькоактивні» користувачі мають статистично значимо вищий рівень психологічного благополуччя та деяких його складових. Вони відзначаються більшою здатністю будувати близькі, довірливі стосунки з іншими людьми, а також більшою незалежністю під час регулювання власної поведінки, вищим рівнем позитивного самосприйняття і впевненості.

Ключові слова: детермінанти психологічного благополуччя, соціальна мережа, рівень активності використання соціальних мереж.

Третьякова Юлія Владимировна,

кандидат психологических наук, ассистент кафедры общей психологии,
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ С НИЗКОЙ И ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Психологическое благополучие – одна с наиболее важных проблем психологической науки. Каждая личность в процессе жизнедеятельности желает достичь этого используя все доступные внешние и внутренние ресурсы. За последние 20 лет, с появлением Интернета, произошла фундаментальная трансформация в сфере обмена информацией и коммуникации, что не могло не отразиться на способах достижения психологического благополучия. Исследование посвящено анализу разницы выраженности составляющих психологического благополучия в особ которые тратят мало собственного активного времени в социальных сетях и теми, кто фактически там «живет». Полученные данные свидетельствуют, что «низкоактивные» пользователи имеют статистически значимый высший уровень психологического благополучия и некоторых его составляющих. Они характеризуются большей способностью строить близкие доверительные отношения с окружающими и вместе с тем отличаются большей независимостью и уровнем позитивного самовосприятия и уверенности чем «высокоактивные» пользователи.

Ключевые слова: детерминанты психологического благополучия, социальная сеть, уровень активности использования социальных сетей.

Yuliia Tretiakova,

PhD in Psychology, Taras Shevchenko national university of Kyiv

COMPARISON OF WELL-BEING DETERMINANTS OF ACTIVE AND NOT ACTIVE SOCIAL MEDIA USERS

Psychological well-being is one of the most important problem of psychological science. Every person in the process of life wants to achieve it by using all available external and internal resources. Over the past 20 years, with the advent of the Internet, there has been a fundamental transformation in the sphere of information exchange and communication, which influences on ways of achieving psychological well-being. The study is devoted to the analysis of the difference of the components of psychological well-being among individuals who spend little of their own active time in social networks and those who «live» there. The results showed that «low-activity» users have a higher level of psychological well-being. They are characterized by a greater ability to build close trusting relationships with others and at the same time have greater independence and a level of positive self-perception and confidence than «highly active» users.

Key words: psychological well-being, patterns of behavior, rate of use social network.

Постановка проблеми. Інтерес до проблеми психологічного благополуччя виник у другій половині ХХ століття. Значну увагу такому явищу приділяла позитивна психологія, звертаючи увагу не на вивчення відхилень і захворювань психіки, а безпосередньо на ресурси та потенціал особистості. Очевидним також є те, що тема є актуальною в контексті політико-соціальних змін і привертає увагу не тільки багатьох дослідників, а й пересічних громадян. Тим не менше, попри тривалий час дослідження психологічного благополуччя особистості, цей концепт має статус неоднозначного, який не має загальноприйнятого визначення. Благополуччя часто застосовують поруч із такими термінами як «щастя», «процвітання», «насолада життям», «задоволеність життям», проте всі ці поняття мають різний контекст» [1; 6].

Психологічне благополуччя є достатньо суб'єктивним поняттям, проте, яке відображає злагоджену роботу психічних процесів, функцій, а також відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги. Кожна особистість протягом своєї життєдіяльності бажає досягнути цього та використовує всі доступні внутрішні та зовнішні ресурси.

За останні двадцять років, із появою Інтернету, відбулася фундаментальна трансформація у сфері обміну інформацією та комунікації, що, безсумнівно, не могло не вплинути на способи досягнення психологічного благополуччя.

Інтернет зачепив фактично всі сфери життєдіяльності особистості (культурну, соціальну, психологічну, економічну, духовну та інші), які є складовими психологічного благополуччя.

Практично, користувачі Інтернету – а це більшість населення в розвинутих країнах, та зростаюча кількість жителів третього світу – «живуть» в Інтернеті. Як свідчать факти, Інтернет у всьому світі з усією різноманітністю його додатків є комунікативною матерією нашого життя, що охоплює роботу, особистісні зв'язки та соціальну взаємодію в соціальних мережах, інформацію, розваги, суспільні послуги, політику, релігію [7]. Ми навіть не можемо виділити якусь одну сферу з цього неперервного використання Інтернету та порівняти їх за часом «перегляду», тому що робота в Інтернеті надто специфічна та містить випадковий «серфінг» не пов'язаних із роботою веб-сайтів або відправлення персональних листів через розповсюдження багатозадачності нового інформаційного навколишнього середовища [7].

Найпривабливішими для користувачів Інтернету є соціальні мережі, які перевернули уявлення про міжособистісну взаємодію, що зробили далеке – близьким, а недоступне – доступним.

Однією з найбільш використовуваних соціальних мереж у світі є Facebook. Згідно зі статистичними звітами, які регулярно публікуються, цією соціальною мережею в усьому світі нараховується більше 1,65 млрд активних користувачів щомісячно. 1,09 млрд людей входять на Facebook щодня, що представляє 16% збільшення, порівняно з минулим роком.

Користувачами Facebook є 76% жінок і 66% чоловіків. Найбільш розповсюдженою віковою аудиторією (29, 7%) є користувачі віком від 25 до 34 років. Середній час, який витрачають на одноразовий візит, складає 20 хвилин. 50% 18–24-річних користувачів відвідують Facebook одразу ж після того як прокинулися [12].

Крім цього, деякі користувачі соціальними мережами вказують, що відчувають певні відчуття, схожі на «ломку», якщо не мають можливості заглядати в соціальну мережу у звичному для себе режимі. Популярності набирають «терапевтичні» групи позбавлення Інтернет і соціально-мережевої залежності.

Безсумнівно, психологічна наука зіткнулася з новим для себе явищем і відчуває гостру необхідність в одержанні відповідей, які проллють світ на розуміння суті нового соціального процесу, зокрема, його впливу на психологічне благополуччя.

У зв'язку з цим виникає необхідність аналізу різниці у вираженості психологічного благополуччя в осіб, які приділяють мало власного активного часу соціальним мережам, і тими, хто фактично «живе» в них.

Мета дослідження – виявити й описати різницю в детермінантах психологічного благополуччя в активних і неактивних користувачів соціальними мережами.

Ми передбачаємо, що вищий рівень психологічного благополуччя буде виявлено в групі менш активних користувачів соціальними мережами. Необхідно відзначити, що ми не розглядаємо віртуальне спілкування як негативне явище та вважаємо, що віртуальний спосіб спілкування розкриває фактично безмежні можливості, проте він має бути додатковим джерелом спілкування, а не основним, замінюючи собою всю активність особистості.

Методи – спостереження, самоспостереження, анкетування, структуроване інтерв'ю, якісні та кількісні методи аналізу (описові статистики, t-критерій Ст'юдента, кореляційний аналіз).

Організація дослідження. В дослідженні брали участь 96 осіб, із них 56 студентів факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (40 дівчат і 16 юнаків від 19 до 27 років) та 40 досліджуваних різних професій, що працюють, із закінченою вищою освітою (20 жінок, 20 чоловіків від 27 до 39 років).

На першому етапі дослідження ми організували структуроване інтерв'ю, у якому запропонували дати відповіді на запитання щодо визначення рівня активності користування соціальними мережами. Структуроване інтерв'ю складалось із трьох блоків:

1. Блок демографічних даних (вік, стать, сімейний стан, робота/навчання).
2. Блок питань щодо хобі та способів проведення дозвілля (наявність хобі, час, який витрачено, способи проведення вільного часу, а також його тривалість). Такий блок формували з метою співставлення кількості часу, який витрачено на хобі, відпочинок і соціальні мережі.
3. Блок питань щодо характеру використання соціальних мереж (скільки часу витрачено, які соціальні мережі використано, з якою метою, у якому настрої й емоційному стані відвідано).

Отримані дані дали змогу розподілити досліджуваних на групи за активністю використання соціальних мереж.

Далі було запропоновано дати відповіді на запитання «Шкали психологічного благополуччя К. Ріф» [5; 9].

Методика дозволяє виявити вираженість таких детермінант психологічного благополуччя: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісний розвиток, цілі в житті, самоприйняття та власне рівень психологічного благополуччя.

Використання методу описових статистик дозволило проаналізувати характер розподілу досліджуваних, залежно від кількості часу, проведеного в соціальних мережах.

Таблиця 1

Дані розподілу досліджуваних на групи за кількістю годин, проведених у соціальних мережах

| Час витрачений на соціальні мережі | Кількість осіб у % | Назва групи |
|------------------------------------|--------------------|---|
| Приблизно 1 година на тиждень | 2 | Користувачі з низькою активністю «Низькоактивні користувачі» |
| Менше 2-ох годин на день | 19 | |
| Від 2 до 4 годин на день | 39 | Користувачі з середньою активністю «Середньоактивні користувачі» |
| Від 4 до 6 годин на день | 27 | Користувачі з високою активністю «Високоактивні користувачі» |
| Від 6 до 8 годин на день | 5 | |
| Більше 8 годин на день | 8 | |

Як видно з даних представлених у таблиці 1, розподіл досліджуваних близький до нормального. Що дозволяє нам попередньо розподілити осіб на групи для подальшого аналізу рівня психологічного благополуччя.

У процесі проведення стандартизованого інтерв'ю ми помітили, що досліджувані, даючи відповіді щодо характеру використання соціальних мереж, схильні давати соціально бажані відповіді. З метою перевірки такого припущення, ми попросили 15 студентів поспостерігати протягом двох діб за своїми друзями (з якими вони проживають разом) та записати кількість часу, проведеного в соціальних мережах. Було встановлено, що в 45% випадків суб'єкт не адекватно оцінював час, витрачений на перебування в соціальних мережах. У середньому, різниця між самооцінкою та часом, зафіксованим у процесі спостереження, складає від 40 хвилин до 2 годин.

Таким чином, соціальна мережа «затягує» суб'єкта-користувача, що впливає на його здатність адекватно оцінювати часові проміжки, витрачені на серфінг Інтернет сторінками. У будь-якому випадку дані висновки носять характер припущення та вимагають детальнішого дослідження й аналізу, зокрема і захисних механізмів особистості.

Перш ніж аналізувати характер відмінностей рівня психологічного благополуччя в активних і неактивних користувачів соціальними мережами, ми вважаємо за необхідне зупинитися на власне аналізі отриманих показників за структурними складовими «шкали психологічного благополуччя».

У таблиці 2 представлено загальні показники за всією вибіркою (96 досліджуваних) й окремо для групи студентів та групи працюючих. Ми не ставили перед собою мети визначити й аналізувати вплив наявності роботи на рівень психологічного благополуччя, але в процесі математичного аналізу було виявлено статистично значимі відмінності між групами. У непрацюючих студентів рівень психологічного благополуччя нижчий ніж у працюючих із закінченою вищою освітою, особливо за такими структурними елементами як «позитивні стосунки з іншими», «самоприйняття», «автономія» й «управління середовищем». Очевидно, що наявність роботи, яка задовольняє особистість, а також життєвого досвіду, що надає впевненості (група працюючих складалась із більш старших за віком досліджуваних, ніж група студентів), позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя.

Крім того, досліджувані, які працюють, і студенти, які суміщають роботу та навчання, на дві години в день менше ($p=0.05$) проводять у соціальних мережах, що, безсумнівно, обумовлено більшою зайнятістю

та зануреністю в трудову діяльність. Проте ця зайнятість не зменшує рівня психологічного благополуччя, а навіть навпаки.

Таблиця 2

Показники для «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріф

| Структура «Шкали психологічного благополуччя» | Загальні показники (N=96) | Показники для групи студентів (N=56) | Показники для групи працюючих (N=40) | Рівень значимості |
|---|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| Психологічне благополуччя | 369 | 347 | 391 | * |
| Позитивні стосунки | 64 | 58 | 70 | * |
| Автономія | 61 | 55,6 | 65,7 | * |
| Управління середовищем | 56 | 50,2 | 63 | * |
| Особистісний ріст | 70 | 71,2 | 68,7 | - |
| Мета в житті | 60 | 59,2 | 58,5 | - |
| Самоприйняття | 58 | 52,8 | 65 | * |

Примітка: «*» – відображає статистичну значимість на рівні ,05.

Також серед досліджуваних рівень психологічного благополуччя не був нижчим за 302 бали, що за даними стандартизації для російськомовної версії шкали відображає верхній поріг нижчого рівня психологічного благополуччя [5].

З огляду на складності перекодування і математичної обробки відповідей інтерв'ювання, ми використовували для аналізу як кількісні методи (кореляційний аналіз, Т критерій Ст'юдента, описові статистики), так і якісний аналіз.

Отримані результати дослідження дозволили проаналізувати характер використання соціальних мереж, залежно від вираженості певної детермінанти психологічного благополуччя.

Позитивні стосунки. Результати показують, що групи з високим рівнем психологічного благополуччя і з низьким рівнем за кількістю друзів у соціальній мережі і в реальному житті статистично значимо не відрізняються один від одного. А ось варіативність отриманих даних досить велика від 21 до 1300 друзів у соціальній мережі, і від 1 до 5 друзів у реальному житті.

Автономія. Аналіз показав, що чим вищий рівень автономії особистості, тим більше користувач використовує соціальну мережу в конкретних цілях, переважно для відправки-отримання повідомлень ($r = 0,389$ $p = 0.015$) і частіше це відбувається в хорошому настрої або з інтересом ($r = -0,456$ $p = 0.001$). Відповідно, чим нижчий рівень автономії особистості, тим частіше користувач використовує соціальну мережу, щоб відволіктися або вбити час. Відвідування соціальній мережі відбувається частіше в негативному настрої. Крім того, чим менше виражений показник автономії, тим більшу кількість друзів у соціальній мережі має респондент ($r = -0,444$ $p = 0.024$).

Управління середовищем. Респонденти з високими показниками за шкалою управління середовищем частіше заходять до соціальної мережі в позитивному емоційному стані ($r = -0,490$ $p = 0.008$). Особистість, яка відчуває складності в організації повсякденної життєдіяльності, заходить до соціальної мережі, перебуваючи в негативному емоційному стані.

Особистісний розвиток. 87% усіх досліджуваних респондентів двох груп відповіли, що цілком можливо використовувати соціальну мережу як для особистісного зростання, так і для розширення світогляду і пізнання навколишнього світу через новини від інших. Несподіваний для нас кореляційний зв'язок був виявлений між особливостями інформації, яку зазвичай переглядають користувачі соціальної мережі й особистісним зростанням. Респонденти з високими показниками за шкалою особистісне зростання воліють переглядати новини своїх друзів, а респонденти з низькими показниками віддають перевагу читанню інформації щодо їх хобі ($r = -0,501$ $p = 0.004$).

Цілі в житті. Чим чіткіше поставлені особистістю цілі в житті, тим частіше вони віддають перевагу перегляду інформації щодо свого хобі і пізнавальних статей ($r = -0,379$ $p = 0.046$).

Самоприйняття. 53% респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя відзначили, що в соціальній мережі часто прикрашають події власного життя з метою залучення до себе уваги. Саме тому не варто порівнювати себе з кимось іншим. У групі з низьким рівнем психологічного благополуччя такі відповіді траплялися тільки у 12% респондентів. 69% досліджуваних із низьким рівнем психологічного благополуччя відзначили, що після перегляду стрічки новин можуть відчувати дискомфорт від усвідомлення того, що власне життя не таке яскраве як в інших. Безумовно, подібного роду дискомфорт може негативно відбиватися на самоприйнятті. Також респонденти з високим рівнем самоприйняття проводять у соціальній мережі менше часу ($r = -0,521$ $p = 0.032$). Описані вище результати підтверджують наше припущення про те, що чим вищий рівень психологічного добробуту, тим менше потребує особистість віртуального спілкування і самовираження через соціальну мережу.

Дані розподілу досліджуваних на «високоактивних» і «низькоактивних», а також рівень вираженості детермінант психологічного благополуччя наведено в таблиці 3.

За допомогою порівняння середніх із використанням t-критерію Ст'юдента ми можемо зробити висновки, що «низькоактивні» користувачі соціальних мереж мають статистично значимо вищий рівень психологічного благополуччя та деяких його складових. Вони відзначаються більшою здатністю будувати близькі, довірливі стосунки з іншими людьми, більш співпереживають, поруч із цим відзначаються більшою незалежністю й автономністю під час регулювання власної поведінки, вищим рівнем позитивного самосприйняття й упевненості у власних зусиллях. Вищий рівень вираженості таких показників визначає і вищий рівень власне психологічного благополуччя.

Не було виявлено статистично значимих відмінностей у таких складових психологічного благополуччя: управління середовищем, особистісний розвиток, цілі в житті.

Це може свідчити, що і «високоактивні», і «низькоактивні» користувачі на однаковому рівні контролюють зовнішню діяльність і використовують можливості для задоволення власних потреб, а також досягнення поставлених цілей. Тут важливо наголосити, що 20% досліджуваних використовують соціальні мережі для роботи.

Таблиця 3

Показники рівня вираженості детермінант психологічного благополуччя у «високоактивних користувачів» і «низькоактивних користувачів» соціальними мережами

| Детермінанти психологічного благополуччя | Високоактивні користувачі | Низькоактивні користувачі | Різниця | Рівень значимості |
|--|---------------------------|---------------------------|---------|-------------------|
| Позитивні стосунки | 60 | 65 | 5 | * |
| Автономія | 52 | 62 | 10 | * |
| Управління середовищем | 57 | 56 | 1 | |
| Особистісний розвиток | 69 | 70 | 1 | |
| Цілі в житті | 60 | 61 | 1 | |
| Самосприйняття | 55 | 61 | 6 | * |
| Психологічне благополуччя | 354 | 376 | 22 | * |

Примітка: «*» – відображає статистичну значимість на рівні ,05.

Схильність до саморозвитку та направленість на досягнення мети також на однаковому рівні у двох досліджуваних груп.

Майже 35% указали, що використовують соціальні мережі для саморозвитку (пошук і читання статей із метою впровадження одержаної інформації в життя тощо).

Висновки. Отже, результати дослідження дозволили виявити різні патерни поведінки особистості в соціальній мережі, залежно від рівня психологічного благополуччя.

Люди з високим рівнем психологічного благополуччя використовують соціальні мережі для досягнення конкретної мети (здебільшого прийом і відправлення повідомлень), а також відвідують соціальну мережу в позитивному настрої або з інтересом до чогось конкретного, витрачаючи там менше часу.

Люди з низьким рівнем психологічного благополуччя частіше використовують соціальну мережу від нудьги, щоб відволіктися (замість того, щоб вирішувати конкретні життєві завдання). Частіше відвідують соціальну мережу в негативному настрої. Для них важливішою є соціальна підтримка у вигляді «лайків» і позитивних коментарів. У разі зниження інтересу до своєї персони з боку користувачів соціальних мереж або значимих друзів почувають себе самотніми. У відповідь намагаються привернути до себе увагу розміщуючи нові фотографії, пости, витрачаючи на це більше особистого часу.

Досліджувані, які працюють, і студенти, які поєднують роботу та навчання на дві години в день менше ($p=0.05$) проводять у соціальних мережах, що, безсумнівно, обумовлено більшою зайнятістю та зануреністю в трудову діяльність. Проте ця зайнятість не зменшує рівня психологічного благополуччя, а навіть навпаки.

На нашу думку, соціальні мережі не можна розглядати винятково як позитивне чи негативне явище. Їхню роль визначає сама людина. Надмірна захопленість ними заміщує реальність, і як показують результати дослідження, не підвищують рівня психологічного благополуччя особистості. Однак у разі використання соціальної мережі як додаткового інструменту досягнення конкретних життєвих цілей і завдань може сприяти підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

Література:

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ. М. Бабицовой. М.: Время, 2009. 192 с.

2. Григоренко Е. Ю. (2009) Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы. *Проблемы развития территории*. Вып. 2(48). С. 98–105.
3. Домнина М. А. (2012) Психическое здоровье как жизненный ресурс и жизненный потенциал человека. *Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал (Материалы Всероссийской научно-практической конференции)*. Красноярск. С. 60–69.
4. Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст]. *Теория и практика общественного развития*. Краснодар: Издательский дом «Хорс», 2013. № 11. Т.1. С. 111–118
5. Н.Н. Лепешинский (2007) Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*. № 3. С. 24–37.
6. Boniwell I. *Positive Psychology in a Nutshell*. London: Personal Wellbeing Centre, 2008.
7. Castells M. (2009) *Communication power*. Great Britain Oxford University Press, P. 54–135.
8. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. New York: Harper & Row, 2002.
9. Kafka G.J. (2002) The construct validity of Ryff's scales of psychological wellbeing (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicator Research*. Vol. 57. P. 171–190.
10. McLellan R., Galton M., Steward S., Page C. The impact of creative initiatives on wellbeing: a literature review. Newcastle: CCE. 2012. 100 p.
11. Ryff C. D., Keyes C. M. (1995) The Structure of Psychological Well-Being. *Revisited Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.
12. Facebook Reports First Quarter 2016. Internet access: <https://investor.fb.com/investor-news/default.aspx>
13. Seligman M. *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin, 2007.