

DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117

УДК 159.9 : 316.472

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ**ДАНИЛОВА Т. В.**, кандидат філософських наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*

ORCID ID 0000-0002-0297-9473

Email: danilova_tv@ukr.net**ГОЯН І. М.**, доктор філософських наук, професор, професор кафедри соціальної психології*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

ORCID ID 0000-0003-2548-0488

Email: ivigoian@gmail.com

Анотація. *Сьогодні психологія вступила в нову еру свого розвитку. Це безпосередньо пов'язано з таким феноменом як кіберпростір – той простір, в якому знайшов своє вираження діджитальний вимір життя сучасної людини. У контексті поширення нових технологій, яке охопило весь світ, виникла кіберпсихологія, що спрямована на розуміння психологічних процесів, пов'язаних з усіма аспектами та особливостями людської поведінки в кіберпросторі. З-поміж багатьох проблем, які постали перед кіберпсихологією, є і проблема впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості. У статті зроблено спробу дослідити вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості. Якщо одні дослідники підкреслюють позитивний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людини, то інші наголошують на небезпеці кіберпростору. Дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що тривале використання сайтів соціальних мереж може бути пов'язано з симптомами депресії, тривоги та стресу, самотністю, низькою самооцінкою. Оскільки соціальні мережі є відносно недавнім явищем, потенційний зв'язок між їх використанням та психічним здоров'ям і психологічним благополуччям ще не досліджено належним чином, і досі наукова спільнота не змогла повністю інтерпретувати отримані результати та дійти певного висновку. Взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням не є простим і однозначним і залежить від багатьох факторів, таких як спосіб його використання, патерни комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, самоусвідомлення, мотивація, цінності, атитюди та преференції. Сьогодні ми не можемо уникнути кіберпростору, в якому проходить значна частина нашого життя. Від нашого вміння ефективно взаємодіяти в ньому залежить здоров'я і благополуччя як окремого індивіда, так і суспільства в цілому.*

Ключові слова: *кіберпростір; кіберпсихологія; соціальні мережі; психологічне функціонування; психічне здоров'я; психологічне благополуччя; стрес, депресія, тривога.*

Актуальність. Сьогодні психологія вступила в нову еру свого розвитку. Це безпосередньо пов'язано з таким феноменом як кіберпростір – той простір, в якому знайшов своє вираження діджитальний вимір життя сучасної людини. Станом на січень

2021 року в усьому світі налічувалося 4,66 мільярда активних користувачів Інтернету, що складає 59,5 % населення планети. З них 92,6 % (4,32 мільярда) мають доступ до Інтернету за допомогою мобільних пристроїв [13]. Соціальні медіа перетворилися

на майданчик для обміну інформацією та ідеями, а нові технології суттєво вплинули на соціальну взаємодію, способи спілкування, навчання та патерни поведінки користувачів діджитального простору [23; 24]. Широкий доступ до інформації, що пов'язаний із завжди ввімкненими пристроями, які стали сприйматися як невід'ємна частина людського буття, призвів до того, що технології проникли у всі сфери життя, включаючи і приватну сферу. Стрімкий розвиток інформаційного простору призвів до більшої політичної участі, створення великої кількості особистих та професійних мереж і сплюснення ієрархічних структур у багатьох країнах світу. Як зазначає Т. Фрідман, у майбутньому шанси на успіх визначатимуться не громадянством і місцем проживання, а освітою, здібностями, завзятістю, винахідливістю та доступом до світової комунікаційної системи. Ця ситуація радикально змінить умови діяльності людей, які живуть на стику з «пласким світом» (світом, у якому панують горизонтальні структури, які більше відповідають моделі рівноправного співробітництва), відчувають його вплив і вже сьогодні можуть скористатися його перевагами [8]. Взагалі, способи, якими ми споживаємо інформацію та спілкуємося з іншими, докорінно змінилися [6].

У контексті поширення нових технологій, яке охопило весь світ, виникла кіберпсихологія, що спрямована на розуміння психологічних процесів, пов'язаних з усіма аспектами та особливостями людської поведінки в кіберпросторі [2]. Нова наука досліджує Інтернет-особистість та її поведінку; соціальні медіа та психологічне функціонування особистості; відео-ігри; телепсихологію; віртуальну реальність, штучний інтелект тощо [1]. З-поміж багатьох проблем, які постали

перед кіберпсихологією, яка все ще перебуває в зародковому стані, є і проблема впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. Складна та динамічна взаємодія людей в соціальних мережах потребує ґрунтовного аналізу та глибокого розуміння. Вагомий внесок у дослідження зробили Б. Велман [30], Р. Л. Набі, А. Престін, Д. Со [17], Д. Коул [5], Е. Боерс [3], С. Брукс [4], Дж. Твендж [29]. Якщо одні дослідники підкреслюють позитивний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людини, то інші наголошують на небезпеці кіберпростору. Численні соціальні контакти, групи за інтересами, обмін думками, самовираження в Інтернеті, де можливо презентувати свій ідеальний Я-образ – все це створило своєрідний простір, який став «домівкою» для мільярдів жителів планети Земля. Сподіваючись знайти тепло і затишок, користувачі нерідко стикаються там з демонами, такими як стрес, депресія, тривога, низька самооцінка, агресія, тобто з тим, чого вони намагалися уникнути в реальному світі. Неоднозначність впливу соціальних мереж на користувачів призвела до дискусій серед науковців.

Мета статті. У статті зроблено спробу дослідити вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості.

Методологічна основа дослідження Був проведений широкий літературний огляд відповідних статей за період 2010-2020 рр. із використанням баз даних Google Scholar, PubMed, Scopus, Web of Science із такими ключовими словами: «кіберпростір; кіберпсихологія; віртуальна реальність; соціальні мережі; психічне здоров'я; психологічне благополуччя». Поряд з цим автори використовували

інтерпретативну дослідницьку парадигму та мультидисциплінарний аналіз.

Результати. Протягом останніх років стрімке розповсюдження соціальних мереж спричинило глибокі зміни у патернах спілкування та взаємодії людей, надаючи своїм користувачам доступ до унікальної платформи для обміну ідеями та зв'язку з усім світом. Це сприяло створенню «єдиного інформаційного поля», в якому кожен має можливість віднайти себе, реалізувати свій потенціал, розширити межі пізнання і комунікації. Безперечно, це надало багато переваг як окремим членам суспільства, так і світовій спільноті в цілому, але, як і все в світі, новий модус спілкування виявив і свій зворотний бік, який проявився у зростанні депресії, стресу, тривоги, зниженні самооцінки серед активних користувачів соціальних мереж. Дослідження, проведені останніми роками, свідчать про те, що тривале використання сайтів соціальних мереж, таких як Facebook, може бути пов'язано з симптомами депресії, тривоги та стресу. Так, І. Пантіч з колегами, зазначаючи, що часте використання Facebook та інших соціальних мереж призводить до певних поведінкових змін, які негативно впливають на психічне здоров'я, встановили взаємозв'язок між постійним перебуванням у соціальних мережах та зростанням рівня депресії [19]. У своєму дослідженні Дж. Твендж, Т. Джойнер, М. Роджерс і Дж. Мартін виявили, що час, витрачений на екранну активність, співвідноситься зі зростанням депресивних симптомів та ризиком самогубства, хоча позитивна кореляція між використанням соціальних мереж і психічними розладами є суттєвою лише для дівчат [29].

Е. Боєрс і колеги наголошують на тому, що надмірне використання

підлітками соціальних мереж і телебачення може посилити симптоми депресії [3]. С. Брукс виявив, що часте використання соціальних мереж призводить до «нижчої ефективності виконання завдання, а також до вищого рівня техностресу та меншого щастя» [4, с. 26]. Хоча здається, що соціальні мережі можуть задовольнити потребу людини в соціальних зв'язках, дослідження Е. Кросса і колег свідчить про те, що використання Facebook може підірвати відчуття благополуччя у молодих людей [14]. Л. Лін з колегами погоджуються з тим, що широке використання соціальних медіа посилює депресію, особливо серед молоді [15].

М. Хант, Р. Маркс, Л. Ліпсон і Дж. Янг встановили, що обмеження використання соціальних медіа до 30 хвилин на добу може зменшити самотність і депресію і призвести до значного покращення психологічного благополуччя [11]. Дж. Янг зазначає: «Якщо ви використовуєте менше соціальних медіа, ви насправді менш депресивні та менш самотні; це означає, що зменшення використання соціальних медіа викликає якісну зміну у вашому благополуччі» [9].

Дослідники підкреслюють і вплив соціальних мереж на поширення негативного образу тіла, особливо серед жінок [7]. Жінки, які не відповідають вимогам стандартів, нав'язаних соціальними медіа, вважають себе неповноцінними, страждають від соціальної тривоги, стресу і нерівності [25]. Вплив візуальних засобів масової інформації, що зображують ідеалізовані обличчя і тіла, призводить до спотворення власного образу [10]. Акцент на новому глобалізованому і гомогенізованому ідеалі краси супроводжується підвищенням рівня незадоволеності своїм тілом як серед жінок, так і чоловіків [7; 26], що тягне за собою дисфункціональну харчову поведінку, дистрес, депресію, низьку

самооцінку [20]. Дослідження М. Тіггерман і колег яскраво продемонстрували потужний соціокультурний вплив кіберпростору на життя молодих жінок [27], а також зв'язок між активним користуванням Інтернетом, особливо соціальними мережами, і зростаючою незадоволеністю своїм тілом серед дівчат-підлітків [28].

Порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж корелює зі зниженням самооцінки і, у свою чергу, посиленням симптомів депресії [3]. Постійне порівнювання себе, своєї зовнішності, способу життя, рівня доходів, роботи і відпочинку з ідеалізованими Інтернет-образами інших користувачів може викликати заздрість, що спричиняє депресію. Е. Тандок підкреслює, що ми не можемо уникнути соціальних порівнянь, оскільки завдяки порівнянню ми розуміємо нашу власну соціальну ідентичність, «але цей процес порівняння може призвести до того, що ми відчуємо себе пригніченими, коли побачимо, що хтось має більше ресурсів, аніж ми» [21]. На думку Е. Чонга, порівняння себе з іншими в Інтернеті має двоякий ефект, оскільки люди сприймають лише хороші сторони інших і в результаті можуть відчувати себе неповноцінними: «Коли ми бачимо хороші сторони інших людей, ми відчуваємо тиск і хочемо бути багатшими, красивішими, успішнішими та мати більше послідовників» [21]. Це змушує користувачів представляти найкращу версію себе, особливо коли вони бачать, що інші так ведуть життя, яке здається ідеальним.

Сьогодні багато людей знаходяться в депресії, викликаній конфліктами з іншими, скороченням штату чи серйозною хворобою, а надмірне використання соціальних мереж виступає загальним фактором, який посилює цей негативний стан.

Постійні користувачі соціальних медіа найчастіше піддаються впливу поганих новин, оскільки новини, пов'язані зі стихійними лихами, терористичними актами, політичними кризами, смертями завжди в топі. Це негативно впливає на психічне здоров'я, що призводить до розвитку підвищеної тривожності та симптомів депресії. Дослідження, опубліковане в 2018 році, виявило, що використання мережі Facebook перед сном підвищує вірогідність розвитку великого депресивного розладу на 6 % і зменшує суб'єктивну оцінку рівня щастя на 9 % [16].

А. Альдао зазначає, що подібна ситуація замикає нас у «порочному колі негативу». Цикл продовжується, тому що наш розум налаштований шукати загрози. «Чим більше часу ми витрачаємо на «прокручування», чим більше ми знаходимо цих небезпек, чим більше ми втягуємось у них, тим більше хвилюємося» [18]. Подібні тенденції є тривожними, тому що крізь цю призму світ виявляється дуже похмурих місцем, яке змушує споживачів негативної інформації постійно відчувати себе у небезпеці.

Оскільки соціальні мережі є відносно недавнім явищем, потенційний зв'язок між їх використанням та психічним здоров'ям і психологічним благополуччям ще не досліджено належним чином. Більшість розвідок було опубліковано протягом останніх кількох років, і досі наукова спільнота не змогла повністю інтерпретувати отримані результати та дійти певного висновку. Так, Л. Желенчик, Й. Ейкхоф і М. Морено зазначають: «Ми не знайшли доказів, які підтримують зв'язок між використанням сайтів соціальних мереж та клінічною депресією. Консультації пацієнтів або батьків щодо ризику «Депресії Facebook» можуть бути передчасними» [12, с. 130]. Дослідження Е. Сібрук, М. Керн і Н. Рікард свідчить про зниження

рівня депресії та тривоги, відчуття меншої самотності, підвищення самооцінки та задоволеності життям при використанні соціальних мереж за умови позитивної взаємодії, соціальної підтримки та соціального зв'язку, в той час як негативна взаємодія та соціальні порівняння пов'язані з більш високими рівнями депресії та тривоги [22]. Лонгітудне дослідження Д. Коула та його колег показало, що використання Twitter у контексті соціальної підтримки може зменшити рівень депресії. Зокрема, більша кількість контактів і висока активність у соціальній мережі Twitter є особливо корисними для людей, які обмежені в особистому спілкуванні. Дослідники зазначають, що використання соціальних мереж має більші переваги для людей з меншою соціальною підтримкою [5]. Отже, ми потребуємо подальших досліджень для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я і психологічне благополуччя.

Висновки. Взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням не є простим і однозначним і залежить від багатьох факторів, таких як спосіб його використання, патерни комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, самоусвідомлення, мотивація, цінності, атитюди та преференції. Сьогодні ми не можемо уникнути кіберпростору, в якому проходить значна частина нашого життя. Від нашого вміння ефективно взаємодіяти в ньому залежить здоров'я і благополуччя як окремого індивіда, так і суспільства в цілому.

References

1. Ancis, J.R. (2020). The Age of Cyberpsychology: An Overview. *Technology, Mind, and Behavior*, 1(1). DOI: 10.1037/tmb0000009.
2. Attrill-Smith, A., Fullwood, C., Keep, M., Kuss, D.J. (Eds.). (2019). *The Oxford Handbook of Cyberpsychology*. Oxford University Press, 784 p.

3. Boers, E., Afzali, M.H., Newton, N., Concord, P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853-859. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759.
4. Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
5. Cole, D.A., Nick, E.A., Varga, G., Smith, D., et al. (2019). Are aspects of Twitter use associated with reduced depressive symptoms? The moderating role of in-person social support. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(11), 692-699.
6. Danylova T.V. (2012). The Problem of Human Identity in Postmodern Worldview. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 2, 16-22.
7. Danylova, T. (2020). The Modern-Day Feminine Beauty Ideal, Mental Health, and Jungian Archetypes. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(1), 38-44. DOI: <http://doi.org/10.32437/mhgci.v3i1.99>.
8. Friedman, T.L. (2005). *The World is Flat: A Brief History of the Twenty-first Century*. Farrar, Straus and Giroux, 488p.
9. Gary Gulman's 'The Great Depresh', Social Media Influence: You Can Make Joke on Depression without Insulting. (2019). *The Science Times*. Retrieved from <https://www.sciencetimes.com/articles/24079/20191016/gary-gulmans-the-great-depress-you-can-make-joke-on-depression-without-insulting.htm>.
10. Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2011). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.
11. Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C., Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of*

Social and Clinical Psychology, 37(10), 751-768.

12. Jelenchick, L.A., Eickhoff, J.C., Moreno, M.A. (2013). "Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.05.008.

13. Johnson, J. (2021). Global digital population as of January 2021. *Statista*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>.

14. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Perk, et al. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.

15. Lin, L.Y., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., et al. (2016). Association Between Social Media Use And Depression Among U.S. Young Adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. Doi: 10.1002/da.22466.

16. Lyall, L.M., Wyse, C.A., Graham, N., Ferguson, A., et al. (2018). Association of disrupted circadian rhythmicity with mood disorders, subjective wellbeing, and cognitive function: A cross-sectional study of 91 105 participants from the UK Biobank. *Lancet Psychiatry*, 5(6), 507-514.

17. Nabi, R.L., Prestin, A., So, J. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16(10), 721-727.

18. Nittle, N. (2021). How Does Social Media Play a Role in Depression? *Very Well Mind*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/social-media-and-depression-5085354#citation-2>.

19. Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., et al. (2012).

Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.

20. Paxton, S., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.

21. Qing, A. (2021). Risk of depression grows with more time spent on Facebook: NTU study. *The Straits Times*. Singapore. Retrieved from <https://www.straitstimes.com/singapore/risk-of-depression-grows-with-more-time-spent-on-facebook-ntu-study>.

22. Seabrook, E.M., Kern, M.L., Rickard, N.S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.

23. Smith, A., Anderson, M. (2018). Social Media Use in 2018. *Pew Research Center*. Retrieved from https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2018/02/PI_2018_03.01_Social-Media_FINAL.pdf.

24. Storozhuk, S.V., & Goyan, Y.N. (2016). The Impact of Virtual reality on Self-Actualization of Teenagers: Anthropological Dimension. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 9, 17-28. <https://doi.org/10.15802/ampr2016/72119>

25. Strahan, E.J., Wilson, A.E., Cressman, K.E., & Buote, V.M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3(3), 211-227.

26. Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.

27. Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls'

weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(1-2), 79–90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>.

28. Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630- 633.

29. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6, 3–17.

30. Wellman, B. (2001). Computer Networks as Social Networks. *Science*, 293(5537), 2031-2034.

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF AN INDIVIDUAL: PROBLEM STATEMENT

Danylova T., Hoian I.

Nowadays, psychology has entered a new era of its development. This is directly related to a phenomenon of cyberspace, the space in which the digital dimension of modern human life is manifested. Within the context of the development of new technologies around the world, cyberpsychology has emerged. It aims to understand the psychological processes associated with all aspects and features of human behavior in cyberspace. Cyberpsychology is faced with many challenges, and the impact of social media on mental health and psychological well-being is among them. The article attempts to investigate the influence of social networks on psychological functioning of an individual. While some researchers emphasize the positive impact of social networks on psychological well-being, others are focused on the dangers of cyberspace. Recent study suggests that long-term use of social networking sites may be associated with symptoms of depression, anxiety, stress, loneliness, and low self-esteem. As far as social networks are a relatively new phenomenon, the potential link between their use and mental health and psychological well-being has not yet been properly explored, and the scientific community has not yet been able to fully interpret the results and reach a definite conclusion. The relationship between the use of social networks and psychological functioning is not that simple and unambiguous; it depends on many factors, such as the way to use it, communication patterns, emotional state, comorbidities, self-awareness, motivation, values, attitudes, and preferences. Today, we cannot avoid cyberspace, thus, the health and well-being of both the individual and society depend on our ability to interact effectively within it.

Keywords: cyberspace; cyberpsychology; social networks; psychological functioning; mental health; psychological well-being; stress, depression, anxiety.