

УДК 159.9:61

**Коброслі Алісар Халєдівна**

аспірантка кафедри соціальної допомоги та практичної психології

Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

e-mail: alicea384@gmail.com

ORCID 0000–0001–9996–0674

[https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.1\(47\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.1(47).145643)

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ  
З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПІДЛІТКІВ**

Стаття присвячена методологічним та концептуальним засадам майбутнього дослідження ступеня впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я сучасних підлітків у зв'язку з їх особистісними властивостями віртуальної комунікації. Актуальність дослідження обумовлена розвитком сучасних технологій, зокрема гаджетів, завдяки яким людина постійно знаходиться онлайн, внаслідок чого зростає доля віртуальної комунікації в загальному обсязі соціальних взаємодій індивіда. Збільшення часу спілкування в соціальних мережах призводить до зниження відчуття самотності у підлітків, але водночас віддаляє їх від реального кола спілкування. Взаємозв'язок комунікації підлітків у віртуальному просторі та психологічного благополуччя обумовлений тим, що останнє є інтегральним особистісним конструктом, що проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою.

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

**Постановка проблеми.** Проблема психологічного благополуччя, що зародилася у рамках психології здоров'я, має античне походження (гедоністичний та евдемоністичний напрями). Психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з позитивним розвитком в підлітковому періоді та є сукупністю особистісних ресурсів, які забезпечують суб'єктивну та об'єктивну успішність людини в системі «суб'єкт — середовище».

Експерти ВОЗ використовують термін благополуччя як основний критерій для визначення здоров'я [1]. Фахівці організації відзначили, що благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму і пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних можливостей людини [4].

У наш час підлітки проводять у соціальних мережах більшість часу в порівнянні 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. 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 полягає в тому, що вони стають масштабною платформою для погроз, харасменту та кібербулінгу, зокрема для так званих «груп смерті». Оскільки феномен спілкування в соціальних мережах є відносно новим явищем, точний ефект на психічне здоров'я та емоційний добробут молоді в даний час незрозумілий і більшість даних сучасних досліджень досить суперечливі. Проте останні дослідження викликали серйозну стурбованість щодо можливих шкідливих наслідків на психологічне благополуччя молоді [10]. Подібний вид комунікації не об'єднує людей, а лише віддаляє один від одного, нерідко надаючи несприятливий вплив на психічне здоров'я, особистісний розвиток та самооцінку підлітків. Ці окремі характеристики є маркерами психологічного неблагополуччя, що, в свою чергу, визначають рівень психічного здоров'я.

**Мета статті** — теоретично виявити взаємозв'язок порушення психологічного стану підлітків з перебуванням в соціальних мережах, зокрема з патологічною залученістю.

**Аналіз стану проблеми за літературними джерелами.** Питанням специфіки психологічного благополуччя та особливостей підліткового періоду займалися багато вітчизняних і зарубіжних вчених. Значний внесок зробили: М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Еммонс, Н. К. Бахарева, М. В. Бучацька, А. В. Вороніна, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова; Л. І. Божович, І. С. Кон, Е. Еріксон, Д. Б. Ельконін, Д. І. Фельдштейн та ін.

Об'єктом наукового дослідження психологічне благополуччя стало у 60-х роках ХХ століття.

У вивченні цього питання в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці поширені підходи — гедоністичний (від грецької *hedone* — «насолода») та евдемоністичний (від грецької *eudaimonia* — «щастя»).

В рамках гедоністичного підходу психологічне благополуччя представляє собою досягнення задоволення та уникнення незадоволення. Такий підхід знайшов свій розвиток у когнітивній теорії психіки.

Евдемоністичний підхід поширений в рамках гуманістичної психології (Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт). З точки зору цього підходу, психологічне благополуччя — «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю, запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [5].

Благополуччя являє собою багатофакторний конструкт, що включає культурний, соціальний, психологічний, фізичний, економічний та духовний чинники. Психологічне благополуччя є результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку. Таке формулювання найбільше відповідає визначенню здоров'я, зафіксованому в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948): «Здоров'я — це не тільки відсутність будь-яких хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя» [3].

Теоретичну базу для розуміння психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредберна, на думку якого, для опису цього феномена

необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям.

М. Ягода створила одну з перших моделей психологічного благополуччя. В результаті аналізу було виділено такі основні виміри: самоприйняття; особистісний ріст; інтегрованість; автономність; компетентність щодо навколишнього соціального середовища.

На основі праці М. Ягоди та інтеграції концепцій вчених (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Г. Юнг) К. Ріфф створила багатомірну модель психологічного благополуччя. Складові структури моделі: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і занять, які надають життю сенс; здатність виконувати вимоги в повсякденному житті; почуття безперервного розвитку і самореалізації; відносини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність слідувати власним переконанням [8].

П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкова виділяють два види психологічного благополуччя: актуальне й ідеальне, а також вводять поняття рівня психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя за своїм змістом співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя.

Згідно з концепцією рівневої моделі, розробленою А. В. Ворониною, поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» є рівнями психологічного благополуччя. Останнє відображає внутрішню цілісність людини, її згоду з собою і є системною якістю людини, отриманою в процесі життєдіяльності.

Таким чином, зміст поняття «психологічне благополуччя» можна порівняти з гармонійністю особистості, її цілісністю, що неможливо при відсутності ясних цілей, ресурсів для їх досягнення, успішності в реалізації, а також без задоволеності відносинами в мікро- та макросоціумі.

Психологічні особливості підліткового віку, на думку представників різних шкіл, розглядаються як кризові та пов'язані з перебудовою в трьох основних сферах: тілесній, психологічній та соціальній [2, с. 84]. Найважливішим новоутворенням даного етапу є становлення нового рівня самосвідомості, зміна Я-концепції, що визначається прагненням зрозуміти себе, свої можливості і особливості.

З розвитком самосвідомості пов'язані схильність до усамітнення, відчуття самотності і туги. Винятково важливою інстанцією самосвідомості є самоповага. Це поняття багатозначне, воно має на увазі і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого реального та ідеального «Я».

Для виявлення найбільш об'єктивної картини психологічного благополуччя підлітків необхідно зрозуміти умови, в яких опиняється дитина, ставши підлітком. Фізіологічні і психологічні зміни поєднуються з підвищенням інформаційного навантаження в школі або коледжі, ускладненням міжособистісних відносин. Перераховані фактори призводять до тривалого стану емоційної напруги, виникнення почуття тривоги, відчуття психологічного неблагополуччя. Психологічний дискомфорт виникає в результаті фрустрації потреб підлітка, що в свою чергу серйозно позначається на пси-

хічному та фізичному здоров'ї. У підлітків виникає внутрішній конфлікт, труднощі оволодіння оптимальними життєвими стратегіями і рішенням задач, внаслідок чого виникає відсутність відчуття благополуччя і розвиток психосоматичних захворювань.

У зв'язку з нескінченністю руху від однієї потреби до задоволення наступної можна припустити принципову неможливість психологічного благополуччя. На думку Р. М. Шаміонова: «благополуччя більшою мірою відноситься не до окремого поведінкового акту, але до узагальненої оцінки «життя взагалі», до задоволення тих потреб, яким надається особливий сенс у зв'язку з власними цінностями і установками, то досягнення психологічного благополуччя можливо. Якщо розуміти психологічне благополуччя в вузькому сенсі як задоволеність суб'єктивно важливими сферами діяльності, то мабуть, потрібно розуміти, що вищою її формою є самоактуалізація. Рефлексія ситуації і власних можливостей (і домагань), а також задіяння механізмів самоставлення, самосвідомості призводять до зміни індексу психологічного благополуччя» [6].

Отже, адаптація до виникаючих умов, до конкретного освітнього та соціального середовища дозволить зняти напруженість і неврози, що руйнують психологічне здоров'я підлітка.

Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя кожної людини, але найбільшою популярністю вони користуються серед молодого покоління. Отже, через залученість підлітків у різних соціальних мережах нагальним стає питання взаємозв'язку між їх використанням та психологічним здоров'ям, зокрема благополуччям. Найбільш активними користувачами є молоді люди у віці від 15 до 28 років. Цей віковий період є найбільш важливим в плані психологічного та емоційного розвитку, тому вивчення впливу соціальних мереж є необхідним.

У сучасному ритмі суспільства соціальні мережі є платформою для побудови відносин, формування власної ідентичності, самовираження та вивчення культури і специфіки життя інших користувачів.

Ряд авторів (А. Є. Войскунський, О. К. Тихомиров, О. Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте) виділяє наступні ознаки міжособистісного спілкування у соціальних мережах: анонімність, використання масок та різних ролей, нетілесна емоційна насиченість, доступність, а також специфічність перетворення координат.

Ведення особистих блогів, оформлення профілів допомагає підліткам стати частиною певних віртуальних товариств, самореалізуватися та утвердитися в очах однолітків за умови популярності власного акаунту. Соціальні мережі можуть сприяти спілкуванню та емоційній підтримці між користувачами. Завдяки своїй можливості об'єднувати людей по всьому світу соціальні мережі потенційно можуть мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Однак існують певні ризики, які можуть призвести до серйозних проблем в сфері психічного, психологічного здоров'я та благополуччя підлітків.

Дослідження показують, що підлітки, які є активними користувачами, що проводять більше двох годин на добу у соцмережах, частіше скаржаться

ся на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги та депресії) [9]. Відомо, що деякі підлітки з проблемами самооцінки та відсутністю стійких контактів у житті створюють акаунти вигаданих осіб, приховують власний вік, стать та будь-який інший аспект ідентичності. Таким чином вони отримують можливість втечі від «реального» суспільства та проявляють себе в віртуальному просторі, де можуть заручитися підтримкою однодумців. Така поведінка допомагає позбавитися відчуття самотності, але по суті не вирішує актуальної проблеми.

У світі сьогодні існує лише один масштабний науковий проект, в якому об'єднані спеціалісти в сфері психології, лінгвістики, програмування, які використовують можливості збору інформації в соціальних мережах для оцінки психологічного благополуччя та фізичного здоров'я. Цей проект стартував у 2011 р. у Центрі позитивної психології Університету Пенсильванії та має назву «World Well-Being Project» [7]. Основні результати досліджень пов'язані з мовними проявами, які залежать від психологічних рис або демографічних характеристик користувачів. Дослідники створюють прогностичні моделі на основі кореляцій між психологічними, демографічними, мовними даними та особливостями поведінки в соціальній мережі.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** В результаті проведеного методологічного аналізу та фрагментарності досліджень у вибраній області була розроблена програма дослідження.

Соціальні мережі для молоді є зручною інформаційною платформою, де можна про щось дізнатися або організувати суспільні заходи, сімейні свята чи призначити зустріч з друзями у декілька кліків. Метою віртуального спілкування було посилення взаємодії в реальному світі, але так і не реалізувалося. Більшість підлітків віддає перевагу віртуальному спілкуванню, часто уникаючи зустрічей чи телефонних розмов.

Соціальні мережі є джерелом нереалістичних очікувань від спілкування та популярності серед підлітків, що може призвести до порушення самосвідомості, зниження самооцінки та прагнення до перфекціонізму. Перелічені чинники призводять до розвитку тривожного розладу. Багато підлітків у соціальних мережах через викладені фото чи інші способи самовираження нерідко стають жертвами кібербулінгу. Це призводить до депресії, занепокоєння, аутодеструкції, загострення відчуття самотності та зміни в моделях сну та харчування.

Ми припускаємо, що рівень патологічної залученості у соціальні мережі підлітків може бути асоційований з субклінічною депресією, тривогою, почуттям самотності, відчуттям постійної напруги та суб'єктивного переживання стресу. Причинно-наслідкові зв'язки цієї залежності складні та неоднозначні, внаслідок чого зростає роль лонгітюдних спостережень за підлітками. Особистісні характеристики яких у даному контексті можуть відігравати важливу роль як в плані захисту, так і в плані факторів ризику.

## **Список використаних джерел і літератури**

1. Экзистенциальная психология / пер. с англ. М. Занадворов, Ю. Овчинникова. — М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2005. — 624 с.
2. Жуков Ю. М. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю. М. Жуков. — М., 2003. — 367 с.
3. Комплексная диагностика психологического благополучия участников образовательного процесса: методическое пособие / И. Л. Матасова, Б. Настази, И. Н. Чаус, М. А. Шаталина. — Самара: СФ МГПУ, 2009. — 48 с.
4. Куликов Л. В. Характеристики гармонии личности / Л. В. Куликов // Ежегодник российского психологического сообщества. — СПб., 2002 — С. 646–676.
5. Созонтов А. Е. Гедонистический и евдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. — 2005. — № 6. — С. 105–114.
6. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия // Вопросы социальной психологии личности. — 2003. — №4. — С. 27–41.
7. Penn Positive Psychology Center. World well-being project. URL: <http://wwbp.org/about.html>
8. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology — 2005. Vol. 69 — P. 719–727.
9. Sampasa-Kanyinga H., Lewis R. F. // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. July 2015, 18(7).
10. Status of Mind: Social media and young people’s mental health // Royal Society for Public Health, 2017. — 31 p.

## **REFERENCES**

1. Ekzistentsial'naya psikhologiya (2005). / Per. s angl. M. Zanadvorov, Yu. Ovchinnikova.. [Existential psychology]. M.: April' Press, Izd-vo. EKSMO-Press — Moscow: April Press, Vision. EKSMO-Press [in Russian].
2. Zhukov, Yu. M. (2003). Diagnostika i razvitie kompetentnosti v obshchenii [Diagnosis and development of competence in communication]. Moscow [in Russian].
3. Kompleksnaya diagnostika psikhologicheskogo blagopoluchiya uchastnikov obrazovatel'nogo protsesssa: metodicheskoe posobie (2009). / I. L. Matasova, B. Nastazi, I. N. Chaus, M. A. Shatalina. [Complex diagnostics of psychological well-being of participants in the educational process: a methodical manual]. Samara: SF MGPU [in Russian].
4. Kulikov, L. V. (2002). Harakterystyky garmonii lichnosti [Characteristics of personality harmony], 646–676 [in Russian].
5. Sozontov, A. E. (2005). Gedonisticheskii i evdemonisticheskii podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchiya [Hedonistic and eudemontistic approaches to the problem of psychological well-being]. Vol.6, 105–114 [in Russian].
6. Shamionov, R. M. (2003). Psikhologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya [Psychology of subjective well-being]. Vol.4, 27–41 [in Russian].
7. Penn Positive Psychology Center. World well-being project. URL: <http://wwbp.org/about.html>
8. Ryff, C. D., Keyes, C. L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology — 2005. Vol. 69 — P. 719– 727.
9. Sampasa-Kanyinga Hugues and Lewis Rosamund F.. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. July 2015, 18(7).
10. Status of Mind: Social media and young people’s mental health. Royal Society for Public Health, 2017. — 31 p.

**Кобросли Алисар Халедовна**

аспирантка кафедры социальной помощи и практической психологии  
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ  
С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ПОДРОСТКОВ**

**Резюме**

Статья посвящена методологическим и концептуальным основам будущего исследования степени влияния социальных сетей на психологическое здоровье современных подростков в связи с их личностными свойствами виртуальной коммуникации. Актуальность исследования обусловлена развитием современных технологий, в частности гаджетов, благодаря которым человек постоянно находится онлайн, в результате чего растет доля виртуальной коммуникации в общем объеме социальных взаимодействий индивида. Увеличение времени общения в социальных сетях приводит к снижению чувства одиночества у подростков, но одновременно отдаляет их от реального круга общения. Взаимосвязь коммуникации подростков в виртуальном пространстве и психологическим благополучием обусловлена тем, что последнее является интегральным личностным конструктом и проявляется в ощущении счастья, удовлетворенности жизнью и собой.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, социальные сети, патологическая вовлеченность, подростковый период, виртуальная коммуникация.

**Kobrosli A. H.**

postgraduate student of department of social care and practical psychology  
of Odessa I. I. Mechnicov national university

**THE INTERDEPENDENCE OF THE USE OF SOCIAL NETWORKS  
WITH THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS**

**Abstract**

The article is devoted to the methodological and conceptual foundations of the future study of the degree of influence of social networks on the psychological health of modern adolescents in connection with their personal characteristics of virtual communication. The relevance of the study is due to the development of modern technologies, in particular gadgets, through which the person is constantly online, resulting in a growing share of virtual communication in the total amount of social interactions of the individual. The use of social networks has both negative and positive sides. The main advantage of communication in social networks is to keep in touch with friends, relatives at a distance. The negative side of social networks is that they are becoming a large-scale platform for threats, harassment and cyberbullying. Communication in social networks is a relatively new phenomenon, so the exact effect on mental health and emotional well-being of young people is currently unclear. However, recent studies have raised serious concerns about the possible harmful effects on the psychological well-being of young people. This kind of communication does not unite people, often having an adverse effect on mental health, personal development and self-esteem of adolescents. These individual characteristics are markers of psychological distress, which, in turn, determine the level of mental health.

We assume that the level of pathological involvement in social networks by adolescents may be associated with subclinical depression, anxiety, feeling of loneliness, a feeling of constant tension and a subjective experience of stress.

**Key words:** psychological well-being, social networks, pathological involvement, adolescence, virtual communication

*Стаття надійшла до редакції 02.05.2018*