

**Вовлеченность в социальные сети и психологическое благополучие личности**

**Научный руководитель – Шумский Владимир Борисович**

*Сильченко Дарья Валерьевна*

*Аспирант*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия  
*E-mail: daria.silchenko@yandex.ru*

В современном обществе сайты социальных сетей становятся всё более популярными. Вместе с увеличением числа пользователей наблюдается рост исследовательского интереса к проблеме взаимоотношения человека и данного вида Интернет-ресурсов.

Анализ существующих исследований позволяет выделить три наиболее часто рассматриваемые в связи с поведением пользователей в социальных сетях, гипотезы, а именно:

- гипотеза социального обогащения;
- гипотеза социальной компенсации;
- гипотеза «ухода от реальности» с целью улучшения своего психологического благосостояния [4].

Целью настоящего исследования являлось выделение особенностей психологического благополучия и субъективной отчужденности пользователей социальных сетей с различным уровнем вовлеченности.

Работа включала в себя несколько этапов. На первом этапе исследования, с использованием феноменологической процедуры [3], нами были выделены три уровня вовлеченности пользователей (низкий, средний, высокий) по следующим критериям:

1. количество времени, которое пользователь ежедневно посвящает сайтам социальных сетей;
2. отношение близких (семья, друзья, романтический партнер) к опыту пребывания данного пользователя в социальных сетях (позитивное/нейтральное/обеспокоенное/негативное)
3. отношение самого пользователя к собственному опыту нахождения в социальных сетях.

В ходе второго этапа исследования было проведено сравнение контрастных групп - группы с низким уровнем вовлеченности и группы с высоким уровнем вовлеченности в использование сайтов социальных сетей - с помощью следующих методик:

- шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ). Адаптация (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин) методики SWLS (Satisfaction with Life Scale) Э. Динера и др. [2];
- шкала общей оценки счастья (ШООС). Адаптация (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин) методики «Subjective Happiness Scale» С. Любомирски [2];
- опросник субъективного отчуждения (СОТОЧ) — адаптация (Е.Н. Осин) теста отчуждения С. Мадди и др. [1].

Полученные в рамках этой работы результаты говорят о том, что пользователи с низким уровнем вовлеченности демонстрируют значимо более высокий уровень переживания субъективного счастья и удовлетворенности жизнью, а также более низкий показатель субъективной отчужденности во всех жизненных сферах. В целом, пользователи группы

низкой вовлеченности имеют более высокий уровень субъективного психологического благополучия. Таким образом, мы предполагаем, что высокий уровень вовлеченности может быть связан с гипотезой ««ухода от реальности» с целью улучшения своего психологического благополучия [4].

Если для представителей группы низкой вовлеченности сайты социальных сетей представляют собой средство, инструмент для достижения каких-либо поставленных ими целей, то для представителей группы высокого уровня они выступают практически в качестве еще одной параллельной реальности, которая проявляется в совершенно различных образах: «Способ укрыться от существующих проблем», «Место, где я могу всем управлять», «Тут всё решаю я и никто мне не указ» «Спокойный, добрый и уютный мир» и т.д. (примеры описания участниками исследования их личного опыта переживания нахождения в социальных сетях).

Описание структуры переживания нахождения в социальных сетях представителей группы низкой вовлеченности в меньшей степени несёт в себе эмоционально-смысловую наполненность.

На наш взгляд, большая эмоционально-смысловая наполненность переживания пользователей с высоким уровнем вовлеченности может объясняться, как минимум, тем фактом, что для этих пользователей социальные сети, как таковые, имеют большую значимость в повседневной жизни.

На наш взгляд, данные полученные в ходе исследования, могут внести вклад в развитие программ помощи людям, страдающим серьёзными затруднениями в связи с чрезмерной вовлеченностью в использование социальных сетей. Кроме того, в дальнейшем результаты также могут быть применены в рамках психологического консультирования клиентов - как в виде диагностического инструментария, так и при формировании помогающих методов и техник.

Мы планируем продолжить это исследование, что позволит нам уточнить психологические факторы перехода от среднего уровня вовлеченности к высокому и понять, возникает ли в точке перехода зависимость от социальных сетей.

### Источники и литература

- 1) Осин Е.Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: Структура и диагностика: Дис... .. канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.
- 2) Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов, 2008.
- 3) Lyons, E., & Coyle, A. Analysing Qualitative Data in Psychology. London: SAGE. 2007
- 4) Munzel, A., Meyer-Waarden, L. , & Galan, J.-P.. The social side of sustainability: well-being as a determinant and outcome of social relationships and interactions on social networking sites // Technological Forecasting and Social Change. 2017.