

image not found or type unknown



В обзоре BBC Future - последние и самые масштабные исследования того, как социальные сети, прежде всего, Facebook, Twitter и Instagram, влияют на наше психическое самочувствие.

Три миллиарда человек во всем мире, то есть около 40% населения, пользуются социальными сетями в интернете. Мы тратим на них в среднем два часа ежедневно: публикуем заметки, обмениваемся фото, реагируем на посты друзей.

Каждую минуту пользователи соцсетей отправляют почти полмиллиона «твитов» и фотографий в Snapchat.

Если социальные сети играют в нашей жизни такую большую роль, то очень важно понимать, как они влияют на нас.

Не жертвуем ли мы ради онлайн-общения нашим психическим здоровьем и хорошим самочувствием и не тратим ли понапрасну свое драгоценное время?

Что говорят об этом научные исследования?

Поскольку социальные сети - явление относительно новое, окончательных выводов, конечно, пока не хватает.

Имеющиеся исследования, в основном, базируются на сообщениях самих пользователей, представляющих информацию недостаточно объективно.

Однако и данные проведенных исследований уже позволяют сделать определенные выводы, рассмотрим некоторые из них с точки зрения эмоциональных состояний, уровня самооценки, общего самочувствия, изменения отношений.

Стресс

Социальные сети - это место, где мы нередко выражаем свое возмущение по поводу чего-либо, от некачественных услуг до политических проблем. Это позволяет нам выпустить пар, но превращает нашу ленту новостей в бесконечный поток негатива.

В 2015 году исследователи Центра Pew Research в Вашингтоне попытались выяснить, на самом ли деле соцсети освобождают нас от негативных эмоций или, наоборот, вызывают больше стресса.

Опрос, в котором приняли участие 1800 человек, показал, что женщины гораздо больше, чем мужчины, подвержены стрессу от соцсетей. Самым большим источником негатива они назвали Twitter, поскольку он постоянно напоминает о неприятных ситуациях в жизни других людей.

Twitter, однако, также выступал эффективным средством снизить последствия стресса: чем больше женщины им пользовались, то менее напряженно себя чувствовали.

Интересно, что у мужчин такой эффект не наблюдался. По мнению исследователей, они не принимают социальные сети так близко к сердцу, как женщины. В целом исследователи пришли к выводу, что пользование соцсетями связано со "сравнительно низким уровнем стресса".

Настроение

В 2014 году австрийские исследователи выяснили, что 20 минут, проведенные в Facebook, оставляли пользователей в худшем настроении, чем после просмотра других страниц в интернете. Очевидно, это было связано с тем, что пользование соцсетями казалось им пустой тратой времени, считают ученые.

По мнению исследователей из Калифорнийского университета, хорошее или плохое настроение способно быстро распространяться между пользователями социальных сетей.

В период с 2009 по 2012 год ученые проанализировали эмоциональную составляющую более миллиарда статусов около 100 млн пользователей Facebook.

Анализ показал, например, что плохая погода увеличивала количество негативных сообщений на 1%. Один негативный пост, написанный кем-то во время дождя, влиял на 1,3 сообщения друзей в других городах, где погода на тот момент была солнечной.

Хорошо, что веселые сообщения имели сильное влияние. Как выяснили ученые, каждый приятный пост вдохновлял 1,75 сообщения, написанного на позитивной ноте.

Хотя повышали ли такие статусы настоящее настроение пользователей, остается неизвестным.

Тревожность

Исследователи также попытались выяснить, как соцсети влияют на общий уровень тревожности, сон и концентрацию внимания.

Исследование, опубликованное в журнале "Компьютеры и поведение человека" (Computers and Human Behaviour), установило, что люди, которые пользуются 7 и больше сетями, имеют втрое выше общий уровень тревожности, чем пользователи 0-2 платформ.

Впрочем, как и почему именно социальные сети вызывают беспокойство, ученым не известно.

Исследование 2016 года, проведенное в Университете Бабеш-Боляй в Румынии, посвященное связи между социальной тревожностью и использованием соцсетей, дало смешанные результаты.

Депрессия

Хотя некоторые прошлые исследования обнаруживали связь между депрессией и использованием сетями, новые работы в этой области свидетельствуют об обратном эффекте.

Два исследования, в которых принимали участие более 700 студентов, показали, что симптомы депрессии, например, плохое настроение, чувство неполноценности и отчаяние, связаны с качеством онлайн-общения.

У тех, кому виртуальная коммуникация приносила преимущественно негативные эмоции, депрессивные симптомы были выше.

Похожее исследование, проведенное в 2016 году с участием 1700 человек, показало, что риск депрессии и тревожности был втрое выше у тех, кто пользовался несколькими социальными платформами.

Среди причин, названных исследователями, были, прежде всего, виртуальная травля и искаженное представление о жизни других людей.

Однако ученые также изучают, как социальные сети могут выявлять симптомы депрессии, что поможет быстрее обратиться за профессиональной помощью.

По заказу компании Microsoft исследователи обследовали 476 пользователей Twitter и проанализировали их профили в соцсети, обращая внимание на стиль сообщений, эмоции, тип взаимодействия с другими пользователями и признаки депрессивного поведения.

С помощью этих данных они разработали анкету, которая позволяет в семи из десяти случаев спрогнозировать риск депрессии еще до появления первых симптомов.

В прошлом году ученые из Гарвардского университета и Университета Вермонта разработали аналогичный инструмент для анализа фотографий в Instagram, который имеет такую же эффективность. В исследовании принимали участие 166 пользователей сети.

Сон

Большую часть своей истории люди проводили вечера в темноте, и только в последние века в наших спальнях появилось искусственное освещение.

Исследования показывают, что оно подавляет выработку гормона мелатонина, который способствует сну. Хуже всего влияет на него голубой свет от экранов смартфонов и ноутбуков.

Итак, привычка проверять перед сном ленту новостей в Facebook или Twitter плохо влияет на качество сна.

В прошлом году исследователи из Питтсбургского университета опросили 1700 человек в возрасте от 18 до 30 лет о том, как они пользуются соцсетями.

Худшее время заходить в соцсети - перед сном.

Ученые обнаружили, что голубой свет, который излучают наши гаджеты, играет существенную роль в нарушении сна.

Хуже всего влияло не общее время, проведенное в сети, а частота мероприятий в ней, что свидетельствовало о "навязчивой привычке" постоянно проверять обновления.

Исследователи, однако, не выяснили окончательно, именно ли социальные сети вызывают расстройства сна или это те, кто уже страдает бессонницей, проводят больше времени в сетях.

Зависимость

Несмотря на заявления нескольких исследователей о том, что Twitter вызывает большую зависимость, чем сигареты и алкоголь, навязчивое пользование сетями не было внесено в список расстройств психического здоровья.

Однако социальные сети меняются быстрее, чем ученые успевают их изучать.

Некоторые исследователи обращают внимание на различные типы навязчивого поведения в соцсетях.

Так, голландские ученые недавно разработали собственную шкалу для выявления возможной зависимости.

Впрочем, если зависимость от соцсетей действительно существует, ее можно считать типом общей интернет-зависимости, которая является официально признанным расстройством.

В 2011 году ученые из Университета Ноттингема Дария Кусси и Марк Гриффитс проанализировали 43 предыдущих исследования в этой области и пришли к выводу, что зависимость от соцсетей действительно является психическим расстройством и требует профессиональной помощи.

Они обнаружили связь между чрезмерным использованием сетями и проблемами в отношениях, худшими результатами в учебе и меньшим участием в реальном общении.

Более склонны к подобным зависимостям, как считают ученые, алкоголики, экстраверты и те, кто компенсирует сетями недостаток настоящих отношений.

Самооценка

Женские журналы с фотографиями слишком худых моделей, к тому же обработанными в Photoshop, уже давно признаны источником низкой самооценки у молодых женщин. Но теперь беспокойство у некоторых групп активистов начали вызывать и социальные сети.

Специальные фильтры в них, а также освещение и угол съемки позволяют создавать фотографии искажающие реальность.

Согласно опросу 1500 пользователей, проведенному благотворительным фондом Score, более половины молодых людей в возрасте 18-34 лет отметили, что соцсети

заставляют их чувствовать себя непривлекательными.

Исследование 2016 года, проведенное в Университете штата Пенсильвания, показало, что просмотр чужих селфи занижает самооценку, поскольку пользователи сравнивают себя с фотографиями людей в самый счастливый момент их жизни.

А женщины обычно негативно сравнивают себя с селфи других женщин, обнаружили исследователи из Университета Стретклайда в штате Огайо и Университета штата Айова.

Впрочем, на самооценку плохо влияют не только селфи других пользователей. Опрос тысячи пользователей Facebook из Швеции показал, что в целом женщины, которые проводят много времени в этой соцсети, чувствуют себя менее счастливыми и уверенными.

Исследователи пришли к выводу: "Пользователи Facebook сравнивают свою жизнь с карьерными достижениями и счастливыми отношениями других людей, и такие сравнения часто бывают не в их пользу".

Однако одно небольшое исследование показало, что просмотр своего аккаунта вместо фотографий других людей способен повысить чувство собственного достоинства.

Исследователи Корнелльского университета в Нью-Йорке выяснили это в ходе эксперимента, во время которого одна группа студентов сидела перед зеркалом, тогда как другая - рассматривала свой аккаунт в Facebook.

Социальная сеть имела положительное влияние на самооценку участников. Исследователи объясняют это тем, что зеркала или фотографии заставляют нас сравнивать себя с социальными стандартами, тогда как просмотр собственного профиля в Facebook позволяет нам самим контролировать, как мы представляем себя миру.

Самочувствие

В исследовании, начатом в 2013 году, ученые выяснили, что чем больше времени люди проводили в Facebook, тем меньше они испытывали удовлетворение от жизни.

Впрочем, некоторые другие эксперименты обнаружили обратное. Люди с эмоциональной нестабильностью чаще пишут о своих чувствах. В результате поддержка, которую они получают онлайн, помогает им быстрее оправиться от негативного опыта.

Хотя в целом этот вопрос весьма неоднозначен, соцсети хуже влияют на самочувствие людей, страдающих от социальной изоляции.

Отношения

Если когда-то во время разговора с другом, он или она вынимали свой смартфон и начинали прокручивать ленту Instagram, вы, наверное, задумывались о том, как соцсети влияют на отношения.

В не меньшей степени это касается и романтических отношений. Исследователи из Университета Гвельфа в Канаде опросили 300 пользователей Facebook в возрасте 17-24 лет, "ревнуют ли они, когда их партнер добавляет в друзья незнакомого человека противоположного пола"?

Исследование показало, что женщины, которые проводят гораздо больше времени в Facebook, чем мужчины, чаще испытывают ревность.

Исследователи пришли к выводу, что "сама среда соцсети способствует этому чувству, а также усиливает беспокойство относительно качества их романтических отношений".

Зависть

В исследовании, в котором приняли участие 600 взрослых, примерно треть сообщила, что соцсети вызывают у них негативные эмоции - преимущественно разочарование, причиной которого является зависть.

Вызывает ее нелестное сопоставлением своей жизни с жизнью других людей, и прежде всего это касается фотографий из путешествий.

Чувство зависти вызывает так называемую "спираль зависти", когда люди начинают публиковать больше именно таких фотографий, которые заставляют завидовать.

Однако зависть не обязательно является деструктивной эмоцией.

Она часто заставляет нас работать упорнее, считают исследователи из Мичиганского университета и Университета Висконсин-Милуоки.

Во время эксперимента они показали 380 студентам фотографии и сообщения из Facebook и Twitter, которые обычно вызывают зависть - сообщение о покупке ценных товаров, путешествии и помолвке.

Но чувства, которые они вызвали у исследуемых, ученые охарактеризовали "доброкачественной завистью", то есть той, что вдохновляет на собственные достижения.

Одиночество

Исследование, опубликованное в прошлом году в "Американском журнале превентивной медицины", в котором приняли участие 7000 человек в возрасте от 19 до 32 лет, показало, что те, кто проводит много времени в социальных сетях, вдвое чаще чувствуют себя социально изолированными.

Им не хватает чувства принадлежности группе, а также взаимодействия с другими и полноценных отношений.

По мнению исследователей, у таких людей соцсети вытесняют личные отношения и заставляют их чувствовать себя одинокими.

"Идеализированное представление о жизни друзей и знакомых может вызвать чувство зависти и ложное убеждение в том, что они являются более счастливыми и успешными. Такие мысли все больше усиливают социальную изоляцию".

Вывод

Окончательные выводы по многим вопросам делать еще рано. Однако можно сказать, что социальные сети оказывают на людей очень разное влияние, в зависимости от многих условий, и прежде всего - от черт их личности.

Как и в случае с едой, азартными играми и многими другими искушениями современности, чрезмерное пользование соцсетями может быть для некоторых людей нежелательным.

Но, с другой стороны, было бы ошибочно утверждать, что они - бесспорное зло, ведь сети дают немало преимуществ.

Использованная литература:

1. Jessica Brown [Электронный ресурс].2018.<https://www.bbc.com/future>
2. Pew Research Center [Электронный ресурс].2016.<https://www.pewresearch.org/>