

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ САМОТНІХ ЛЮДЕЙ

О. Ю. Бондаренко

Херсонський державний університет, bondarenko.olga12345@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор О.Є. Блинова

Актуальність дослідження. Зараз як у світі, так і в українському суспільстві набирає великих обертів актуальність теми самотності. Люди все частіше відсторонюються від живого спілкування і переходять спілкуватися в онлайн. Особливо в наш час, коли великий вплив має тотальна глобалізація, розвиненість інтернету з широким вибором онлайн ресурсів, а також пандемія COVID-19, яка накрила світ у 2020 році. Це змусило самотніх людей все частіше спілкуватися у соціальних мережах, особливо в умовах ізоляції. Важливість питання самотності полягає в тому, що вона несе негативний вплив на функціонування, розвиток та життєдіяльність суспільства.

Виклад основного матеріалу. Самотність – поширене явище в сучасному світі. Людина може відчувати себе самотньою, знаходячись серед людей та взаємодіяти з ними. Самотність може полягати у відсутності фізичного (ізоляція від інших) або глибоко інтимного, довірливого спілкування особистості з іншими людьми і викликати гострі психічні стани, різку актуалізацію потреби в спілкуванні, персоніфікацію предметів, психічні розлади (Конюхов, 1996: 126) [1].

Проблема самотності завжди була актуальною, як раніше так і зараз, коли наш світ став настільки динамічним та швидкоплинним, що люди ледь встигають за суспільними змінами. Із кожним роком ця тенденція лише зростає. Особливо за останній рік, коли світ змінився настільки, що це наклало відбиток на людину як на особистість. Розвиток науки та новітніх технологій, особливо в роботі індустрії та штучному інтелекті, повинен сприяти комфорту для існування суспільства. Але все частіше люди втрачають свою духовність,

губляться серед проблем, відчують стреси, починають втрачати сенс існування, не бачать свого призначення, свого місця у соціумі.

Саме явище самотності розглядалося багатьма науковцями. Серед психологів можна виділити наступних: Е.Берн, І. Кон, Е. Фромм. Аналіз теми самотності досліджували і вітчизняні вчені, а саме Ю. Кошелева, М. Литвак, Л. Левченко, С. Максименко. Різні вчені досліджували різні види самотності. Никоненком Ю. В. розглядалася підліткова самотність та її стани. Проблему соціалізації в суспільстві розглядав Попелюшко Р. П. [2].

В сьогоднішні всі частіше самотні люди спілкуються через соціальні мережі і не викликає сумніву той факт, що вони мають значний вплив на життя користувачів. Багато вчених закликають, що таке спілкування несе негативний вплив і може призводити до депресії. Можуть руйнуватися сімейні та суспільні взаєностосунки або ж взагалі їх відсутність. Але є й ті, хто вважає, що соціальні мережі надають нові можливості для спілкування, об'єднання та комунікації людям, особливо самотнім, а також групам людей і таким чином сприяють розширенню і зміцненню взаємозв'язків. Тобто інтернет дозволяє людям позбутися самотності.

Зараз інтернет спілкування стало невід'ємною частиною сьогоднішнього. В сучасному світі стало неможливо жити та працювати без інтернету. Майже всі комунікації з людьми проходять в інтернет мережі. Прокидаючись з ранку, ми в першу чергу перевіряємо наш телефон та соціальні мережі. Це підтверджують багато психологічних тестів, які свідчать про залежність людини від смартфона. Можна зробити висновок, що люди стали залежні від гаджетів, не мислять своє життя без них, а відмова від користування гаджетом стає великою проблемою у психічному здоров'ї людини. Особливо це стосується сучасної молоді, у яких центром життя стала інтернет взаємодія один з одним через соціальні мережі та онлайн ігри. Важливим чинником також є навчання через інтернет комунікації. З одного боку, молодь має змогу пізнати більше інформації, розширити коло знайомих, подолати дефіцит спілкування. А з іншого боку, саме прив'язаність до інтернету тягне за собою негативні

аспекти, такі як непорозуміння у сім'ї, відсутність стосунків, а інколи і друзів. Всі ці чинники можуть призводити до формування залежності молоді від віртуального світу та мають негативний вплив на психофункціональний стан [4].

Проблему впливу віртуальної комунікації на розвиток особистості досліджували такі вчені як А.А. Засєкін, С.Б. Цимбаленко, М.М. Назар, Ю.М. Кузнецова, Р. Wallace та інші. Виокремлення специфічних характеристик цього феномену досліджували такі вчені, як А.Є. Войскунський, А.Є. Жичкіна, Е. А. Ігнат'єва, Т.В. Карабин, Н.А. Лукіна, А.І. Лучінкіна, S. Turkle та інші. Питання інтернет-комунікацій, впливу соціальних мереж на особистість користувачів описані в працях Ю.Д. Бабаєвої, О.П. Белінської, Д.В. Іванова, Д.І. Кутюгіна, В. Л. Сілаєвої, О.Г. Філатової, Н.І. Гущиної, Ю.А. Данько, О.В. Щербакова, Г.А. Щербіної, В.М. Бондаровської.

Наше буття поступово перемістилось в життя на просторах інтернету. Сьогодні вже важко уявити наше повсякденне життя та розпорядок дня сучасних людей без користування віртуальним соціумом. Все менше люди стали читати друковані книжки і все більше вільного часу вони витрачають на соціальні мережі. Інколи навіть нехтуючи важливими справами. Соціальні мережі стали заміником реальному світові, де люди відчували себе самотніми. Інтернет дає ілюзію потрібності, де одні викладають своє життя на показ та турбуються лише про свій імідж, а інші з цікавістю слідкують.

Сама структура інтернет-зв'язків теж змінюється. Це не тільки спілкування у повідомленнях як міжособистісних стосунків, це ще й інтеграція управлінських відносин, як економічних так і правових, що змінює суть соціальних зав'язків.

У статті BBCFuture за 2018 рік журналістка Джесіка Браун висвітлює питання, як соціальні медіа впливають на психічне самопочуття. Вона говорить про те, що три мільярди людей у всьому світі, а це приблизно 40% населення планети, користуються соціальними мережами в інтернеті. В 2017 році «Американський журнал превентивної медицини» опублікував дослідження, в

якому взяли участь 7 тисяч людей з вікової групи від 19 до 32 років. Дані показали, що ті, хто проводить багато часу в соціальних мережах, вдвічі частіше почувають себе соціально ізольованими. Їм бракує відчуття приналежності групі, а також взаємодії з іншими та повноцінних стосунків. На думку дослідників, у таких людей соціальні мережі витісняють особисті стосунки і змушують їх почуватися самотньо. «Таке ідеалізоване уявлення людей про життя своїх друзів та знайомих може спричинити негативне почуття заздрості та викликати у людей хибне переконання в тому, що вони є більш щасливими та успішними. Такі думки дедалі більше посилюють соціальну ізоляцію» [3].

Щоб зрозуміти, яке місце займає інтернет спілкування у житті пересічних громадян, нами було використано метод проведення опитування з варіантами за, проти, утримуюсь. В опитуванні брало участь 100 людей віковою групою від 18 до 40 років. За результатами анкетування ми маємо наступні результати: 79% опитуваних відмітили позитивне ставлення щодо використання інтернету у спілкуванні. 19% відмітили нейтральне ставлення, та 2% відзначили негативне ставлення до такої форми спілкування, ставлячи в пріоритет зустрічі віч на віч. Серед опитуваних 98% виявилися зареєстровані у соціальних мережах та 2% зовсім не реєструвалися.

Результати опитування на питання «з якою метою ви реєструвалися у соціальних мережах?»: 61% для спілкування з друзями, у тому числі і з тими, які знаходяться за кордоном, 37% для пошуку нових знайомих, 2% не реєструвалися, обирають онлайн ігри.

Варто відмітити, що 89% опитуваних відповіли, що для них спілкування у соціальних мережах є ефективним та позитивним аспектом у житті. Привабливість інтернет ресурсу для людей знаходить відображення у швидкому пошуку потрібної інформації, анонімності користувачів, приховуванні певних рис свого характеру, створення свого віртуального «Я» саме таким, яким бачить себе користувач, створення «аватарок» та невидимість для інших користувачів. Це свого роду відчуття безпеки. Тому що, багатьом

людям при особистому спілкуванні стає ніяково, а при інтернет комунікації людина відчуває невимушеність та не має перешкод у вільному прояві своїх емоцій.

З нашої групи опитуваних 49% зазначили, що соціальні мережі привабили їх можливістю нових знайомств та розширенню свого кола спілкування. Таким чином, можна стверджувати, що інтернет спілкування базується на компенсації відсутнього або недостатнього спілкування у реальному житті. Багато людей відчувають труднощі у спілкуванні з реальними людьми. Саме це призводить до відчуття самотності, покинутості, не потрібності. Можна сказати, що психологічні особливості спілкування у соціальних мережах найбільш відповідають потребам самотніх людей, адже «Привабливість КСК (комп'ютерні мережі та комунікації) як засобу подолання комунікативного дефіциту пояснюється рядом причин чисто психологічного характеру». Виходячи із вищесказаного, можна припустити, що саме психологічні особливості онлайн спілкування створюють зв'язок між відчуттям самотності та поглибленням у віртуальне середовище [6].

Щоб перевірити нашу гіпотезу, нами було проведено дослідження у вигляді анкетування, в якому взяли участь 100 осіб різного віку, від 18 до 50 років, різної статевої приналежності, соціального статусу та професій. Насамперед нас цікавило, з якою метою люди використовують інтернет та скільки часу вони йому приділяють. Також ми взяли методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.

За результатами анкетування ми маємо наступні результати: 9% опитуваних користуються інтернетом зрідка, за нагальної потреби, 18% частіше, декілька разів на тиждень, 52% користуються інтернетом та переглядають свої соціальні аккаунти кожного дня, 21% респондентів кожну вільну хвилину проводять в інтернет мережі. 68% респондентів використовують інтернет для спілкування у соціальних мережах. 14% використовують інтернет для онлайн покупок. 11% цікавляться онлайн кінотеатрами або слухають музику. 7% цікавляться новинами.

Переважає більшість анкетованих, а це 58% зареєстровані та використовують соціальні мережі для регулярного спілкування, 21% завели декілька акаунтів, 7% колись реєструвались, але не використовують свої акаунти, 14% ніколи не реєстрували собі акаунти.

Переважає більшість опитуваних 42% використовують соціальні мережі для спілкування, беручи активну участь у групах та обговореннях, залишаючи коментарі. Інші респонденти 34% відмітили, що їм краще спілкуватися з обраним колом осіб. Ще 24% або спілкуються мало або взагалі не спілкуються у соціальних мережах.

Ми відмічаємо, що таке спілкування спустошує опитаних, адже 46% анкетованих стверджували, що вони починають відчувати самотність, якщо позбавляються віртуального інтернет спілкування, яке замінило їм реальне. А у 27% респондентів відмічається інтернет залежність, оскільки вони весь вільний час проводять у мережі. І лише 4% опитаних не ставлять інтернет спілкування вище реального та не надають інтернету важливого значення.

Також ми провели тестування за методикою суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона. Нашою метою було визначити чи полегшує життя інтернет спілкування самотніми людям з відчуттям самотності та дефіцитом живого спілкування в реальності. Ми виділили 3 рівні самотності: високий 42%, середній 18% та низький 40%.

Висновки. Як ми бачимо, для деяких людей інтернет спілкування може бути залежністю, може виходити на перший план у житті ігноруючи все навколо, нехтуючи реальними життєвими цінностями, але у висновку вони все ж відчують себе самотніми. Для деякого інтернет може бути єдиною формою спілкування. Вони цілеспрямовано ізолюються від суспільства, вважаючи за краще замість живого спілкування поспілкуватися в мережі. А якщо позбавити їх цього спілкування, то такі люди будуть відчувати душевну порожнечу і фізичну самотність. Інтернет став заміщати їм життя. Також з наших досліджень ми бачимо і протилежну картину, коли інтернет не має такої значимості та переваги у житті соціально реалізованих людей.

Література:

1. Конюхов, Н.І. (1996) Словник довідник практичного психолога. Воронеж: Модекс.
2. Покровський Н.Є., Іванченко Г.В. Універсум самотності: соціальні та психологічні нариси. Москва: Логос, 2008. 426 с.
3. Стаття BBCNews Україна про вплив соц.медіа на психічне самопочуття. <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578>
4. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. № 1 (12). С. 327-331.
5. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. С. 179-184.
6. Арестова О.Н. Комунікація в комп'ютерних мережах: психологічні детермінанти і наслідки/О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанін, А.Е. Войскунский // Вісник Моск. ун-ту. Сер. 14. Психологія. 1996. Ч. 4. С. 14-20.