

ЕФЕКТИ ГІПЕРБОЛІЗОВАНОЇ САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА ІНТРОСПЕКЦІЇ В ОСІБ ІЗ ОЗНАКАМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Запорізький державний медичний університет МОЗ України

Розглянуто предиспонуєчі фактори гіперболізації саморефлексії та інтроспекції у користувачів мережі Інтернет. Наведено відмінності поведінки залежних осіб у контексті публікації в соціальних мережах записів, що містять опис власної психічної продукції. Досліджено механізми аутокураційного та дестабілізуючого впливу таких записів на психічний стан осіб, залежних від соціальних мереж, та їх відмінності від користувачів без ознак такої залежності.

Ключові слова: інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж, адикція, психодіагностика, психометрія.

В останні десятиріччя спостерігається збільшення можливостей доступу користувачів до мережі Інтернет, що закономірно призводить до підвищення захворюваності на інтернет-залежність та адикцій, що з нею пов'язані. Так, серед населення розвинутих країн світу та країн, що розвиваються, розповсюдженість інтернет-залежності та адикцій досягає 13–17% [1, 2]. Утім, якщо аналізувати статистичні дані за роками, виявляється зворотна залежність між давністю користування мережею та формуванням інтернет-залежності: у користувачів-початківців, які нещодавно отримали доступ до Інтернету, ризик розвитку залежності збільшується у 5 разів [3, 4].

В Україні інтернет-залежність діагностується на рівні 2–6%, але цей показник вважають заниженим унаслідок низького звернення громадян з цього приводу по спеціалізовану допомогу [5]. Отже, дедалі більшу занепокоєність лікарів викликає залежність від соціальних мереж та її специфічні негативні наслідки, особливо пов'язані з впливом на емоційний стан користувачів [6–8].

Мета цього дослідження — дослідити особливості ефектів гіперболізованої саморефлексії та інтроспекції в осіб із ознаками залежності від соціальних мереж на сучасному етапі розвитку мережі Інтернет.

На базі кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології Запорізького державного медичного університету МОЗ України було обстежено 52 пацієнти. Із них 22 особи, які за результатами попереднього психодіагностичного обстеження із застосуванням тесту на інтернет-залежність (Тест на інтернет-зависимість (ТИЗ), С. А. Кулаков, 2004), а також клінічного обстеження мали такі ознаки, увійшли до основної групи (ОГ). Середній вік у групі становив $19,2 \pm 0,20$ року.

Групу порівняння (ГП) сформували 30 обстежених, які користуються соціальними мережами,

але не мають ознак інтернет-залежності. Їх середній вік становив $20,5 \pm 0,45$ року.

У дослідженні було застосовано контент-аналіз, клініко-анамнестичний, психопатологічний, психодіагностичний, статистичний методи.

Протягом останніх років відзначається поширення в мережі Інтернет ресурсів, які реалізовані у вигляді «щоденників», до них можна також віднести аналогічні їм функції у соціальних мережах. Такі функції користуються значною популярністю завдяки наданню користувачам можливості, по-перше, представити широкій аудиторії продукцію власних психічних процесів, у тому числі власні судження, емоційні переживання тощо, по-друге — ознайомитися із аналогічною продукцією інших осіб.

Опубліковані матеріали користувачів, які мають характер «сповіді» та опису власного психічного стану, заслуговують на більш детальний аналіз їх виникнення та психологічних наслідків для авторів і читачів.

Слід зробити невеликий відступ і зазначити, що на початку створення подібних до «щоденників» ресурсів, користувачі здебільшого дотримувалися власного знеособлення, тому у більшості випадків їхня письмова продукція підлягала більшій критичній оцінці з боку стороннього читача. Описані емоційні переживання суб'єктивно сприймалися читачем як художній нарис, що не обов'язково відповідає тому, що автор відчував у дійсності. Фактично у свідомості більшості користувачів відбувалося чітке розмежування фантазійного світу, який існував онлайн, та дійсності поза мережею Інтернет. Із появою соціальних мереж знеособленість користувачів майже нівелювалася. Читач вже має справу не з абстрактним, знеособленим автором нарису, а з людиною із відомими ім'ям, місцем роботи або навчання тощо; більшість таких авторів

користувач знає поза мережею Інтернет особисто або опосередковано. Це призвело до фактичного змішування фантазійного та дійсного світів. Знання справжньої особистості автора спровокувало знищення у читача підсвідомого бар'єру, який не давав змогу сприймати викладені у письмовій формі емоційні переживання за стовідсоткову дійсність. Якщо читач знає особу автора «нарисув», сам автор позиціонує власні переживання як дійсні, то чому б йому не довіряти викладеному? Більше того, спостерігаючи подібний відвертий опис відчуттів від знайомих, читач втрачає власну сором'язливість та, підкорюючись груповому інстинкту, також починає відверто сповіщати про свої переживання через Інтернет. Тому не дивно, що сьогодні публікація відвертих, емоційно насичених «сповідей» набула характеру мейнстріму. Ті переживання, що раніше сприймалися як інтимні та відкривалися лише вузькому колу довірених осіб або на яких користувач Інтернету взагалі не фіксував увагу, тепер не лише втратили свою ізольованість від сторонніх, але й набули прицільної уваги власника.

Спонування до викладу таких матеріалів можуть мати різні мотиваційні засади.

По-перше, можливість викладу таких матеріалів дає змогу реалізувати функції інтернет-ресурсів як засіб аутокурації, що реалізується за рахунок:

- самого факту ідентифікації та вербалізації наявного стану, його екстрапроєкції у письмову форму, досягнення катартичного стану;
- створення ілюзії розділення власних переживань з іншими за рахунок самого факту їх оприлюднення/публічності, навіть без наявності сторонніх відгуків на публікацію;
- отримання співчуття сторонніх осіб, відчуття власної важливості для інших, власної неусамітненості.

По-друге, викладання матеріалів у мережу реалізує бажання привернути до себе увагу, досягти популярності за рахунок публікації емоційно насиченої інформації. Тут слід зазначити, що зазвичай більшу увагу громадян привертають публікації, які містять опис саморефлексії та власного психологічно некомфортного стану, ніж благополуччя, що обумовлює спрямованість змісту «щоденникових» записів даної категорії користувачів.

Із часом людина звикає до викладання у мережу описів саморефлексії та результатів інтроспекції, особливо зі змістовим наповненням, яке висвітлює негативні емоційні відчуття чи думки. Вона все більше заглиблюється в аналіз власних психічних процесів із метою ідентифікації певних, особливо негативних та психологічно дискомфортних компонентів психічного стану, вербалізувати їх та викласти у письмовому вигляді в Інтернет.

Постійна саморефлексія, інтроспекція та/або намагання привернути увагу читачів призводить до гіперболізації наявних переживань у вербальному вигляді, що згодом, за зворотним механізмом, відбивається на наявному психічному стані — відбувається процес аутоіндукції. Це означає, що штучно гіперболізовані негативні емоційні переживання людина підсвідомо сприймає як дійсні, і, як наслідок, — психологічний стан таких осіб згодом дійсно погіршується із тим більшою негативною тенденцією, чим більше вони заглиблюються у власні негативні переживання та висвітлюють їх у письмовій формі, спираючись на зазначену мотивацію, яка також вже набуває патологічних форм.

У певної кількості користувачів мережі Інтернет цей поведінковий модус набуває адиктивного характеру аж до формування специфічного варіанту інтернет-залежності або межового стану. Більше того, особи, які вже страждають на інтернет-залежність та межеві стани, перебувають у групі ризику щодо формування зазначеного модусу поведінки та його наслідків.

Таким чином, притаманний деяким сучасним користувачам мережі модус висвітлення на інтернет-сторінках власних негативних переживань, здобутих шляхом підвищеної саморефлексії та інтроспекції, з одного боку, може виступати як аутокураційний, з іншого — набувати патологічних деструктивних форм, що призводять до погіршення психічного самопочуття за рахунок аутоіндукції, або набувати форми адиктивної поведінки.

Згідно з результатами клініко-анамнестичного дослідження усі особи з ОГ та 15 (50,00%) — з ГП відзначили, що публікують у соціальних мережах матеріали особистого змісту, в тому числі з описом власних емоційних переживань.

Усі пацієнти з ОГ та 5 (16,67%) — з ГП відзначили прогресуюче збільшення епізодів саморефлексії та інтроспекції з початку користування соціальними мережами. З них 18 (81,82%) осіб з ОГ та 4 (13,33%) — з ГП зізнавалися, що до користування соціальними мережами взагалі не помічали за собою схильності до саморефлексії та інтроспекції і пов'язують їх появу із ознайомленням з аналогічними матеріалами, викладеними іншими користувачами.

Було зазначено, що 15 (68,18%) пацієнтів з ОГ та 5 (16,67%) — з ГП підкреслюють, що негативно забарвлені власні переживання, викладені ними в Інтернет, переважають над позитивно забарвленими.

Із контингенту обстежених 17 (77,27%) осіб з ОГ та 15 (50,00%) — в ГП відзначили, що публікація власних переживань дає змогу покращити власне психічне самопочуття за рахунок:

— абстерсії (10 (45,45 %) осіб з ОГ та 9 (30,0 %) — з ГП), тобто відбувається очищення власної свідомості від негативних відчуттів за рахунок їх вербалізації та «переміщення» зі свідомості в мережу Інтернет;

— кларифікації (12 (54,55 %) пацієнтів в ОГ та 6 (20,0 %) в ГП), оскільки відбувається позбавлення від негативних емоцій за рахунок аналізу та пояснення для себе їх причин під час вербалізації;

— катарсису (5 (22,73 %) в обстежених ОГ та жодна особа в ГП), а саме — позбавляються від негативних переживань за рахунок виникнення активного відреагування під час їх вербалізації у вигляді плачу тощо;

— очікування відгуків із боку читачів (15 (68,18 %) осіб з ОГ та 15 (50,00 %) — із ГП). При цьому 12 (54,55 %) пацієнтів з ОГ та 5 (16,67 %) — із ГП зазначили, що при написанні нарису у підсвідомості вже наперед уявляли собі можливі реакції читачів та власні відповіді на них. Фактично мова йде про феномен «уявного життя наперед», який здійснюється за допомогою мережі Інтернет. Можна стверджувати, що у цьому випадку терапевтичний ефект реалізується за рахунок проживання створеного свідомістю ідеального життя, в якому уявні сторонні реагували на автора нарису і його запис так, як би він хотів, аби це було у дійсності.

Але 5 (22,73 %) осіб з ОГ та жодна особа з ГП заявили, що викладання матеріалів з описом власних негативних емоцій не лише не покращує їхній психічний стан, а навпаки, за рахунок концентрації на них уваги занурює у ще більш похмурі переживання, збільшує їх вираженість, створює видимість їх глобальності, невирішеності та незворотності або нагадує про інші неприємні ситуації в житті. Втім, незважаючи на негативний ефект, змусити себе відмовитися від публікації подібних нарисів вони не можуть.

Однак 20 (90,91 %) осіб з ОГ відзначили, що мають нав'язливе спонування (навіть у недоцільні для цього час і місце) до постійної перевірки наявності відповідей на власні записи у соціальних мережах, що містять опис саморефлексії та інтроспекції, і заважають погіршення настрою та виникнення відчуття неспокою або тривоги за відсутності відповідей. Подібні прояви не визначалися у жодної особи з ГП.

Отже, результати дослідження продемонстрували таке:

— усі хворі на залежність від соціальних мереж публікують у них відомості особистого змісту, у тому числі з описом власних емоційних переживань, що достовірно переважає показники здорових осіб, які користуються соціальними мережами ($\chi^2 = 15,459, p < 0,001$);

— в осіб із залежністю відзначається прогресуюче збільшення епізодів саморефлексії та інтроспекції з початку користування соціальними мережами порівняно зі здоровими особами ($\chi^2 = 4,057, p < 0,044$);

— особи із залежністю від соціальних мереж достовірно більше схильні до аутоіндукування саморефлексії та інтроспекції під впливом записів аналогічного змісту інших користувачів соціальних мереж на відміну від здорових осіб ($\chi^2 = 31,979, p < 0,001$);

— в осіб із залежністю від соціальних мереж у змісті публікацій достовірно переважає описання власних негативно забарвлених переживань над позитивно забарвленими на відміну від здорових осіб ($\chi^2 = 4,361, p < 0,037$);

— в осіб із залежністю від соціальних мереж публікація опису власних негативно забарвлених переживань меншою мірою дає змогу поліпшити психічний стан, ніж аналогічні дії з боку здорових користувачів ($\chi^2 = 3,989, p < 0,046$);

— механізми поліпшення психічного самопочуття в осіб із залежністю від соціальних мереж внаслідок публікації опису власних негативно забарвлених переживань достовірно відрізняються від здорових осіб, які користуються соціальними мережами. Так, особам із залежністю від соціальних мереж на відміну від здорових користувачів достовірно притаманне поліпшення психічного стану за рахунок катарсису ($\chi^2 = 5,229, p < 0,023$) та очікування відгуків з боку читачів з ефектом «уявного життя наперед» ($\chi^2 = 4,441, p < 0,036$);

— особи із залежністю від соціальних мереж схильні до публікації опису негативно забарвлених власних переживань навіть у випадках, коли такі публікації ще більше погіршують їх психічний стан, що не є притаманним для здорових користувачів ($\chi^2 = 3,942, p < 0,048$);

— для осіб із залежністю від соціальних мереж характерно погіршення психічного стану за відсутності відповідей на їхні публікації з боку інших користувачів, що не є притаманним для здорових осіб ($\chi^2 = 29,679, p < 0,001$).

Проведене дослідження дає змогу зробити такі висновки.

Однією з головних передумов ефектів гіперболізованої саморефлексії та інтроспекції у сучасних користувачів мережі Інтернет є нівелювання їхньої знеособленості у соціальних мережах та набуття характеру мейнстриму публікацій, які містять відвертий опис емоційно насичених переживань, що призводить до індукування фіксації уваги на власних психічних переживаннях. Більша популярність описів негативно забарвлених переживань обумовлює зосередженість користувачів соціальних мереж саме на емоціях цього кола.

Розглянуто особливості гіперболізованої саморефлексії та інтроспекції в осіб, залежних від соціальних мереж. Установлено, що для них притаманні: публікація у соціальних мережах відомостей особистого змісту, в тому числі з описом власних емоційних переживань, серед яких домінують негативно забарвлені; прогресуюче збільшення епізодів саморефлексії та інтроспекції в міру користування соціальними мережами; схильність до аутоіндукування саморефлексії та інтроспекції під впливом сторонніх записів аналогічного змісту; менша аутокураційна спроможність вербалізації та публікації опису негативно забарвлених переживань; характерними аутокураційними механізмами при публікації описів негативно забарвлених переживань є катарсис та ефект «уявного життя наперед»; схильність до публікації описів негативно забарвлених переживань навіть за наявності деструктивного впливу таких дій на психічний стан; компульсивна перевірка наявності відповідей на опубліковані описи власних переживань та погіршення психічного стану в разі відсутності таких відповідей із боку інших користувачів.

Список літератури

1. *Lee H.* 17 % of Youth Addicted To Internet / H. Lee // Pacific Epoch.— 2017.— URL: <https://web.archive.org/web/20070115015131>
2. *Scherer K.* College Life On-Line: Healthy and Unhealthy Internet Use / K. Scherer // J. of College Student Development.— 1997.— № 38 (6).— P. 655–665.
3. *Beard K. W.* Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction / K. W. Beard, E. M. Wolf // CyberPsychology & Behavior.— 2001.— № 4 (3).— P. 377–383.
4. *Turel O.* Is mobile email addiction overlooked? / O. Turel, A. Serenko // Communications of the ACM.— 2010.— № 53 (5).— P. 41–43.
5. *Бартків О.* Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції / О. Бартків, В. Махновець // Молодь і ринок.— 2015.— № 2.— С. 141–145.
6. *Hormes J. M.* Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits / J. M. Hormes, B. Kearns, C. A. Timko // Addiction.— 2014.— № 109 (12).— P. 2079–2088.
7. Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction / C. W. Wang, R. T. Ho, C. L. Chan, S. Tse // Addict. Behav.— 2015.— № 42.— P. 32–35.
8. *Floros G.* The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence / G. Floros, K. Siomos // Psychiatry Res.— 2013.— № 209 (3).— P. 529–534.

ЭФФЕКТЫ ГИПЕРБОЛИЗИРОВАННОЙ САМОРЕФЛЕКСИИ И ИНТРОСПЕКЦИИ У ЛИЦ С ПРИЗНАКАМИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

А. Н. СТОЛЯРЕНКО

Рассмотрены predisponирующие факторы гиперболизации саморефлексии и интроспекции у пользователей сети Интернет. Приведены различия поведения зависимых лиц в контексте публикации в социальных сетях записей, содержащих описание собственной психической продукции. Исследованы механизмы аутокурационного и дестабилизирующего влияния подобных записей на психическое состояние лиц, зависимых от социальных сетей, и их отличия от пользователей без признаков такой зависимости.

Ключевые слова: интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, аддикция, психодиагностика, психометрия.

EFFECTS OF HYPERBOLIZED SELF-REFLEXION AND INTROSPECTION IN PERSONS WITH THE SIGNS OF SOCIAL MEDIA ADDICTION

A. M. STOLIARENKO

Predisposing factors of exaggeration of self-reflection and introspection in the Internet users were considered. The differences of behavior of the addicted persons in the context of publication the records containing description of their own psychic products in online networks was given. The mechanisms of self-curing and destabilizing influence of such records on the mental state of persons with social media addiction and their differences from the users without addiction were explored.

Key words: Internet addiction, social media addiction, addiction, psychodiagnosis, psychometry.

Надійшла 18.01.2018