

Взаимосвязь зависимости от социальных сетей, тревоги и личностных качеств

Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна

*Мальсагова М.М.¹, Косолапова Д.В.², Мигель Е.С.³, Дудова А.Д.⁴, Доливец С.С.⁵,
Субраманиан А.⁶, Буряченко П.А.⁷*

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: mmmalsagova@gmail.com*; 2 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: mirrei.sannette@yandex.ru*; 3 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: Ekaterina.Migel@student.msu.ru*; 4 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: alenka9let@gmail.com*; 5 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия, *E-mail: dolivets1@mail.ru*; 6 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail: youmayberight03@gmail.com*; 7 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail: buryachenko_polina@mail.ru*

В современном мире человечество находится в условиях постоянного потока информации, интенсивность, эмоциональность и беспорядочность которого непрерывно возрастают. Интернет и, в частности, социальные сети повсеместно вторгаются в нашу жизнь. Такое вторжение грозит трудностями функционирования человека в важных сферах жизни [4]. Кроме того, зависимость от социальных сетей может быть связана с повышенной тревогой. Это не единственная тенденция, связанная с частым использованием социальных сетей: у активных пользователей медиа-пространства обнаруживаются отчетливые признаки зависимости. Социальные сети — известный источник стресса, который сегодня часто обозначается понятием «техностресс». Тем не менее, сталкиваясь с эмоциональным напряжением, человек не прекращает пользование ими, а переходит к другому информационному разделу, не покидая платформы. Здесь вновь прослеживается связь между компульсивным многозадачным использованием и негативным эмоциональным состоянием [3].

Мы также предполагаем о наличии связи между личностными качествами и зависимостью от социальных сетей. Так, было показано, что высокий уровень нейротизма связан с повышенной социальной тревогой, что способствует предпочтению онлайн - общения и к более частому использованию социальных сетей [2].

Цель нашего исследования заключается в выявлении взаимосвязи зависимости от социальных сетей, тревоги и личностных качеств. Кроме того, на основе полученного исследования планируется составление рекомендаций по соблюдению информационной гигиены.

Задачи:

- 1) Составить анкету и провести опрос, чтобы выяснить как много времени люди проводят в социальных сетях, какие платформы и разделы они чаще используют, пробовали ли они сокращать время, которое тратят на социальные сети.
- 2) Исследовать уровень личностной тревоги респондентов по шкале Спилберга, определить их личностные качества по методике «Big Five» и склонность к зависимому поведению от социальных сетей. Для этого мы выбрали опросник проблемного использования социальных сетей [1].

- 3) Проверить выдвинутые гипотезы о наличии связи между выбранными переменными.
- 4) На основе данных опроса и существующих исследований разработать список рекомендаций по профилактике компульсивного использования социальных сетей и информационной гигиене.

Гипотезы: Мы предположили, что наше исследование выявит положительную связь между личностной тревожностью и зависимостью от социальных сетей, а также обнаружится корреляция с такими личностными качествами, как нейротизм и осознанность.

Выборка: В исследовании приняли участие 263 человека: 202 женщины и 61 мужчина. Средний возраст участников — 21 год. Большинство респондентов имеют неоконченное высшее образование (121 человек), общее среднее имеет 61 человек, высшее — 38, основное общее — 29, среднее профессиональное — 14.

Основные результаты:

В ходе проведенного исследования нами были обнаружены значимые корреляции между личностной тревожностью и шкалами опросника проблемного использования социальных сетей. Так, повышенная личностная тревожность положительно коррелирует ($p = 0,001$) с такими шкалами, как предпочтение онлайн-общения, регуляция эмоций, когнитивная поглощенность, компульсивное использование, негативные последствия. Кроме того, была найдена положительная связь между нейротизмом и шкалами опросника проблемного использования социальных сетей ($p < 0,001$). Также обнаружено, что сознательность отрицательно коррелирует с компульсивным использованием социальных сетей ($p < 0,03$).

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутые нами гипотезы. Повышенный уровень личностной тревожности и нейротизм связаны с тем, что человек предпочитает в большей степени онлайн-общение и использует социальные сети как способ регуляции эмоций, что может говорить о наличии неэффективной копинг-стратегии. Кроме того, человек поглощен мыслями о необходимости мониторинга социальных сетей. Допускает мысли о том, что социальные сети привели к различным проблемам в жизни. Однако сознательность может быть связана с тем, что в меньшей степени наблюдается компульсивный паттерн использования социальных сетей.

Проведенное нами исследование показывает важность соблюдения информационной гигиены. В данном исследовательском контексте делать выводы о том, что является первопричиной пока что рано.

Источники и литература

- 1) Сирота Н. А., Московченко Д. В., Ялтонский В. М. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – №. 3. – С. 33-55.
- 2) Abbasi I., Drouin M. Neuroticism and Facebook addiction: How social media can affect mood? // The American Journal of Family Therapy. – 2019. – Т. 47. – №. 4. – С. 199-215.
- 3) Brailovskaia J., Schillack H., Margraf J. Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use—An exploratory investigation of young adults in Germany // Computers in Human Behavior. – 2020. – Т. 113. – С. 106511.
- 4) Hou Y. et al. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention // Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace. – 2019. – Т. 13. – №. 1.