

*Кабанова П. С.
Бакалавр психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка*

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЗОК ТА СПОСОБИ ЦЕЙ ВПЛИВ НІВЕЛЮВАТИ

Техніка глибоко та всебічно проникла у наше повсякденне життя. Сучасна людина, займаючи позицію одночасно виробника й споживача технологій, стала своєрідною ланкою в технологічному ланцюзі. І це кардинально змінило уявлення про людську свободу.

На тлі стрімкого технологічного розвитку сформувався ряд нових залежностей і тепер виживання людини, крім задоволення природних потреб, залежить ще й від величезної кількості технологічних пристроїв (комп'ютерної техніки, мобільних телефонів, імплантів і т.д.) Технології мають шалений вплив на людську цивілізацію, визначаючи вектор її розвитку. Несучи з собою нові можливості та перспективи, технічний прогрес породжує і нові ризики та загрози.

Окрім ризику техногенних катастроф, економічних та глобальних соціальних загроз, які, залишаючись вагомими, знаходяться в певній віддаленості від нашого буденного життя, з одним сумнівним продуктом технологізації ми стикаємося на регулярній основі щодня. Мова йде про технологізацію процесу комунікації, тобто про соціальні мережі.

Згідно зі звітом Digital 2020 October Global Statshot Report (Datareportal, 2020), 53% світового населення – 4,14 млрд осіб – активні користувачі соцмереж. У середньому щорічний приріст користувачів становить близько 10%, а інтернет-користувачі проводять на соціальних платформах майже 2,5 години щодня.

У контексті теми взаємин із соцмережами доречно апелювати до поняття «переривчастого підкріплення», яке загалом зустрічається коли ми розглядаємо процес оперантного/інструментального обумовлення. Коли людина перевіряє оновлення у соціальній мережі, вона часто очікує на щось захопливе. Іноді

користувач отримує цю нагороду, а іноді ні. Саме таке нерегулярне постачання суб'єктивно цікавого контенту виступає у ролі переривчастого підкріплення і є однією з причин, яка змушує нас повертатися до соціальних мереж. Цей механізм побудований на дофаміновій системі винагороди мозку. Дофамін не створює почуття задоволення, а викликає сильне передчуття від отримання або небажання отримати певний результат. Під час вироблення у відповідь на некорисний, (з точки зору фізичного або психічного здоров'я людини) тригер дофамін може посилити ту чи іншу звичку — це стосується і прагнення постійно оновлювати стрічку в соціальних мережах.

Розробники додатків соціальних мереж добре знають про дофамінові тригери та активно використовують їх. Також багатьма людьми рухає бажання відчувати причетність і вираз подяки — це змушує нас бути активно залученими до життя друзів та знайомих. Так, наприклад, багато хто ставить лайк як реакцію у відповідь на вже отримані лайки.

Загалом існує п'ять глобальних ключових механізмів, які пояснюють адиктивний характер соціальних мереж.

Нескінченний скролінг. Щоб привернути максимальну увагу користувачів, розробники додатків «спотворюють» сприйняття часу, впливаючи на «потік» контенту при скролінгу (гортанні). Це спотворення ускладнює усвідомлення користувачами тривалості часу, проведеного в соціальних мережах.

Ефект пожертви. Інвестування часу в платформи соціальних медіа породжує емоційну прихильність до віртуальної обстави, яку створює користувач. Чим більше часу людина витрачає на створення (або декорування) своєї присутності в соціальних мережах або інших онлайн додатках, тим складніше їй потім відмовитися від цих соціальних мереж/додатків, оскільки емоційна цінність віртуального існування вище його реальної вартості.

Соціальний тиск. Соціальні медіа породили очікування невідкладності або терміновості, які провокують виникнення соціального тиску. Дослідження (Pielot et al., 2014), яке було проведено платформою WhatsApp, показало, що функція «Last Seen» сприяє очікуванню швидкої відповіді. Подвійна

галочка у WhatsApp та Viber підкреслює отримання повідомлення, тому відправник розуміє, що одержувач, швидше за все, бачив повідомлення. Одержувач також буде відчувати тиск та намагатись відповісти швидше, боячись порушити очікування відправника.

Соціальні нагороди й соціальні порівняння. Механізм «Like» є прикладом проблемних функцій соціальних мереж. Це соціальна підказка, яка візуально представляє соціальне схвалення, яке користувач або дає, або отримує.

Ефект Зейгарник. Ефект Зейгарник передбачає, що людський мозок буде продовжувати прагнути виконувати незакінчене завдання до тих пір, поки не отримає задовільне завершення. Нескінченна природа платформ соціальних мереж впливає на цей ефект, оскільки вони не дають користувачеві «закінчити» гортання стрічки, тим самим розвиваючи підсвідоме бажання продовжити й «завершити завдання».

Якщо говорити про вплив соціальних платформ на повсякденне життя, то користувачі відзначають різні його аспекти. П'ятірка популярних відповідей в одному з досліджень (Statista, 2019) виглядає так (зазначена частка інтернет-користувачів по всьому світу):

- 57% - з'явився доступ до більшої кількості інформації;
- 57% - спілкуватися стало простіше;
- 50% - з'явилося більше можливостей для самовираження;
- 49% - послабшав захист особистої інформації;
- 47% - соцмережі відволікають протягом дня.

14% опитаних наголосили, що соцмережі вплинули на погіршення їх якості життя.

Наведемо кілька прикладів того, що можна назвати впливом соцмереж на психіку. Частина вчених вважає (Muench et al., 2015), що платформи викликають соціальне пригнічення користувачів. Особливо це помітно в Instagram, де профілі є симуляцією життя — рівень життя, який одні користувачі показують як бажаний, змушує інших відчувати, що вони живуть гірше. Це підтверджує опитування (7), проведене серед англійців віком 14–24 років, — більшість із них

назвали Instagram найгіршою соціальною мережею через те, що вона змушує відповідати загальноприйнятому стандарту, порівнювати себе з іншими і як наслідок може спровокувати психічну кризу.

Також, декілька досліджень (Cunningham et al., 2021; Pontes et al., 2018; Yoon et al., 2019) зафіксували зв'язок між частотою користування соціальними мережами і ймовірності виникнення депресії, станом занепокоєння та почуттям соціальної ізоляції.

В умовах високонавантаженого техно середовища з'являється цифровий детокс, медіаскетика та інші практики, що допомагають людині врегулювати свою залежність від цифрових каналів інформації й налагодити здорові «відносини» з технологіями.

Цифровий детокс — це період, коли людина через втому від безперервного потоку інформації перестає використовувати смартфон, планшет і комп'ютер поза роботою/навчанням. Це своєрідний перепочинок, коли вільний час можна витратити на живе спілкування, прогулянки, творчість чи медитацію, а не на гаджети.

В одному ряду з поняттям цифрового детоксу стоїть медіаскетизм. Його ще називають цифровою помірністю. Це спосіб життя, за якого люди не заперечують важливість новітніх засобів комунікації та інтернет-технологій, але при цьому суворо контролюють власний час використання техніки.

Медіаскетика (від грец. *ασκεσις* — «вправа») — спосіб життя, що характеризується розумінням нових засобів комунікації та розумним/ помірним їх використанням для людського життя. Розуміння механізмів реклами, медіа та новітніх інтернет-технологій для набуття самосвідомості в новому світі. Мета медіаскетики — отримання вміння усвідомленого використання сучасних технологій та медіа для облаштування усвідомленого життя у сучасному світі. Отже, медіаскеза — це абсолютний самоконтроль за проведеним часом та всіма діями як в інтернеті, так і в іншому медіасередовищі (ігри, ТБ, інші додатки тощо).

Цифровий шабат — це практика, коли один день на тиждень людина обходиться без цифрових технологій. Мета — скоротити екранний час, щоб користувач мав змогу провести більше часу із сім'єю та друзями, спробувати щось нове або просто відпочити.

Поки що неможливо стверджувати, що ми до кінця розуміємо як на нас впливає використання соцмереж і що цей вплив є суто негативним. Однак існує вже перелік досліджень про те, як соцмережі впливають на наш мозок, самовідчуття, настрій та продуктивність — і їх висновки аж ніяк не позитивні. При цьому, безумовно, у соцмереж є і світла сторона медалі. Ми можемо легко спілкуватися з нашими друзями, оперативно дізнаватися про те, що відбувається у світі, знаходити людей зі спільними інтересами, знаходити роботу й будувати стосунки. Безумовно, проблема взаємин людей та соціальних мереж потребує подальшої глибокої розробки та єдина можлива на сьогодні рекомендація для користувачів — використання однієї або кількох наведених технік для скорочення екранного часу із саморегуляцією своєї активності в соцмережах та в інтернеті загалом.

Список використаних джерел:

1. Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(2), 241–253.
2. Datareportal (2020). Digital 2020: October global statshot. Режим доступу: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-october-global-statshot> [21 Nov. 2021] (in English).
3. Muench, F., Hayes, M., Kuerbis, A., & Shao, S. (2015). The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time spent on the site and distress. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 163–169.
4. Pielot, Martin & Kwak, Haewoon & de Oliveira, Rodrigo & Oliver, Nuria. (2014). Didn't You See My Message? Predicting Attentiveness to Mobile Instant Messages. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*.
5. Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 21(4), 240–247.
6. Statista (2019). Share of internet users worldwide who believe that social media platforms have had an impact on selected aspects of daily life as of February 2019. Режим доступу: <https://www.statista.com/statistics/1015131/impact-of-social-media-on-daily-life-worldwide/> [21 Nov. 2021] (in English).

7. RSPH (2020). Social media and young people's mental health and wellbeing. Режим доступа: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html> [22 Nov. 2021] (in English).

8. Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65–72.