

УДК 316.728:  
[004.738.5:159.944.4]

**РОМАН ЛЮБЕНКО,**  
*студент магистратуры НаУКМА, Киев*

**ЕКАТЕРИНА МАЛЬЦЕВА,**  
*кандидат философских наук, доцент кафедры социологии НаУКМА, Киев*

## **Пользование сайтами социальных сетей и уровень стресса: исследование среди студентов НаУКМА**

Влияние сайтов социальных сетей на повседневную жизнь интернет-пользователей ныне трудно переоценить. Зародившись в конце прошлого века параллельно с развитием интернета, онлайн-сети за короткое время превратились в феномен глобального масштаба. Согласно данным статистического портала Statista.com, сегодня эта категория онлайн-сервисов регулярно привлекает к себе большинство международной интернет-аудитории и свыше трети всего населения Земли. По данным того же Statista, количество времени, которое среднестатистический интернет-пользователь проводит на сайтах социальных сетей, возросло в полтора раза только за последние пять лет: с 90 минут в 2012 году до 135 в 2017-м. При этом наиболее активным социодемографическим сегментом пользователей социальных сетей являются люди в возрасте от 18 до 24 лет, то есть молодежь студенческого возраста.

Еще одной тенденцией, являющейся важным фактором положения этой возрастной когорты, стало увеличение распространенности проблем с психическим здоровьем [Brown, 2016]. В частности, зафиксировано учащение случаев состояния стресса и депрессии среди университетской молодежи [Rosenberg, 2018]. С другой стороны, новый корпус литературы, образующийся на стыке проблематики психологического здоровья и роли компьютерных технологий и коммуникаций в жизни и развитии человека, указывает на коэволюцию психологических процессов на микроуровне и макрокультурных изменений, в том числе воплощающихся в использовании социальных медиа. Метааналитические исследования и проекционные симуляции эволюционных процессов в этой исследовательской нише преимущественно концентрируются на тенденциях, регистрируемых среди ны-

нешней молодежи. Результаты анализа содержат пессимистические прогнозы касательно вероятности повышения уровня психических расстройств, в частности указывая на социальные медиа как возможный фактор на фоне прочих изменений, таких как рост нарциссических склонностей личности, упадок социального капитала, изменения в самовосприятии и уровне конформизма и т.п. (подробнее см., например: [Varnum, Grossman, 2017; Varnum & Hampton, 2018]). Социально-психологические исследования явно указывают на роль социальных медиа, особенно тех, где существует шеринг изображений, в культивировании нарциссических тенденций личности и выявляют механизмы усиления стресса из-за регулярного контакта с соответствующим контентом [Stuart, Kurek, 2019].

В свете существования этих тенденций актуальным будет исследование наличия связи между характеристиками пользования сайтами социальных сетей со стороны молодежи студенческого возраста, с одной стороны, и ментальным состоянием, или, конкретнее, уровнем стресса — с другой. *Стресс* — это эмоциональное, психологическое и физическое состояние, являющееся следствием влияния на организм раздражителя или вызова, нарушающего состояние гомеостаза. Под стрессом понимают негативный эмоциональный опыт, связанный с определенными биохимическими, физиологическими и поведенческими изменениями, направленными на преодоление эффектов этого опыта. Стресс всегда ассоциирован с угрозой, вредом или потребностью. Хотя стресс является негативным состоянием, он может вызываться как негативными, так и позитивными событиями [Baum, 1990]. В зависимости от длительности стрессового состояния различают острый (связанный с событиями) и хронический стресс (заложенный в особенностях социального контекста, в котором человек неизменно живет). Среди разновидностей стресса важно выделить *психосоциальный* — категорию, охватывающую социально обусловленные психологические процессы [Kaplan, 1983], ведущие к дистрессу или негативным последствиям стресса [Wheaton, Montazer, 2010].

Согласно выводу эмпирических исследований, мощным фактором противодействия стрессу может стать наличие у индивида *социальной поддержки*. Социальная поддержка означает получаемые индивидом через сеть контактов с другими индивидами различные формы материальной и нематериальной помощи, способной сглаживать губительные эффекты стресса. Термин “социальная поддержка” означает поиски и получение инструментальной или эмоциональной помощи от контактов с другими людьми в ответ на стрессовые и негативные жизненные события, что может воплощаться в предоставлении как психологических, так и материальных ресурсов, необходимых индивиду для усиления его способности справиться со стрессом [Feeney, Collins, 2014]. В целом психосоциальный стресс обуславливает более вредные последствия для здоровья и благополучия людей с низким уровнем социальной поддержки, тогда как люди с высоким уровнем социальной поддержки способны уменьшить или элиминировать эти последствия [Cohen, McKay, 1984]. Первые выводы в отношении связи между наличием социальной поддержки и уровнем психического здоровья человека были сформулированы в середине 70-х годов XX века. Исследования этого периода установили “прямой позитивный эффект” социальной поддержки на здоровье индивида, выявили роль социальной сети как буфера в отноше-

нии эффектов будь то психосоциальной или физической разновидности стресса [Broadhead, 1983].

*Сайты социальных сетей* (также известные как сервисы социальных сетей) — это онлайн-платформы, позволяющие своим пользователям создавать персонализированные профили, видимые для других пользователей этих платформ, а также публиковать собственный контент от своего профиля и обмениваться информацией с другими пользователями. Учитывая относительную новизну данного явления, сайты социальных сетей и их эффекты на различные аспекты человеческой психологии пока еще изучены недостаточно. Например, в научных кругах продолжаются дебаты о том, могут ли в поддерживаемых онлайн-овых связях между людьми воспроизводиться свойства и характер межличностных связей внутри традиционных социальных сетей [Bryant, Marmo, 2009; Burke, Kraut, 2014, 2016]. Также остается открытым вопрос, играют ли социальные сети роль каналов передачи социальной поддержки, выступающей одним из ключевых медиаторов эффектов стресса; правда, в этом случае эмпирические данные образуют относительно гомогенную картину [Meng, Martinez, Holmstrom, Chung, Cox, 2017]. Что же касается исследования влияния соцсетевых сервисов на уровень депрессии [Baker, Algorta, 2016] и тревожности [Frost, Rickwood, 2017], то они до сих пор предоставляют неоднозначные результаты о наличии взаимосвязи этих феноменов и его характере.

Предлагаемое исследование имеет целью внести вклад в дискуссию вокруг эффектов онлайн-соцсетей на ментальное состояние их пользователей молодого возраста и поспособствовать пониманию того, существует ли связь между параллельными трендами роста пользования сайтами социальных сетей и повышения уровня стресса, которые наблюдаются для молодежи студенческого возраста.

### ***Роль сайтов социальных сетей в психологическом благополучии индивида***

В наше время социальная природа явления стресса и ключевое место социальной поддержки индивида в стрессовом процессе убедительно обоснованы [Pearlin, Menaghan, Lieberman, Mullan, 1983; Broadhead, 1983; Cohen, McKay, 1984; Pearlin, 1989]. Социальная поддержка является собирательным понятием для разных форм ресурсов, которые индивид может приобретать от своей среды социальных контактов, в частности для преодоления стресса. Таким образом, параметры социальных сетей индивида играют значительную роль в том, в какой мере он испытывает воздействие стрессоров, а также определяют его способность преодолевать их негативные влияния [Feeney, Collins, 2014].

Описанные выше обстоятельства впервые были продемонстрированы для “классических”, офлайн-соцсетей, тогда как в фокусе данного исследования находятся онлайн-соцсети. Тождественность между эффектами межперсонального взаимодействия посредством новых, виртуальных видов медиа и эффектами “живых” межперсональных сетей (и, соответственно, их полноценность в качестве источника социальной поддержки и медиатора уровня стресса) пока не установлена неопровержимо [Bryant, Marmo, 2009;

Burke, Kraut, 2014], однако это научное поле уже два десятилетия остается объектом активного исследовательского интереса.

В ранних исследованиях данной тематики, проведенных в конце 1990-х годов, была подтверждена возможность поддерживать посредством интернета сильные социальные связи (ассоциируемые с высокой частотой персональных контактов и интенсивными чувствами привязанности и верности [Granovetter, 1973]), которые являются одним из наиболее эффективных буферов психосоциальных стрессов. Но эти начальные находки были неоднозначными, поскольку давали основания исследователям предположить, что участники исследования использовали сильные связи, установленные онлайн, чтобы компенсировать плохое качество своих социальных связей в реальной жизни. К тому же проанализированные виртуальные сильные связи были в среднем более слабыми по сравнению со связями в реальном мире; доля сильных связей, сформированных через интернет, составляла меньшинство [Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay, Scherlis, 1998].

Согласовывались с этими выводами и находки, свидетельствовавшие о том, что пользование интернетом чаще всего расширяет круг социальных контактов индивида, причем не только в киберпространстве, но и офлайн: было обнаружено, что люди склонны превращать сильные связи, сформированные в интернете, в “традиционные” связи, общаясь со своими онлайн-новыми знакомыми по телефону и встречаясь с ними лично [McKenna, Bargh, 1999].

В ходе дальнейших исследований потенциала функции онлайн-медиа как медиума социальной поддержки и их способности влиять на уровень стресса были сформулированы две гипотезы для объяснения наиболее распространенных типов мотивации для осуществления пользователями социальных сетей онлайн-коммуникации: гипотеза социальной компенсации (“более бедные становятся богаче”) и гипотеза социального усиления (“более богатые становятся еще богаче”). Первая из них отстаивает сценарий, по которому индивид обращается к средствам интернет-коммуникации, в том числе соцсетям, чтобы компенсировать трудности установления дружеских связей в реальной жизни, преодолеть одиночество при поиске друзей онлайн. Вторая гипотеза отражает взгляд, согласно которому к средствам онлайн-коммуникации прибегают прежде всего экстраверсированные и глубоко интегрированные социально индивиды, для которых интернет выступает всего лишь очередным способом поддерживать контакт со своим широким социальным кругом [Zywica, Danowski, 2008]. В пользу обеих гипотез было найдено эмпирическое подтверждение [Valkenburg, Jochen, 2007; Sheldon, 2008; Ross, 2009; Barker, 2009; Correa, Hinsley, Zúñiga, 2010].

Находки исследований влияния сайтов социальных сетей на уровень стресса и субъективной социальной поддержки как параметров психологического благополучия, непосредственно касающихся проблематики данной статьи, разнятся. Для пользователей Facebook была продемонстрирована прямая зависимость между количеством “друзей” и уровнем субъективной социальной поддержки [Nabi, Prestin, So, 2013], а также выявлены как случаи наличия, так и отсутствие эффекта в отношении уровня стресса [Beyes, Frison, Eggermont, 2016; Morin-Major, Marin, Durand, Wan, Juster, Lupien 2016; Utz, Breuer, 2017].

В плане исследований взаимосвязей между использованием сайтами социальных сетей и другими параметрами ментального здоровья индивидов тоже наблюдаются смешанные результаты. В частности, оказалось, что эмоциональная стабильность отрицательно связана с использованием сайтами социальных сетей, тогда как уровень невротизма был позитивно скоррелирован с ним [Correa, Hinsley, Zúñiga, 2010]. Вместе с тем была выявлена позитивная связь между интенсивностью пользования социальными сетями и уровнем самооценки среди подростков [Valkenburg, Jochen, Schouten, 2006] и студентов Мичиганского государственного университета [Ellison, Steinfield, Lampe, 2007]. Пользование Facebook было связано, с одной стороны, с более высоким общим уровнем психологического благополучия [Burke, Marlow, Lento, 2010], а с другой — с многими негативными последствиями: тревожностью (*anxiety*), депрессией, чувством одиночества и развитием зависимости [Ryan, Xenos, 2011; Frost, Rickwood, 2017].

В итоге на сегодня научный дискурс по теме влияния социальных сетей на психологическое состояние индивида, в частности его уровень стресса, еще не достиг единого вывода. Эмпирические находки различаются в зависимости от исследуемой популяции и методологии: были получены убедительные доказательства существования как позитивных, так и негативных эффектов социальных сетей на восприятие индивидом своего уровня стресса и социальной поддержки. Однако из рассмотренных материалов очевидно, что сегодня Facebook и другие крупные соцсети стали важными факторами влияния на психологическое и социальное функционирование индивидов [Bodroža, Jovanović, 2016]. Именно поэтому дальнейшее рассмотрение очерченной в данном исследовании проблемы оправданно с точки зрения развития теории и актуально для разных прикладных отраслей социальных наук.

## **Методы**

Исследование проводилось среди студентов факультета социальных наук и социальных технологий (ФСНСТ) Национального университета “Киево-Могилянская академия” (НаУКМА) весной 2018 года в две стадии: качественную<sup>1</sup> (фри-листинг,  $n = 25$ ) и количественную (анкетирование,  $n = 208$ , включая фазу претеста).

## **Сбор данных**

### *Качественный этап: фри-листинг*

Первым этапом эмпирической части исследования стало проведение фри-листинга — одной из методик этнографического сбора данных, заключающейся в стимулировании респондентов к свободному перечислению категорий, которые они ассоциируют с различными аспектами того или иного домена знаний или исследовательской ниши [Wartmann, Derungs, Purves, 2016]. Респондентов ( $n = 25$ ) выбирали среди студентов специальности “Социология” ФСНСТ НаУКМА. Анкета для фри-листинга содержала три

---

<sup>1</sup> Результаты этого этапа исследования мы не рассматриваем в рамках данной публикации и используем лишь в той мере, в какой они помогли конструировать исследовательский инструмент (анкету) для количественной фазы проекта.

вопроса, направленных на идентификацию основных сценариев пользования социальными сетями:

1. Какие сайты/сервисы социальных сетей Вы регулярно посещаете?
2. Для каких целей Вы используете сайты/сервисы социальных сетей?
3. Какие действия Вы обычно выполняете/каким именно функционалом пользуетесь, проводя время на сайтах/сервисах социальных сетей?

На основании полученных ответов (табл. 1) были выделены, во-первых, пять самых популярных социальных сетей: Facebook (упомянутый 24 раза), Instagram (20 раз), VKontakte (10 раз), Twitter (6 раз) и LinkedIn (3 раза). Следует также отметить, что значительное количество респондентов в ответе на первый вопрос наряду с сервисами социальных сетей упоминали так называемые сервисы мгновенных сообщений или мессенджеры: Telegram, Viber и WhatsApp (все названия мессенджерских платформ были упомянуты 24 раза).

Во-вторых, результаты фри-листинга идентифицировали наиболее распространенные категории целей, для достижения которых респонденты прибегали к возможностям и ресурсам социальных сетей: “общение с друзьями/родственниками/знакомыми” (упомянуто в той или той форме в каждой из 25 анкет), “просмотр обновлений от друзей/родственников/знакомых” (упомянут 21 раз), “получение новостей” (17 раз), “поиск возможностей для обучения/работы” (10), “изображение актуальных событий в собственной жизни” (9 раз).

В конечном счете, благодаря фри-листингу была получена информация о главных паттернах взаимодействия респондентов непосредственно с элементами пользовательского интерфейса социальных сетей, таких как прокручивание ленты *новостей* (*scrolling the feed*) (упомянуто 22 раза), отправка и получение сообщений (20 раз), взаимодействие с публикациями других пользователей, например через оценки типа “Нравится” (14 упоминаний) и комментарии к публикациям (5 упоминаний). Создание собственных публикаций в формате, релевантном конкретной социальной сети, упомянуто 12 раз.

Таблица 1

### Сводные результаты фри-листинга

Q1: Какие сайты/сервисы социальных сетей Вы регулярно посещаете?	Сумма упоминаний
Facebook	24
Мессенджерские платформы (WhatsApp, Viber, Telegram)	24
Instagram	20
VKontakte	10
Twitter	6
LinkedIn	3
SoundCloud	1
Tumblr	1
Foursquare	1
<b>Сумма</b>	<b>90</b>

<b>Q2: Для каких целей Вы используете сайты/сервисы социальных сетей?</b>	<b>Сумма упоминаний</b>
Общение с друзьями/знакомыми/родственниками	25
Просмотр обновлений от друзей/родственников/знакомых	21
Получение новостей	17
Поиск возможностей для обучения/работы	10
Изображение актуальных событий в собственной жизни	9
Просмотр визуальных материалов (фото и видео)	6
Прослушивание музыки	4
Поиск развлечений/заполнение свободного времени	3
Реклама	2
Получение вдохновения	1
<b>Итог</b>	<b>98</b>

<b>Q3: Какие действия Вы типично выполняете/каким именно функционалом пользуетесь, посвящая свое время сайтам/сервисам социальных сетей?</b>	<b>Сумма упоминаний</b>
Прокручивание ленты новостей	22
Отправка и получение сообщений	20
Обмен частными сообщениями	19
Присвоение оценок “нравится” публикациям других пользователей	14
Осуществление публикаций о собственной жизни	12
Комментирование публикаций других пользователей	5
Репост публикаций других пользователей	5
Распространение ссылок на сторонние ресурсы	4
Сохранение публикаций других пользователей в закладки	4
Поиск событий поблизости	3
Поиск по хештегам	2
Использование рекламной платформы	2
<b>Итог</b>	<b>112</b>

*Количественный этап: анкетирование*

Исследовательский инструментарий был сосредоточен на свойствах нескольких центральных исследовательских конструкторов. Первый — это социальная поддержка: результат полученных через сеть контактов с другими индивидами форм материальной и нематериальной помощи [Cohen, Hoberman, 1983]. Уровень социальной поддержки для пользователя сайтов социальных сетей, исходя из цели данного исследования, был операционализирован через среднее ежедневное количество людей из онлайн-сети социальных контактов индивида, с которыми тот вступал в коммуникационное взаимодействие (отправление и получение сообщений в частных, негрупповых диалогах) в онлайн-режиме. Групповые диалоги остаются за рамками этого исследования из-за сложности сравнения эффекта социальной поддержки для бесед с разным количеством участников.

Паттерны пользования социальными сетями операционализировались главным образом сквозь призму Facebook. Пользование Facebook и Facebook Messenger не дифференцировалось в рамках данного исследования, поскольку эти сервисы хоть и являются отдельными продуктами уже почти восемь лет, остаются тесно интегрированными. Основными параметрами пользования Facebook и Messenger была определена частота и продолжительность посещения сервиса; специфически для Facebook также измерялась частота присвоения оценок “нравится” новым публикациям “друзей” на сайте и частота собственных публикаций. Дополнительно частота пользования социальными сетями измерялась для четырех других популярных социальных сетей: Instagram, Twitter, VKontakte и LinkedIn. Кроме того, были собраны данные о среднем количестве суммарного времени, посвящаемого соцсетям и мессенджерам ежедневно.

Чтобы операционализировать уровень стресса респондента, использовалась шкала субъективного стресса PSS (*Perceived Stress Scale*): один из наиболее употребимых инструментов для измерения чувства стресса [Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983]. В украиноязычной версии этот инструмент имеет вид батареи из одиннадцати вопросов, которые касаются мнений и чувств респондента в течение последнего месяца и предполагают его оценку того, насколько перегруженным он чувствовал себя в этот период, а также в какой мере он считает свою жизнь неконтролируемой и непредсказуемой, при помощи унифицированного веера ответов: “никогда”, “почти никогда”, “иногда”, “довольно часто”, “очень часто”.

В соответствии с закономерностями, обнаруженными в ранее опубликованных эмпирических работах о стрессе и соцсетях, в нынешнем исследовании проверялся ряд гипотез:

1. Будет существовать различие в уровне субъективного стресса среди категорий студентов с разным количеством ежедневных коммуникационных взаимодействий онлайн.
2. Будет существовать различие в уровне субъективного стресса среди категорий студентов с разными количествами “друзей” на Facebook.
3. Студенты, использующие социальные сети чаще и дольше, будут иметь более высокий уровень субъективного стресса.
4. Студенты, которые чаще используют такие функции Facebook, как осуществление собственных публикаций и присвоение оценок “нравится” публикациям “друзей”, будут иметь более низкий уровень субъективного стресса.

Отталкиваясь от исследовательских гипотез и качественных данных, полученных в процессе анализа ответов респондентов на вопросы фри-листинга, мы сформировали анкету для сбора количественных данных. Перед началом исследования была проведена фаза претеста, в ходе которого опрашивались студенты первого курса ФСНСТ специальности “Социология” ( $n = 42$ ). По ее результатам опросник был доработан. Финальная версия состояла из 48 вопросов: 36 касались стресса и паттернов пользования соцсетями; 12 измеряли социодемографические параметры.

Полевой этап исследования продолжался с 20 марта по 5 апреля 2018 года. Анкеты исследователь (Роман Любенко) распространял в бумажной форме во время встреч с респондентами в конце или перед началом их аудиторных занятий. Все участники были проинформированы о конфиденциальности предоставляемых ими данных и форме обратной связи с исследователем.

Финальная выборка составляет 166 человек — представителей всех четырех курсов бакалаврских программ “Социология”, “Политология” и “Социальная работа”. В финальный массив вошли: 31 анкета студентов первого курса, 51 анкета — второго, 45 анкет — третьего и 37 — четвертого. Репрезентированы студенты в возрасте от 17 до 22 лет ( $M = 19,1; SD = 1,2$ ). По критерию пола преобладали женщины ( $n = 126$ ). 55% респондентов — уроженцы Киева. Большинство приезжих студентов проживали в общежитии: последняя категория составляла примерно 30% выборки. Количество опрошенных студентов бюджетной формы обучения почти вдвое превышало количество контрактников. Количество нетрудоустроенных студентов чуть более чем вдвое превышало трудоустроенных, а по фактору наличия романтических отношений студенты без романтических партнеров составляли свыше половины выборки (56%). Преобладающая часть респондентов тратят на подготовку к парам несколько часов ежедневно (51%) и имеют по крайней мере 2–3 друзей, с которыми они достаточно близки для обсуждения интимных деталей жизни (55%). Почти три четверти опрошенных принадлежат к группе среднего уровня материального обеспечения (их семьи могут позволить себе покупать ценные вещи, такие как предметы бытовой техники). Из-за ограниченной систематичности формирования выборки и ее небольшого объема результаты исследования не могут быть распространены на студентов других факультетов НаУКМА или университет в целом.

## ***Результаты анализа данных количественного этапа***

### ***Расчет метрики стресса***

Все операции с данными проведены в программной среде IBM SPSS 23-й версии. Результаты валидизированной 11-компонентной шкалы субъективного стресса *PSS* использовались для генерирования оценки субъективного стресса: аддитивного индекса, составляющего сумму числовых значений всех ответов в пределах шкалы. Показатели ответов на четыре сформулированных в позитивном ключе вопроса (“Как часто вы чувствовали себя уверенными в том, что способны справиться с собственными проблемами?”, “Как часто за последний месяц события происходили по вашему плану?”, “Как часто за последний месяц вы чувствовали себя способными контролировать то, что вас раздражает?” и “Как часто за последний месяц вы были уверены, что все контролируете?”) были обратными (то есть ответу “никогда” присвоена четверка, а ответу “очень часто” — нуль). Полученный индекс ( $\alpha$  Кронбаха = 0,84) рассчитан для всех 166 кейсов, после чего три были идентифицированы как выбросы и изъяты из массива и дальнейший анализ проводился без них. Значение индекса закодировано как переменная *PSSscore*.

### ***Результаты измерения уровня стресса***

Для выборки в этом исследовании показатель индекса субъективного стресса изменяется от 7 (низкий субъективный стресс) до 39 (высокий субъективный стресс). Среднее по выборке равно 23,26 при стандартном отклонении 6,74. Такой результат считается признаком умеренного стресса и вплотную приближается к показателям, ассоциирующимся с тревогой (рекомендованным нижним порогом для нее, согласно предложениям некоторых исследователей, является индекс в 24 балла [Collange, Bellinghausen, Chappé, Saunder, Albert, 2013]).

Не было выявлено никаких значимых корреляций между уровнем субъективного стресса и большинством переменных социодемографического блока. Однофакторный дисперсионный анализ показал, что субъективный стресс статистически значимо не отличается в соотношении ни с начальным курсом, ни с количеством времени, ежедневно посвящаемого учебе, ни с количеством близких друзей. Кроме того, не выявлено значимых различий между мужчинами и женщинами, бюджетниками и контрактниками, киевлянами и “некиевлянами”, трудоустроенными и нетрудоустроенными, а также между людьми с романтическим партнером и без такового. Связь между стрессом и кумулятивным рейтингом за прошлый триместр не тестировалась из-за большого количества неответов на этот вопрос.

Однако посредством линейного регрессивного анализа было выявлено, что индекс субъективного стресса значимо прогнозируется по возрасту (количеству полных лет) респондента. После проверки предположений о наличии линейной связи и гомоскедастичности зависимой переменной был получен статистически значимый ( $p = 0,023$ ) регрессионный коэффициент для переменной *age*, который был позитивным и составлял 0,997. Математически уравнение приобретает вид:

$$y = 4,212 + 0,997 \times x$$

Из этого следует, что с возрастом уровень стресса студентов ФСНСТ возрастает. Показатель качества модели  $R^2$  составлял 0,032; иными словами, доля дисперсии переменной *age*, которую объясняет переменная *PSSscore*, составляла 3,2%. Следовательно, модель служит примером связи слабой силы (табл. 2). Такой результат не является атипичным, поскольку со временем количество потенциальных стрессоров в жизни индивида склонно увеличиваться, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня стресса. Причин возрастания стресса для опрошенной когорты может быть множество — от пользования социальными сетями (вероятность такого объяснения будет описана ниже) до фазы академического календаря, во время которой происходил сбор данных (последнее имело место за месяц до начала весенних зачетов в НаУКМА). Обоснованность уровня стресса самого по себе выходит за рамки данного исследования.

Таблица 2

**Сводные показатели всех линейных регрессионных моделей при участии *PSSscore* как зависимой переменной**

Переменная-предиктор	$R^2$	Значимость $p$	Константа	Регрессионный коэффициент	Стандартная погрешность регрессионного коэффициента
<i>defaultAge</i>	0,032	0,023	4,212	0,997*	0,434
<i>SNSengagement</i>	0,018	0,088	18,97	0,260	0,152

*Результаты измерения пользования социальными сетями и проверка связи со стрессом*

Собранные данные показали, что продолжительность пользования социальными сетями среди студентов ФСНСТ можно определить как высокую: респонденты, которые проводят в социальных сетях три часа в день и больше, составляли 58% от всей выборки. Пользование мессенджерами так-

же интенсивное: когорта опрошенных, которые отдают им более трех часов в день, составляла 54% (табл. 3). Между обеими переменными существует статистически значимая прямая корреляция согласно показателю теста Спирмена ( $\rho = 0,53; p = 0,000$ ): чем активнее человек в соцсетях, тем больше он обычно присутствует и в мессенджерах. По активности посещения исследуемые соцсети расположились в следующем порядке: Instagram, Facebook, VKontakte, Twitter, LinkedIn (табл. 4).

*Таблица 3*

**Распределение респондентов по количеству времени, проведенного за использованием социальными сетями и мессенджерами ( $n = 163$ )**

Интернет-каналы	Менее часа	1–2 часа	3–4 часа	5 часов и больше
Социальные сети	17	51	61	34
Мессенджеры	21	54	55	33

*Таблица 4*

**Распределение респондентов по средней частоте посещаемости для крупнейших социальных сетей ( $n = 163$ )**

Социальная сеть	Средняя частота посещаемости					
	Ежедневно	Несколько раз в неделю	По крайней мере раз в неделю	По крайней мере раз в месяц	Реже раза в месяц	Никогда
Instagram	129	10	3	2	2	17
Facebook (включая Messenger)	91	35	16	6	10	5
VKontakte	14	22	14	21	48	44
Twitter	12	13	5	5	18	110
LinkedIn	1	5	3	8	18	128

Пользование Facebook как крупнейшей по количеству пользователей социальной сети было (помимо частоты посещаемости) операционализовано при помощи ряда дополнительных индикаторов. Всего на вопросы анкеты, касавшиеся пользования Facebook, ответили 158 из 163 респондентов (пятеро указали, что не имеют Facebook-аккаунта). Однако из 158 Facebook-пользователей 100 респондентов отметили, что Facebook для них не является основной социальной сетью.

Для Facebook и Messenger, в отличие от социальных сетей в целом, модальная продолжительность ежедневного пользования составляет менее часа (так ответили 60% опрошенных). Всего 16 респондентов указали, что пользуются Facebook не менее трех часов в день, тогда как социальным сетям в целом такое количество времени уделяют почти вшестеро больше опрошенных. То есть Facebook составляет незначительную долю ежедневного медиа-рациона опрошенных студентов, а значит, за высокие показатели ежедневной вовлеченности в социальные сети, очевидно, отвечают другие социальные сервисы. Однако была выявлена прямая зависимость меж-

ду количеством времени, ежедневно посвящаемого соцсетям суммарно, и количеством времени, которое уделяется пользованию Facebook и Messenger ( $\rho = 0,278$ ;  $p = 0,000$ ), то есть увеличение соцсетевой “диеты” происходит и за счет Facebook.

Также закономерно, что продолжительность пользования Facebook связана с частотой посещения соцсети. Критерий  $\chi^2$  для кросс-табуляционного анализа переменных *FBtime* и *FBfrqncy* имеет значение 71,42 ( $p = 0,000$ ). Согласно показателям стандартизированных остатков, чем меньше времени пользователи посвящают Facebook, тем реже они его посещают.

Несмотря на в целом низкий уровень временных инвестиций в Facebook среди опрошенных, они демонстрируют весьма активное использование соцсети для осуществления собственных публикаций. Примерно половина опрошенных пользователей Facebook утверждают, что постят в свой профиль несколько раз в неделю, а еще 40% распределились в почти равнозначных пропорциях между вариантами “ежедневно” и “по крайней мере раз в неделю” в отношении этой деятельности. Что касается частоты актов поддерживающего поведения в форме оценок “нравится” под постами “друзей” на Facebook, то самыми распространенными были ответы “несколько раз в день, но меньше 5” и “несколько раз в неделю” (каждый вариант выбрали около четверти опрошенных).

Проверим, связаны ли как-то между собой описанная выше активность студентов в соцсетях с их уровнем субъективного стресса. Учитывая характер собранных путем анкетирования данных, наиболее удобным инструментом для исследования связи есть процедура однофакторного дисперсионного анализа. Этот анализ тестирует на наличие разности в средних значениях определенной переменной среди категории какой-либо другой переменной. В данном случае зависимой переменной, для которой будут рассчитываться средние, станет уровень стресса *PSSscore*, а независимыми переменными, которые будут предоставлять категории, будут категориальные переменные, описывающие опыт пользователей социальных сетей.

Сначала проанализируем переменную, касающуюся не только пользования социальными сетями, но и онлайн-коммуникациями в целом: *Dial-Count*, которая описывает среднее количество людей, с которыми индивид ежедневно взаимодействовал онлайн через соцсети и мессенджеры в рамках негрупповых диалогов. Результаты сначала теста Ливена (который используется для определения необходимости прибегать к расчету теста Уэлча, устойчивого к нарушению условия о равенстве дисперсий зависимой переменной в категориях независимой), а затем — теста Уэлча (табл. 5) недвусмысленно продемонстрировали отсутствие обоснованных причин утверждать, что значения индекса субъективного стресса разнятся между разными по количеству векторов онлайн-общения категориями студентов. Этот анализ предполагал, что студенты с разным количеством коммуникационных векторов будут ощущать различный уровень социальной поддержки и, согласно теории стрессового процесса, лучше или хуже будут справляться со стрессом (1-я гипотеза), но наличествующие на сей момент данные не указывают на наличие такой связи.

В исследовании была предпринята попытка приблизительно измерить уровень социальной поддержки индивида с помощью еще одной переменной: количества “друзей” на Facebook. Однако дисперсионный анализ не

выявил различия в средних значениях уровней стресса среди категорий соответствующей переменной *FBfrndCount* (табл. 5). Можно констатировать, что от количества друзей на Facebook уровень стресса не зависит, что опровергает 2-ю гипотезу.

Анализируя собственное пользование социальными сетями, нужно начать с более общей информации о среднем количестве времени, проводимого в социальных сетях каждый день (переменная *SNStime*), среднем количестве времени, ежедневно посвящаемого Facebook, включая Messenger (*FBTime*), и частоте посещения Facebook и Messenger (*FBfrqncy*). Во всех трех дисперсионных анализах результаты тестов Ливена и Уэлча показали отсутствие статистически значимых различий значения уровня стресса в категориях приведенных выше трех переменных (табл. 5). Следовательно, активность пользования социальными сетями не влияет на уровень стресса (что дает основания отбросить 3-ю гипотезу).

Таблица 5

**Результаты тестов Ливена и Уэлча для PSSscore в пределах категорий *DialCount, FBfrndCount, SNStime, FBTime, FBfrqncy, FBlikes, FBposts***

Категории	Тест Ливена				Тест Уэлча			
	Статистика	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>	Статистика	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
DialCount	0,582	4	158	0,676	1,813	4	28,859	0,153
FBfrndCount	0,332	4	153	0,856	2,407	4	32,069	0,070
SNStime	0,124	3	159	0,946	0,912	3	58,865	0,441
FBTime	0,178	3	154	0,911	0,839	3	16,545	0,491
FBfrqncy	0,519	3	154	0,670	0,276	3	78,791	0,843
FBlikes	2,036	5	152	0,077	2,634	5	41,925	0,037
FBposts	0,481	3	153	0,696	1,534	3	40,725	0,220

Результаты моделей с привлечением переменных *FBTime* и *FBfrqncy* были также дополнительно протестированы с использованием ковариата (контрольной переменной) *Fbmain* — дихотомической переменной, описывающей ответы респондентов на вопрос “Является ли Facebook вашей основной социальной сетью?” (вариантами ответов были “Да” или “Нет”). Таким образом был предоставлен важный контекст для дальнейших ответов респондентов о Facebook, что позволяло отделить низкое пользование Facebook, потенциально компенсированное высокой активностью в других социальных сетях, от низкого пользования Facebook в абсолютном измерении. Результаты контроля подтвердили отсутствие любой значимой связи стресса со значениями рассмотренных переменных: все попарные сравнения средних, измеренные с поправкой доверительного интервала Бонферрони, остались малозначимыми по показателям разностей.

Кроме дисперсионных анализов для проверки 2-й гипотезы проводился также линейный регрессионный анализ с участием переменных *PSSscore* и *SNSengagement*. Последняя была аддитивным индексом, созданным на основании ответов на блок вопросов под рубрикой “Как часто Вы посещаете социальные сети из списка?”. Как уже упоминалось выше, в этот список входили

Facebook, Twitter, Instagram, VKontakte и LinkedIn. Шкала для этих вопросов после введения данных была обращена таким образом, чтобы ответу “Никогда” в анкете соответствовало число “1”, а ответу “Каждый день” — число “6” и т.д.; большее число отражает большую вовлеченность в ту или иную соцсеть. Суммы значений всех пяти переменных стали значениями новообразованной переменной *SNSengagement*.

В образованной регрессионной модели с *SNSengagement* в роли независимой переменной и в *PSSScore* в роли зависимой полученное значение  $R^2$  равнялось 0,018, то есть выбранный предиктор смог объяснить менее 2% дисперсии индекса субъективного стресса. Уравнение имело вид:

$$y = 18,97 + 0,26 \times x$$

Этот показатель не только демонстрирует слабый предсказательный потенциал, но и является статистически незначимым (см. табл. 2). В итоге не было найдено достаточных оснований для вывода в пользу того, что вовлеченность в социальные сети объясняет уровень стресса.

Далее, фокусируясь уже исключительно на Facebook, мы проанализировали связь между уровнем стресса *PSSScore* и двумя показателями пользования отдельными функциями соцсети, такими как количество ежедневного присвоения респондентом оценки “мне нравится” публикациям своих “друзей” (переменная *FBlikes*) и частота осуществления респондентом собственных публикаций (переменная *FBposts*). На основе прежних эмпирических исследований, которые установили, что самовыражение в социальных сетях (осуществление публикаций) и обращение к “поддерживающим актам поведения” (присвоение и получение оценок “нравится”) в социальных сетях позитивно влияет на восприятие пользователем уровня социальной поддержки [Zhang, 2017; Seo, Kim, Yang, 2016], предполагалось, что *FBlikes* и *FBposts* будут отрицательно связаны с уровнем стресса (4-я гипотеза).

В ходе дисперсионного анализа не было найдено никаких значимых различий *PSSScore* в подкатегориях *Fbposts* (табл. 5), но при тестировании с участием переменной *FBlikes* значение критерия Уэлча было достаточно статистически значимым ( $p = 0,037$ ), чтобы поддержать альтернативную гипотезу о том, что некоторые средние значения *PSSScore* разнятся в категориях *FBlikes*.

Детальный анализ попарных сравнений при помощи *post-hoc* теста Темхейна установил, что значимым на уровне  $p = 0,034$  анализ нашел различие только между двумя категориями респондентов: теми, кто присваивает оценки “нравится” в среднем более 10 раз в день, и теми, кто делает это реже нескольких раз в неделю: последние имеют статистически значимо более высокий уровень стресса. Технически такая находка согласуется с дословной формулировкой гипотезы, однако все еще остается весьма слабым основанием для ее подтверждения. Например, она не согласуется с уровнем значимости межгрупповых различий среди всех других средних коэффициентов; в частности, разность в уровне субъективного стресса между уже упомянутой подвыборкой, которая ставит оценки “нравится” более 10 раз в день, и теми двумя подвыборками, которые пребывают по обе стороны от когорты “реже раза в неделю” на шкале частоты вовлеченности к присвоению оценок “нравится” публикациям “друзей” на Facebook, была достаточно убедительно идентифицирована как незначимая ( $p = 0,846$  для разницы с

категорией “несколько раз в неделю” и  $p = 0,856$  для разницы с категорией “никогда”) при помощи *post-hoc* теста Темхейна.

Для дополнительной проверки надежности находок вторично использовался тест однокомпонентной общей линейной модели, где связь *PSSscore* и *FBlikes* проверялась с поправкой на вышеупомянутый ковариат *FBmain*. Таким образом было учтено влияние сценария, при котором на уровень осуществления респондентом актов поддерживающего поведения и самовыражения на Facebook влияет его низкая вовлеченность в Facebook. Результаты попарных сравнений с использованием корректировки доверительных интервалов Бонферрони указали на отсутствие любых значимых различий значений среднего *PSSscore* между категориями *Fblikes* и *FBposts*. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что вовлеченность в самовыражении и поддерживающее поведение на Facebook не вносят вклада в уровень стресса индивида.

### Выводы

Согласно результатам количественного этапа исследования, опрошенные студенты в целом имеют несколько повышенный уровень стресса, граничащий с тревожностью и депрессией. Также было идентифицировано статистически значимое влияние возраста студента на уровень его стресса: по мере взросления респондентов уровень стресса у них в среднем повышался. Сами по себе результаты этого исследования отражают тенденции глобальной динамики ухудшения ментального состояния среди молодежи студенческого возраста. Однако следует подчеркнуть, что репрезентативность этих находок ограничена: цифры, на основании которых сделаны выводы, касаются только представителей одного из факультетов в одном из киевских университетов в конкретный период академического года, а именно во время приближения весенней сессии, что могло потенциально сыграть роль в повышении показателей.

В исследовании было выявлено, что хотя студенты и переживают повышенный стресс и ежедневно проводят значительное количество времени на сайтах социальных сетей, тем не менее одно значимо не коррелирует с другим. Проведение совокупности дисперсионных и регрессионных анализов на собранных данных продемонстрировало отсутствие статистически значимых связей между уровнем субъективного стресса и всеми теми паттернами пользования сайтами социальных сетей, которые находились в фокусе исследования: частотой и продолжительностью посещения соцсетей, ежедневным количеством коммуникационных векторов в онлайн-среде, а также присвоением оценок “нравится” обновлениям “друзей” и созданием собственных публикаций на Facebook. Результаты исследования не только согласуются между собой, но и последовательны в отношении результатов, полученных в ряде предыдущих исследований, проанализированных в начале статьи.

Дополнительно заслуживает акцентирования одна из косвенных находок исследования, а именно подтверждение того беспрецедентного успеха, которого социальная сеть, в частности Facebook, ныне достигли в практически полном воспроизведении структуры социальных связей исследуемой общественной страты внутри киберпространства. Проанализированные в рамках этого исследования 163 анкеты идентифицировали всего 5 респондентов, ко-

торые не были зарегистрированы на Facebook (около 3% выборки), и лишь один из них указал, что совсем не пользуется социальными сетями, полагаясь только на месседжинговые платформы. Это дает основания с уверенностью предположить, что для абсолютного большинства студенчества ФНСНТ их онлайн-сеть контактов, по сути, равна офлайн-сети.

Из-за особенностей своего дизайна исследование имеет некоторые ограничения, среди которых недорепрезентированность в выборке определенных демографических категорий, таких как мужчины и выходцы из бедных семей, а также не самый благоприятный период для измерений стресса. Для исследуемых категорий данных, особенно связанных со стрессом, размещение в более широком контексте эмпирических находок крайне важно для обеспечения корректной интерпретации. Для подтверждения надежности находок в этой статье целесообразно провести дополнительные исследования, которые имели бы лучший поло-возрастной паритет, а этапы сбора данных в них приходились бы на разные фазы академического года. Именно поэтому рассмотренное в данной статье исследование — это лишь один из шагов на пути к получению целостной картины эмпирической реальности в выбранном исследовательском домене.

Также важным для дальнейшей разработки этой исследовательской проблемы является основательное понимание актуальной ситуации с распространенностью тех или иных методов онлайн-коммуникации и культуры пользования ими со стороны представителей исследуемой группы. Например, сфокусировавшись на Facebook, описанное выше исследование упустило из виду много других компонентов онлайн-медиации современной студенческой молодежи. Лишь в процессе сбора данных выяснилось, что Facebook для большинства участников не является основной социальной сетью, что, вероятно, в итоге сказалось на информативности находок. Пользование месседжинговыми сервисами не было центральным для этого исследования, однако по его итогам установлено, что количество времени, которое участники ежедневно проводят в мессенджерах, почти не отличается от времени, приходящегося на социальные сети. Таким образом, в будущих исследованиях следует посвящать этой категории сервисов и потенциальным эффектам пользования ими гораздо больше внимания, учитывая, что мессенджеры за весьма короткое время стали ведущим методом интернет-коммуникации не только для значительной части молодежи, но и для многих людей старшего возраста.

Изучение поведенческих аспектов пользователей социальных сетей посредством самоотчетов также стоит считать одним из ограничений данного исследования и вызовом для будущих. Закрытость вопросов анкеты и структура веера ответов означали осознанное согласие с определенным уровнем потери детализации, чего можно было избежать, работая с данными о пользователях, сгенерированными непосредственно онлайн-сервисами; к сожалению, обычно доступ к последним получают только исследователи, аффилированные с той или иной соцсетью (например, Мойра Бьорк, чьи публикации цитируются в этой статье, является сотрудницей Facebook). К тому же многим респондентам трудно корректно оценить превалентность тех или иных своих действий внутри среды социальных сетей, а также активность пользования ими, которая может сильно колебаться между разными периодами недели в пересчете на среднюю ежесуточную продолжительность. На совре-

менном этапе развития технологий доступ к социальным сетям может быть почти немедленным, что зачастую стимулирует нефокусированное, непроизвольное пользование, которое респонденты могут сознательно не воспринимать как часть своего ежедневного медиарациона.

### **Источники/References**

Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19 (11), 638–648. DOI:10.1089/cyber.2016.0206.

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (2), 209–213. DOI:10.1089/cpb.2008.0228

Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery and chronic distress. *Health Psychology*, 9 (6), 653–675.

Beuens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don't want to miss a thing”: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>

Bodroža, B., & Jovanović, T. (2016). Validation of the new scale for measuring behaviors of Facebook users: Psycho-social aspects of Facebook use (PSAFU). *Computers in Human Behavior*, 54, 425–435. DOI 10.1016/j.chb.2015.07.032

Broadhead, W. E. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 117 (5), 521–537.

Brown, J. (2016). Mental health matters: A growing challenge. *BU Today*, 2016. Retrieved from [bu.edu/today/2016/mental-health-college-students/](http://bu.edu/today/2016/mental-health-college-students/)

Burke, M., & Kraut, R. E. (2014). Growing closer on Facebook: changes in tie strength through social network site use. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 4187–4196.

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21 (4), 265–281. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1909–1912). Atlanta.

Bryant, E. M., & Marmo, J. (2009). Relational maintenance strategies on Facebook. *Kentucky Journal of Communication*, 28 (2), 129–150.

Cohen, S., & Hoberman H. M. (1983). Positive events and social support as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13 (2), 99–125.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386–396.

Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support stress and the buffering hypothesis. In A. Baum, T. Revenson, J. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and stress* (pp. 253–267). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.

Collange, J., Bellinghausen, L., Chappé, J., Saunder, L., & Albert, E. (2013). Stress perçu: à partir de quel seuil devient-il un facteur de risque pour les troubles anxiodépressifs? *Maladies Professionnelles et de l'Environ*, 74, 7–15.

Correa, T., Hinsley, A. W., & Zьсига, H. (2010). Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247–253. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A new look at social support: A Theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19 (2), 113–147. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576-600. DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.013

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 73, 1361–1380.

Kaplan, H. (1983). Psychological distress in sociological context: toward a general theory of psychosocial stress. In H. Kaplan, *Psychosocial stress: Trends in theory and research*, (pp. 195–264). NY: Academic Press.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53 (9), 1017–1031. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>

McKenna, K., & Bargh, J. (1999). Causes and consequences of social interaction on the internet: A conceptual framework. *Media Psychology*, 1 (3), 249–269.

Meng, J., Martinez, L., Holmstrom, A., Chung, M., & Cox, J. (2017). Research on social networking sites and social support from 2004 to 2015: a narrative review and directions for future research. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20 (1), 44–51. DOI: 10.1089/cyber.2016.0325

Morin-Major, J. K., Marin, M. F., Durand, N., Wan, N., Juster, R. P., & Lupien, S. J. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in adolescents: Is befriending stressful? *Psychoneuroendocrinology*, 63, 238–246.

Nabi, R. L., Prestin, A., & So J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16 (10), 721–727. DOI:10.1089/cyber.2012.0521

Pearlin, L. I. (1989). The Sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30 (3), 241–256.

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22 (4), 337–356.

Rosenberg, D. (2018). 1 in 5 college students have anxiety or depression. Here's why. The Conversation, 2018. Retrieved from [heconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440](http://heconversation.com/1-in-5-college-students-have-anxiety-or-depression-heres-why-90440)

Ross, C. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25, 578–586.

Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Whouses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. DOI 0.1016/j.chb.2011.02.004

Seo, M., Kim, J., & Yang, H. (2016). Frequent interaction and fast feedback predict perceived social support: Using crawled and self-reported data of Facebook users. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21 (4), 282–297. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/jcc4.12160>

Sheldon, P. (2008). The relationship between unwillingness-to-communicate and students' Facebook use. *Journal of Media Psychology*, 20 (2), 67–75. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1027/1864-1105.20.2.67>

Stuart, J., & Kurek, A. (2019). Looking hot in selfies: Narcissistic beginnings, aggressive outcomes? *International Journal of Behavioral Development*, 1–7. doi:10.1177/0165025419865621

Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being. *Journal of Media Psychology*, 29 (3), 115–125. Retrieved from <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>

Valkenburg, P. M., Jochen, P., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9 (5), 584–590. Retrieved from <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>

Valkenburg, P. M., & Jochen, P. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43 (2), 267–277. DOI:10.1037/0012-1649.43.2.267

Varnum, M.E.W., & Grossmann, I. (2017). Cultural change: The how and the why. *Perspectives on Psychological Science*, 12 (6): 956–972. doi: 10.1177/1745691617699971.

Varnum, M.E.W., & Hampton, R. (2018). Cultural changes in neural structure and function (preprint).

Wartmann, F., Derungs, C., & Purves, R. S. (2016). Characterizing place: an empirical comparison between user-generated content and free-listing data. *International Conference on GI Science Short Paper Proceedings* (pp. 336–339).

Wheaton, B., & Montazer, S. (2010). The social context of mental health. In T. L. Scheid, T. N. Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*, (pp. 171–199). Cambridge: Cambridge University Press.

Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: an examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. DOI 10.1016/j.chb.2017.05.043

Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 1–34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>

Получено/Recieved 30.07.2019

## РОМАН ЛЮБЕНКО, КАТЕРИНА МАЛЬЦЕВА

### Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА

*Масштаб впливу, який сайти соціальних мереж справляють на повсякденне життя суспільства на теперішній момент, важко переоцінити. Особливо це стосується молоді та студентства. Іншою тенденцією, яка значною мірою характеризує сучасне становище цієї вікової когорти в контексті популярності сайтів соціальних мереж, є помітне зростання поширеності проблем із психічним здоров'ям серед молодих людей незалежно від гендеру, що, за припущенням, може бути пов'язане з генеруванням додаткового стресу через залученість до соцмереж.*

*Дослідження проводилося з метою виявлення зв'язку між патернами користування сайтами соціальних мереж і рівнем суб'єктивного стресу у молоді студентського віку, що навіщується за різними спеціальностями в Національному університеті “Києво-Могилянська академія” (Київ), а також з'ясування характеру цього зв'язку. Дослідження комбінує кількісну та якісну дослідницькі стратегії. Кількісна частина (анкетування, n = 166) спирається на когнітивні та поведінкові дані у форматі самозвітів для перевірки низки гіпотез стосовно згаданого вище зв'язку. Аналізом було виявлено, що більшість опитаних студентів регулярно використовують кілька сервісів соціальних мереж, присвячуючи їм сумарно понад три години щодня в середньому. Проте загальні результати вказують на відсутність статистично значимих зв'язків між рівнем суб'єктивного стресу та всіма патернами користування сайтами соціальних мереж, які перебували у фокусі дослідження.*

**Ключові слова:** стрес, сайти соціальних мереж, соціальна підтримка

## РОМАН ЛЮБЕНКО, ЕКАТЕРИНА МАЛЬЦЕВА

### Пользование сайтами социальных сетей и уровень стресса: исследование среди студентов НаУКМА

*Масштаб влияния, который сайты социальных сетей оказывают на повседневную жизнь общества в настоящий момент, трудно переоценить. Особенно это касается молодежи и студенчества. Еще одной тенденцией, в значительной мере характеризующей современное положение этой возрастной когорты в контексте популярности сайтов социальных сетей, является заметный рост распространенности проблем с психическим здоровьем среди молодых людей независимо от гендера, что, предположительно, может быть связано с генерированием дополнительного стресса в результате вовлеченности в соцсети.*

*Исследование проводилось с целью выявления связи между паттернами пользования сайтами социальных сетей и уровнем субъективного стресса у молодежи студенческого возраста, обучающейся по разным специальностям в Национальном университете «Киево-Могилянская академия» (Киев), а также выяснения характера этой связи. Исследование комбинирует количественную и качественную исследовательские стратегии. Количественная часть (анкетирование, n = 166) опирается на когнитивные и поведенческие данные в формате самоотчетов для проверки ряда гипотез касательно упомянутой выше связи. В процессе анализа было выявлено, что большинство опрошенных студентов регулярно используют несколько сервисов социальных сетей, посвящая им суммарно в среднем более трех часов ежедневно. Однако общие результаты указывают на отсутствие статистически значимых связей между уровнем субъективного стресса и всеми паттернами пользования сайтами социальных сетей, находившимися в фокусе исследования.*

**Ключевые слова:** стресс, сайты социальных сетей, социальная поддержка

## ROMAN LYUBENKO, KATERYNA MALTSEVA

### Social networking sites using and stress levels among the NaUKMA students

*Nowadays, the scale of the influence the social networking sites have on the daily lives of individuals are difficult to overstate. It is particularly true in the case of young people and college students. One of the notable tendencies characterizing the situation of these social cohorts in the context of social networking sites use is a marked increase in mental health problems, regardless of gender, particularly in juncture with stress level augmentation. In this vein, an empirical investigation into online networking and stress among the student population is a reasonable research step. Our present research explores the nature of the links between social websites' use and subjective stress levels among the student body across several different majors at the National University of Kyiv-Mohyla Academy (Kyiv, Ukraine). The project combined qualitative and quantitative strategies of data collection and analysis. The quantitative phase of the project (a self-administered survey, n = 166) collected cognitive and behavioral data in self-reports format that were used to test a series of hypotheses exploring the relationships between the constructs discussed above. We show that most of the students surveyed in our study typically were consumers of multiple online networking services, on average investing in the activity a total of over 3 hours per day. However, our results indicate no statistically significant links between subjective stress levels and the patterns of social networking sites' use that were the focus of our research.*

**Key words:** stress, social networking sites, social support