

УДК316.728:  
[004.738.5:159.944.4]

**РОМАН ЛЮБЕНКО,**  
*студент магістратури НаУКМА, Київ*

**КАТЕРИНА МАЛЬЦЕВА,**  
*кандидат філософських наук, доцент кафедри соціології НаУКМА, Київ*

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

Вплив сайтів соціальних мереж на повсякденне життя інтернет-користувачів наразі важко переоцінити. Зародившись наприкінці минулого століття паралельно з розвитком інтернету, онлайн-мережі за короткий час перетворилися на феномен глобального масштабу. Згідно з даними статистичного порталу Statista.com, сьогодні ця категорія онлайн-сервісів регулярно залучає до себе більшість міжнародної інтернет-аудиторії та понад третину всього населення Землі. За даними того ж Statista, кількість часу, яку середньостатистичний інтернет-користувач проводить на сайтах соціальних мереж, зросла в півтора раза лише за останні п'ять років: із 90 хвилин у 2012 році до 135 у 2017-му. При цьому найактивнішим соціодемографічним сегментом користувачів соціальних мереж є люди віком від 18 до 24 років, тобто молодь студентського віку.

Іншою тенденцією, яка є важливим чинником становища цієї вікової когорти, є збільшення поширеності проблем із психічним здоров'ям [Brown, 2016]. Зокрема, було зафіксовано частішання випадків стану стресу та депресії серед університетської молоді [Rosenberg, 2018]. З іншого боку, новий корпус літератури, що утворюється на перетині проблематики психологічного здоров'я і ролі комп'ютерних технологій та комунікацій в житті й розвитку людини, вказує на співеволюцію психологічних процесів на мікро-рівні та макрокультурних змін, зокрема втілюваних у використанні соціаль-

них медіа. Метааналітичні дослідження та проєкційні симуляції еволюційних процесів у цій дослідницькій ніші переважно концентруються на тенденціях, реєстрованих серед теперішньої молоді. Результати аналізу містять песимістичні прогнози стосовно ймовірності підвищення рівня психічних розладів, зокрема вказуючи на соціальні медіа як можливий чинник на тлі інших змін, як-от зростання нарцисичних схильностей особистості, занепад соціального капіталу, зміни у самосприйнятті та рівні конформізму тощо (для детальнішого оглядового екскурсу див., наприклад: [Varnum, Grossman, 2017; Varnum & Hampton, 2018]). Соціально-психологічні дослідження явно вказують на роль соціальних медіа, особливо тих, де існує шеринг зображень, у культивуванні нарцисичних тенденцій особистості й виявляють механізми посилення стресу через регулярний контакт із відповідним контентом [Stuart, Kurek, 2019].

У світлі співіснування цих тенденцій є актуальним здійснити дослідження наявності зв'язку між характеристиками користування сайтами соціальних мереж з боку молоді студентського віку, з одного боку, та ментальним станом, або, конкретніше, рівнем стресу — з іншого. *Стрес* — це емоційний, психологічний та фізичний стан, що є наслідком впливу на організм подразника чи виклику, який порушує стан гомеостазу. Під стресом розуміють негативний емоційний досвід, пов'язаний із певними біохімічними, фізіологічними та поведінковими змінами, спрямованими на подолання ефектів цього досвіду. Стрес завжди є асоційованим із загрозою, шкодою або потребою. Хоча стрес становить негативний стан, він може бути спричинений як негативними, так і позитивними подіями [Baum, 1990]. Залежно від тривалості стресового стану розрізняють гострий (пов'язаний із подіями) та хронічний стрес (закладений в особливостях соціального контексту, в якому людина незмінно живе). Серед різновидів стресу важливо виокремити *психосоціальний* — категорію, що охоплює соціально зумовлені психологічні процеси [Kaplan, 1983], що призводять до дистресу або негативних наслідків стресу [Wheaton, Montazer, 2010].

За висновком емпіричних досліджень, потужним чинником протидії стресу може бути наявність у індивіда *соціальної підтримки*. Соціальна підтримка — це результат здобуття індивідом через мережу контактів з іншими індивідами різних форм матеріальної та нематеріальної допомоги, здатної медіювати згубні ефекти стресу. Термін “соціальна підтримка” означає пошуки та отримання інструментальної чи емоційної допомоги від контактів з іншими людьми у відповідь на стресові та негативні життєві події, що може втілюватися у наданні як психологічних, так і матеріальних ресурсів, необхідних індивідові для підсилення його здатності впоратися зі стресом [Feeney, Collins, 2014]. Загалом психосоціальний стрес зумовлює більш шкідливі наслідки для здоров'я та благополуччя людей із низьким рівнем соціальної підтримки, тоді як люди з високим рівнем соціальної підтримки мають змогу зменшити або елімінувати ці наслідки [Cohen, McKay, 1984]. Перші висновки щодо зв'язку між наявністю соціальної підтримки і рівнем психічного здоров'я людини було сформульовано в середині 70-х років XX століття. Дослідження цього періоду встановили “прямий позитивний ефект” соціальної підтримки на здоров'я індивіда, виявили роль

соціальної мережі як буфера щодо ефектів чи то психосоціального, чи то фізичного різновидів стресу [Broadhead, 1983].

*Сайти соціальних мереж* (також відомі як сервіси соціальних мереж) — це онлайн-платформи, які дають змогу своїм користувачам створювати персоналізовані профілі, видимі для інших користувачів цих платформ, а також публікувати власний контент від свого профілю та обмінюватися інформацією з іншими користувачами. Зважаючи на відносну новизну цього явища, сайти соціальних мереж та їхні ефекти на різні аспекти людської психології ще не є обширно вивченими. Наприклад, у наукових колах тривають дебати з приводу того, чи можуть підтримувані онлайнів зв'язки між людьми відтворювати властивості та характер міжособистісних зв'язків усередині традиційних соціальних мереж [Bryant, Marmo, 2009; Burke, Kraut, 2014, 2016]. Також залишається відкритим питання наявності ролі соціальних мереж як каналів передавання соціальної підтримки, яка є одним із ключових медіаторів ефектів стресу; щоправда, в цьому випадку емпіричні дані утворюють відносно гомогенну картину [Meng, Martinez, Holmstrom, Chung, Cox, 2017]. Стосовно ж дослідження впливу соцмережеских сервісів на рівень депресії [Baker, Algorta, 2016] та тривожності [Frost, Rickwood, 2017], то вони досі надають неоднозначні результати стосовно наявності взаємозв'язку цих феноменів та його характеру.

Це дослідження має на меті зробити внесок до дискусії навколо ефектів онлайн-соцмереж на ментальний стан їхніх користувачів молодого віку та посприяти розумінню того, чи існує зв'язок між паралельними трендами зростання користування сайтами соціальних мереж і підвищення рівня стресу, які спостерігаються для молоді студентського віку.

### ***Роль сайтів соціальних мереж у психологічному благополуччі індивіда***

На теперішній час соціальна природа явища стресу та ключове місце соціальної підтримки індивіда у стресовому процесі є переконливо обґрунтованими [Pearlin, Menaghan, Lieberman, Mullan, 1983; Broadhead, 1983; Cohen, McKay, 1984; Pearlin, 1989]. Соціальна підтримка є збірним поняттям для різних форм ресурсів, які індивід може здобувати від свого середовища соціальних контактів, зокрема з метою подолання стресу. Таким чином, параметри соціальних мереж індивіда відіграють значну роль у тому, якою мірою він буде підданий дії стресорів, а також визначають його здатність долати їхні негативні впливи [Feeney, Collins, 2014].

Описані вище обставини були вперше продемонстровані для “класичних”, офлайн-соцмереж, тоді як у фокусі цього дослідження перебувають онлайн-соцмережі. Тотожність ефектів міжперсональної взаємодії через нові, віртуальні види медіа ефектам “живих” міжперсональних мереж (і, відповідно, їхня повноцінність як джерела соціальної підтримки та медіатора рівня стресу) досі не є незаперечно встановленою [Bryant, Marmo, 2009; Burke, Kraut, 2014], проте це наукове поле вже два десятиліття залишається об'єктом активного дослідницького інтересу.

У ранніх дослідженнях цієї тематики, проведених наприкінці 1990-х років, було підтверджено можливість підтримання за посередництва інтернету сильних соціальних зв'язків (асоційованих із високою частотою персональних контактів та інтенсивними почуттями прихильності й вірності [Granovetter, 1973]), які є одним із найефективніших буферів психосоціальних стресів. Проте ці початкові знахідки були неоднозначними, оскільки давали підстави дослідникам припустити, що учасники дослідження використовували сильні зв'язки, встановлені онлайн, щоб компенсувати погану якість своїх соціальних зв'язків у реальному житті. До того ж проаналізовані віртуальні сильні зв'язки були в середньому слабшими порівняно зі зв'язками в реальному світі; частка сильних зв'язків, сформованих через інтернет, становила меншість [Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukhopadhyay, Scherlis, 1998].

Узгоджувалися з цими висновками і знахідки, які свідчили, що користування інтернетом найчастіше розширює коло соціальних контактів індивіда, причому не лише в кіберпросторі, а й офлайн: було виявлено, що люди схильні перетворювати сильні зв'язки, сформовані в інтернеті, на "традиційні" зв'язки, спілкуючись зі своїми онлайн-ознайомленими по телефону та зустрічаючись з ними особисто [McKenna, Bargh, 1999].

У перебігу подальших досліджень потенціалу функції онлайн-медіа як медіуму соціальної підтримки та їхньої здатності впливати на рівень стресу було сформульовано дві гіпотези щодо пояснення найпоширеніших типів мотивації для здійснення користувачами соціальних мереж онлайн-комунікації: гіпотеза соціальної компенсації ("бідніші стають багатшими") та гіпотеза соціального посилення ("багатші стають ще багатшими"). Перша з них адвокує сценарій, за якого індивід звертається до засобів інтернет-комунікації, в тому числі соцмереж, щоб компенсувати труднощі налагодження дружніх зв'язків у реальному житті, побороти самотність, шукаючи друзів онлайн. Друга гіпотеза відбиває погляд, згідно з яким до засобів онлайн-комунікації вдаються передусім екстраверсійні та глибоко інтегровані соціально індивіди, для яких інтернет є лише черговим способом підтримувати контакт зі своїм широким соціальним колом [Zywica, Danowski, 2008]. На користь обох гіпотез було знайдено емпіричне підтвердження [Valkenburg, Jochen, 2007; Sheldon, 2008; Ross, 2009; Barker, 2009; Correa, Hinsley, Zúñiga, 2010].

Знахідки досліджень впливу сайтів соціальних мереж на рівень стресу та суб'єктивної соціальної підтримки як параметрів психологічного благополуччя, безпосередньо дотичних до проблематики цієї статті, різняться. Для користувачів Facebook було продемонстровано пряму залежність між кількістю "друзів" і рівнем суб'єктивної соціальної підтримки [Nabi, Prestin, So, 2013], а також виявили як випадки наявності, так і відсутності ефекту щодо рівня стресу [Beyes, Frison, Eggermont, 2016; Morin-Major, Marin, Durand, Wan, Juster, Lupien 2016; Utz, Breuer, 2017].

У плані досліджень взаємозв'язків між користуванням сайтами соціальних мереж та іншими параметрами ментального здоров'я індивідів теж спостерігаються змішані результати. Зокрема, було виявлено, що емоційна

стабільність була негативно пов'язана з користуванням сайтами соціальних мереж, натомість рівень невротизму був позитивно скорельований з ним [Correa, Hinsley, Zúñiga, 2010]. Водночас було виявлено позитивний зв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами і рівнем самооцінки серед підлітків [Valkenburg, Jochen, Schouten, 2006] та студентів Мічиганського державного університету [Ellison, Steinfield, Lampe, 2007]. Користування Facebook було пов'язане, з одного боку, із вищим загальним рівнем психологічного благополуччя [Burke, Marlow, Lento, 2010], а з іншого — із багатьма негативними наслідками, як-от тривожність (*anxiety*), депресія, відчуття самотності та розвиток залежності [Ryan, Xenos, 2011; Frost, Rickwood, 2017].

У підсумку на теперішній час науковий дискурс з теми впливу соціальних мереж на психологічний стан індивіда, зокрема його рівень стресу, ще не дійшов єдиного висновку. Емпіричні знахідки різняться залежно від досліджуваної популяції та методології: було отримано переконливі докази існування як позитивних, так і негативних ефектів соціальних мереж на сприйняття індивідом свого рівня стресу та соціальної підтримки. Проте з розглянутих матеріалів вочевиднюється, що сьогодні Facebook та інші великі соцмережі стали важливими чинниками впливу на психологічне та соціальне функціонування індивідів [Bodroža, Jovanović, 2016]. Саме тому подальший розгляд окресленої в цьому дослідженні проблеми є виправданим під кутом зору розвитку теорії та актуальним для різних прикладних галузей соціальних наук.

## **Методи**

Дослідження проводилося серед студентів факультету соціальних наук та соціальних технологій (ФСНСТ) Національного університету “Києво-Могилянська академія” (НаУКМА) навесні 2018 року у дві стадії: якісну<sup>1</sup> (фрі-лістинг,  $n = 25$ ) та кількісну (анкетування,  $n = 208$ , включно із фазою претесту).

## **Збирання даних**

### *Якісний етап: фрі-лістинг*

Першим етапом емпіричної частини дослідження стало проведення фрі-лістингу — однієї з методик етнографічного збирання даних, яка полягає у стимулюванні респондентів до вільного перелічування категорій, які вони асоціюють із різними аспектами того чи іншого домена знань чи дослідницької ніші [Wartmann, Derungs, Purves, 2016]. Респондентів ( $n = 25$ ) було рекрутовано серед студентів спеціальності “Соціологія” ФСНСТ

---

<sup>1</sup> Результати цього етапу дослідження ми не розглядаємо в межах цієї публікації й використовуємо лише тією мірою, якою вони допомогли конструювати дослідницький інструмент (анкету) для кількісної фази проекту.

НаУКМА. Анкета для фрі-лістингу містила три запитання, спрямовані на ідентифікацію головних сценаріїв користування соціальними мережами:

1. Які сайти/сервіси соціальних мереж Ви регулярно відвідуєте?
2. Для яких цілей Ви використовуєте сайти/сервіси соціальних мереж?
3. Які дії Ви зазвичай виконуєте/яким саме функціоналом користуєтесь, проводячи час на сайтах/сервісах соціальних мереж?

На підставі отриманих відповідей (табл. 1) було виокремлено, по-перше, п'ять найпопулярніших соціальних мереж: Facebook (згадуваний 24 рази), Instagram (20 разів), VKontakte (10 разів), Twitter (6 разів) та LinkedIn (3 рази). Варто також зауважити, що значна кількість респондентів у відповіді на перше запитання поряд із сервісами соціальних мереж згадували так звані сервіси миттєвих повідомлень або меседжери: Telegram, Viber та WhatsApp (загалом назви меседжингових платформ були згадані 24 рази).

По-друге, результати фрі-лістингу ідентифікували найпоширеніші категорії цілей, для досягнення яких респонденти вдавалися до можливостей та ресурсів соціальних мереж: “спілкування з друзями/родичами/знайомими” (згадано в тій чи тій формі в кожній із 25 анкет), “перегляд оновлень від друзів/родичів/знайомих” (згадано 21 раз), “отримання новин” (17 разів), “пошук можливостей для навчання/роботи” (10 разів), “зображення актуальних подій у власному житті” (9 разів).

Наостанок завдяки фрі-лістингу було отримано інформацію про головні патерни взаємодії респондентів безпосередньо з елементами користувачького інтерфейсу соціальних мереж, такі як прокручування стрічки новин (*scrolling the feed*) (згадано 22 рази), надсилання та отримання повідомлень (20 разів), взаємодія з публікаціями інших користувачів, як-от через оцінки на кшталт “Подобається” (14 згадок) та коментарі до публікацій (5 згадок). Створення власних публікацій у форматі, релевантному до конкретної соціальної мережі, було згадано 12 разів.

Таблиця 1

### Зведені результати фрі-лістингу

Q1: Які сайти/сервіси соціальних мереж Ви регулярно відвідуєте?	Сума згадок
Facebook	24
Меседжингові платформи (WhatsApp, Viber, Telegram)	24
Instagram	20
VKontakte	10
Twitter	6
LinkedIn	3
SoundCloud	1
Tumblr	1
Foursquare	1
<b>Підсумок</b>	<b>90</b>

<b>Q2: Для яких цілей Ви використовуєте сайти/сервіси соціальних мереж?</b>	<b>Сума згадок</b>
Спілкування з друзями/знайомими/родичами	25
перегляд оновлень від друзів/родичів/знайомих	21
Отримання новин	17
Пошук можливостей для навчання/роботи	10
Зображення актуальних подій у власному житті	9
перегляд візуальних матеріалів (фото та відео)	6
Слухання музики	4
Пошук розваг/заповнення вільного часу	3
Реклама	2
Отримання натхнення	1
<b>Підсумок</b>	<b>98</b>

<b>Q3: Які дії Ви типово виконуєте/яким саме функціоналом користуєтесь, присвячуючи свій час сайтам/сервісам соціальних мереж?</b>	<b>Сума згадок</b>
Прокручування стрічки новин	22
Надсилання та отримування повідомлень	20
Обмін приватними повідомленнями	19
Присвоєння оцінок “подобається” публікаціям інших користувачів	14
Здійснення публікацій про власне життя	12
Коментування публікацій інших користувачів	5
Репост публікацій інших користувачів	5
Поширення посилань на сторонні ресурси	4
Збереження публікацій інших користувачів у закладки	4
Пошук подій поблизу	3
Пошук за хештегами	2
Використання рекламної платформи	2
<b>Підсумок</b>	<b>112</b>

*Кількісний етап: анкетування*

Дослідницький інструментарій був зосереджений на властивостях кількох центральних дослідницьких конструктів. Першим є соціальна підтримка: результат здобутих через мережу контактів з іншими індивідами форм матеріальної та нематеріальної допомоги [Cohen, Hoberman, 1983]. Рівень соціальної підтримки для користувача сайтів соціальних мереж з огляду на цілі цього дослідження було операціоналізовано через середню щоденну кількість людей з онлайн-мережі соціальних контактів індивіда, з якими той вступав у комунікаційну взаємодію (надсилання та отримання повідомлень у приватних, негрупових діалогах) в онлайн-режимі. Групові діалоги залишаються поза фокусом цього дослідження через складність порівняння ефекту соціальної підтримки для бесід із різною кількістю учасників.

Патерни користування соціальними мережами операціоналізувалися головно крізь призму Facebook. Користування Facebook та Facebook Messenger не диференціювалося в рамках цього дослідження, оскільки ці сервіси хоч і є окремими продуктами вже майже вісім років, продовжують бути тісно інтегрованими. Як головні параметри користування Facebook та Messenger було визначено частоту та тривалість відвідування сервіса; специфічно для Facebook було також виміряно частоту присвоєння оцінок “подобається” новим публікаціям “друзів” на сайті та частоту власних публікацій. Додатково частоту користування соціальними мережами було виміряно для чотирьох інших популярних соціальних мереж: Instagram, Twitter, VKontakte та LinkedIn. Крім того, було зібрано дані про середню кількість сумарного часу, присвячуваного соцмережам та месенджерам щодня.

Щоб операціоналізувати рівень стресу респондента, було використано шкалу суб’єктивного стресу PSS (*Perceived Stress Scale*): один із найуживаніших інструментів для вимірювання відчуття стресу [Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983]. В україномовній версії цей інструмент має вигляд батареї з одинадцяти запитань, які стосуються думок та почуттів респондента впродовж останнього місяця та передбачають його оцінку того, наскільки перевантаженим він почувався в цей період, а також якою мірою він вважає своє життя неконтрольованим та непередбачуваним, за допомоги уніфікованого віяла відповідей: “ніколи”, “майже ніколи”, “іноді”, “досить часто”, “дуже часто”.

Відповідно до закономірностей, що були знайдені в раніше опублікованих емпіричних роботах про стрес та соцмережі, нинішнє дослідження перевіряло низку гіпотез:

1. Існуватиме різниця в рівні суб’єктивного стресу серед категорій студентів із різною кількістю щоденних комунікаційних взаємодій онлайн.
2. Існуватиме різниця в рівні суб’єктивного стресу серед категорій студентів із різними кількостями “друзів” на Facebook.
3. Студенти, що використовують соціальні мережі частіше та триваліше, матимуть вищий рівень суб’єктивного стресу.
4. Студенти, котрі частіше використовують такі функції Facebook, як здійснення власних публікацій та присвоєння оцінок “подобається” публікаціям “друзів”, матимуть нижчий рівень суб’єктивного стресу.

Відштовхуючись від дослідницьких гіпотез та якісних даних, отриманих у процесі аналізу відповідей респондентів на запитання фрі-лістингу, ми сформували анкету для збирання кількісних даних. Перед початком дослідження було проведено фазу претесту, в перебігу якого було опитано студентів першого курсу ФСНСТ спеціальності “Соціологія” ( $n = 42$ ). За її результатами опитувальник було допрацьовано. Фінальна версія складалася із 48 запитань: 36 стосувалися стресу та патернів користування соцмережами; 12 вимірювали соціодемографічні параметри.

Польовий етап дослідження тривав із 20 березня до 5 квітня 2018 року. Анкети дослідник (Роман Любенко) розповсюджував у паперовій формі під час зустрічей із респондентами наприкінці або перед початком їхніх ауди-

торних занять. Усі учасники були поінформовані про конфіденційність наданих ними даних та форму зворотного зв'язку з дослідником.

Фінальна вибірка становить 166 осіб — представників усіх чотирьох курсів бакалаврських програм “Соціологія”, “Політологія” та “Соціальна робота”. До фінального масиву увійшли: 31 анкета студентів першого курсу, 51 анкета — другого, 45 анкет — третього та 37 — четвертого. Репрезентовано студентів віком від 17 до 22 років ( $M = 19,1$ ;  $SD = 1,2$ ). За критерієм статі переважали жінки ( $n = 126$ ). 55% респондентів — уродженці Києва. Більшість приїжджих студентів проживали в гуртожитку: остання категорія становила приблизно 30% вибірки. Кількість опитаних студентів бюджетної форми навчання приблизно вдвічі перевищувала кількість контрактників. Кількість непрацевлаштованих студентів трохи більш як удвічі перевищувала працевлаштованих, а за чинником наявності романтичних стосунків студенти без романтичних партнерів становили понад половину вибірки (56%). Переважна частина респондентів витрачають на підготовку до пар кілька годин щодня (51%) та мають принаймні 2-3 друзів, з якими вони є достатньо близькими для обговорення інтимних деталей життя (55%). Близько трьох чвертей опитаних належать до групи середнього рівня матеріального забезпечення (їхні сім'ї можуть дозволити собі купувати коштовні речі, такі як предмети побутової техніки). Через обмежену систематичність формування вибірки та її невеликий обсяг результати дослідження не можуть бути поширені на студентів інших факультетів НаУКМА чи університет загалом.

## ***Результати аналізу даних кількісного етапу***

### *Обчислення метрики стресу*

Всі операції із даними проведено в програмному середовищі IBM SPSS 23-ї версії. Результати валідизованої 11-компонентної шкали суб'єктивного стресу *PSS* використано для генерування оцінки суб'єктивного стресу: адитивного індексу, що становить суму числових значень усіх відповідей у межах шкали. Показники відповідей на чотири сформульовані в позитивному ключі запитання (“Як часто ви відчували себе впевненими в тому, що здатні впоратись із власними проблемами?”, “Як часто за останній місяць події відбувалися за вашим планом?”, “Як часто за останній місяць ви відчували себе здатними контролювати те, що вас дратує?” та “Як часто за останній місяць ви були впевненими, що все контролюєте?”) було обернено (тобто відповіді “ніколи” присвоєно четвірку, а відповіді “дуже часто” — нуль). Отриманий індекс ( $\alpha$  Кронбаха = 0,84) обчислено для всіх 166 кейсів, після чого три було ідентифіковано як викиди та вилучено з масиву і подальший аналіз здійснено без них. Значення індексу закодовано як змінну *PSSscore*.

### *Результати вимірювання рівня стресу*

Для вибірки в цьому дослідженні показник індексу суб'єктивного стресу змінюється від 7 (низький суб'єктивний стрес) до 39 (високий суб'єктивний стрес). Середнє за вибіркою становить 23,26 при стандартному відхиленні 6,74. Такий результат вважається ознакою помірного стресу та впритул наближається до показників, асоційованих із тривожністю (рекомендо-

ваним нижнім порогом для неї, за пропозиціями деяких дослідників, є індекс у 24 бали [Collange, Bellinghausen, Chappé, Saunder, Albert, 2013]).

Не було виявлено жодних значимих кореляцій між рівнем суб'єктивного стресу та більшістю змінних соціодемографічного блоку. Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що суб'єктивний стрес статистично значимо не відрізняється у співвіднесенні ані з початковим курсом, ані з кількістю часу, щоденно присвячуваного навчанню, ані з числом близьких друзів. Крім того, не було виявлено значимих відмінностей між чоловіками і жінками, бюджетниками і контрактниками, киянами і "некиянами", працевлаштованими і непрацевлаштованими, а також між людьми із романтичним партнером і без такого. Зв'язок між стресом і кумулятивним рейтингом за минулий триместр не було тестовано через велику кількість невідповідей на це запитання.

Проте через лінійний регресійний аналіз було виявлено, що індекс суб'єктивного стресу значимо прогнозується за віком (кількістю повних років) респондента. Після перевірки припущень про наявність лінійного зв'язку та гомоскедастичність залежної змінної було отримано статистично значимий ( $p = 0,023$ ) регресійний коефіцієнт для змінної *age*, який був додатним і становив 0,997. Математично рівняння набуває такого вигляду:

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

Із цього випливає, що з віком рівень стресу студентів ФСНСТ зростає. Показник якості моделі  $R^2$  становив 0,032; іншими словами, частка дисперсії змінної *age*, яку пояснює змінна *PSSscore*, становила 3,2%. Отже, модель є прикладом зв'язку слабкої сили (табл. 2). Такий результат не є атиповим, оскільки із плином часу кількість потенційних стресорів у житті індивіда схильна збільшуватися, що, своєю чергою, призводить до підвищення рівня стресу. Причин зростання стресу для опитаної когорти може бути безліч — від користування соціальними мережами (ймовірність такого пояснення буде описано далі) до фази академічного календаря, під час якої відбувалося збирання даних (останнє мало місце за місяць до початку весняних заліків у НаУКМА). Обґрунтовування рівня стресу самого по собі виходить за межі цього дослідження.

Таблиця 2

**Зведені показники всіх лінійних регресійних моделей  
за участі PSSscore як залежної змінної**

Змінна-предиктор	$R^2$	Значимість $p$	Константа	Регресійний коефіцієнт	Стандартна похибка регресійного коефіцієнта
Age	0,032	0,023	4,212	0,997*	0,434
SNSengagement	0,018	0,088	18,97	0,260	0,152

*Результати вимірювання користування соціальними мережами та перевірка зв'язку зі стресом*

Зібрані дані показали, що тривалість користування соціальними мережами серед студентів ФСНСТ можна визначити як високу: респонденти, що проводять у соціальних мережах три години на день і більше, становили

58% від усієї вибірки. Користування месенджерами також є інтенсивним: когорта опитаних, які віддають їм більш як три години на день, становила 54% (табл. 3). Між обома змінними є статистично значима пряма кореляція згідно з показником тесту Спірмена ( $\rho = 0,53$ ;  $p = 0,000$ ): чим активнішою є людина в соцмережах, тим більше вона зазвичай присутня і в месенджерах. За активністю відвідуваності досліджувані соцмережі розташувалися в такому порядку: Instagram, Facebook, VKontakte, Twitter, LinkedIn (табл. 4).

*Таблиця 3*

**Розподіл респондентів за кількістю часу, проведеного за користуванням соціальними мережами та месенджерами ( $n = 163$ )**

Інтернет-канали	Менш як годину	1–2 години	3–4 години	5 годин і більше
Соціальні мережі	17	51	61	34
Месенджери	21	54	55	33

*Таблиця 4*

**Розподіл респондентів за середньою частотою відвідування для найбільших соціальних мереж ( $n = 163$ )**

Соціальна мережа	Середня частота відвідування					
	Щодня	Кілька разів на тиждень	Принаймні раз на тиждень	Принаймні раз на місяць	Рідше, ніж раз на місяць	Ніколи
Instagram	129	10	3	2	2	17
Facebook (включно з 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

Користування Facebook як найбільшої за кількістю користувачів соціальної мережі було (окрім частоти відвідування) операціоналізовано за допомоги низки додаткових індикаторів. Усього на запитання анкети, що стосувалися користування Facebook, відповіли 158 зі 163 респондентів (п'ятеро вказали, що не мають Facebook-акаунта). Проте зі 158 Facebook-користувачів аж 100 респондентів зазначили, що Facebook для них не є основною соціальною мережею.

Для Facebook і Messenger, на відміну від соціальних мереж загалом, модальна тривалість щоденного користування становить менш як годину (так відповіли 60% опитаних). Лише 16 опитаних вказали, що користуються Facebook не менш як три години на день, тоді як соціальним мережам загалом таку кількість часу приділяють майже вшестеро більше опитаних. Отже, Facebook становить незначну частку щоденного медіа-раціону опитаних студентів, тобто за високі показники щоденної залученості до соціальних мереж, вочевидь, відповідають інші соціальні сервіси. Проте було виявлено

пряму залежність між кількістю часу, присвячуваного щодня соцмережам сумарно, і кількістю часу, який приділяють користуванню Facebook та Messenger ( $\rho = 0,278$ ;  $p = 0,000$ ), тобто збільшення соцмережевої “дієти” відбувається і за рахунок Facebook.

Також закономірно, що тривалість користування Facebook пов’язана із частотою відвідування соцмережі. Критерій  $\chi^2$  для крос-табуляційного аналізу змінних *FBtime* та *FBfrqncy* має значення 71,42 ( $p = 0,000$ ). Згідно з показниками стандартизованих залишків, чим менше часу користувачі присвячують Facebook, тим рідше вони його відвідують.

Незважаючи на загалом низький рівень часових інвестицій у Facebook серед опитаних, вони засвідчують доволі активне використання соцмережі для здійснення власних публікацій. Приблизно половина опитаних користувачів Facebook стверджують, що постануть до свого профілю кілька разів на тиждень, а ще 40% розподілилися у майже рівнозначних пропорціях між варіантами “щодня” та “принаймні раз на тиждень” щодо цієї діяльності. Стосовно ж частоти актів підтримувальної поведінки у формі оцінок “подобається” під постами “друзів” на Facebook, то найпоширенішими були відповіді “кілька разів на день, але менш як 5” та “кілька разів на тиждень” (кожен варіант обрали близько чверті опитаних).

Перевіримо, чи пов’язані якось між собою описана вище активність студентів у соцмережах із їхнім рівнем суб’єктивного стресу. З огляду на характер зібраних через анкетування даних найзручнішим інструментом для дослідження зв’язку є процедура однофакторного дисперсійного аналізу. Цей аналіз тестує на наявність різниці в середніх значеннях певної змінної серед категорії якоїсь іншої змінної. У цьому разі залежною змінною, для якої обчислюватимуться середні, буде рівень стресу *PSSscore*, а незалежними змінними, які надаватимуть категорії, будуть категоріальні змінні, що описують досвід користувачів соціальних мереж.

Для початку проаналізуємо змінну, що стосується не тільки користування соціальними мережами, а й онлайн-комунікації загалом: *DialCount*, що описує середню кількість людей, із якими індивід щоденно взаємодіє онлайн через соцмережі та месенджери в рамках негрупових діалогів. Результати спершу тесту Лівена (який використовується для визначення необхідності вдатися до обчислення тесту Велча, стійкого до порушення умови про рівність дисперсій залежної змінної в категоріях незалежної), а далі — до тесту Велча (табл. 5) недвозначно засвідчили відсутність ґрунтовних підстав стверджувати, що значення індексу суб’єктивного стресу відрізняються між різними за кількістю векторів онлайн-спілкування категоріями студентів. Цей аналіз припускав, що студенти з різною кількістю комунікаційних векторів відчуватимуть різний рівень соціальної підтримки та, згідно з теорією стресового процесу, краще або гірше справлятимуться зі стресом (1-ша гіпотеза), але поточні дані не вказують на наявність такого зв’язку.

У дослідженні було здійснено спробу наближено виміряти рівень соціальної підтримки індивіда за допомогою ще однієї змінної: кількості “друзів” на Facebook. Однак дисперсійний аналіз не знайшов різниці в середніх значеннях рівнів стресу серед категорій відповідної змінної *FBfrndCount*

(табл. 5). Можна констатувати, що від кількості друзів на Facebook рівень стресу не залежить, що спростовує 2-гу гіпотезу.

Аналізуючи власне користування соціальними мережами, варто почати з більш загальної інформації про середню кількість часу, проведеному в соціальних мережах щодня (змінна *SNStime*), середню кількість часу, присвячуваного щодня Facebook, включно з Messenger (*FBtime*), і частоту відвідування Facebook та Messenger (*FBfrqncy*). У всіх трьох дисперсійних аналізах результати тестів Лівена та Велча показали відсутність статистично значимих різниць значення рівня стресу в категоріях наведених вище трьох змінних (табл. 5). Отже, активність користування соціальними мережами не впливає на рівень стресу (що дає підстави відкинути 3-тю гіпотезу).

Таблиця 5

**Результати тестів Лівена і Велча для PSSscore у межах категорій DialCount, FBfrndCount, SNStime, FBTime, FBfrqncy, FBlikes, FBposts**

Категорії	Тест Лівена				Тест Велча			
	Статистика	df1	df2	p	Статистика	df1	df2	p
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

Результати моделей із залученням змінних *FBtime* та *FBfrqncy* були також додатково протестовані з використанням коваріата (контрольної змінної) *Fbmain* — дихотомічної змінної, яка описує відповідь респондентів на запитання “Чи є Facebook вашою головною соціальною мережею?” (варіантами відповідей були “Так” або “Ні”). Таким чином було надано важливий контекст для подальших відповідей респондентів стосовно Facebook, що давало змогу відділити низьке користування Facebook, потенційно компенсоване високою активністю в інших соціальних мережах, від низького користування Facebook в абсолютному вимірі. Результати контролю підтвердили відсутність будь-якого значимого зв’язку стресу зі значеннями розглянутих змінних: усі попарні порівняння середніх, виміряні з поправкою довірчого інтервалу Бонфероні, залишилися малозначимими за показниками різниць.

Окрім дисперсійних аналізів для перевірки 2-ї гіпотези було проведено також лінійний регресійний аналіз за участю змінних *PSSscore* та *SNS-engagement*. Остання була адитивним індексом, створеним на підставі відповідей на блок запитань під рубрикою “Як часто Ви відвідуєте соціальні мережі зі списку?”. Як було згадано вище, цей список містив Facebook,

Twitter, Instagram, VKontakte та LinkedIn. Шкалу для цих запитань після введення даних було обернено таким чином, щоб відповіді “Ніколи” в анкеті відповідало число “1”, а відповіді “Щодня” — число “6” і т.д.; більше число відбиває більшу залученість до тієї чи іншої соцмережі. Суми значень усіх п’яти змінних стали значеннями новоутвореної змінної *SNSengagement*.

У створеній регресійній моделі з *SNSengagement* у ролі незалежної змінної та в *PSSscore* у ролі залежної отримане значення  $R^2$  дорівнювало 0,018, тобто обраний предиктор зміг пояснити менш як 2% дисперсії індексу суб’єктивного стресу. Рівняння мало такий вигляд:

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

Цей показник не тільки демонструє слабкий передбачувальний потенціал, а й є статистично незначимим (див. табл. 2). У підсумку не було знайдено достатніх підстав для підтвердження того, що залученість до соціальних мереж пояснює рівень стресу.

Далі, фокусуючись уже суто на Facebook, ми проаналізували зв’язок між рівнем стресу *PSSscore* і двома показниками користування окремими функціями соцмережі, такими як кількість щоденного присвоєння респондентом оцінки “мені подобається” публікаціям своїх “друзів” (змінна *FBlikes*) і частота здійснення респондентом власних публікацій (змінна *FBposts*). На підставі минулих емпіричних досліджень, які встановили, що самовияв у соціальних мережах (здійснення публікацій) та вдавання до “підтримувальних актів поведінки” (присвоєння та отримування оцінок “подобається”) в соціальних мережах, позитивно впливає на сприйняття користувачем рівня соціальної підтримки [Zhang, 2017; Seo, Kim, Yang, 2016], припускалося, що *FBlikes* та *FBposts* будуть негативно пов’язані із рівнем стресу (4-та гіпотеза).

У перебігу дисперсійного аналізу не було знайдено жодних значимих відмінностей *PSSscore* у підкатегоріях *Fbposts* (табл. 5), але при тестуванні за участі змінної *FBlikes* значення критерію Велча було достатньо статистично значимим ( $p = 0,037$ ), щоб підтримати альтернативну гіпотезу про те, що деякі середні значення *PSSscore* відрізняються в категоріях *FBlikes*.

Детальний аналіз попарних порівнянь за допомогою *post-hoc* тесту Темхейна встановив, що значимою на рівні  $p = 0,034$  аналіз знайшов різницю лише між двома категоріями респондентів: тими, що присвоюють оцінки “подобається” в середньому більш як 10 разів на день, і тими, що роблять це рідше, ніж кілька разів на тиждень: останні мають статистично значимо вищий рівень стресу. Технічно така знахідка узгоджується з дослівним формулюванням гіпотези, проте все ще залишається доволі слабкою підставою для її підтримки. Наприклад, вона не узгоджується з рівнем значимості міжгрупових різниць серед усіх інших середніх коефіцієнтів; зокрема, різниця в рівні суб’єктивного стресу між уже згаданою підвибіркою, що ставить оцінки “подобається” більш як 10 разів на день, і тими двома підвибірками, які перебувають обабіч когорти “рідше, ніж раз на тиждень” на шкалі частоти залученості до присвоєння оцінок “подобається” публікаціям “друзів” на Facebook, була досить переконливо ідентифікована як незначима ( $p = 0,846$  для різниці з категорією “кілька разів на тиждень” та  $p = 0,856$  для різниці з категорією “ніколи”) за допомогою *post-hoc* тесту Темхейна.

Для додаткової перевірки надійності знахідок було вдруге вжито тест однокомпонентної загальної лінійної моделі, де зв'язок *PSSscore* та *FBlikes* було перевірено з поправкою на вищезгаданий коваріат *FBmain*. Таким чином було взято до уваги вплив сценарію, за якого на рівень здійснення респондентом актів підтримувальної поведінки та самовияву на Facebook впливає його низька залученість до Facebook. Результати попарних порівнянь із використанням коригування довірчих інтервалів Бонфероні вказали на відсутність будь-яких значимих різниць значень середнього *PSSscore* між категоріями *Fblikes* та *FBposts*. Отже, можна з упевненістю стверджувати, що залученість до самовияву та підтримувальних поведінок на Facebook не роблять внесок у рівень стресу індивіда.

### **Висновки**

Згідно з результатами кількісного етапу дослідження, опитані студенти загалом мають дещо підвищений рівень стресу, який близько межує з тривожністю та депресією. Також було ідентифіковано статистично значимий вплив віку студента на рівень його стресу: мірою старшання респондентів їхній рівень стресу в середньому підвищувався. Самі по собі результати цього дослідження відбивають тенденції глобальної динаміки погіршення ментального стану серед молоді студентського віку. Проте варто наголосити, що репрезентативність цих знахідок обмежена: цифри, на підставі яких зроблено висновки, стосуються лише представників одного із факультетів в одному з київських університетів у конкретний період академічного року, а саме під час наближення весняної сесії, що могло потенційно відіграти роль у підвищенні показників.

У дослідженні було виявлено, що хоча студенти й переживають підвищений стрес та щоденно проводять значну кількість часу на сайтах соціальних мереж, проте одне не корелює значимим чином з іншим. Проведення сукупності дисперсійних та регресійних аналізів на зібраних даних вказало на відсутність статистично значимих зв'язків між рівнем суб'єктивного стресу і всіма тими патернами користування сайтами соціальних мереж, які перебували у фокусі дослідження: частотою та тривалістю відвідування соцмереж, щоденною кількістю комунікаційних векторів в онлайн-середовищі, а також присвоєнням оцінок “подобається” оновленням “друзів” і створенням власних публікацій на Facebook. Результати дослідження є не тільки узгодженими між собою, а й послідовні відносно результатів, отриманих у низці попередніх досліджень, проаналізованих на початку статті.

Додатково заслуговує наголосу одна з побічних знахідок дослідження, а саме підтвердження того безпрецедентного успіху, якого соціальні мережі, зокрема Facebook, нині досягли в майже цілковитому відтворенні структури соціальних зв'язків досліджуваної суспільної страти всередині кіберпростору. Проаналізовані в рамках цього дослідження 163 анкети ідентифікували лише 5 респондентів, які не були зареєстровані на Facebook (близько 3% вибірки), й лише один із них указав, що зовсім не користується соціальними мережами, покладаючись лише на меседжингові платформи. Це дає підстави з упевненістю припустити, що для абсолютної більшості

студентства ФНСНТ їхня онлайн-мережа контактів, по суті, дорівнює офлайн-мережі.

Через особливості свого дизайну дослідження має певні обмеження, серед яких недореєстрованість у вибірці певних демографічних категорій, таких як чоловіки та вихідці з бідніших сімей, а також не найсприятливіший період для вимірювань стресу. Для досліджуваних категорій даних, особливо пов'язаних зі стресом, розміщення в ширшому контексті емпіричних знахідок є надзвичайно важливим для забезпечення коректної інтерпретації. З метою підтвердження надійності знахідок у цій статті доцільно провести додаткові дослідження, які мали б кращий статеві-віковий паритет, а етапи збирання даних у них припадали б на різні фази академічного року. Саме тому розглянуте в цій статті дослідження є лише одним із кроків на шляху до здобуття цілісної картини емпіричної реальності в обраному дослідницькому домені.

Також важливим для подальшої розробки цієї дослідницької проблеми є ґрунтовне розуміння актуальної ситуації з поширеністю тих чи інших методів онлайн-комунікації та культури користування ними серед досліджуваної групи. Наприклад, зробивши фокус на Facebook, описане вище дослідження випустило з уваги багато інших компонентів онлайн-медіа-раціону сучасної студентської молоді. Лише під час збирання даних з'ясувалося, що Facebook для більшості учасників не є головною соціальною мережею, що, ймовірно, згодом позначилося на інформативності знахідок. Користування месенджерними сервісами не було центральним для цього дослідження, однак за його підсумками було встановлено, що кількість часу, яку учасники проводять щодня в месенджерах, майже не відрізняється від того часу, який припадає на соціальні мережі. Таким чином, у майбутніх розвідках слід присвячувати цій категорії сервісів та потенційним ефектам користування ними значно більшу увагу, зважаючи на те, що месенджери за вельми короткий час стали провідним методом інтернет-комунікації не лише для значної частки молоді, а й для багатьох людей старшого віку.

Вивчення поведінкових аспектів користувачів соціальних мереж шляхом самозвітів також варто вважати одним з обмежень цього дослідження та викликом для майбутніх. Закритість запитань анкети та структура віяла відповідей означали усвідомлену згоду з певним рівнем втрати деталізації, якого можна було б уникнути, працюючи з даними про користувачів, згенерованими безпосередньо онлайн-сервісами; на жаль, зазвичай доступ до останніх отримують лише дослідники, афілійовані з тією чи іншою соцмережею (наприклад, Мойра Бьорк, чий публікації цитовано в цій статті, є працівницею Facebook). До того ж багатьом респондентам важко коректно оцінити превалентність тих чи інших їхніх дій усередині середовища соціальних мереж, а також активність користування ними, яка може сильно коливатися між різними періодами тижня в перерахунку на середню щодобову тривалість. На сучасному етапі розвитку технологій доступ до соціальних мереж може бути майже негайним, що часто спонукає неспрофокусоване, мимовільне користування, яке респонденти можуть свідомо не сприймати як частину свого щоденного медіа-раціону.

**Джерела/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.
- Beyens, 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>

Отримано/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 навіається 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 заданого 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