

**Зависть как движущая сила межличностного общения в социальных сетях**  
**Пилишина Анастасия Владимировна**

*Аспирант*

*Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,*

*Санкт-Петербург, Россия*

*E-mail: stasy335k@yandex.ru*

Современный человек становится свидетелем и активным участником становления информационного общества. Интенсивные информационные и коммуникативные потоки, реализуемые с помощью новейших технологий (таких как Интернет), создают мощнейшие нагрузки на психические процессы человека и его личность [1]. Социальная сеть дает возможность экспериментировать со своей личностью и создавать виртуальный образ или сетевую идентичность сообразно своим желаниям; эта идентичность может в целом соответствовать реальной, а может и не соответствовать, что позволяет пользователю выглядеть в глазах других пользователей так, как он сочтет нужным. Межличностное общение в социальных сетях специфично и дает пользователю возможность самоидентифицироваться, наладить собственное взаимодействие с другими пользователями и группами так, как ему будет удобно. В социальных сетях пользователи интериоризируют ценности свободного общения, неприятия запретов, специфические социальные роли, отношение к другим социальным институтам [2].

Социальные сети образуют виртуальную реальность, рождают особую культуру со своими понятиями, ценностями, образом мыслей и языком, создавая тем самым беспрецедентную платформу для социального сравнения [3,4]. Социальные сети занимают в развитии общества особое место, их воздействие огромно. Мы определяем социальную сеть как субъективную реальность межличностных взаимодействий человека со значимыми для него людьми. В социальной сети происходит обмен ресурсами, как материальными, так и нематериальными. Таким образом, содержание взаимодействий в социальной сети отражает природу помогающих транзакций между человеком и членами его сети. Богатство социальной информации, представленной в социальных сетях поразительно. Однако, помимо современных возможностей, социальные сети создают благоприятную почву для социального сравнения и зависти в беспрецедентных масштабах [5]. В нашем исследовании мы изучали взаимосвязь чувства зависти и социально-психологических особенностей пользователей социальных сетей, анализировали природу зависти, вызванную социальными сетями, а также рассматривали зависть как связующее звено между пассивным наблюдением за чужой жизнью (неосознаваемое копирование образцов поведения) и уровнем удовлетворенностью жизнью пользователями социальных сетей. В исследовании приняли участие 278 человек (124 мужчин и 154 женщин), в возрасте 17–60 лет, проживающие в городах с населением от 30 тысяч и выше, из 4 федеральных округов России. Методический инструментарий включал в себя 4 опросника «Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Методика исследования завистливости личности (Т.В.Бескова), авторская анкета пользователя социальными сетями, тест "Индекс жизненной удовлетворенности" (Neugarten A.O.) В результате проведенного исследования, мы пришли к следующим выводам:

Во-первых, российская интернет-аудитория достаточно интенсивно погружена в социальные паутины. Наиболее популярными социальными сетями по результатам нашего исследования являются: "ВКонтакте" Одноклассники «Инстаграм» (instagram), Фейсбук (facebook);

Во-вторых, «зависть-уныние» возникает у пользователей социальных сетей после просмотра ярких фотографий из путешествий, веселых праздников и встреч. Зависть возникает, если друзья получают наибольшее количество лайков к фотографиям и сообщениям, если на их страницах публикуется множество поздравлений. Неосознаваемое копирование чужой жизни приводит к усугублению чувства зависти и снижает удовлетворенность жизнью. Пользователи часто воспринимают социальные сети как стрессогенную среду, приводящую к снижению удовлетворенностью жизнью;

В-третьих, зависть подрывает позиции субъектов и ставит под угрозу удовлетворенность жизнью. Каждый четвертый пользователь из опрошенных чувствует тоску и уныние. Посетители сравнивают все это со своими достижениями и приходят к выводу, что другие живут более полной и счастливой жизнью. Чаще всего пользователи социальных сетей испытывают чувство зависти (сравнивают себя с другими), одиночества (социальная изолированность, отсутствие личного контакта), недостаток внимания (мало лайков, комментариев, не хватает обратной связи);

В-четвертых, интенсивное пассивное наблюдение за чужой жизнью приводит к снижению удовлетворенности жизнью в связи с возрастающим социальным сравнением и негативными эмоциями. Пользователи с низким индексом жизненной удовлетворенности имеют высокий уровень эмоциональной напряженности, низкий уровень эмоциональной устойчивости; они испытывают психологический дискомфорт, низкий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней;

В-пятых, у пользователей, чья активность в социальных сетях очень велика (активно общаются со всеми, участвуют в обсуждениях, комментируют фотографии), снижен уровень самоконтроля ( $r=0,114$  при  $p > 0,01$ ). Мы можем предположить, что пользователи активно участвующие в обсуждениях и комментирующие фотографии отличаются высоким уровнем завистливости, излишней импульсивностью и активными поведенческими реакциями;

В-шестых, зависть положительно связана с астеническими переживаниями – унынием, грустью. Отметим, что для нейтрализации отрицательных переживаний завистник прибегает к проявлению равнодушия, цинизма, к насмешкам, позволяющим ему избежать «травматизации». Механизмами актуализации зависти выступают сравнение и оценивание. В результате, которых осуществляется переоценка и девальвация качеств собственного Я и чрезмерная идеализация достоинств «другого».

### Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. / Андреева Г.М. - М., Аспект Пресс, 1996. - 203с.
2. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Под ред. В. Ю. Большакова. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 476–510.
3. Boyd, D.: Friends, friendsters, and myspace top 8: Writing community into being on social network sites. (2006)

4. Hill, S.E., DelPriore, D.J., Vaughan, P.W.: The cognitive consequences of envy: Attention, memory, and self-regulatory depletion. *Journal of Personality and Social Psychology* 101, 653-666 (2011)
5. Smith, R.H., Kim, S.H.: Comprehending envy. *Psychological Bulletin* 133, 46 (2007)