

Изучение взаимосвязи между частотой использования Instagram, просмотром идеализированных фотографий и психологическим благополучием у женщин

Mary Sherlock и Danielle L. Wagstaff
Университет Федерации

Перевод:
Галина Стрельникова
Редактура: Татьяна Стяжкина
Перевод выполнен по заказу Благотворительного фонда в поддержку материнства "Быть мамой". БФ "Быть мамой" не является заказчиком оригинального исследования и не связан с его авторами.



Аннотация

Исследования влияния социальных сетей на психическое здоровье в основном проводятся в отношении Facebook, а о влиянии Instagram на психологическое благополучие имеется весьма ограниченное число данных. В настоящем исследовании, состоящем из двух частей, изучалась связь между использованием Instagram и различными показателями психологического благополучия. Участницами были 129 женщин в возрасте от 18 до 35 лет. В первой части исследования женщины заполняли ряд опросников, касающихся психического здоровья и самовосприятия. Результаты показали, что частота использования Instagram коррелирует с симптомами депрессии, самооценкой, общей тревожностью, беспокойством по поводу физической привлекательности и неудовлетворенностью своим телом, и что связь между использованием Instagram и этими показателями опосредована ориентацией на социальное сравнение. Во второй части участницам были показаны фотографии из Instagram в категориях «Красота», «Фитнес» и «Путешествия» (контрольной группе фотографии не демонстрировались). Фотографии из категорий «Красота» и «Фитнес» значительно снижали оценку собственной привлекательности, и степень этого снижения коррелировала с тревожностью, симптомами депрессии, самооценкой и неудовлетворенностью своим телом. Следовательно, злоупотребление Instagram может приводить к отрицательным психологическим последствиям и негативному восприятию своей внешности, что согласуется с результатами ранее проведенных исследований. Настоящее исследование демонстрирует основания для принятия необходимых мер и более широкого освещения рисков длительного систематического использования Instagram.

Ключевые слова: социальные сети, психологическое благополучие, поведение в сети Интернет, Instagram

Введение

Благодаря социальным сетям у людей появилась возможность общаться независимо от местонахождения, что привлекло миллиарды пользователей по всему миру. Для многих социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни (Boyd & Ellison, 2007). В период с 2014 по 2015 год 72% австралийцев выходили в Интернет для посещения социальных сетей, при этом самыми активными пользователями были молодые люди (< 35 лет) (Австралийское бюро статистики, 2016). Показано, что 80% студентов университетов используют свои устройства (ноутбуки, планшеты, мобильные телефоны), чтобы проводить время в социальных сетях.

Те, у кого есть учетная запись (аккаунт) в социальной сети, могут создать онлайн-профиль и делиться информацией с другими пользователями, с которыми они также знакомы офлайн, или общаться с новыми людьми. Цифровые возможности не только революционизируют способы взаимодействия, но и влияют на то, какими материалами человек делится (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014). При публикации какой-либо информации о себе пользователи часто выбирают «социально желательные» материалы, отражающие идеализированный образ жизни (Mehdizadeh, 2010). При наличии неограниченного доступа к профилям других пользователей люди нередко начинают сравнивать себя с другими. Теория социального сравнения основывается на том, что у людей есть внутреннее стремление получить точную оценку самих себя (Festinger, 1954) и сделать это путем «восходящего» или «нисходящего» сравнения (сравнения себя с теми, кто в представлении человека «лучше» или «хуже», чем он сам). Таким образом, мы можем сравнивать себя с другими людьми в социальных сетях, чтобы определить собственную социальную и личную ценность. Однако сравнение на основе социальных сетей может привести к отрицательным последствиям, в частности, в связи с тем, что люди в социальных сетях склонны представлять окружающим наиболее «идеальный» образ себя (Mehdizadeh, 2010), становясь триггером «восходящего» сравнения для других. И хотя влияние просмотра идеализированных фотографий уже хорошо известно (см. Groesz, Levine, & Murnen, 2002: Влияние просмотра изображений худых людей на

удовлетворенность собственным телом), платформы социальных сетей значительно отличаются от традиционных средств массовой информации тем, насколько быстро обновляется контент, и насколько много здесь тех, с кем возможно потенциальное сравнение.

Кроме того, в отличие от средств массовой информации, которые обычно публикуют фотографии моделей и знаменитостей в качестве идеалистических эталонов красоты, мир социальных сетей наводнен «обычными» людьми, которые могут восприниматься как более «обыденные» объекты для сравнения. К примеру, было выдвинуто предположение, что злоупотребление платформой Facebook способствовало высокой частоте социального сравнения (Liu, Li, Carcioppolo, & North, 2016), и в ряде исследований была установлена значимая связь между злоупотреблением Facebook и показателями психологического благополучия. К этим показателям относятся депрессия (Błachnio, Przepiórka, & Pantic, 2015; Steers, Wickham, & Acitelli, 2014), низкая самооценка (Błachnio, Przepiórka, & Rudnicka, 2013), высокий уровень тревожности (Labrague, 2014) и неудовлетворенности собственным телом (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2014), а также низкая оценка своей физической привлекательности (Haferkamp & Krämer, 2011). Однако до сих пор подобные исследования редко проводились в отношении этих показателей у пользователей недавно появившихся социальных сетей, например, Instagram. В связи с этим в настоящем исследовании изучается связь между использованием Instagram и различными показателями психологического благополучия у женщин. Для участия в исследовании были выбраны молодые женщины, поскольку именно они составляют большую часть пользователей Instagram (Pew Research Center, 2015) и склонны больше сравнивать себя с другими, чем мужчины (Gibbons & Buunk, 1999).

Несмотря на наличие одинаковых функциональных возможностей Instagram и Facebook (Wilson, Gosling, & Graham, 2012), существует ряд ключевых отличий, в связи с чем имеет смысл провести отдельное исследование пользователей Instagram. Платформа Instagram была создана в 2010 году, продемонстрировала стремительный рост и к 2016 году набрала 500 миллионов пользователей (Statista, 2016). Instagram позволяет делиться фотографиями и короткими видеороликами, а также использовать различные фильтры для улучшения фотографий. Благодаря этим фильтрам пользователи Instagram могут

делать свои фотографии более привлекательными. Как и в Facebook, в Instagram есть функция обмена личными сообщениями, а также возможность «лайкать» и комментировать фотографии и видео других пользователей. Однако отличительной особенностью Instagram является наличие «хэштегов» с подписями, которые являются ссылками на пользовательский контент. Хэштег ставится перед словом или фразой, чтобы выделить ключевое слово или интересующую тему (Highfield & Leaver, 2015), например, #фитнес. В результате происходит мгновенный глобальный обмен контентом, классифицированным с помощью хэштегов, при условии, что профиль пользователя является открытым. Уникальной функцией Instagram является наличие вкладки поиска, где отображаются фотографии и видео из общедоступных профилей на основании недавней истории поисковых запросов пользователя. И таким образом происходит представление пользователям нового контента без необходимости искать что-то конкретное, а это еще больше увеличивает количество потенциальных объектов для сравнения.

Вероятно, привлекательный функционал социальной сети Instagram, являющейся платформой для визуального контента, побуждает пользователей к чрезмерному социальному сравнению, что может привести к негативным последствиям (Lup, Trub & Rosenthal, 2015). Ранее проведенные исследования показали, что визуальная информация запоминается легче, чем представленная в виде текста (Noldy, Stelmack & Campbell, 1990). Соответственно, основная функция Instagram, заключающаяся в публикации видео и фотографий, может делать эту социальную сеть опаснее остальных, ориентированных на текстовый контент (обновление статусов и посты на стене) и размещение ссылок на другие сайты (например, новостные статьи), а не на исключительно визуальный ряд. Авторы Lup et al. (2015) исследовали эту связь и обнаружили, что более частое использование Instagram ассоциировалось положительно (в незначительной степени) с симптомами депрессии и отрицательно – с социальным сравнением, при этом, было выявлено, что использование Instagram также косвенно влияло на состояние депрессии, опосредованной социальным сравнением. Авторы Lup et al. обнаружили интересный факт: доля лично не знакомых людей, на которых был подписан пользователь, опосредовала эту связь. При этом большее количество незнакомых людей в подписках усиливало симптомы депрессии и социальное сравнение, а также опосредовало взаимосвязь между использованием Instagram и симптомами депрессии в результате социального сравнения. Был сделан вывод о том, что использование Instagram связано с низким уровнем психологического благополучия, вызванным социальным сравнением.

Использование хэштегов в Instagram также привело к появлению таких тенденций в социальных сетях, которые могут иметь негативные последствия для взрослых и молодых женщин. Например, тренд «фитспирэйшн» (производное от слов fitness – фитнес и inspiration – вдохновение) призван мотивировать других вести более здоровый образ жизни, но на большинстве фотографий изображены очень худые и подтянутые женщины (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Как отмечают авторы Tiggemann & Zaccardo (2016), просмотр фотографий худощавых идеализированных тел может повлиять на образ тела в целом, поэтому преобладание таких типов телосложения в Instagram может иметь негативные последствия. Кроме того, в экспериментальном исследовании Tiggemann & Zaccardo (2015) показывали женщинам фотографии в стиле «фитспирэйшн» или снимки из категории «Путешествия» в качестве контрольных материалов. Исследователи продемонстрировали, что просмотр «фитспирэйшн»-фотографий приводил к большей неудовлетворенности собственным телом и снижению ситуативной оценки своей внешности по сравнению с просмотром фотографий путешествий. Несмотря на то, что цель тренда «фитспирэйшн» – вдохновить людей вести здоровый образ жизни, вместо этого он может ухудшить психологическое здоровье своих активных потребителей (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Эти результаты согласуются с интерперсональной формулировкой теории расстройств пищевого поведения (Rieger et al., 2010), которая рассматривает расстройство пищевого поведения в ответ на неудачные социальные взаимодействия как психологический механизм восстановления самооценки. Помимо этого, авторы Turner и Lefevre (2017) обнаружили, что у участниц, которые были подписаны на Instagram-аккаунты, посвященные здоровому питанию, наблюдалась небольшая, но значимая корреляция между временем, проводимым в Instagram, и склонностью к нервной орторексии, одержимости здоровым питанием. Наконец, авторы Hendrickse,

Arpan, Clayton и Ridgway (2017) продемонстрировали, что социальное сравнение, связанное с внешностью, опосредует взаимосвязь между фотоактивностью женщин в Instagram и стремлением к

худобе и неудовлетворенностью своим телом. А авторы Brown и Tiggemann (2016) обнаружили, что просмотр фотографий знаменитостей и других пользователей в Instagram усиливали неудовлетворенность своим телом и плохое настроение, вызванное сравнением внешности. Таким образом, злоупотребление социальными сетями, активизирующее социальное сравнение с помощью визуальных средств, может приводить к негативным психологическим последствиям.

Хотя исследование, о котором говорилось ранее, показало, что социальное сравнение в Facebook может влиять на психическое здоровье человека (включая симптомы депрессии, тревожность, неудовлетворенность своим телом, низкую самооценку, в том числе в отношении физической привлекательности), сравнительно меньше исследований изучали влияние Instagram на эти показатели. До сих пор основное внимание уделялось симптомам депрессии и склонности к орторексии (Turner & Lefevre, 2017) или неудовлетворенности своим телом и стремлению к худобе (Brown & Tiggemann, 2016; Hendrickse et al., 2017). Поскольку функционал Instagram несколько отличается от Facebook, и связан с негативными тенденциями в отношении образа тела, такими как #fitspiration, важно изучить, влияет ли это не только на беспокойство по поводу внешности и неудовлетворенность своим телом, но и на другие показатели общего психологического здоровья.

Учитывая то, что информация, представленная посредством визуальных материалов, может спровоцировать мгновенное социальное сравнение, можно только предположить, что использование Instagram будет иметь связь с психологическим благополучием, возможно, даже в большей степени, чем злоупотребление такой платформой, как Facebook. Чтобы восполнить имеющийся пробел, целью настоящего исследования было определить, существует ли связь между использованием Instagram и последствиями для психического здоровья, включая симптомы депрессии, пониженную самооценку и общую тревожность, а также оценку собственной физической привлекательности, неудовлетворенность своим телом и беспокойство по поводу внешности. Мы также планировали проверить, в какой степени эта связь может быть опосредована социальным сравнением, как это выявили другие исследователи (Lup et al., 2015). Наконец, мы выяснили, может ли просмотр фотографий в Instagram оказать заметное немедленное воздействие на психологическое состояние, попросив участниц просмотреть ряд постов из Instagram. Основываясь на ранее проведенных исследованиях, демонстрирующих связь между использованием Facebook и психологическими последствиями (как описано выше), мы предположили, что время, проводимое в Instagram, будет положительно коррелировать с депрессией, беспокойством по поводу внешности, общей тревожностью, социальным сравнением и неудовлетворенностью своим телом, а также отрицательно коррелировать с самооценкой. Во-вторых, на основании исследований авторов Tiggemann и Zaccardo (2015), мы предположили, что просмотр фотографий, которые являются триггером «восходящего» социального сравнения (идеализированные фотографии из категорий «Фитнес» и «Красота»), понизит оценку своей внешности и физической привлекательности, а также повысит уровень ситуативной тревожности и беспокойства о собственной внешности по сравнению с просмотром фотографий путешествий или контрольной группой (без демонстрации изображений).

Методы

Участницами были 129 женщин в возрасте от 18 до 35 лет ($M = 24,60$ лет, $SD = 4,54$), которые указали, что в настоящее время используют Instagram. Участницы были набраны из числа студенток факультета психологии в университете, в котором работают авторы, а также среди женщин-добровольцев, набранных путем размещения информации в социальных сетях и рекламных листовок в университетских городках. Исследование было одобрено институциональным комитетом по исследовательской этике, и все участницы подписали информированное согласие. Исследование проводилось на платформе SurveyMonkey и состояло из двух частей. Участие занимало примерно 30-40 минут, и по завершении участниц информировали о характере исследования.

Часть 1

Материалы и процедура. Участницы заполняли опросники по нижеописанным шкалам, представленным в случайном порядке:

Для измерения симптомов депрессии использовалась Шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований (Radloff, 1977) из 20 пунктов. Участниц просили ответить на ряд вопросов, касающихся того, как они себя чувствовали или вели недель ранее, например, «Я чувствовала себя подавленной» и «У меня были приступы рыданий» по шкале от 1 (редко или никогда) до 4 (постоянно). Более высокие баллы указывали на более выраженные симптомы депрессии. Шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований показала высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,93$).

Шкала самооценки Хизертон (Heatherton & Polivy, 1991) определяет ситуативную самооценку по трем областям: результативность, социальное взаимодействие и внешность. Участницы дают ответы по 20 пунктам, например, «Я испытываю смущение» и «Я чувствую себя такой же умной, как и другие», по 5-балльной шкале от 1 (совсем нет) до 5 (чрезвычайно). Более высокие баллы указывали на более высокую самооценку. Шкала самооценки Хизертон показала высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,96$).

Шкала ситуативной и личностной тревожности (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983) широко используется для определения уровня общей тревожности и содержит 20 пунктов для оценки ситуативной тревожности и 20 пунктов для оценки личностной тревожности, например, «Я напряжена» и «Я уравновешенный человек», по 4-балльной шкале от 1 (почти никогда) до 4 (почти всегда). Более высокие баллы указывали на более высокий уровень тревожности. Шкала ситуативной и личностной тревожности показала высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,96$).

Шкала оценки ситуативной и личностной тревожности по поводу внешности (PASTAS; Reed, Thompson, Brannick, & Sacco, 1991) определяет уровень тревожности человека в отношении собственного тела: обычно испытываемые чувства (личностная тревожность) и чувства в настоящий момент (ситуативная тревожность). В блоке, посвященном личностной тревожности, участниц просили указать степень, в которой они обычно чувствуют беспокойство, напряжение или нервозность по поводу определенных частей тела, таких как «мои бедра» и «мои ягодицы», по 5-балльной шкале от 1 (никогда) до 5 (всегда). В блоке, посвященном ситуативной тревожности, участниц спрашивали, как они относятся к тем же частям тела «прямо сейчас» по шкале от 1 (совсем нет) до 5 (в исключительных случаях). Более высокие баллы указывали на более высокий уровень беспокойства по поводу внешности. Шкала показала высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,91$).

Оценка собственной физической привлекательности измерялась при помощи двух вопросов: «Оцените уровень своей физической привлекательности по сравнению с вашими подругами» и «Оцените уровень своей физической привлекательности по сравнению с людьми в целом» по шкале от 1 (гораздо менее привлекательная) до 9 (гораздо более привлекательная). Баллы суммировались, и выводилось значение оценки собственной привлекательности. По оцениваемым пунктам наблюдалась высокая корреляция ($r = 0,72$).

Опросник нарушения образа тела (BIDQ; Cash, Phillips, Santos, & Hrabosky, 2004) позволяет определить уровень беспокойства по поводу внешности. Опросник состоит из семи пунктов, например, «Беспокоитесь ли вы по поводу того, как выглядит какая-либо часть (части) вашего тела, которую вы считаете особенно непривлекательной?», которые участницы оценивали по шкале от 1 (совсем не беспокоюсь) до 5 (крайне обеспокоена). Более высокие баллы указывали на более высокий уровень нарушения образа тела. Шкала показала высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,93$).

Социальное сравнение оценивалось с помощью Шкалы ориентации на социальное сравнение – Айова-Нидерланды (INCOM; Gibbons & Buunk, 1999). Данная Шкала включает 11 пунктов для определения того, как часто люди сравнивают себя с другими, например, «Мне всегда интересно, что сделали бы другие в подобной ситуации», по 5-балльной шкале от 1 (полностью не согласна) до 5 (полностью согласна). Более высокие баллы указывали на более высокую частоту социального сравнения. Шкала INCOM показала высокую внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,83$).

Использование Instagram оценивалось с помощью составленных исследователями вопросов, касающихся количественных показателей в отношении данной социальной сети. «Сколько у вас подписчиков в Instagram?» от 1 (1–10) до 11 (1000+). «На какое количество аккаунтов вы подписаны в

Instagram?» от 1 (1–10) до 11 (1000+). «Сколько времени в среднем в день вы активно использовали Instagram в течение последней недели?» от 1 (менее 10 минут) до 6 (более 3 часов).

Дизайн. Дизайн Части 1 был корреляционным: использование Instagram соотносилось с каждым из показателей психологического благополучия, а также возрастом. Поскольку авторы Lup et al. (2015) обнаружили, что связь между использованием Instagram и депрессией была опосредована социальным сравнением, мы попытались воспроизвести эти результаты, а также изучить опосредующее влияние социального сравнения на взаимосвязь между использованием Instagram и другими показателями психологического благополучия.

Часть 2

Материалы и процедура. Стимульные материалы Instagram отбирались путем поиска фотографий в базе данных открытых аккаунтов Instagram. Были выбраны фотографии в трех категориях с хэштегами #Beauty (Красота), #Fitso (Фитнес) или #Travel (Путешествия). В категории «Красота» было выбрано десять фотографий женских лиц с явным наличием макияжа. В категории «Фитнес» было выбрано десять фотографий женщин в спортивной одежде, которые либо занимались спортом, либо находились в фитнес-центре. В категории «Путешествия» было выбрано десять фотографий, на которых были представлены основные туристические направления по всему миру, причем на многих из них были запечатлены самые популярные достопримечательности, при этом на этих фотографиях не было ни одного лица. Каждая из 30 фотографий была «обрамлена» в стандартную рамку Instagram, исходные подписи и имена пользователей были удалены, а количество «лайков» было искусственно завышено, чтобы усилить восприятие популярности (например, с 4 427 до 124 740 лайков). На Рисунке 1 показан пример представленных фотографий. Манипуляционная проверка продемонстрировала, что эти фотографии полностью соответствуют определенным для них категориям¹.

После заполнения опросников в первой части исследования 35 участниц были случайным образом распределены в группу «Путешествия», 30 — в группу «Красота», 28 — в группу «Фитнес» и 31 — в контрольную группу². Во всех группах, кроме контрольной, участницам показывали 10 фотографий из соответствующей категории в случайном порядке. Чтобы участницы точно просмотрели фотографии, их показывали трижды: сначала на отдельной странице с инструкцией «Пожалуйста, внимательно посмотрите на следующие фотографии». Затем их снова показывали на отдельной странице с инструкцией «Пожалуйста, внимательно посмотрите на следующие фотографии и поставьте “лайк” только двум, наиболее привлекательным, на ваш взгляд». Наконец, показывали фотографии в сопровождении такой инструкции: «Пожалуйста, внимательно посмотрите на следующие фотографии и напишите комментарий только к двум, наиболее привлекательным, на ваш взгляд». Контрольная группа не просматривала фотографии, а просто отвечала на вопросы.

После демонстрации фотографий (или сразу после заполнения предыдущих опросников в контрольной группе) участницы второй раз в случайном порядке заполняли опросники по Шкале самооценки Хизертонна, Шкале ситуативной и личностной тревожности (ситуативный блок), Шкале оценки ситуативной и личностной тревожности по поводу внешности (ситуативный блок) и Шкале оценки своей физической привлекательности.

Дизайн. Во второй части исследования мы изучали влияние просмотра фотографий в категориях «Красота», «Фитнес» или «Путешествия» (или отслеживали контрольную группу) на изменение оценок по показателям психологического благополучия. Таким образом, по каждому показателю был проведен дисперсионный анализ смешанной модели: 2 раза (до и после демонстрации фотографий) × 4 раза (в разных группах).

Результаты

Часть 1: Использование Instagram и психологическое благополучие

Как показано в Таблице 1, среднее время, проводимое в Instagram, положительно коррелировало с симптомами депрессии, личностной тревожностью, ориентацией на социальное сравнение, беспокойством по поводу внешности и нарушением образа тела. Время, проводимое в Instagram, также

отрицательно коррелировало с самооценкой, поэтому результаты согласуются с гипотезой настоящего исследования. Изучая другие параметры по Instagram, мы обнаружили, что количество подписчиков положительно коррелировало с депрессией и личностной тревожностью и отрицательно с самооценкой. Количество аккаунтов, на которые был подписан пользователь, положительно коррелировало с депрессией и отрицательно с самооценкой. Кроме того, возраст отрицательно коррелировал с использованием Instagram ($r = -0,36$, $p < 0,001$), а также отрицательная корреляция наблюдалась по социальному сравнению ($r = -0,21$, $p = 0,019$).

Как и авторы Lur et al. (2015), после этого мы исследовали опосредование связи между использованием социальных сетей и психологическими показателями, определив, опосредует ли социальное сравнение взаимосвязь между использованием Instagram и симптомами депрессии, самооценкой, личностной тревожностью, беспокойством по поводу внешности и нарушением образа тела. Анализ опосредования проводился с помощью макроса Hayes PROCESS для SPSS с использованием Модели 4 (в отношении опосредования) и 10 000 бутстрэп-выборках (Hayes, 2017). Мы включили возраст как ковариату в каждую модель с учетом того, что возраст коррелировал как с использованием Instagram, так и с социальным сравнением (см. выше). Мы обнаружили значимое частичное опосредующее влияние социального сравнения на взаимосвязь между использованием Instagram и симптомами депрессии, самооценкой и беспокойством по поводу внешности. Социальное сравнение также оказало значимое полностью опосредующее влияние на взаимосвязь между временем, проводимым в Instagram, и личностной тревожностью, а также нарушением образа тела. Весовые коэффициенты и степень опосредования по каждой модели показаны на Рисунке 2.

Рисунок 1. Пример стимульного материала. Фотография Пола Бика (Paul Bica) предоставлена на условиях лицензии Creative Commons для бесплатного распространения (CC BY 2.0) и модифицирована в соответствии с целями настоящего исследования.

Источник: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Niagara_Falls_by_paul_\(dex\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Niagara_Falls_by_paul_(dex).jpg).

Фоторамка предоставлена velichkonelli©123RF.com только для редакционного использования. С цветной версией данного рисунка можно ознакомиться в онлайн-статье.

1 Четырнадцать участникам (восемь женщин, возраст $M = 33,31$, $SD = 7,13$) было предложено отнести фотографии к одной из четырех категорий: «Вдохновение от путешествий», «Макияж и красота», «Фитнес» или «Вне категорий». Все фотографии были правильно отнесены к соответствующим категориям с совпадением между оценивающими участниками на уровне от 67% до 100% ($M = 90,2\%$).

2 Шесть участниц, прошедших первую часть исследования, не завершили вторую часть (таким образом, $n = 123$). Априорный анализ мощности показал, что для выявления средней величины эффекта требуется выборка из 40 участниц на группу. В связи с выбытием участниц и неполными данными фактическая мощность обнаружения средней величины эффекта составила приблизительно 0,68.

Таблица 1

Описательная статистика по каждой шкале, а также корреляция между шкалами

Показатель	Описательная статистика		Коэффициенты корреляции Пирсона									
	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Время, проводимое в Instagram	2,65	1,65	—									
2. Число аккаунтов, на которые подписан пользователь	7,06	2,69	,58**	—								
3. Количество подписчиков	6,97	2,43	,53**	,77**	—							
4. Симптомы депрессии	22,65	12,77	,49**	,21*	,22*	—						
5. Личностная тревожность	49,88	11,93	,42**	,30**	,28**	,81**	—					
6. Беспокойство по поводу внешности	41,55	13,47	,47**	,29**	,16	,48**	,59**	—				
7. Нарушение образа тела	16,91	6,62	,33**	,26*	,16	,48**	,63**	,64**	—			
8. Оценка собственной привлекательности	8,21	2,91	-,11	-,05	,11	-,26**	-,49**	-,48**	-,56**	—		
9. Самооценка	59,91	17,77	-,47**	-,24**	-,18*	-,74**	-,84**	-,75**	-,65**	,55**	—	
10. Социальное сравнение	40,17	7,22	,42**	,25**	,15	,43**	,59**	,57**	,43**	-,28**	-,62**	—

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Часть 2: Влияние просмотра фотографий на изменение показателей психологического благополучия

Чтобы сравнить влияние просмотра различных категорий фотографий из Instagram (или отсутствие таких просмотров в контрольной группе) на самооценку, беспокойство по поводу внешности, оценку собственной привлекательности и общую тревожность, был выполнен дисперсионный анализ с измерением времени (до и после просмотра фотографий) в качестве внутрисубъектной переменной и использованием группы (контрольная группа, «Путешествия», «Красота» или «Фитнес») в качестве межсубъектной переменной. Интересующим результатом была связь между измеряемым временем и группой.

Не наблюдалось никакого влияния группы на изменение самооценки ($p = 0,316$), беспокойства по поводу внешности ($p = 0,427$) или общей тревожности (хотя общая тревожность приближалась к уровню значимости, $p = 0,062$), что не соответствовало гипотезам. Однако значимая связь между группой и измеряемым временем отмечалась в отношении оценки собственной привлекательности: $F(3, 116) = 3,18$, $p = 0,008$, $\eta^2_p = 0,096$, наблюдаемая мощность = 0,84. Апостериорный простой анализ основных эффектов (с контролем множественных сравнений) показал, что причиной этого было значимое снижение оценки собственной привлекательности у тех участниц, которые просматривали фотографии из категории «Красота» (балл разницы = -0,90 $p < 0,001$) и «Фитнес» (балл разницы = -0,48; $p = 0,047$), и которое не отмечалось у участниц в группе «Путешествия» (балл разницы = 0,17, $p = 0,418$) или контрольной группе (балл разницы = -0,32; $p = 0,175$). Не наблюдалось никакой разницы между группой «Красота» и «Фитнес» в снижении баллов. Чтобы выяснить, какие еще показатели психологического благополучия могли ассоциироваться со снижением оценки собственной привлекательности, мы отобрали только участниц в группах «Красота» и «Фитнес» ($n = 58$), у которых при этом наблюдалась корреляция по изменению оценки собственной физической привлекательности со всеми остальными показателями психологического благополучия. Как показано в Таблице 2, более значимые изменения оценки собственной привлекательности ассоциировались с более выраженными симптомами депрессии, общей тревожностью, беспокойством по поводу внешности и неудовлетворенностью своим телом, а также с более низкими баллами самооценки.

Обсуждение

Использование Instagram и психологическое благополучие

Существует множество доказательств того, что злоупотребление Facebook связано с негативными

последствиями для психического здоровья (Blachnio et al., 2013, 2015; Fardouly et al., 2014; Haferkamp & Krämer, 2011; Labrague, 2014). В Части 1 настоящего исследования мы продемонстрировали, что более интенсивное использование Instagram (а также количество подписчиков и аккаунтов, на которые подписан пользователь) коррелирует с целым рядом показателей психологического благополучия, включая симптомы депрессии, общую тревожность, беспокойство по поводу внешности, самооценку и нарушение образа тела. Ранее авторы Lup et al. (2015) показали, что связь между использованием Instagram и симптомами депрессии опосредована социальным сравнением. В настоящем исследовании мы обнаружили аналогичную взаимосвязь. При этом социальное сравнение оказывает значительное опосредующее влияние на связь между использованием Instagram и симптомами депрессии, а также общей тревогой, беспокойством по поводу внешности, самооценкой и нарушением образа тела. Эти результаты также согласуются с предыдущими исследованиями, демонстрирующими, что социальное сравнение в результате просмотра социальных сетей оказывает негативное влияние на психическое здоровье (Feinstein et al., 2013; Labrague, 2014; Vogel et al., 2014). Авторы Hendrickse et al. (2017) обнаружили, что сравнение своей внешности с фотографиями в Instagram опосредовали связь между фотоактивностью в Instagram и стремлением к худобе и неудовлетворенностью собственным телом.

Настоящее исследование имеет большое значение, поскольку в Instagram есть специфические характеристики, которые отличают его от Facebook, и сравнительно меньшее число исследований было посвящено Instagram. Важно отметить, что Instagram ассоциируется с целым рядом социальных тенденций, например, «фитспирэйшн», что может привести к негативным последствиям в отношении образа тела (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Таким образом, злоупотребление Instagram может влиять и на другие аспекты психологического благополучия, помимо симптомов депрессии, например, на самооценку и образ тела (к примеру, Hendrickse et al., 2017). Хотя использование Facebook связано с негативными последствиями, наше утверждение о том, что отрицательные последствия могут быть вызваны воздействием именно визуальных медиа, дополняется исследованием авторов Meier и Gray (2014). Данные авторы показали, что именно фотоактивность в Facebook, а не общая активность в этой социальной сети, положительно коррелирует с неудовлетворенностью своим телом. Таким образом, как показывает наше исследование, более активное использование визуальной платформы Instagram, где пользователи публикуют идеализированные фотографии, с большей вероятностью подвергает пользователей более высокому риску негативных последствий, чем в случае использования других форм социальных сетей. Хотя связь между психологическим благополучием и использованием Instagram изучалась меньше, чем такая связь при использовании Facebook, авторы нескольких недавно проведенных исследований попытались устранить этот пробел.

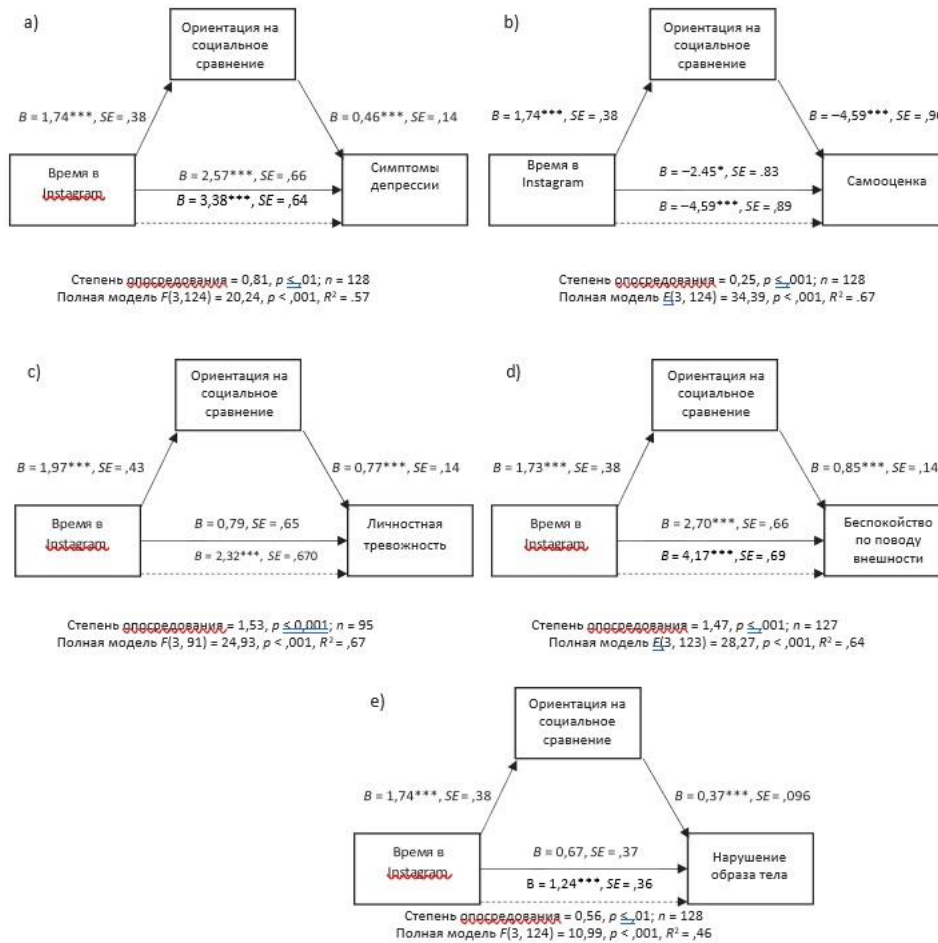


Рисунок 2. Модели опосредования (включая весовые коэффициенты и степень) связи между использованием Instagram и показателями психологического благополучия. Пунктирные линии показывают весовые коэффициенты по прямой взаимосвязи до опосредования путем социального сравнения. * $p < 0,05$. *** $p < 0,001$.

Например, авторы Lup et al. (2015) обнаружили связь между использованием Instagram и симптомами депрессии (опосредованную социальным сравнением), Turner и Lefevre (2017) выявили взаимосвязь между использованием Instagram и склонностью к нервной орторексии, а Hendrickse et al. (2017) показали связь между фотоактивностью в Instagram и стремлением к худобе и неудовлетворенностью своим телом, опосредованных социальным сравнением, связанным с внешностью. Следовательно, настоящее исследование дополняет растущий объем литературы о связи между воздействием Instagram и психологическим благополучием.

В нашей выборке более молодые участницы проводили больше времени в Instagram и в большей степени были склонны к социальному сравнению. Хотя наша выборка включала только молодых и взрослых женщин (в возрасте от 18 до 35 лет), полученные результаты позволяют предположить, что использование Instagram может представлять еще более высокий риск для психологического благополучия подростков. Например, ранее проведенное исследование продемонстрировало, что социальное сравнение в Facebook оказывает негативное влияние на психическое здоровье подростков (Kraayer, Ingledew, & Irfhofen,

2008). Однако имеется весьма ограниченное число исследований, посвященных влиянию использования

Instagram среди разных возрастных групп. Тем не менее, недавнее исследование (Nesi & Prinstein, 2015) показало, что подростки, которые были вовлечены в процесс социального сравнения на основе технологических платформ (т.е. при использовании Facebook и Instagram) и в большей степени стремились к получению обратной связи, испытывали более выраженные симптомы депрессии через год. Опосредующими факторами в данном случае являлись пол и популярность, и в результате девушки и менее популярные ученики демонстрировали самый высокий уровень симптомов депрессии. Это также означает, что именно использование указанных социальных сетей в определенной степени является причиной изменения уровня психологического благополучия, а не (или, возможно, в дополнение к этому) то, что пользователи выбирают эти сайты из-за уже имеющегося низкого уровня психологического благополучия.

В настоящем исследовании мы показали, что количество подписчиков также коррелировало с целым рядом показателей психологического благополучия. Поскольку пользователи Facebook и Instagram, как правило, делятся положительными и идеалистическими образами самих себя, подростки, сравнивая себя с другими в социальных сетях, могут чувствовать, что «остаются вне игры» или, что «все остальные всё делают лучше», чем они.

Таблица 2

Корреляция между изменением оценки собственной привлекательности после просмотра фотографий в категориях «Красота» или «Фитнес» и показателями психологического благополучия

Показатель	Изменение оценки своей внешности
Симптомы депрессии	—,37**
Личностная тревожность	—,32*
Беспокойство по поводу внешности	—,55**
Нарушение образа тела	—,35**
Самооценка	,51**
Социальное сравнение	—,33*

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Это, по-видимому, связано с количеством людей, не знакомых лично, среди тех, на кого подписан пользователь. Авторы Chou и Edge (2012) показали, что те, кто использовал Facebook в течение более длительного периода и был подписан на большее количество людей, не знакомых лично, в большей степени считали, что у других жизнь была лучше. Эти негативные последствия могут быть более значительными среди подростков, которые менее популярны, чем их сверстники (Nesi & Prinstein, 2015).

Наконец, хотя целью настоящего исследования было изучение влияния использования Instagram на психологическое благополучие женщин, мужчины также склонны к неудовлетворенности своим телом после просмотра идеализированных фотографий (Galioto & Crowther, 2013; Hargreaves & Tiggemann, 2004), и социальное сравнение также может опосредовать связь между использованием социальных сетей и симптомами депрессии у мужчин (Steers et al., 2014). Следовательно, в ходе будущих исследований стоит изучить последствия злоупотребления Instagram как среди подростков, так и среди мужчин, включая долгосрочные последствия.

Влияние просмотра фотографий на изменение уровня психологического благополучия

Чтобы дополнительно изучить влияние использования Instagram на психическое здоровье, мы показывали участницам посты в Instagram в трех категориях: «Фитнес», «Красота» и «Путешествия». Контрольной группе фотографии не демонстрировались. В отличие от авторов Tiggemann и Zaccardo (2015) мы не обнаружили снижения самооценки или усиления беспокойства по поводу внешности. Это может объясняться несколькими возможными причинами, потенциально связанными с методикой показа фотографий. Во-первых, в исследовании Tiggemann и Zaccardo (2015) участницам было показано 18 фотографий, а в настоящем исследовании – всего 10. Возможно, этого количества было недостаточно для

снижения самооценки или усиления беспокойства по поводу внешности, которые наблюдали Tiggemann и Zaccardo (2015). С другой стороны, теория социального сравнения предполагает, что «восходящее» социальное сравнение будет иметь больший эффект, если объекты сравнения похожи на сравнивающего субъекта (Festinger, 1954). Участницы могли не чувствовать достаточной связи с женщинами на фотографиях, потому что объекты сравнения были слишком не похожи на них. Однако быстрый просмотр данных фотографий все-таки снижал оценку собственной привлекательности, и это означало, что участницы пересматривали свое представление о «средней» привлекательности и, соответственно, начинали оценивать себя по-другому. Поскольку фотографии в Instagram обычно являются «идеальными», это обеспечивает «эффект контраста», при котором люди оценивают себя как менее привлекательных (Gutierrez, Kenrick, & Partch, 1999). Возможно, систематический просмотр таких фотографий при злоупотреблении платформой Instagram и последующая переоценка собственной привлекательности приведут к более сильным изменениям уровня беспокойства по поводу внешности, нарушения образа тела и самооценки. Результаты Части 1 подтверждают данное заявление, поскольку оценка собственной привлекательности коррелировала со всеми показателями психологического благополучия, и, кроме того, увеличение времени ежедневного использования Instagram также коррелировало со всеми оцениваемыми показателями психологического благополучия.

Апостериорные корреляции в группах «Красота» и «Фитнес» также показали, что снижение оценки собственной физической привлекательности было значимо связано со всеми остальными показателями психологического благополучия. Так, люди с более высоким уровнем симптомов депрессии, более низкой самооценкой, более высокой тревожностью и более низкой удовлетворенностью своим телом показали большее снижение оценки своей физической привлекательности после просмотра фотографий из категорий «Красота» и «Фитнес». Таким образом, хотя мы не наблюдали снижения самооценки или усиления беспокойства по поводу внешности после просмотра фотографий из категории «Красота» и «Фитнес» в этой выборке, все же есть основания полагать, что злоупотребление просмотром идеализированных фотографий в Instagram может иметь негативные психологические последствия. Результаты настоящего исследования дополняют растущий объем литературы о влиянии идеализированных фотографий в Instagram на психологическое благополучие. Если систематический просмотр может приводить к долгосрочному изменению уровня психологического благополучия, это является основанием и для вмешательств, и для более широкого освещения необходимости безопасного использования социальных сетей, особенно среди подростков.

Хотя настоящее исследование проводилось на платформе онлайн-опросов, в будущем следует изучить влияние идеализированных фотографий в различных форматах показа подобных изображений. Например, авторы Vogel et al. (2014) создали «фейковые» профили в Facebook и обнаружили, что общение с людьми, которые выглядели подтянутыми, здоровыми и привлекательными, приводило к снижению самооценки участников. Заполненность этих профилей, возможно, повысила их правдоподобность и, следовательно, склонность участников к социальному сравнению, что привело к значительному снижению их самооценки. Кроме того, было обнаружено, что просмотр реальных профилей физически привлекательных пользователей Facebook приводит к снижению оценки собственной привлекательности (Haferkamp & Kramer, 2011). Другие экспериментальные методы, в которых от участниц требовалось использовать Facebook в течение 20 минут в лабораторных условиях, показали, что ситуативная тревожность является фактором риска расстройства пищевого поведения (Mabe, Forney, & Keel, 2014). Формат показа изображений потенциально важен. К примеру, авторы Wan, Ansons, Chattopadhyay и Leboe (2013) обнаружили, что просьба к женщинам просмотреть ряд фотографий других женщин и оценить их привлекательность привела к повышению, а не снижению самооценки. Это контрастировало с ситуацией, когда женщин просили оценить, являются ли уместными солнцезащитные очки на моделях на фотографиях, и это приводило к снижению самооценки. В нашем эксперименте демонстрируемый контент представлял

собой отдельные фотографии из Instagram на специальной платформе для опросов, а не в приложении Instagram. Хотя это приводило к снижению оценки собственной привлекательности, повышение правдоподобности таких фотографий путем их представления в качестве настоящих публикаций в социальных сетях в будущих исследованиях (возможно, в реальной учетной записи Instagram), вероятно, выявит изменение уровня психологического благополучия, которое будет больше похоже на то, которое возникает при ежедневном использовании социальных сетей. Кроме того, поиск определенного контента в Instagram, который может активировать различные механизмы психологической защиты, также мог бы помочь выяснить, в какой степени воздействие Instagram связано с психологическим благополучием.

Общая дискуссия

Значимая взаимосвязь между использованием Instagram и показателями психологического благополучия, которая оценивалась в первой части настоящего исследования, а также снижение оценки собственной физической привлекательности после демонстрации фотографий в категориях «Красота» и «Фитнес» во второй части настоящего исследования согласуются с результатами целого ряда исследований, посвященных связи между использованием Facebook и психологическими последствиями, а также с данными в появляющейся литературе о взаимосвязи между использованием Instagram и психологическими последствиями. Настоящее исследование показывает, что злоупотребление Instagram может нанести вред пользователям, особенно в случае негативного социального сравнения. Просмотр контента с идеалистическими стандартами красоты и фитнеса может быть вредным в долгосрочной перспективе, учитывая, что достижение многих из этих идеалов нереально. Это может быть особенно важным в отношении подростков, которые активно пользуются социальными сетями и чаще сравнивают себя с другими, чем люди старшего возраста.

Несмотря на ряд ограничений, настоящее исследование имеет большое значение, поскольку демонстрирует связь между временем, проводимым в Instagram, и различными показателями психологического благополучия, которые не были широко изучены в литературе. Кроме того, настоящее исследование подтверждает, что даже быстрый просмотр идеализированных фотографий может стать причиной переоценки собственной привлекательности, а систематическое воздействие – привести к более долгосрочному изменению уровня психологического благополучия. Более глубокое понимание воздействия социального сравнения в социальных сетях может помочь в изучении психологического состояния молодых женщин, которые активно стремятся к самоопределению и ищут материал для сравнения в социальных сетях (см. Shapiro & Morgolin, 2014, для обсуждения). Настоящее исследование дополняет уже имеющиеся данные, демонстрирующие, что злоупотребление социальными сетями может влиять на психологическое благополучие. С учетом популярности Instagram нереально ожидать, что люди перестанут использовать это приложение. Поэтому исследования должны быть сосредоточены на разработке рекомендаций с описанием потенциальных рисков, связанных со злоупотреблением платформой Instagram (и другими социальными сетями). Предоставление информации о том, как сравнение опосредует влияние социальных сетей на психологическое благополучие, может помочь пользователям делать более осознанный выбор. Поэтому очень важно провести дальнейшие исследования для изучения других опосредующих или защитных факторов.

