

«Ты осмеливаешься сравнивать?» Взаимосвязь между социальными сравнениями матерей в социальных сетях и их психическим здоровьем, восприятием родительства и романтических отношений

Сара М. Койн
Университет Бригама Янга

Брэндон Т. МакДэниел
Государственный университет штата Иллинойс

Лаура А. Стокдейл
Университет Лойола

Корреспонденцию, касающуюся этой статьи, следует направлять Саре М. Койн, Школа семейной жизни, Университет Бригама Янга, JFSB 2087, Provo, UT 84602, USA. E-mail: smcoyne@byu.edu

Авторы заявляют, что у них нет конфликта интересов.

Аннотация

Социальные сравнения в социальных сетях могут быть проблематичными для некоторых людей. Однако, это никогда не рассматривалось в контексте воспитания детей, где давление на матерей, заставляющее их изображать себя «идеальными родителями», может быть высоким. Целью текущего исследования было изучение взаимосвязей между проведением социальных сравнений в социальных сетях и психическим здоровьем, восприятием родительства и романтических отношений. В рамках iMom проекта 721 мать заполнила ряд анкет, которые касались использования ими социальных сетей, родительского поведения и состояния здоровья. Результаты показали, что проведение социальных сравнений в социальных сетях было связано с восприятием родительства (в виде более высокого уровня перегрузки родительской ролью и более низкого уровня родительской компетентности и воспринимаемой социальной поддержки), восприятием взаимоотношений (в виде большего количества конфликтов в социальных сетях и менее позитивного восприятия отношений с совместным воспитанием), и с более высоким уровнем материнской депрессии. Это исследование дополняет растущие литературные источники, предполагающие, что проведение социальных сравнений в интернете может быть связано с рядом негативных последствий, и распространяет его на контекст материнства. Это исследование имеет значение в том, как матери используют социальные сети, в частности, в том случае, когда используются социальные сравнения.

Ключевые слова: воспитание, социальные сети, социальные медиа, Facebook*, материнское здоровье, социальные сравнения, мать

Перевод:
Елизавета Тырина
Редактура:
Елена Иванова
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.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

*- Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией на территории Российской Федерации, далее по тексту данный комментарий опущен

Актуальность исследования

Что уже известно по данной теме?

Люди регулярно проводят социальные сравнения по отношению к другим. Недавние исследования показали, что социальные сравнения распространены и в социальных сетях, и что это может быть связано с депрессией и проблемами с самооценкой.

Что нового дает данное исследование?

Это исследование расширяет предыдущие с учетом материнского контекста. Насколько нам известно, это одно из первых исследований, показавших, что проведение социальных сравнений в социальных сетях может вызывать проблемы для матерей. В частности, исследование показало, что проведение социальных сравнений в интернете было связано с проблемами в сфере воспитания детей, отношений и психического здоровья.

«Ты осмеливаешься сравнивать?»

Взаимосвязи между социальными сравнениями матерей в социальных сетях и психическим здоровьем, восприятием родительства и романтических отношений

В ноябре 2013 года Мария Канг стала интернет-сенсацией, опубликовав свою фотографию с четко выраженными мышцами живота, плеч, ног и рук и своих троих маленьких детей в популярной социальной сети Facebook с печально известным призывом ко всем матерям «В чем ваше оправдание?» (Sieczkowski, 2014). История Канг поднимает важные вопросы, касающиеся использования социальных сетей для социальных сравнений, и, в частности, проблем и преимуществ, которые могут возникнуть в результате использования социальных сетей матерями для сравнения себя с другими родителями. В текущем исследовании рассматривается, как социальные сравнения в социальных сетях влияют на восприятие матерями родительства и романтических отношений, а также на психическое здоровье.

1.1 Социальные сравнения в социальных сетях

Социальные сети стали чрезвычайно популярными, миллионы пользователей посещают такие популярные сайты, как Facebook и Twitter (Facebook, 2014; Roetter, 2013). Общение через социальные сети может быть положительным для многих людей, и исследования показывают положительные результаты в различных контекстах, включая дружеские отношения (Dainton, 2013), романтические отношения (Saslow, Muise, Impett, & Dubin, 2013) и общение с более широкой группой ровесников (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Однако, другие исследования показали негативные последствия использования социальных сетей и /или мобильных устройств, включая проблемы с психическим здоровьем (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2007), и проблемы в романтических отношениях, такие как неверность, повышенное чувство ревности и неудовлетворенность отношениями (например, McDaniel & Coyne, 2016; McDaniel, Drouin, & Cravens, 2017; Muise, Christofides, & Desmarais, 2009). Одной из причин, по которой социальные сети связаны с негативными результатами, является тот факт, что пользователи проводят социальные сравнения с другими людьми на этих сайтах, сосредотачиваясь на идеализированных образах других, а не на создании позитивного образа себя (Vogel & Rose, 2016).

Согласно теории социального сравнения, когда людям предоставляется информация о других людях,

они склонны соотносить эту информацию со своей собственной жизнью, а затем использовать эту информацию для вынесения либо положительных, либо отрицательных самооценок (например, Festinger, 1954). Исследования показали, что люди склонны выставлять себя «с лучшей стороны» в социальных сетях, что может быть одной из причин, по которой социальные сравнения в интернете с большей вероятностью вызывают негативные чувства по отношению к самим себе, а не позитивные (например, Lee, 2014). Если люди сравнивают «лучшее я» других людей, передаваемое через социальные сети, со своим собственным «нормальным я» или «худшим я», это может привести к усилению негативных социальных сравнений и снижению общего психического здоровья и благополучия. Действительно, множество исследований показало, что социальные сравнения в социальных сетях связаны с негативными последствиями для пользователей, которые включают более высокий уровень депрессии, более низкий уровень самооценки, худшее самовосприятие и более сильную неудовлетворенность своим телом (например, Brunson, 2013; Cramer, Song, & Drent, 2016; Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Fox & Vendemia, 2016; Nesi & Prinstein, 2015; Smith, Hames, & Joiner, 2013; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014; Vogel, Rose, Okdie, Eckles, & Franz, 2015). Есть также некоторые свидетельства того, что женщины, по-видимому, подвержены более сильному влиянию социальных сравнений в социальных сетях, чем мужчины (Chua & Chang, 2016; Fox & Vendemia, 2016; Nesi & Prinstein, 2015). Соответственно, имеются некоторые свидетельства того, что социальное сравнение с другими людьми через социальные сети может быть фактором риска негативных последствий, особенно для женщин.

1.2 Воспитание и социальные сети

Одна группа, которая была недостаточно изучена в отношении использования социальных сетей и социальных сравнений, - это родители. Родители используют социальные сети по целому ряду причин, но основные причины включают в себя получение информации о воспитании детей и ощущение поддержки со стороны других (например, McDaniel, Coyne, & Holmes, 2012). Однако, в других исследованиях были выявлены негативные последствия социальных сетей для родителей. Например, одно исследование показало, что более высокий уровень использования Facebook был связан с повышенным родительским стрессом для новых родителей (Bartholomew, et al., 2012). Эти результаты могут быть объяснены тем, что родители проводят негативные социальные сравнения с другими родителями в интернете, т.к., некоторые родители в сети представляют себя «идеальными родителями» (Riu & Stefanone, 2013). Насколько нам известно, только в одном исследовании специально рассматривались родительские отношения и социальные сравнения в интернете. В исследовании Chae (2015) исследовалось влияние культуры материнства знаменитостей и информации о воспитании детей в интернете на восприятие материнства корейскими женщинами. В частности, повышенное взаимодействие с этими сайтами было связано с «интенсивным материнством», что отражает атмосферу конкуренции, в которой матери чувствуют, что им нужно тратить все свое время, деньги и энергию на воспитание детей. Это исследование предполагает, что определенные действия в интернете могут быть связаны с восприятием материнства, однако виды деятельности были ограничены культурой знаменитостей и информацией о воспитании детей в интернете, а результаты были специфичны для восприятия материнства. Мы стремимся расширить исследование Chae (2015), изучив социальные сравнения в социальных сетях в трех различных контекстах: воспитание детей, психическое здоровье и восприятие романтических отношений.

1.2.1. Последствия для восприятия родительства.

В текущем исследовании мы изучаем ряд результатов, следующих из восприятия родительства, которые

включают в себя родительскую компетентность (т.е. ощущение, что вы компетентны в своей роли родителя) и перегрузку определенной ролью (т.е. ощущение неспособности хорошо выполнять слишком много ролей и чувство перегруженности). Все эти результаты предсказывают отзывчивость и взаимодействие с детьми, а также общее счастье как родителя (например, Coleman & Karraker, 2003). Негативные сравнения в социальных сетях могут подорвать убеждения родителей относительно их эффективности в воспитании детей, если они считают других более правильными родителями, которые, по-видимому, *знают и делают все это*, и это может привести к значительным негативным последствиям во всех трех областях.

1.2.2 Последствия для психического здоровья.

Социальные сравнения в социальных сетях также могут быть связаны с рядом последствий для психического здоровья родителей. Исследователи показали, что негативные социальные сравнения связаны с усилением симптомов депрессии (Butzer & Kuiper, 2006) и снижением удовлетворенности жизнью (Frieswijk и др., 2004). Аналогичным образом, люди с депрессией участвуют в более негативных социальных сравнениях (Bäzner, Brömer, Hammelstein, & Meyer, 2006). Родители могут сталкиваться в своей жизни с множеством стрессоров, которые могут увеличить риск депрессии (например, McDaniel & Teti, 2012). Негативные социальные сравнения через социальные сети могут усугубить эти чувства и привести к негативным последствиям для психического здоровья.

1.2.3 Последствия для романтических отношений.

Наконец, социальные сравнения в социальных сетях могут повлиять на множество различных следствий романтических отношений. Например, матери могут заподозрить, что их собственный партнер может быть не таким полезным или поддерживающим с детьми, как другой кажется онлайн. Совместное воспитание может быть концептуализировано как способ совместной работы партнеров как родителей в воспитании своих детей. Было установлено, что это является одним из ключевых факторов, определяющих адаптацию к родительству и общее качество отношений после рождения детей, и связано, например, с рядом последствий для детей (McConnell & Kerig, 2002). Если люди проводят негативные социальные сравнения в интернете, где они видят, как другие родители слаженно работают в команде, выполняя свои родительские обязанности, то удовлетворение романтическими отношениями также может пострадать.

1.3 Цели и гипотезы исследования

Цель текущего исследования состояла в том, чтобы изучить взаимосвязь между социальными сравнениями матери в социальных сетях и последствиями для матерей в области воспитания, психического здоровья и романтических отношений. Основываясь на теории социального сравнения, мы выдвинули три основные гипотезы.

Гипотеза 1: Более высокие уровни социальных сравнений с другими родителями в социальных сетях будут связаны с более высокой перегрузкой родительской ролью и более низким уровнем родительской компетентности.

Гипотеза 2: Более высокие уровни социальных сравнений в социальных сетях были бы связаны с более выраженными депрессивными симптомами и более низким уровнем удовлетворенности жизнью.

Гипотеза 3: Более высокие уровни социальных сравнений в социальных сетях будут связаны с более низким уровнем воспринимаемой социальной поддержки, большим конфликтом из-за активности в социальных сетях, более низкой удовлетворенностью отношениями и худшим восприятием совместного воспитания.

2.0 Метод исследования

2.1 Порядок проведения исследования и участники

Участниками были 749 матерей (средний возраст = 30,38, стандартное отклонение = 5,15), которые были частью проекта iMom (Internet Mom Project), исследования, в котором оценивалось использование матерями средств массовой информации и интернета, а также различные личностные и относительные переменные. Матерей набирали с помощью электронных писем и листовок, размещенных в зданиях местных сообществ, а также на популярном родительском веб-сайте, для исследования использования женщинами интернета и общего благополучия. Из первоначальной выборки матерей 94% (704 человека) использовали социальные сети, при этом 86% этих пользователей оценили Facebook как наиболее часто используемый сайт. Для текущего исследования мы использовали только данные матерей, которые сообщили об использовании социальных сетей (704 человека).

Большинство матерей были европеоидами (87%), имели высшее образование (69%), имели 1 или 2 детей (83%), причем их младшему или единственному ребенку было в среднем 1,69 года (среднее отклонение = 2,19). Средний доход домохозяйства составлял 69 800 долларов (среднее отклонение = 63 400 долларов; медиана = 60 000 долларов), и 23% сообщили, что участвуют в государственных или федеральных программах помощи. Все матери в настоящее время живут со своим романтическим партнером (89% из них состоят в браке), и все они гетеросексуальны. Это исследование было проведено в соответствии с преобладающими этическими принципами и было одобрено Советом по институциональному обзору Университета. Все участники исследования дали информированное согласие.

2.2 Измерение социальных сетей

2.2.1 Сравнение в социальных сетях. Сравнение с другими родителями в социальных сетях оценивалось по одному пункту: «Я сравниваю себя с другими родителями, которых я видел в социальных сетях». Матери оценивали свое согласие с этим пунктом по 5-балльной шкале (от 1 = Категорически не согласен до 5 = Категорически согласен), причем более высокие оценки указывают на большее социальное сравнение.

2.2.2 Частота использования социальных сетей. Участники, которые ответили, что они используют социальные сети, оценили частоту использования по 8-балльной шкале (от 1 = Менее одного раза в 4 месяца до 8 = Почти ежедневно).

2.3 Измерение воспитания.

2.3.1 Компетенции в воспитании. Они были измерены в среднем по 8 пунктам шкалы родительского чувства компетентности (PSOC: Johnston & Mash, 1989). Например, утверждение «Я искренне верю, что у меня есть все навыки, необходимые для того, чтобы быть хорошей матерью для своего ребенка», использовалось для оценки чувств матери относительно того, может ли она быть хорошей матерью для своего ребенка (альфа Кронбаха = 0,88).

2.3.2 Перегрузка определенной роли. Матери оценивали перегрузку в своей роли по 5-балльной шкале от 1 (Категорически не согласен) до 5 (Категорически согласен) по сумме 13 пунктов (Рейли, 1982) (например, «Я просто не могу найти в себе силы делать все, что от меня ожидают») (альфа Кронбаха = 0,92).

2.4 Измерение психического здоровья

2.4.1 Симптомы депрессии. Участники оценивали свои симптомы депрессии, используя шкалу депрессии Центра эпидемиологических исследований (CES-D: Radloff, 1977), измеренную по 4-балльной

шкале в диапазоне от 0 (редко или вообще никогда) до 3 (Большую часть или все время) (альфа Кронбаха = 0,92). Все значения были суммированы.

2.4.2 Удовлетворение жизнью. По шкале удовлетворенности жизнью (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) матери оценивали свой уровень согласия с утверждением в среднем по 5 пунктам (например, «Я доволен своей жизнью») по 7-балльной шкале, в диапазоне от 1 (Категорически не согласен) до 7 (Категорически согласен) (альфа Кронбаха = 0,90).

2.5 Измерение отношений

2.5.1 Конфликты во время использования социальных сетей. Данный показатель был измерен с помощью одного пункта, в котором участникам предлагалось оценить конфликты в их отношениях со своим партнером, возникающие в течение времени, проведенного в социальных сетях (Басби, Холман и Танигуичи, 2001). Этот пункт был оценен по 5-балльной шкале в диапазоне от 1 (Никогда) до 5 (Очень часто).

2.5.2 Социальная поддержка. Данный показатель был измерен в среднем 11 пунктами из Шкалы отношений с другими людьми (Marshall & Barnett, 1993) (например, «Люди, о которых я забочусь, помогают мне»), которые были оценены по 6-балльной шкале от 1 (Ни разу) до 6 (Все время) (альфа Кронбаха = 0,94).

2.5.3 Удовлетворение отношениями. Матери были проанализированы при помощи Индекса качества брака (QMI: Norton, 1983). В первых пяти пунктах, таких как «У нас хорошие отношения», участникам предлагается оценить свое согласие по 7-балльной шкале в диапазоне от 1 (Категорически не согласен) до 7 (Категорически согласен). В шестом пункте им предлагалось оценить общее счастье в отношениях по 10-балльной шкале в диапазоне от 1 (Несчастливы) до 10 (Совершенно счастливы). Мы стандартизировали элементы, а затем усреднили их, чтобы получить оценку удовлетворенности (альфа Кронбаха = 0,97).

2.5.4 Качество совместного воспитания. Краткая форма шкалы отношений совместного воспитания (CRS: Feinberg, Brown, & Kan, 2012) измеряла качество совместного воспитания в среднем по 14 пунктам (например, «у меня и моего партнера разные представления о том, как воспитывать ребенка») по 7-балльной шкале Лайкерта (0 = Неверно для нас, 6 = Абсолютно верно для нас) (альфа Кронбаха = 0,89).

Если не указано иное, все вышеперечисленные показатели были усреднены, причем более высокие баллы указывали на более высокую частоту каждого типа поведения или более высокий уровень результата.

3.0 Результаты

Скрининг данных выявил несколько искаженных переменных, включая симптомы депрессии, поддержку, удовлетворенность отношениями и качество совместного воспитания. Эти переменные были логарифмически преобразованы для улучшения нормальности. Частота использования социальных сетей также показала несколько серьезных отклонений, которые были уменьшены до следующей наивысшей точки шкалы (Tabachnick & Fidell, 2007). В таблице 1 показаны двумерные корреляции между всеми переменными.

Мы использовали моделирование структурными уравнениями (МСУ) в AMOS (Aruckle & Wothke, 1999), чтобы изучить, предсказывают ли сравнения в социальных сетях различные аспекты материнского воспитания, психического здоровья и результатов отношений. Частота использования социальных сетей матерями, количество детей, возраст матерей, уровень образования матерей, уровень дохода семьи и

количество часов работы матерей - все это контролировалось в этой модели, с учетом того, что все эти переменные были связаны с рядом психологических и родительских последствий, а также с результатами романтических отношений. Модель была запущена с использованием полной информации, с оценкой максимального правдоподобия, чтобы учесть любые недостающие данные. На рисунке 1 показана модель со стандартизированными оценками различных подходов.

Модель показала хорошую подгонку, и все переменные воспитания и благополучия, как и ожидалось, также были взаимосвязаны, $\chi^2(43) = 52.72$; $RMSEA = 0,02$; $CFI = 0,99$. МСУ показал, что социальные сравнения в социальных сетях были связаны с рядом результатов, специфичных для воспитания и материнского здоровья. Это стало заметно после контроля частоты использования социальных сетей в целом (см. Рисунок 1). Более высокий уровень социального сравнения в социальных сетях был связан с более высоким уровнем ролевой перегрузки ($\beta = 0,13$, $p < 0,001$), большим конфликтом по поводу использования социальных сетей ($\beta = 0,09$, $p < 0,05$) и более высоким уровнем материнской депрессии ($\beta = 0,11$, $p < 0,01$). Кроме того, сравнения в социальных сетях были связаны с более низким уровнем родительской компетентности ($\beta = -0,10$, $p < 0,05$), более низким чувством поддержки ($\beta = -0,12$, $p < 0,001$) и менее позитивными отношениями с родителями ($\beta = -0,08$, $p < 0,05$), но не с удовлетворенностью жизнью или отношениями (после того, как все остальные факторы были взяты под контроль).

4.0 Обсуждение

Это исследование предоставляет первоначальные доказательства того, что социальные сравнения в социальных сетях связаны с некоторыми негативными последствиями для матерей в ряде различных контекстов. В контексте воспитания более высокие уровни социальных сравнений с другими родителями в социальных сетях были связаны с большей ролевой перегрузкой и более низким уровнем воспринимаемой родительской компетентности. Это исследование дополняет растущую литературу, которая предполагает, что социальные сравнения в социальных сетях, как правило, связаны с множеством негативных последствий для поведения и психического здоровья (например, Brunson, 2013; Cramer и др., 2016; Fardouly и др., 2015; Fox & Vendemia, 2016; Nesi & Pinstein, 2015; Smith и др., 2013; Vogel и др., 2014; Vogel и др., 2015) и распространяет его на материнский контекст. Несколько других исследований показывают, что женщины могут быть более чувствительны к последствиям проведения социальных сравнений в интернете, чем мужчины (Chua & Chang, 2016; Fox & Vendemia, 2016; Nesi & Prinstein, 2015). Матери с маленькими детьми могут быть особенно уязвимы, поскольку многие из них сталкиваются с множеством значительных физических, социальных и эмоциональных изменений.

При проведении социальных сравнений в интернете у матерей может сложиться впечатление, что они просто не соответствуют требованиям родителей. Они могут задаться вопросом, почему воспитание детей так легко дается другим, когда им это кажется таким трудным. Это подтверждает исследование Чае (2015), в котором основное внимание уделялось социальным сравнениям с матерями-знаменитостями, которые, вероятно, имеют доступ к гораздо большим денежным ресурсам, что может облегчить воспитание детей во многих контекстах. Эти чувства могут также усилить чувство перегрузки ролями, поскольку матери пытаются совмещать несколько ролей в жизни, в то время как другие, кажется, делают это безупречно и имеют достаточно времени для своих детей и других интересов. Это совпадает с исследованиями (например, Bartholomew et al., 2012), которые показали, что использование социальных сетей связано с повышенным родительским стрессом, особенно для новых родителей. Однако наше исследование предполагает, что, возможно, не только использование социальных сетей связано с

негативными последствиями для матери: так, наше исследование не показало, что частота использования социальных сетей была связана с каким-либо негативным восприятием родительских обязанностей. Вместо этого, возможно, именно действия, которыми занимаются матери, находясь в социальных сетях, являются механизмом, с помощью которого на восприятие воспитания оказывается влияние. При этом социальные сравнения с другими родителями являются одним из особенно проблемных видов поведения.

Социальные сравнения в социальных сетях также были связаны с результатами в области психического здоровья. В частности, наше исследование показало, что более высокие уровни социальных сравнений были связаны с более высоким уровнем депрессии у матерей, хотя не было никакой связи с общим чувством удовлетворенности жизнью. Это подтверждает ряд исследований, которые предполагают, что социальные сравнения связаны с чувством депрессии (например, Becker, 2011; Butzer & Kuiper, 2006). Наши результаты распространяют эти выводы на контекст воспитания, хотя они не могут говорить о направлении воздействия, поскольку наши результаты носят перекрестный характер. Исследования показывают, что некоторые люди обращаются к Facebook, когда чувствуют себя подавленными, ожидая, что почувствуют себя лучше после использования сайта (Sagioglou & Greitemeyer, 2014). Однако, использование социальной сети не отменяет депрессивных чувств, и эти люди могут чувствовать себя еще хуже после взаимодействия с социальными сетями, особенно если они участвуют в социальных сравнениях с другими родителями.

Наконец, онлайн-социальные сравнения с другими родителями были связаны с некоторыми результатами отношений, например, усиление конфликтов из-за использования социальных сетей, снижение чувства поддержки, менее позитивное восприятие отношений с совместным воспитанием. Матери могут испытывать недовольство, когда видят другие семьи, в которых оба партнера, по-видимому, работают вместе как единое целое. Это может повлиять на чувство воспринимаемой поддержки и на то, насколько матери удовлетворены своими нынешними взаимоотношениями при совместном воспитании со своим партнером.

В целом, эти результаты подтверждают теорию социального сравнения (Festinger, 1954). Согласно исследованиям, когда нам предоставляют информацию о других людях, мы, естественно, склонны соотносить эту информацию с нашим собственным опытом. Сама цель социальных сетей состоит в том, чтобы предоставить пользователям информацию о множестве других людей. Хотя социальные сравнения с другими родителями обычно проводятся лицом к лицу (Hodges & Dibb, 2010), социальные сети позволяют матерям одним нажатием кнопки получить доступ к личной информации о тысячах других родителей. Соответственно, потенциал для социальных сравнений с другими родителями расширяется в геометрической прогрессии. Социальные сравнения естественны, но степень, в которой матери участвуют в таких сравнениях и усваивают их, различна (Festinger, 1954). Один из выводов для матерей состоит в том, чтобы помнить, что большая часть информации о воспитании детей, представленной в интернете, представляет в первую очередь положительные аспекты воспитания, при этом многие люди представляют в интернете только себя с лучшей стороны (Lee, 2014). Даже когда рассказывается о трудных аспектах воспитания, многие родители смеются над этим в интернете или изображают себя хладнокровными под давлением. Редко мы видим в интернете истинное лицо воспитания, где родители демонстрируют разочарование, усталость, неуверенность в себе и давление в сочетании с радостью, которая существует в типичном контексте воспитания. Понимание этого факта может помочь матерям не проводить так много негативных социальных сравнений, избегая ощущения, что они постоянно не соответствуют планке,

установленной другими родителями в их «лучшей форме». В частности, сосредоточение внимания на развитии позитивного представления о себе как о матери, а не на сравнении себя со многими идеализированными образами и изображениями матерей в интернете, может быть полезным для смягчения негативного воздействия социальных сравнений в социальных сетях (Vogel & Rose, 2016).

Хотя у этого исследования было много сильных сторон, включая большой размер выборки и множественные результаты в нескольких областях, существовал ряд ограничений. Во-первых, социальные сравнения были измерены с помощью одного элемента. Хотя это уточняло сравнения с другими родителями, мы не знаем, были ли сравнения конкретно положительными или отрицательными. Наша структура результатов предполагает, что в целом социальные сравнения были отрицательными, поскольку все значимые результаты представляли собой отрицательные результаты. Тем не менее, возможно, что некоторые матери могут участвовать в позитивных социальных сравнениях в социальных сетях. Знакомство с жизнью других родителей может дать некоторым матерям чувство удовлетворения в отношении их собственного восприятия воспитания. В будущих исследованиях следует изучить как положительные, так и отрицательные социальные сравнения в отношении воспитания детей в контексте онлайн-сравнений. Кроме того, исследование было перекрестным, что ограничивало интерпретацию результатов. Хотя теория социального сравнения предполагает, что участие в социальных сравнениях может привести к негативным результатам (как было обнаружено в нашем исследовании), также возможно, что матери, которые уже испытывают трудности во многих аспектах, участвуют в большем количестве социальных сравнений. Согласно теории, если бы это было так, то такие сравнения скорее усугубили бы, чем смягчили эти тенденции. Хотя наше исследование дает первоначальные доказательства отрицательной взаимосвязи, будущие исследования должны измерять более долгосрочные ассоциации, чем те, которые рассматривались в текущем исследовании. Наконец, текущее исследование было сосредоточено только на матерях. Это было связано с тем, что текущее исследование было проведено в рамках более широкого исследования использования медиа матерями, но вполне вероятно, что отцы также проводят социальные сравнения при использовании социальных сетей.

Несмотря на эти ограничения, насколько нам известно, это первое исследование, предполагающее, что участие в социальных сравнениях с другими родителями при использовании социальных сетей может быть связано с негативными последствиями именно для матерей. Такие результаты охватывали целый ряд различных контекстов, включая воспитание детей, психическое здоровье и романтические отношения. Наши результаты показывают, что матери, которые «осмеливаются сравнивать» себя с другими родителями онлайн, потенциально могут столкнуться с рядом неожиданных и нежелательных результатов в результате социальных сравнений.

Социальные сравнения воспитания в социальных сетях

Таблица 1.

Сводка взаимосвязей, Средних значений и Стандартных отклонений для всех переменных исследования

	1.Сравнения в социальных сетях	2.Частота использования социальных сетей	3.Компетентность родителей	4.Перезагрузка определенной ролью	5.Депрессия	6.Удовлетворенность жизнью	7.Конфликты во время использования социальных сетей	8.Поддержка	9.Удовлетворение отношениями	10.Качество совместного воспитания
1.Сравнения в социальных сетях	1	0,21***	-0,09*	0,13***	0,11**	-0,08*	0,11**	-0,13**	-0,01	-0,07†
2.Частота использования социальных сетей		1	0,04	0,07†	0,10**	-0,14***	0,10*	-0,03	-0,09*	-0,04
3.Компетентность родителей			1	-0,22***	-0,26***	0,32***	-0,14***	0,40***	0,19***	0,24***
4.Перезагрузка определенной ролью				1	0,40***	-0,36***	0,15***	-0,32***	-0,32***	-0,37***
5.Депрессия					1	-0,53***	0,16***	-0,43***	-0,41***	-0,41***
6.Удовлетворенность жизнью						1	-0,16***	0,49***	0,59***	0,52***
7.Конфликты во время использования социальных сетей							1	-0,17***	-0,17***	-0,20***
8.Поддержка								1	0,46***	0,50***
9.Удовлетворение отношениями									1	0,72***
10.Качество совместного воспитания										1
Среднее значение	3,23	6,62	4,57	42,55	12,74	5,16	1,66	5,13	0,00	4,89
Стандартное отклонение	1,10	1,12	0,79	10,23	10,48	1,29	0,92	0,83	0,95	0,89
Количество (К)	681	704	688	693	703	692	703	693	703	669

Заметки: ***p < 0,001, **p < 0,01, *p < 0,05, †p < 0,10; Количество (К) колеблется от 660 до 703.

Социальные сравнения в воспитании в социальных медиа

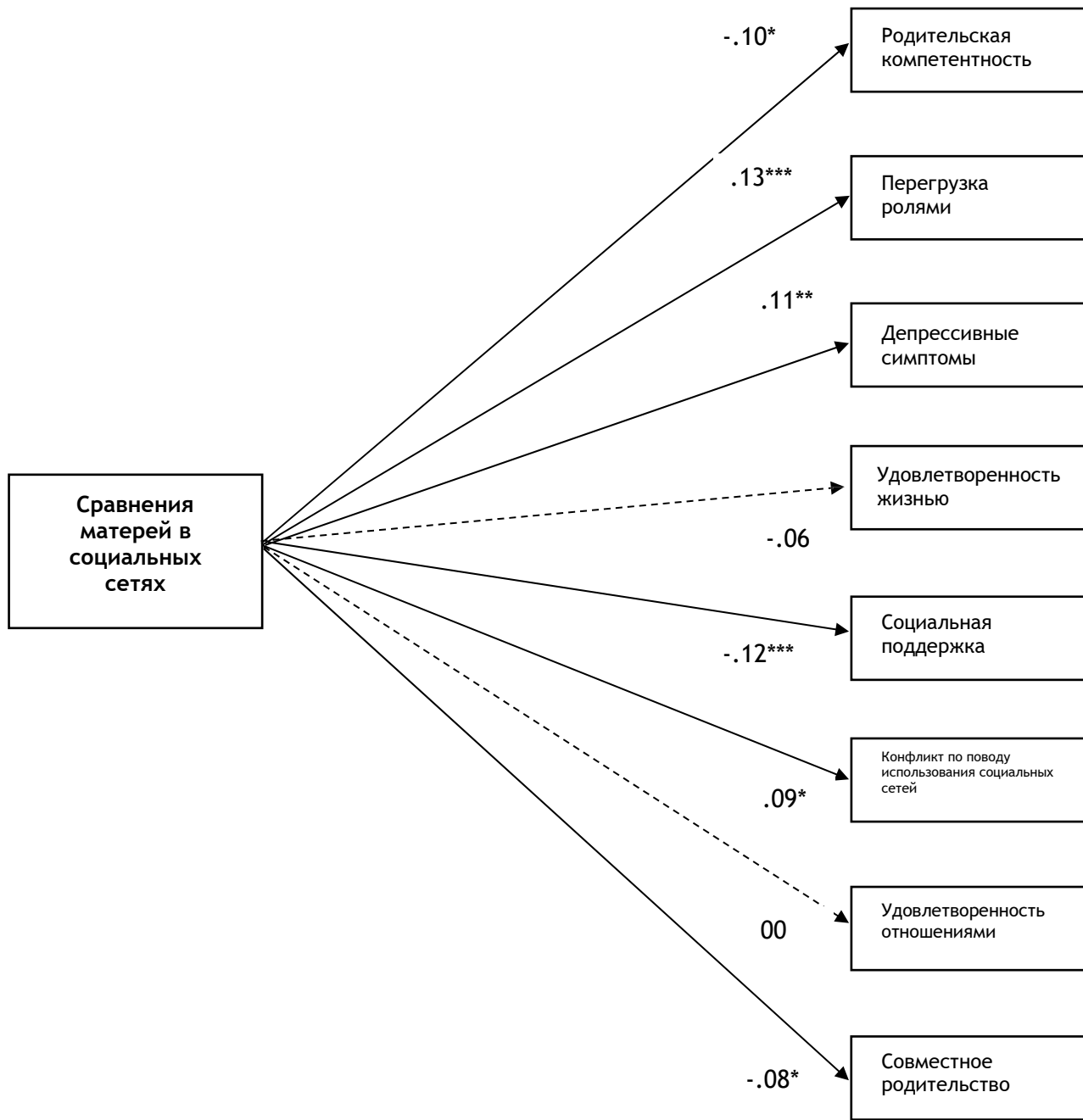


Рисунок 1. Стандартизированные оценки ассоциаций между сравнением матерей с другими родителями в социальных сетях и чувством личного благополучия и благополучия в отношениях (*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$; $N = 704$; $\chi^2(43) = 52,72$; $RMSEA = 0,02$; $CFI = 0,99$). В модели также контролировались следующие переменные (пути здесь не показаны): частота использования матерями социальных сетей, количество детей, возраст матерей, уровень образования матерей, уровень дохода семьи и количество часов работы матерей.