У вас есть зависимость от друзей?

Возможно, этот вопрос прозвучит довольно странно, но именно он вдохновил ученых на поиски ответов. Итак, опубликовано новое исследование в ведущем журнале Behavior Research Methods. В нем приняли участие более 800 человек, команда под руководством доктора Лиама Сэтчелла из Винчестерского университета провела сатирическое исследование большого количества литературных источников о зависимости от социальных сетей, чтобы изучить, могут ли существующие методы классификации зависимостей от социальных сетей оценить их зависимость от офлайн-друзей.
Facebook, Instagram, смартфоны, Интернет, а также селфи-фото - все это началось примерно через 18 месяцев после случайного разговора между авторами о классификации ряда поведенческих "зависимостей" к таким технологиям, как Facebook, Instagram, смартфоны, интернет и селфи-фото.
Они задавались вопросом, действительно ли некоторые из появляющихся материалов в этих областях представляют "зависимость", или некоторые люди просто доводят нормальные социальные взаимодействия до крайности.

Как классифицируется "зависимость от социальных сетей"?

Рассматривая классификацию "зависимостей", исследования обычно используют "политетическую" систему подсчета баллов, чтобы обозначить участников как "зависимых". Например, согласно исследованию Андреассена и его коллег, посвященному зависимости от Facebook, это означает, что, если кто-то набрал средний балл или выше (то есть "ни согласен, ни не согласен" или выше) по крайней мере по половине пунктов анкеты о зависимости, он классифицируется как "зависимый".

Вот некоторые примеры пунктов из шкалы зависимости от Facebook Бергена, где спрашивали у людей, как часто они делали следующее:

- Много думал о том, что произошло в последнее время в Facebook
- Использовал Facebook для того, чтобы уменьшить беспокойство
- Становитесь раздражительным, если вам запретили пользоваться Facebook
- Меньше внимания уделяется хобби, досугу и физическим упражнениям из-за Facebook

Учитывая, что этот опрос содержит 18 пунктов, если бы кто-то предположил, что 10 пунктов были релевантны "иногда" в прошлом году, они были бы классифицированы как "зависимый от Facebook".
В результате вполне вероятно, что шкала, измеряющая "проблемное использование социальных сетей", может использовать свободные методы подсчета баллов, чтобы способствовать нормальному социальному поведению, классифицируемому как зависимости, нуждающиеся во вмешательстве. Может ли быть, что "проблемное" использование Facebook просто отражает нормальную человеческую потребность в социальном контакте, применяемую к гипертехнологической современной среде?

Сатира как форма исследования

Исследование, начавшееся как шутка, вскоре стало серьезным исследованием, призванным выявить недостатки некоторых известных социальных исследований.

Подход был прост:

1. Возьмите несколько анкет, которые сообщают об измерении различных форм зависимости от социальных сетей.
2. Замените "Facebook" или "социальные сети" фразой "офлайн-друзья".
3. Измерьте некоторые конструкты, связанные с личностными профилями участников и их рискованным поведением

На протяжении всего этого исследования команда стремилась использовать установленные процедуры подсчета баллов и методологические нормы для зависимости от социальных сетей. Кроме того, все планы исследования были предварительно зарегистрированы, данные были совместно использованы, и весь код анализа доступен для загрузки через веб-страницу проекта Open Science Framework. Эти открытые и прозрачные научные данные являются очень позитивным шагом в области, которая исторически довольно тщательно охраняет свои методы масштабного развития и практики обмена данными.

(Почти) Все "зависимы"!

После анализа проекта "анкеты зависимости от офлайн-друзей" (или O-FAQ) пункты относительно держались вместе под тремя заголовками:

- **Социальные размышления** (например, “я часто думаю о времени, проведенном с друзьями.”)
- **Нарушение жизни** (например, “я игнорировал своего нынешнего/предыдущего партнера(ов) или членов семьи, чтобы провести время с друзьями.”)
- **Аффективные реакции** (например, “я становлюсь раздражительным, если не могу проводить время с друзьями.”)

Шкала оценивания была связана с личностными чертами в ожидаемых направлениях. Пункт "социальные размышления"(руминация) положительно коррелировал с приятностью, невротизмом и экстраверсией, поддерживая идею о том, что этот фактор содержит черты социальной активности и общения. "Нарушение жизни" отрицательно коррелировало с сознательностью (которая связана с жестким планированием и продуктивностью), но положительно - с экстраверсией. "Аффективные реакции" положительно коррелировали с эмоциональной чертой невротизма, а отрицательно - с сознательностью.
Эти результаты интересны, поскольку они дают некоторое доверие идее о том, что "зависимость от офлайн-друзей" (измеряемая O-FAQ) коррелирует с ожидаемыми личностными конструктами. Очевидно, однако, что этот "диагноз" является сардоническим

— исследование на самом деле не претендует на открытие новой поведенческой зависимости. Вместо этого он показывает, что все можно рассматривать через призму "зависимости".

Важно, однако, что описанная выше процедура подсчета политетической зависимости классифицировала 558 из 807 участников как зависимых от своих офлайн-друзей. Показатель распространенности зависимости от офлайн-друзей – составил 69%.

Если посмотреть на это через ту же призму других исследователей социальной зависимости, можно сделать вывод, что зависимость от офлайн-друзей является важной и широко распространенной проблемой общественного здравоохранения. Но также можно с уверенностью сказать, что этот фактор не является слишком критичным, но он подчеркивает серьезные недостатки в литературе по исследованию поведенческой зависимости.

Что это значит для литературы по зависимостям?

Это новое исследование демонстрирует, что ученые могут быстро получить фарсовые результаты при концептуализации зависимости от социальных сетей. Искать информацию о других людях, жаждать общения и обращаться за поддержкой к друзьям, родственникам и коллегам - значит быть социальным существом.

Современные технологии ускоряют эти процессы, и современные исследовательские подходы к "зависимостям" от социальных сетей не могут продемонстрировать, насколько эти формы поведения уникальны от обычных форм социального поведения в автономном режиме. Проще говоря, они не учитывают нормального стремления человека к социальному взаимодействию.

Без этого исследователи рискуют диагностировать "зависимости" на основе своих собственных личных эвристик о том, как следует отвечать на их опросники.

Этот проект явно не ставит нового диагноза "зависимость от друзей". Вместо этого разработка O-FAQ подчеркивает риски, которые присущи текущим исследованиям зависимости от социальных сетей. Поэтому для исследователей, работающих в этой области, представляется важным сосредоточиться на проверке того, какие компоненты использования социальных сетей отличаются от автономного взаимодействия, особенно при патологизации технологически опосредованного поведения.

Оригинальная статья: Craig Harper - Think about the following question: Are you addicted to your friends? September 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, психология зависимостей, зависимость, зависимость от социальных сетей, социальные исследования, психологические исследования, новости психологии, исследование зависимостей.

