

Влияние социальных сетей на уязвимость к суицидальным мыслям

Научный руководитель – Цой Гунвон

Кузнецова Анастасия Вячеславовна

Студент (бакалавр)

Финансовый университет, Факультет социальных наук и массовых коммуникаций,
Москва, Россия

E-mail: yourlempie21@gmail.com

Аннотация

В данной работе рассматриваются социально-психологические особенности, влияющие на уязвимость к суицидальным мыслям среди пользователей социальных сетей. Статья включает в себя метаанализ существующих исследований, а также эмпирическое исследование, в котором был использован опросник Beck Scale for Suicide Ideation (BSSI), адаптированный под специфику выборки. Выборка составила 15 человек, анализ включал расчёт средних значений, корреляционный анализ и дисперсионный анализ (ANOVA) для оценки различий между группами. Исследование показало, что пользователи социальных сетей могут испытывать уязвимость к суицидальным мыслям, но значительных отклонений выявлено не было.

Суицидальные мысли — серьёзная социальная и медицинская проблема, затрагивающая миллионы людей. Они могут предшествовать попыткам суицида, что делает их раннее выявление и профилактику критически важными. В разные эпохи деятели наук и психологи изучали этот феномен, анализируя его влияние на человека и общество. В условиях роста психоэмоциональных расстройств, вызванных кризисами, пандемиями и цифровизацией, тема суицидальных мыслей становится ещё актуальнее.

Классические исследования показывают, что склонность к суицидальным мыслям формируется под влиянием социальных условий, психологических особенностей личности и межличностных отношений. Эмиль Дюркгейм подчеркивал, что значительное число самоубийств происходит среди людей, не имеющих психических расстройств и в данном вопросе велико влияние социально-психологических факторов. [5], Зигмунд Фрейд объяснял суицидальные мысли через концепцию инстинкта смерти («танатос») - стремление к снижению напряжения [7]. Представители экзистенциально-гуманистического направления психологии отмечали, что суицидальные мысли возникают из-за ощущения бессмысленности бытия и одиночества. [1, 2, 6, 14].

Современные исследования показывают, что хронический стресс, тревожность, депрессивные расстройства, а также изоляция и буллинг могут значительно повышать уязвимость к суицидальным мыслям, суицидальные идеации – комплексная проблема [13].

В последние годы значительное внимание уделяется влиянию цифровой среды на психическое состояние пользователей. Метаанализ множества исследований показывает наличие корреляции между активным использованием социальных сетей и повышенным уровнем тревожности, снижением самооценки и повышенной уязвимостью к суицидальным мыслям [11,12]. Выявлены ключевые факторы влияния социальных сетей. Одним из них является эффект социального сравнения – постоянное наблюдение за «идеализированными» жизнями других пользователей может усиливать чувство неполноценности, депрессию и приводить к суицидальным идеациям [4]. Кибербуллинг и агрессивное поведение в сети часто приводит к стрессу, тревожности, отчуждению и мыслям о самоубийстве [8]. Онлайн-группы и интернет-субкультуры, обсуждающие суицидальные темы, могут способствовать усилению уязвимости к суицидальным идеациям [10].

В качестве одного из теоретических и методологических обоснований в исследовании используется теория поколений Хоу и Штрауса, позволяющая оценить влияние социальных сетей в разрезе различных возрастных групп. [9] Миллениалы (1981–1996) выросли на стыке аналогового и цифрового мира. Поколение Z (1997–2012) не знают жизни без интернета, подвержены социальному сравнению и кибербуллингу. Поколение Альфа (с 2013) — полностью цифровое, влияние социальных сетей на их психологическое благополучие ещё предстоит изучить.

Для исследования уязвимости к суицидальным мыслям необходимо использовать инструмент, который может оценить наличие и интенсивность суицидальных идеаций.

Опросник BSSI (Beck Scale for Suicide Ideation) разработан Аароном Беком и его коллегами в 1979 году [3]. Он включает 19 вопросов, направленных на оценку частоты, интенсивности и характера суицидальных мыслей у респондента. Адаптация BSSI для России необходима, так как вопросы самоубийства и суицидальных идеаций в России стигматизированы, научному сообществу требуется больше инструментов для исследования данной тематики. Также, оригинальные формулировки могут восприниматься иначе из-за культурных особенностей и других факторов, поэтому необходима лингвистическая адаптация.

Итак, в эмпирическом исследовании использован опросник BSSI, адаптированный под российскую выборку. В выборку вошли 15 респондентов, различающихся по возрасту, полу и уровню образования. Анализ включал расчёт средних значений, корреляционный анализ и дисперсионный анализ (ANOVA) для оценки различий между группами.

Результаты исследования

Средний балл по шкале BSSI среди респондентов составил 1.13. Наибольшее отклонение зафиксировано по 18-му вопросу, среднее значение которого составило 0.4 (что менее 10% от максимального балла). Корреляция между активностью в соцсетях и средним баллом BSSI оказалась неопределённой (все респонденты указали одинаковый (максимальный) уровень активности). Корреляция между возрастом и уровнем суицидальных мыслей статистически незначима ($r = -0.002$, $p \approx 0.99$). Дисперсионный анализ (ANOVA) показал, что различия в среднем уровне суицидальной идеации между мужчинами и женщинами статистически незначимы ($F = 0.239$, $p \approx 0.63$). Средний балл BSSI среди мужчин: 1.25. Средний балл BSSI среди женщин: 0.88.

Полученные результаты показывают низкий уровень выраженности суицидальных мыслей среди участников исследования. Вероятно, малый размер выборки и её однородность могут ограничивать выявление значимых различий. Также нельзя исключать вероятности того, что респонденты могли давать социально приемлемые ответы из-за стигматизации данной темы. Ещё одним объяснением являются данные, полученные в ходе метаанализа: социальные сети могут как усиливать тревожность и уязвимость к суицидальным идеациям, так и служить источником поддержки для пользователей.

Данные подтверждают, что пользователи социальных сетей могут испытывать уязвимость к суицидальным мыслям, но значительных отклонений выявлено не было. Будущие исследования должны включать расширенную выборку и анализ множества социально-психологических факторов.

Источники и литература

- 1) Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. — М.: «Генезис», 2004.
- 2) Мэй Р. Открытие Бытия. — М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. — 224 с.
- 3) Beck, A.T., Kovacs, M., Weissman, A. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1979.

- 4) Chou, H.T.G., Edge, N. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2012.
- 5) Durkheim, E. (1897). Suicide, a study in sociology (1951 Edition, J. A. Spaulding, & G. Simpson, Trans.). London: Routledge.
- 6) Frankl, V. E., & Batthyány, A. (Ed.). (2010). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy. (D. Hallowell, Trans.). Marquette University Press.
- 7) Freud, S. Beyond the Pleasure Principle. New York: Liveright, 1920.
- 8) Hinduja, S., Patchin, J.W. Corwin Press, 2014.
- 9) Howe, N., Strauss, W. William Morrow & Co, 1991.
- 10) Luxton, D.D., June, J.D., Fairall, J.M. American Journal of Public Health, 2012.
- 11) Przybylski, A.K., Weinstein, N. Journal of the American Medical Association, 2020.
- 12) Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. Clinical Psychological Science, 2018.
- 13) Wasserman, D. Suicide: An Unnecessary Death. Oxford University Press, 2016.
- 14) Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books.