

УДК 159.99

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

Калмыкова О.Ю.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,
ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: kalmykova.ou@yandex.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н., доцент

Аннотация: В статье рассмотрены факторы, опосредующие взаимосвязь интернет-зависимости и депрессии. Приводится исследование, в котором выделяется опосредующая роль позитивных ресурсов и осознанности для определения связи между интернет-зависимостью и депрессией.

Ключевые слова: интернет-зависимость, депрессия, депрессивные расстройства, исследования.

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND DEPRESSIVE DISORDERS

Kalmykova.O.U.

Abstract: The article examines the factors mediating the relationship between Internet addiction and depression. A study is presented that highlights the mediating role of positive resources and mindfulness in determining the relationship between Internet addiction and depression.

Keywords: internet addiction, depression, depressive disorders, research.

За последние двадцать лет распространение интернета быстро возросло, став неотъемлемой частью повседневной жизни во всем мире. По данным <https://www.internetworldstats.com> на 01.01.2021 г. количество интернет пользователей составляет 63,2% мирового населения. Подростки и молодые люди являются основными пользователями Интернета, который обеспечивает им быстрый и легкий доступ к информации, межличностному общению, развлечениям и социальным отношениям. Однако, помимо того, что Интернет привнес значительное удобство в нашу жизнь, он также вызвал серьезную проблему психического здоровья и сегодня весь мир наблюдает новый вид зависимости - интернет-зависимость. Интернет-зависимость определяется как неспособность человека контролировать свое использование Интернета. Интернет-зависимость может вызвать различные

психологические и поведенческие проблемы в жизни человека, включая академическую неуспеваемость, бессонницу, одиночество и конфликты в межличностных отношениях. Многими исследователями ведется поиск ассоциаций между интернет-зависимостью и другими формами психологических проблем, в частности депрессивными и тревожными симптомами. Согласно некоторым исследованиям, определенные факторы могут способствовать развитию депрессивных состояний у пользователей Интернета, оказывать воздействие на их психоэмоциональное благополучие. Вот некоторые из них: механизм эмоционального заражения, как фактор в формировании настроения (при помощи репостов контента с определенным эмоциональным окрашиванием), качество интернет общения, проявляемое при использовании большого количества различных Интернет сервисов и обусловленное необходимостью быстрого переключения между ними с сохранением уровня соответствия их внутренним правилам [1].

Кроме того, использование социальных сетей может усугубить уже имеющиеся симптомы депрессии. Например, некоторые пользователи, находящиеся в депрессивном состоянии и ищущие должный уровень общения и поддержки для устранения чувства одиночества могут его не находить, вследствие чего, они лишь усугубляют свой негативный опыт, усиливают чувство одиночества, испытывают зависть к другим более успешным пользователям (в условиях распространенной тенденции в сети демонстрировать «красивую жизнь»), ощущают свою никчемность и обостряют тревожную и депрессивную симптоматику, вплоть до суицидального поведения.

Недавнее исследование, проведенное Китайскими психологами Шэньчжэньского университета, в отношении связи интернет-зависимости и депрессии у китайских подростков показало, что интернет-зависимость является фактором риска развития подростками депрессивных симптомов, хотя основные механизмы этого явления в значительной степени неизвестны. В настоящем исследовании рассматривается опосредующая роль позитивных

психологических ресурсов молодежи и умеряющая роль осознанности для определения связи между интернет-зависимостью и депрессией. [2]

Позитивные психологические ресурсы молодежи относятся к потенциалу личности с точки зрения таланта, силы, интереса, амбиций и т. д. В данном исследовании принята модель, включающая следующие пятнадцать конструкторов позитивных ресурсов: сплоченность, устойчивость, социальная компетентность, эмоциональная компетентность, когнитивная компетентность, поведенческая компетентность, нравственная компетентность, самоопределение, самооффективность, духовность, убеждения в будущем, ясная и позитивная идентичность, признание позитивного поведения, просоциальная вовлеченность и просоциальные нормы. Недостаток позитивных психологических ресурсов опосредует взаимозависимость интернет-зависимости и депрессии. Интернет-зависимость может привести к стрессам (например, к низкой успеваемости, плохим отношениям с родителями) что приводит к потере психологических ресурсов и в результате к депрессии.

Осознанность может способствовать смягчению негативных последствий интернет-зависимости (например, зависимости от мобильных телефонов) для психического здоровья. Например, внимательность умеряет связь между зависимостью от мобильного телефона и нарушением сна, и этот эффект слабее у людей с более высоким уровнем внимательности. Внимательность относится к состоянию осознания настоящей реальности или текущего опыта. Внимательность может одновременно рассматриваться и как состояние психики, и как черта. Исследования показали, что внимательность может быть использована в качестве защитного фактора при недостатке позитивных психологических ресурсов и ослабляет взаимосвязь между интернет-зависимостью и депрессией. Таким образом, в результате исследований обнаружено, что при наличии высоких позитивных ресурсов и низкой осознанности, равно как и при недостатке позитивных ресурсов, но

высокой осознанности, взаимосвязь интернет-зависимости и депрессивных симптомов не усиливается.

В заключении хотелось бы отметить существующую дилемму в установлении взаимосвязи депрессии и феномена интернет-зависимости. Что же все-таки является первопричиной? Является ли депрессия следствием интернет-зависимости или наоборот? Даже, если указанные расстройства психики развились вследствие иных причин, в любом случае, эти заболевания влияют друг на друга, усиливая соответствующую симптоматику.

Библиографический список

1. Орестова В.Р., Ткаченко Д.П. Специфика индуцирования депрессивными состояниями в современном цифровом обществе на примере соцсетей. // Сборник научных статей и материалов международной конференции / под общей редакцией Р.В. Ершовой. Коломна, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35444330> .
2. Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M., & Chen, X. (2019). Интернет-зависимость и депрессия у китайских подростков: модель умеренного посредничества. *Frontiers in psychiatry*, 10, 816: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00816>.
3. Бардиж А.С. Клиническая психология интернет зависимости // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т. 5, №2 – С. 348-352. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353680>.
4. Морозов С.В. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию – 2019 – Т. 5, № 2. – С. 420-425. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353695>.