



ДЕПРЕССИЯ КАК ПОСЛЕДСТВИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Шахова Карина Игоревна

НФИ КемГУ

студент, г. Новокузнецк

Аннотация. В данной статье рассматривается депрессия и интернет-зависимость у подростков. Характеристика депрессии и интернет-зависимости, психологические особенности возникновения интернет-зависимости, а также рассматриваются причины, симптомы и признаки интернет-зависимости.

Ключевые слова: депрессия, интернет-зависимость, аддиктивное поведение, подростки.

Интернет прочно вошел в нашу жизнь в конце XX века, и сегодня мы уже не мыслим существование без Всемирной паутины — и работа, и личная жизнь, и развлечения, — все завязано на ней.

Интернет настолько заполнил наше существование, что выросло уже несколько поколений, которые не представляют жизни без него. Поэтому интернет-зависимость — это, фактически, болезнь XXI века.

Интернет-зависимость, которую иногда называют интернет-аддикцией, — это навязчивое непреодолимое желание постоянно пользоваться Интернетом, избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

Интернет-зависимость в большинстве стран не признают психическим расстройством, однако в 2020 году в списки заболеваний по официальным медицинским критериям (МКБ-11) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр. При этом интернет-зависимость считается заболеванием в Австралии, Китае, Индии, Италии, Южной Корее и Японии.

Если подросток основное время проводит за онлайн играми, затрачивая все свое время, то взрослые тратят время на социальные сети, просмотр различного видео, шопинга и других увлечений.

Объект: интернет - зависимость как феномен у подростков.

Предмет: изучение интернет как фактора влияния на появление депрессии в подростковом возрасте.

Гипотеза: интернет - зависимость способствует появлению депрессии подростков.

Цель исследования: проанализировать депрессию, как возможное последствие развития интернет – зависимости.



Термин «интернет-зависимость» впервые был предложен американским психологом А. Голдбергом в 1996 году. С его помощью предлагалось описывать патологическое, непреодолимое желание использовать Интернет [16].

А. Голдберг исходил из предположения, что у людей может появляться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных ощущений вследствие осуществления каких либо действий. Диагностические критерии такого расстройства в целом соответствуют критериям классификации нехимических зависимостей. Кроме того, А. Голдберг даёт характеристику интернет-зависимости как «оказывающей пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности». «Интернет-зависимость» была включена в американскую классификацию. Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам так же, как и иные нехимические аддикции — гэмблинг, любовные, сексуальные аддикции, работоголизм [16].

Почему все больше людей покидают реальность, погружаясь в виртуальный мир?

Все потому, что, не справляясь с реальными проблемами, люди ищут утешения, возмещая свои потребности в многообразии интернета.

Не важно, чего хочет добиться подросток или взрослый в интернете, повышая очки в игре или стремясь во что бы то ни стало получить большое количество лайков, они преследуют только одну цель — повысить свою собственную оценку.

Повысить свою самооценку, благодаря видео ролику либо каким-нибудь фотографиям, выложенными в глобальную сеть, подобные действия толкают людей на совершение необдуманных поступков. Немаловажным фактором является, что зависимость от интернета постоянно прогрессирует и все больше людей предпочитают заменять реальный мир виртуальным.

Специалисты в области психического здоровья приводят данные, что диагноз интернет-зависимость можно ставить примерно 7-10 % людей на планете, а предрасположенность к этому расстройству есть у 40 % людей. При этом у подростков 12-13 лет этот показатель может достигать 80 %.

Причины

Возможность совершать победы, быть успешнее, чем в реальной жизни, привлекает людей в интернет, уход от проблем, неспособность решать конфликты, заниженная самооценка, излишняя ранимость, повышенная тревожность, сильная обидчивость и склонность к депрессиям, у людей проявляется зависимость, когда они неспособны строить нормальные взаимоотношения с лицами противоположного пола, а также со сверстниками, уход от реальности из-за проблем в коллективе, сложностей с адаптацией в обществе, уход от

жизненных трудностей, интернет позволяет чувствовать себя защищенным, отсутствуют проблемы с выражением своих эмоций, способ общения через интернет воспринимается, как более безопасный тип взаимодействия с окружающим миром, игромания также ведет в виртуальный мир в связи с тем, что появляется возможность погрузиться в виртуальную реальность, где отсутствует ответственность, можно исправить любую ошибку, самостоятельно принять решение и тд.

Симптомы интернет-зависимости

- Абстиненция: добровольный отказ всего, кроме проведения времени за компьютером или с гаджетом в руках.
- Компульсивность: неконтролируемое поведение, единственная цель которого — оказаться за компьютером или с гаджетом в руках.
- Отрицание: снижение критики по отношению к возможным негативным последствиям своего поведения.
- Толерантность: снижение реакции на длительность работы за компьютером или нахождения в Интернете.

Признаки

- Как понять, что зависимость уже проявляется в полной мере? Первый тревожный сигнал — это сидение в интернете более пяти часов в сутки. Желание всегда быть в онлайн, сильная ломка, когда в этом препятствуют.

Ощущение эйфории и удовлетворенность в моменты посещения всемирной сети, постепенная потеря отношений с близкими людьми. Зависимого человека практически невозможно вытянуть на улицу, оторвать от экрана монитора, на автомате посещает сайты, не испытывая при этом какой-то потребности, не задается особой целью, нарушение сна, переедание или недостаточность питания, возникновение серьезных конфликтов с окружающими, серьезная раздражительность при долгом отсутствии интернета, расстройства внимания, наблюдаются проблемы со здоровьем, боль в глазах, проблемы с пищеварением, сердечно — сосудистой системой, боль в суставах, пояснице, у человека возникает тревога, агрессия, уныние, когда узнает плохие новости из интернета, также наблюдается при изоляции от компьютера.

Методик, доказавших свою эффективность и безопасность, пока не существует. В Китае, где проблема интернет-зависимости считается очень серьезной, подростков пытаются лечить, в том числе такими жесткими методами, как электрошок, который раньше применялся для лечения психических расстройств. Впрочем, по данным психиатров, этот метод крайне опасен, а на интернет-зависимость никак не влияет.

Пытаются лечить это расстройство также в Японии и в некоторых других странах, но



данных о положительных стойких результатах пока нет.

Депрессия – это самый распространенный недуг в мире. Изменение настроения, бессонница, апатия, отсутствие аппетита и нежелание выполнять привычную работу.

Причиной тому является напряженный ритм жизни, постоянный информационный прессинг, нехватка личного пространства или наследственность. В настоящее время к этому списку добавились специфические стрессоры - пандемия.

Как распознать депрессию? Человека, страдающего депрессией легко узнать. Он обычно мрачный, дает пессимистические оценки настоящим и будущим событиям, у него отсутствует чувство юмора, он пассивный, замкнутый, постоянно жалуется или чрезмерно критикует себя и других. Депрессию от других психических заболеваний отличает то, что человек не может самостоятельно осознать, что он болен.

Депрессия проявляется не только в эмоциональной, но и в когнитивной, двигательной и соматической сферах. В этом состоянии у человека снижается концентрация внимания, самооценка, теряется интерес или удовольствие от деятельности, ранее приносившей радость, повышается утомляемость. Иногда депрессию путают с другими заболеваниями, например, с хронической усталостью или эмоциональным выгоранием. Они легко лечатся – достаточно отдохнуть, получить новые впечатления, заняться спортом, посмотреть хороший фильм или пообщаться с интересными людьми. В этом случае от апатии и усталости не останется и следа. Если эти методы оказались бессильны, то желательно посетить врача.

Рассмотрим психологические особенности возникновения интернет - зависимости: это анонимные и виртуальные контакты (предоставляется неправдивая информация, что формирует иллюзию защищенности), огромный выбор людей для общения, игр и другое, реализация любой мечты в виртуальном мире, положительная обратная связь, поднимает самооценку и настроение, отсутствие осуждения своих действий со стороны новых виртуальных друзей.

Психологические симптомы:хорошее самочувствие или эйфория за компьютером,невозможность остановиться,увеличение количества времени, проводимого за компьютером,пренебрежение семьей и друзьями,ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером,проблемы с работой или учебой.

Некоторые исследователи отмечают, что люди с чертами зависимого типа личности в первую очередь попадают в группу риска. В состав таких черт можно включить: отсутствие ответственности за принятые решения, неумение отказать из-за страха, что люди отвернутся, отсутствие самостоятельности.

Последствия интернет зависимости у подростков могут выражаться в следующих признаках: свободное время ребёнок проводит за компьютером, отказываясь от живого общения, активного образа жизни, теряется интерес к происходящим вокруг событиям,



снижается аппетит, нарушается сон, возникает эмоциональная нестабильность, появляется раздражительность и гнев при принудительном отключении компьютера или гаджетов.

У подростков возникает зависимое состояние, при котором его ничего не интересует кроме различных игр и социальных сетей. Зачастую такое состояние характерно лицам, склонным к психической неуравновешенности. Подростки часто бывают в депрессии, имеют проблемы с учёбой или же в общении со сверстниками. Лица, которые проводят много времени за компьютером, нередко имеют отклонения, связанные с двигательной системой, со зрением, а также многие из них склонны к ожирению.

Имеется ряд способов, которые помогут спасти ребёнка от долгих «посиделок» за компьютером. Безусловно, родители должны интересоваться увлечениями своего ребенка, больше проводить с ним времени. Родители, которые занимаются своими собственными делами, провоцируют ребенка искать общение и поддержку в социальных сетях. Необходимо подумать, чем можно занять ребёнка в свободное от учёбы время. Для этого следует с ним поговорить и в ходе беседы поинтересоваться, какой ряд занятий вашему ребенку по душе и чем бы он хотел заниматься. Профилактику интернет зависимости у подростков нужно использовать до того, как ребенок заинтересуется компьютерными технологиями с дальнейшим проведением времени за ним. Соблюдение следующих правил может помочь снизить тягу к интернету: в свободное время заняться физическими упражнениями прогулка, бег, тренажеры, устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне. Это могут быть недалекие поездки, посещение интересных мест, путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни, нужно больше уделять внимания учебе, книгам. можно предложить ребенку интересную литературу или книги по его вкусу.

Таким образом, при психологических особенностях интернет - зависимости возникают из - за индентификацией личности то есть, когда виртуальное и реальное начинают путаться, зависимость приводит подростков к агрессивному состоянию, раздражительности и различным психозам.

Диагностическая программа позволила выявить особенности Интернет-зависимых и склонных к интернет-зависимости подростков. По результатам диагностики в исследовательской группе было выявлено 52 % испытуемых с начальным уровнем интернет-зависимости и 47 % с низким уровнем интернет-зависимых подростков. Также 47 % зависят от интернета, 23 % испытывают склонность к зависимости интернета и 29 % средний показатель нет зависимых среди подростков. Они составили большую часть исследовательской группы.

Анализ результатов диагностики позволяет утверждать, что присутствует в большинстве депрессия и высокий уровень тревожности.

В данном исследовании гипотеза подтвердилась о том, что депрессия взаимосвязана с



интернет-зависимостью. Для профилактики Интернет-зависимости была разработана диагностическая программа, направленная на повышение уровня самооценки, снижение уровня тревожности и развитие умения общаться без помощи сети Интернет.

Список литературы:

1. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol. 3, № 4. P. 403–412
2. Галяутдинова С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестн. Башкир. Ун-та. 2013. Т. 18. № 1. С. 232–235.
3. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. // М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. 240 с
4. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. // М.: Астрель, 2001
5. Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения // Пер. с англ. Р.Р. Муртазина. - М. : Независимая фирма «Класс», 2000. - 240с.
6. Жичкина А. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста // Психология и интернет, Эл. ресурс: http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref_zhichkina
7. Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии. // Элиста: Джангар. 2010. С.374
8. Закаблукова А. А., Капустина Л.П. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у подростков // Научный альманах. 2017. № 1-2 (27). С. 330-333.
9. Иванов М. С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16
10. Каминская В. Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или реалии современности? // Образование и общество. 2014. Т. 6. № 89. С. 55-58.
11. Коптелова Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547-549
12. Коптелова Н. И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 970-973. 2
13. Кордуэлл М. Психология. А – Я: Словарь-справочник. // М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 448 с.
14. Кулаков С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. М. // СПб.: Гардарика, 2003. 470 с
15. Смокова Е. Ю., Богуш С.Б. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности // Территория науки. 2017. № 1. С. 79-84.



16. Соколова Н. В. Роль компьютерных игр в воспитании подростка // Статья в сборнике трудов конференции «Современные тенденции в науке и образовании». 2015. С 75-78 35.
Соломзес Дж. А., Чебурсон В., Соколовский Г. Наркотики и общество. М.: Иллойн, 1998. 218 с.