

Роль цифровых технологий в процессе переживания депрессии

Научный руководитель – Орех Екатерина Александровна

Глухова Мария Евгеньевна

Студент (магистр)

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет социологии, Кафедра сравнительной социологии, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: above.all.love.all@gmail.com

В настоящее время депрессия становится одним из самых распространенных заболеваний. Согласно данным ВОЗ, более 300 миллионов человек всех возрастов страдают от депрессии во всем мире [1]. Она была названа второй по величине причиной временной нетрудоспособности, а также одной из основных причин глобального бремени болезней [1]. Несмотря на то, что Финляндия занимает первое место в рейтинге, составленном во «Всемирном докладе о счастье» (“World Happiness Report”) [2], примерно 5,6% населения Финляндии страдают от депрессии, что немного выше среднего показателя по ОЭСР (4,5% в 2016 году) [3]. Более того, имеются данные о том, что риск развития депрессии среди студентов высших учебных заведений выше, чем среди остальных категорий населения [4]. Было показано, что экономические потери, вызванные последствиями депрессии у молодых людей, могут быть особенно высоки, так как являются будущим ресурсом трудоспособного населения, а депрессия в молодости может оказать негативное влияние на всю жизнь человека [4]. Согласно данным, предоставленным Ibrahim et al., доля студентов, страдающих депрессией, может достигать 30%, что значительно выше, чем среди населения в целом [4].

В то же время интернет, социальные сети и мобильные приложения стали обычной частью повседневности современной молодежи и глубоко проникли во все сферы частной жизни. Таким образом, представляется интересным изучить, как студенты используют цифровые технологии для преодоления/переживания депрессии. Целью данного исследования является определение паттернов взаимодействия с различными цифровыми технологиями (в частности, Интернета, мобильных приложений и социальных сетей) среди студентов в Хельсинки.

Результаты проведенного анализа показали, что Интернет является важным источником информации о депрессии и психическом здоровье в целом для финской молодежи. Он предоставляет доступ к различным видам информации, начиная с симптомов депрессии и способов их лечения и заканчивая личным опытом других людей, столкнувшихся с депрессией. Большинство информантов отметили, что они искали информацию о своих симптомах в Интернете перед тем, как обратиться к врачу, чтобы распознать свое собственное психическое состояние. Интернет использовался для получения медицинской информации о депрессии и других психических расстройствах, чтобы определить свой собственный опыт в медицинских категориях. Позже, когда им уже был поставлен диагноз, студенты использовали Интернет, чтобы найти описание личного опыта других людей, столкнувшихся с депрессией, чтобы убедиться, что они «не остались наедине со своими чувствами». Для получения информации о депрессии, студенты посещали специализированные сайты по психическому здоровью, личные страницы пользователей в социальных сетях и блоги на различных платформах (в том числе Facebook, Instagram и YouTube), сайты Интернет-изданий. Реже студенты целенаправленно искали научные статьи о психических расстройствах в целом и депрессии в частности.

Другим распространенным способом использования Интернета во время депрессии был поиск психотерапевта. Информанты использовали несколько сайтов в соответствии с их потребностями и возможностями. В основном, информанты использовали веб-сайт, авторизованный Институтом социального страхования Финляндии Kela, где представлена информация о частных психотерапевтах, чьи услуги которых могут быть компенсированы Kela. Это может быть объяснено высокой стоимостью психотерапии в Финляндии и низкими доходами студентов, которые не могут позволить себе оплачивать терапию самостоятельно. Одна из опрошенных, (ИНФ. 2) также упомянула веб-сайт с информацией об LGBT-friendly (толерантных по отношению к ЛГБТ) психотерапевтах, на котором она искала врача, так как испытывала потребность в психотерапевте с более глубоким пониманием ее опыта. При выборе терапевта респонденты опирались на информацию об их интересах и пройденном обучении, а также на их фотографии.

Выполнение онлайн-тестов на депрессию и другие психические расстройства было менее распространено среди респондентов. Это можно объяснить отсутствием доверия к этим тестам как к диагностическому инструменту. В свою очередь, те информанты, которые проходили онлайн-тесты, часто делали это для отслеживания своего психического состояния в разные периоды депрессии или просто для «развлечения».

Одной из основных функций социальных сетей было предоставление студентам платформы для общения в группах онлайн-поддержки. Существуют различные модели поведения в таких группах: некоторые из респондентов предпочитали только читать об опыте других пользователей, в то время как другие были более активными - они не только оставляли комментарии, но и публиковали свои собственные посты.

В свою очередь, следует отметить, что в некоторых случаях депрессия повлияла на поведение информантов в социальных сетях. Можно определить три «идеальных типа» поведения студентов, столкнувшихся с депрессией: поддержание позитивного эмоционального фасада); повышение осведомленности других о депрессии как о распространенном психическом заболевании; поиск поддержки друзей. Первый тип поведения предполагает размещение позитивных постов, например, фотографий веселого времяпровождения, и сокрытие депрессии и плохого настроения в целом. Однако, такая субъективно воспринимаемая необходимость также может ощущаться как дополнительный источник давления. Второй тип описывает целый спектр постов в социальных сетях, в которых студенты рассказывают о собственном опыте депрессии, чтобы повысить осведомленность других и уменьшить стигму вокруг этого заболевания. Также такой тип поведения может включать в себя размещение на собственных страницах чужих постов, которые содержат важную информацию о депрессии, или познавательные статьи и видео. Последний тип поведения связан с поиском поддержки среди онлайн-друзей. Подобное поведение предполагает размещение собственных историй (пост, который исчезает через 24 часа) в Instagram и Facebook, изменение статуса на персональной странице в Facebook и т. д., то есть действия, направленные на инициирование коммуникации с онлайн-друзьями.

Анализ практик использования мобильных приложений не дал значительных результатов. Так, никто из информантов не использовал специальные мобильные приложения для лечения депрессии. Большинство из них никогда не слышали о таких приложениях до интервью, а те, кто знал об этих приложениях, мало им доверяли. Тем не менее, некоторые из информантов упомянули, что используют другие приложения, например, приложения для отслеживания настроения и медитации.

Источники и литература

- 1) World Health Organisation, <https://www.who.int/>, last accessed 2020/02/12.

- 2) Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). World Happiness Report 2018, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- 3) OECD/EU (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/EU, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en, last accessed 2020/02/12.
- 4) Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.