

ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Собитов И. З.

Научный руководитель: ассистент Насиров А.А.

Кафедра психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии
Ташкентский педиатрический медицинский институт

Актуальность исследования: XXI век – век информационных технологий. По данным www.internetworldstats.com на 31.12.2018 года количество интернет пользователей 54,4% населения земного шара. Учитывая влияние интернета на психику пользователей, сегодня мы наблюдаем новый вид зависимости – интернет зависимости.

Цель исследования: анализ данных материалов, а также проведение социального опроса, для оценки связи интернет зависимости и депрессии.

Материалы и методы: при написании тезиса были использованы результаты исследования за последние 5 лет, а также был проведен социальный опрос.

Результаты: в опросе приняли участие 112 человек. Было выяснено, что 49,6% пользуются интернетом для веб-серфинга, 32,6% для коммуникации, 17,8% для просмотра фильмов. У опрошенных часто нарушается сон из-за чрезмерного пребывания в сети. Выяснено, что нарушение сна приводит к различным стрессовым состоянием, вплоть до депрессии. На вопрос «Чем проявляется ваше беспокойство при отсутствии интернета?» большинство опрошенных оставили ответы: «дискомфорт», «раздражение», «нервозность». Опрос, также показал, что 23,2% чувствуют некое «удовольствие», когда получают новое уведомление. На молекулярном уровне доказано, что привычка пользователей часто проверять свои смартфоны приводит к тому, что человек переходит в некое состояния «ожидания» новой информации. Р. Ластиг объясняет это необходимостью постоянно переключаться из состояния ожидания. Новая информация повышает уровень дофамина, вследствие которого в организме наблюдается привыкание к избытку дофамина, что повышает риск развития депрессии.

Выводы: проведенное исследование показало, что интернет зависимость вполне может являться фактором развития депрессии. Чтобы не допустить этого, нужно разработать четкие правила взаимодействия с глобальной сетью. Принимая во внимание вред интернета, не стоит забывать, о том, что интернет является неотъемлемой частью развития общества и мощным источником информации.

Литература:

1. Спиркина Т. С. Личностные особенности пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. №. 60.
2. Марченкова Н. Г. Интернет-социализация молодежи: анализ взаимосвязи с интернет-зависимостью // Среднее профессиональное образование. 2010. №. 4. С. 55–58.