

Коммуникация на тему депрессии в Интернете – фактор психопатологии или ресурс для психотерапии?

Е.Д. Файнтух¹, А.Б. Холмогорова²

¹ Онлайн-сервис психологических услуг “YouTalk”, Москва, Россия

² ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», факультет консультативной и клинической психологии, Москва, Россия

РЕЗЮМЕ

Введение: Коммуникации на тему психических расстройств в Интернете становятся массовым явлением. У подростков и молодежи специфической чертой таких коммуникаций является использование интернет-мемов, посвященных теме депрессии и суицида.

Цель исследования: изучить связь интереса к интернет-мемам про депрессию и суицид с выраженностью симптомов депрессии у участников коммуникации на тему психических расстройств и обосновать необходимость использования интернет-коммуникаций для оказания психологической помощи подросткам и молодежи.

Выборка: Было опрошено 1130 респондентов в возрасте от 13 до 25 лет ($M = 19,3 \pm 2,1$) с помощью гугл-формы, которую предлагалось заполнить участникам сообществ в социальной сети, посвященных интернет-мемам.

Методики: Шкала депрессии Бека, Торонтская шкала алекситимии TAS-20, Шкала копинг-стратегий COPE, а также два авторских опросника для выявления: 1) отношения респондентов к интернет-мемам про депрессию и суицид; 2) влияния интереса к интернет-мемам про депрессию и суицид на эмоциональное состояние опрошенных.

Результаты: Наиболее выраженный интерес к интернет-мемам про депрессию и суицид отмечается у респондентов с симптомами депрессии. Респонденты, проявившие интерес к интернет-мемам, демонстрируют также выраженные трудности идентификации и выражения чувств, при этом просмотр интернет-мемов про депрессию и суицид, согласно субъективной оценке респондентов, способствует некоторому улучшению настроения. Таким образом, просмотр интернет-мемов про депрессию и суицид подкрепляется и может превращаться в своеобразную стратегию совладания с тяжелыми чувствами. Эту стратегию следует рассматривать как непродуктивную, поскольку выраженность интереса к интернет-мемам про депрессию и суицид положительно коррелирует с такими деструктивными стратегиями, как избегание, и отрицательно с конструктивными копинг-стратегиями, направленными на решение проблем.

Вывод: Временное облегчение состояния при просмотре интернет-мемов про депрессию и суицид у подростков и молодежи с симптомами депрессии препятствует признанию и конструктивному решению проблем, в том числе обращению за профессиональной помощью нуждающихся в ней участников коммуникации на тему депрессии и суицида. Необходимо развигать программы оказания психологической помощи молодежи в состоянии эмоциональной дезадаптации с использованием интернет-ресурсов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: интернет-мемы, психотерапия онлайн, депрессия, социальные сети

КОНТАКТ: Файнтух Елизавета Дмитриевна, houpaj@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4699-0516>
Холмогорова Алла Борисовна, kholmogorova@yandex.ru, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>

КАК ЦИТИРОВАТЬ ЭТУ СТАТЬЮ: Файнтух Е.Д., Холмогорова А.Б. Коммуникация на тему депрессии в Интернете – фактор психопатологии или ресурс для психотерапии? // Современная терапия психических расстройств. – 2021. – № 1. – С. 44–54. – DOI: 10.21265/PSYPH.2021.39.62.006

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Communication About Depression on the Internet – factor of Psychopathology or Resource for Psychotherapy?

E.D. Faintukh¹, A. B. Kholmogorova²

¹ Online psychological services service "YouTalk", Moscow, Russia

² Moscow State University of Psychology and Education, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow, Russia

SUMMARY:

Introduction: Communication about mental disorders on the Internet is becoming widespread. Among adolescents and young people, a specific feature of such communications is the use of Internet memes dedicated to the topic of depression and suicide.

Objective: to study the relationship between interest in Internet memes about depression and suicide and the severity of depression symptoms in participants in communication about mental disorders and to substantiate the need to use Internet communications to provide psychological assistance to adolescents and young people.

Sample: 1,130 respondents aged 13 to 25 ($M = 19.3 \pm 2.1$) were interviewed using a Google form, which was asked to fill out by members of communities on a social network dedicated to Internet memes.

Methods: Beck Depression Scale, TAS-20 Toronto Alexithymia Scale, COPE Coping Strategy Scale, as well as two author's questionnaires to identify: 1) respondents' attitudes towards Internet memes about depression and suicide; 2) the influence of interest in Internet memes about depression and suicide on the emotional state of the respondents.

Results: The most pronounced interest in Internet memes about depression and suicide was noted among respondents with symptoms of depression. Respondents with depression symptoms who showed interest in Internet memes also demonstrate pronounced difficulties in identifying and expressing feelings, while viewing Internet memes about depression and suicide, according to the subjective assessment of respondents, contributes to some improvement in mood. Thus, viewing Internet memes about depression and suicide is reinforced and can turn into a kind of strategy for coping with difficult feelings. This strategy should be viewed as unproductive, since the severity of interest in Internet memes about depression and suicide correlates positively with such destructive strategies as avoidance and ventilation of emotions and negatively with the most constructive problem-solving strategy.

Conclusion: Temporary relief of the condition when viewing Internet memes about depression and suicide in adolescents and young people with symptoms of depression prevents recognition and constructive solution of problems, including seeking professional help from participants in communication about depression and suicide who need it. It is necessary to develop programs for providing psychological assistance to young people in a state of emotional maladjustment using Internet resources.

KEY WORDS: internet communication, internet memes, online psychotherapy, depression, suicide, social media

CONTACTS: Faintukh Elizaveta Dmitrievna, hounsajn@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4699-0516>

Kholmogorova Alla Borisovna, kholmogorova@yandex.ru, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>

CITATION: Faintukh E.D., Kholmogorova A. B. Communication About Depression on the Internet – factor of Psychopathology or Resource for Psychotherapy? // Sovrem. ter. psih. rasstrojstv [Current Therapy of Mental Disorders]. – 2021. – No. 1. – P. 44–54. – DOI: 10.21265/PSYPH.2021.39.62.006 [in Russian]

CONFLICT OF INTEREST: the authors declare no conflict of interest.

Введение

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в современном мире депрессией страдают более 264 миллионов человек [1], а суицид является второй по распространенности причиной смерти людей в возрасте от 15 до 29 лет. При этом за последнее десятилетие отмечается значительный рост показателей депрессии у молодежи: по исследованиям разных стран, от 13 до 36 % школьников в возрасте от 7 до 17 лет демонстрируют симптомы депрессии или высказывают суицидальные мысли и намерения [2]. Важно отметить, что для эмоционального благополучия детей так же опасны культ продуктивности и перфекционистские стандарты, свойственные детям и подросткам из социально благополучных семей, как и низкий уровень жизни, включая бедность, алкоголизм родителей и низкий уровень заботы с их стороны [3]. Было показано, что около 75 % взрослых с психическими расстройствами имели выраженные признаки болезни уже в возрасте до 18 лет, причем даже в высокоразвитых странах лишь 25 % из них диагностируются и получают адекватную помощь [4]. При этом вошедшие в контакт с сервисами в системе охраны психического здоровья в период обучения значительно реже болеют психически во взрослом возрасте

по сравнению с теми, кто не получил соответствующей помощи [5].

Решая задачи помощи молодым людям, находящимся в состоянии эмоциональной дезадаптации, невозможно игнорировать те эпохальные изменения в характере человеческой коммуникации, которые произошли за последние годы в связи развитием информационных технологий. Исследователи отмечают неуклонную тенденцию к переносу основной доли коммуникации у молодого поколения в интернет-пространство [6]. Исключением не является и коммуникация на тему психических расстройств. Возможность мгновенного обмена информацией между незнакомыми людьми, находящимися на неограниченном расстоянии друг от друга, создает благоприятную среду для коммуникации на темы, стигматизированные и табуированные обществом. По данным исследования 2017 г., 32,5 % пациентов с психическими расстройствами использовали Интернет для получения информации о своем состоянии до обращения за профессиональной помощью, а 30 % обсуждали свое состояние в социальных сетях [7].

Активная коммуникация на тему психических расстройств в социальных сетях имеет как позитивные, так и негативные последствия. Так, отношения, возникающие между участниками групп, зачастую

позволяют людям с психическими расстройствами чувствовать понимание, поддержку, ощущение компетентности и полезности, однако даже в подобных сообществах пациент может столкнуться со стигматизацией или троллингом от третьих лиц [8]. А членство во множестве подобных сообществ может принимать форму фиксации на проблемах, не приводя к улучшению состояния.

Тема психических расстройств переживает «волны» популярности в российском сегменте Интернета, то оставаясь темой для обсуждения в специализированных сообществах, то становясь инфоповодом: романтизация депрессии во время популярности субкультуры «эмо», романтизация шизофрении и диссоциативного расстройства под влиянием медиакультуры, популяризация биполярного аффективного расстройства после песни «Биполярочка» от исполнителя Охххуmiron [9–11]. На данный момент в социальных сетях, с одной стороны, много пишут о необходимости заботы о психическом здоровье и важности обращения за профессиональной помощью, а с другой – идет волна популярности так называемых интернет-мемов (мемов) про депрессию и суицид.

Мем – это изображение, устоявшаяся фраза или видео, служащее для передачи определенных смыслов и идей, как правило, остроумное или ироничное, спонтанно приобретающее популярность в Интернете. Интернет-мемы – это современный фольклор, характерный для культуры постмодерна [12].

Юмор мемов, как правило, своеобразен и фиксируется на негативных аспектах: психической боли и самоиронии вплоть до самоуничтожения. Однако его популярность можно объяснить направленностью на совместное, коллективное освобождение негативных эмоций, накапливающихся в людях. Мемы, затрагивающие серьезные темы (например, психические расстройства), часто становятся «вирусными», т. е. непредсказуемо и быстро приобретающими популярность в социальных сетях в результате распространения от одного пользователя к другому, особенно если они являются абсурдными или юмористическими. Секрет популярности таких мемов в том, что они обращаются к общему опыту участников коммуникации [13].

Мемы на тему депрессии – так называемые депрессивные мемы (рис. 1) – обычно описывают переживания или действия людей, страдающих от де-

прессии: их усталость, ощущение бессилия и другие тяжелые переживания [14]. Уже появились первые зарубежные исследования, направленные на поиск механизмов популярности депрессивных мемов. Согласно их данным, респонденты с симптомами депрессии, в сравнении с респондентами без таких симптомов, чаще оценивали депрессивные мемы как более смешные, близкие им и повышающие настроение, чем мемы недепрессивного содержания [15].

Однако феномен популярности депрессивных мемов имеет две крайности. С одной стороны, разделенный с другими опыт, как и любой груз, становится менее тяжелым, а с другой – может вести к эмоциональному заражению, суммированию и усилению переживаний у тех, кто находится в серьезном кризисе.

Коммуникации с помощью депрессивных мемов, понижающие значимость тяжелых переживаний и переводящие их в плоскость смешного, не заменяют профессиональной психиатрической и психологической помощи. Вместе с тем, коммуникация на данную тему в Интернете, в том числе с использованием мемов, может способствовать пониманию актуальности и важности вопросов психического здоровья, ведь именно Интернет позволил разговору о психических расстройствах выйти на новый уровень общественной значимости. Перед профессиональным сообществом психологов, психиатров и психотерапевтов встает новая задача: как использовать все возможности, которые дает интернет-среда, минимизируя риски и негативные последствия. Ведь закрывать глаза на новые способы коммуникации и обмена информации в молодежной среде и не использовать ресурсы Интернета для оказания помощи нуждающимся, число которых непрерывно растет, уже невозможно.

Цель исследования — изучить связь интереса к интернет-мемам про депрессию и суицид с выраженностью симптомов депрессии, суицидальной направленности и нарушений эмоциональной саморегуляции у пользователей социальных сетей подросткового и юношеского возрастов.

Задачи:

- 1) исследование связи между интересом к мемам про депрессию и суицид с выраженностью депрессивной симптоматики;
- 2) исследование связи между интересом к мемам про депрессию и суицид с особенностями эмоциональной саморегуляции (алекситимией и копинг-стратегиями);



Рисунок 1. Примеры депрессивных интернет-мемов

3) исследование последствий просмотра интернет-мемов про депрессию и суицид для эмоционального состояния пользователей.

Методики исследования. Для изучения характеристик респондентов, их отношения к интернет-мемам про депрессию и суицид, а также влияния просмотра этих мемов на настроение использовались следующие методики (все оценки были сделаны по шкале Ликерта от 1 до 5 баллов):

1) анкета с социодемографическими данными;
2) авторский опросник, направленный на выявление отношения интернет-мемам про депрессию и суицид. Включает 25 интернет-мемов, оцениваемых респондентами по трем вопросам:

а) насколько вам нравится данный мем?
б) насколько этот мем, на ваш взгляд, реалистичен (люди с депрессией думают/делают/чувствуют себя так же, как отражено в данном меме)?
в) насколько этот мем отражает ваше состояние (мысли, чувства или действия) в последнее время?

Степень интереса к мемам про депрессию и суицид оценивалась на основании подсчета баллов при ответе на вопрос «насколько вам нравится данный мем?». Степень близости интернет-мемов рассчитывалась на основании подсчета баллов при ответе на вопрос «насколько этот мем отражает ваше состояние (мысли, чувства или действия) в последнее время?»;

3) авторский опросник, направленный на выявление влияния интернет-мемов про депрессию и суицид на эмоциональное состояние. Включает 22 интернет-мема, которые респондентам предлагается оценить по шкале Ликерта от 1 до 5 баллов по трем следующим параметрам:

а) юмористичность мема (от «очень смешной» до «совсем несмешной»);
б) близость содержания мема для респондента (от «очень близкий» до «совершенно не близкий»);
в) эмоциональная заряженность мема (от «позитивный» до «негативный»).

Субъективная оценка изменения настроения в результате просмотра мемов рассчитывалась на основании ответа на вопрос «как изменилось ваше настроение после просмотра мемов?» с использованием пятибалльной системы оценок: от «значительно ухудшилось» до «значительно улучшилось».

Для изучения выраженности симптомов депрессии, нарушений эмоциональной саморегуляции и способов совладания со стрессом у респондентов использовались:

1) Шкала депрессии Бека (адаптация Н.В. Тарабрина, 2001);

2) Торонтская алекситимическая шкала TAS-20 (адаптация Е.Г. Старостина, Г.Д. Тэйлор, Л.К. Квилти и др., 2010).

3) Шкала копинг-стратегий COPE (COPE Inventory, С. Carver, М. Shreier, J. Weintraub, адаптация П.А. Иванов и Н.Г. Гаранян, 2010).

Процедура исследования и характеристики выборки

Исследование проводилось в два этапа.

1. Интернет-опрос респондентов для выявления выраженности депрессивной симптоматики и особенностей эмоциональной регуляции у респондентов, интересующихся мемами про депрессию и суицид.

Выборку составили 447 респондентов в возрасте от 13 до 25 лет (средний возраст $19,4 \pm 2,22$) (рис. 2):

- 42,4 % респондентов не имели симптомов депрессии, 17,1 % имели симптомы легкой степени тяжести, 19,3 % – симптомы умеренной степени тяжести, 21,3 % – тяжелой;
- 50,3 % отмечали, что им «почти всегда» нравятся мемы про депрессию и суицид, 37,5 % – «иногда», 7,1 % – «редко», 5,1 % – «никогда» (рис. 3);
- у 50,3 % респондентов имелись суицидальные мысли, 15,3 % – суицидальные намерения, среди них

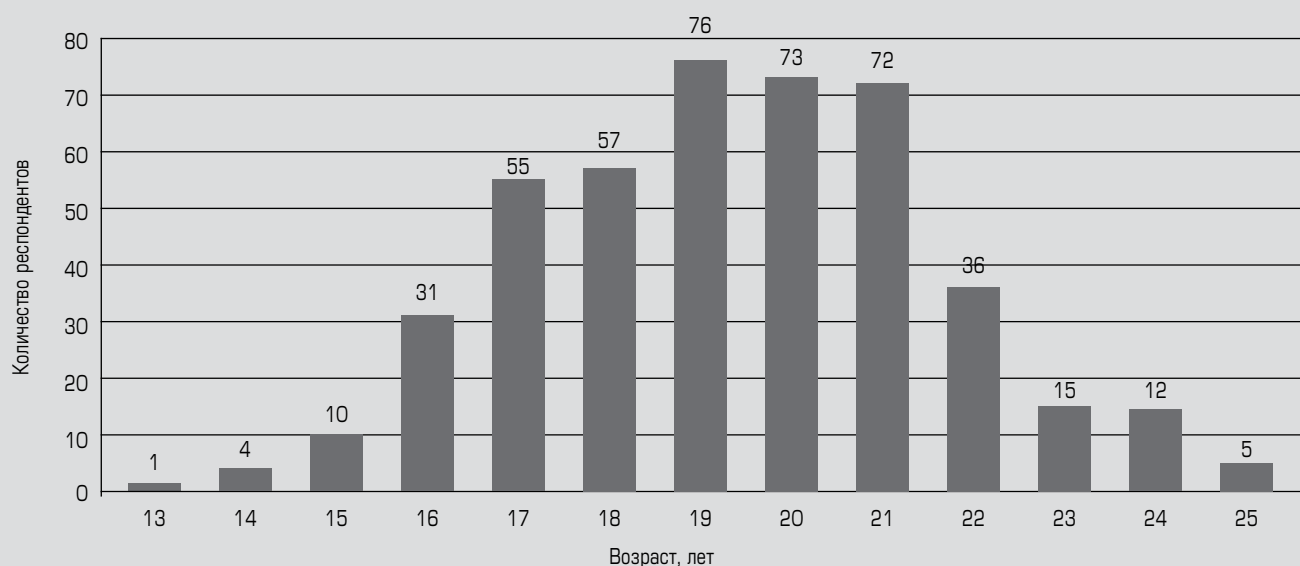
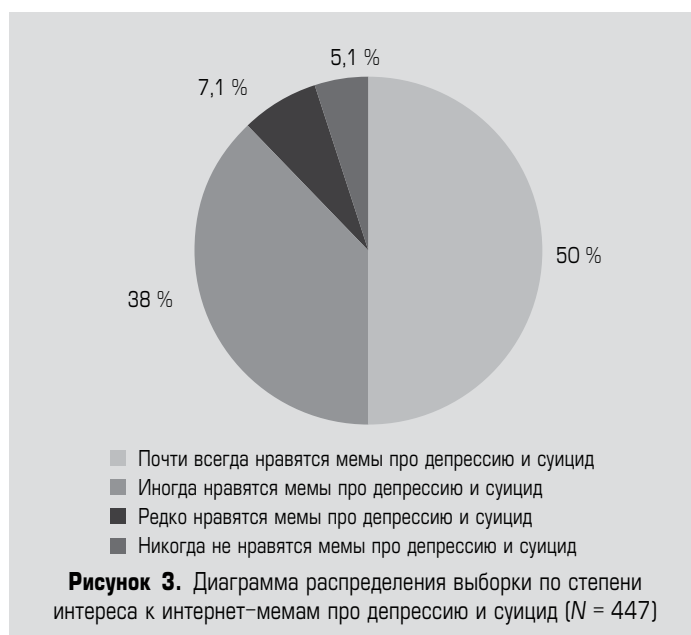


Рисунок 2. Гистограмма распределения выборки по возрасту (N = 447)



7,3 % отмечали, что «убили бы себя, если бы представился случай».

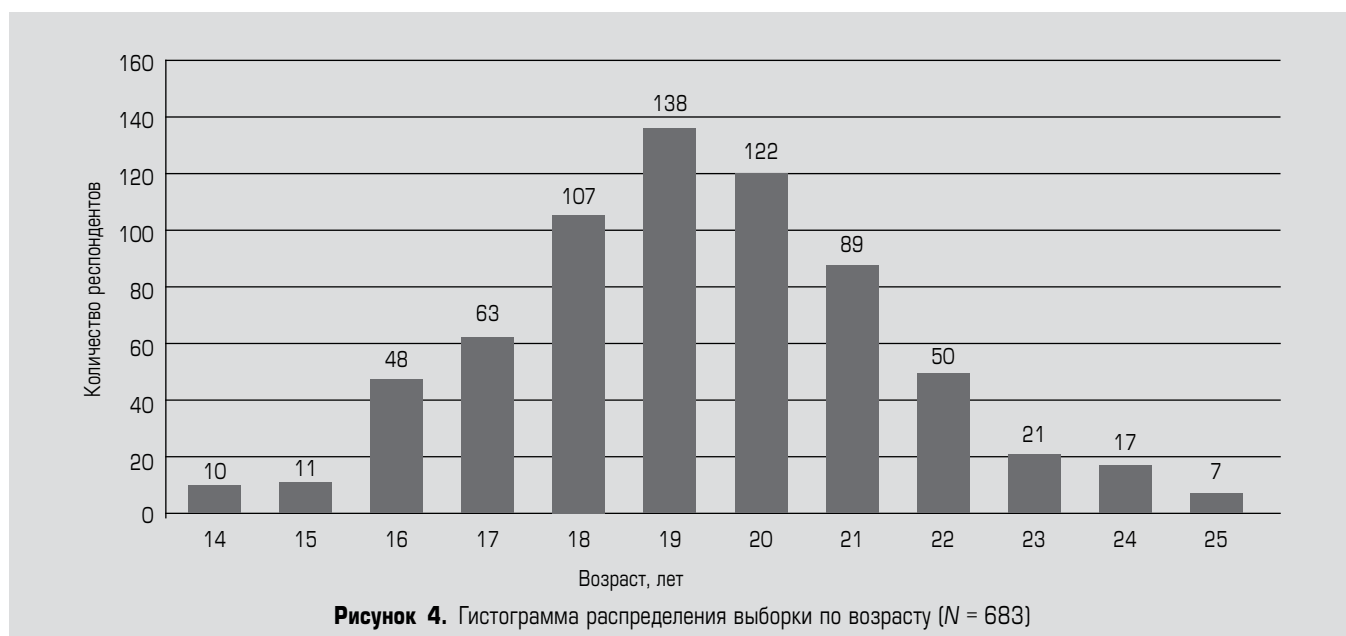
2. Интернет-опрос респондентов, использующих интернет-мемы про депрессию и суицид в повседневном общении, для выявления влияния данного контента на настроение.

Выборку составили 683 респондента в возрасте 14–25 лет, (средний возраст $19,1 \pm 2,1$) (рис. 4):

- не имели симптомов депрессии 45,7 % респондентов, у 20,2 % – легкая степень, 19,2 % – умеренная степень и у 15,8 % респондентов – тяжелая степень выраженности симптомов депрессии;

- 53,1 % респондентов отмечали, что им «часто» или «почти всегда» нравятся меммы про депрессию и суицид, 16,3 % не нравится подобный контент «почти всегда» или «редко» (рис. 5);

- у 57,4 % респондентов имелись суицидальные мысли, 11,6 % – суицидальные намерения, среди них 5,2 % респондентов отмечали, что «убили бы себя, если бы представился случай».



Результаты первого этапа исследования

В результате исследования было обнаружено, что интернет-мемы про депрессию и суицид чаще оказываются привлекательными для респондентов с более выраженными симптомами депрессии (рис. 6). Степень интереса к мемам в данном графике оценивалась на основании ответа респондента на вопрос «нравятся ли вам обычно меммы про депрессию и суицид?» по шкале от «никогда» до «почти всегда» (от 0 до 5 баллов по шкале Ликерта). При этом показатель степени интереса к мемам про депрессию и суицид также коррелирует со всеми показателями алекситимии опросника TAS-20: «общий балл», «трудности идентификации чувств», «трудности описания чувств», «внешнеориентированное мышление» (табл. 1).

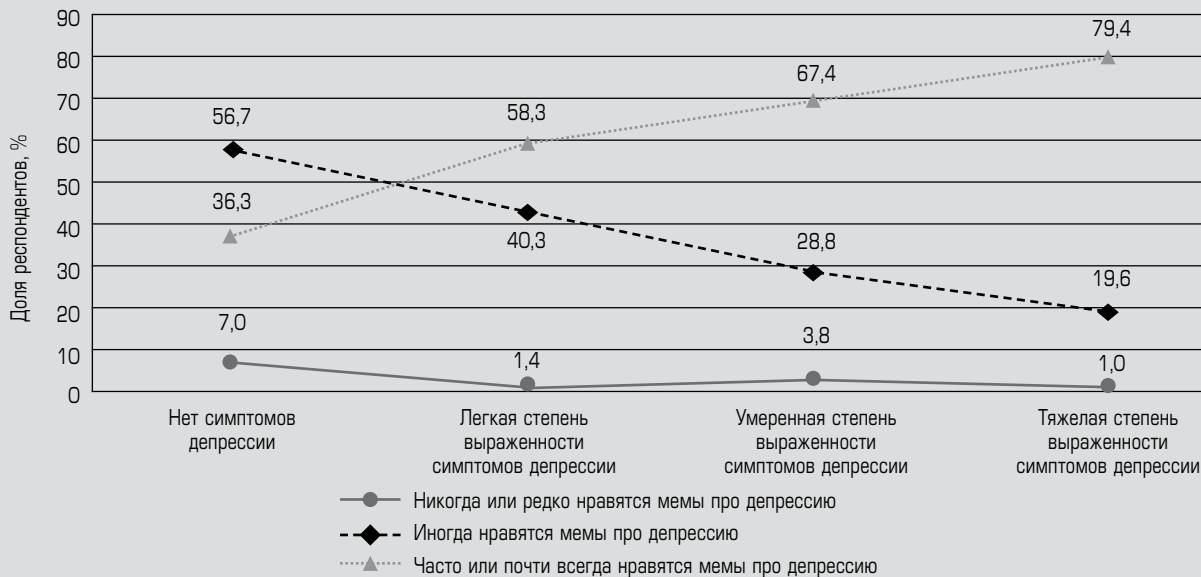


Рисунок 6. Доля респондентов с разной степенью выраженности симптомов депрессии, давших разные типы ответов на вопрос о привлекательности для них интернет-мемов

Таблица 1. Связь показателей степени выраженности симптомов депрессии (Шкала депрессии Бека), интереса к мемам про депрессию и суицид и близости подобного контента (данные авторского опросника) с показателями алекситимии (TAS-20) (N = 447)

Показатель	Степень выраженности симптомов депрессии	Интерес к мемам про депрессию и суицид	Близость мемов про депрессию и суицид
Алекситимия	0,592*	0,293*	0,503*
Трудности идентификации чувств	0,594*	0,279*	0,491*
Трудности описания чувств	0,453*	0,189*	0,363*
Внешнеориентированное мышление	0,311*	0,199*	0,311*

* Корреляция значима на уровне 0,001 (двусторонняя).

На основании этого можно сделать вывод, что респонденты, интересующиеся мемами про депрессию и отмечающие схожесть своих переживаний с содержанием мемов, чувствуют смутный дискомфорт и общее негативное состояние, но не могут разобраться в своих чувствах и их причинах, не привыкли обращать на них внимание, а также затрудняются в их дифференцированном выражении. При этом наиболее сильные корреляции отмечаются для тех респондентов, которые не просто проявляют интерес к этим мемам (у них все корреляции с показателями алекситимии слабые), а ощущают их близость к своему состоянию (корреляции в этой группе достигают умеренной силы). Все это позволяет сделать вывод, что мемы про депрессию и суицид – это своеобразный инструмент самовыражения для тех, кому особенно трудно понимать и выражать свои эмоции, но кто при этом испытывает сильный, смутный и недифференцированный дискомфорт, вплоть до нежелания жить.

При анализе связи близости интернет-мемов и копинг-стратегий, т. е. способов совладания с стрессом, была обнаружена умеренная обратная связь между показателем близости мемов про депрессию и суицид и выраженностью таких конструктивных

способов совладания со стрессом, как «позитивное переопределение и личностный рост», «планирование совладания» и «активный копинг». Аналогичные корреляции с данными копингами имеются у показателей выраженности симптомов депрессии, что подтверждает наше предположение о том, что показатель близости интернет-мемов отражает субъективную оценку респондентом наличия и выраженности у него депрессивной симптоматики.

При анализе связи степени интереса к подобному контенту и показателями разных копинг-стратегий (табл. 2) была обнаружена слабая обратная связь с рядом продуктивных способов совладания со стрессом (позитивное переопределение и личностный рост, принятие, планирование совладания), а также и слабая прямая связь с рядом негативных деструктивных копинг-стратегий (отрицание, избегание, употребление психоактивных веществ). Также как и в случае показателей алекситимии, все указанные тенденции к недостаточному использованию продуктивных стратегий совладания со стрессом и склонность использовать деструктивные стратегии наиболее выражены в группе респондентов, указавших на близость мемов про депрессию и суицид. Все это указывает на дефицитарность способности

Таблица 2. Связь показателей копинг-стратегий со степенью выраженности симптомов депрессии, интересом к мемам и близостью мемов про депрессию и суицид (Шкала депрессии Бека, COPE) ($N = 447$)

Показатель	Степень выраженности симптомов депрессии	Интерес к мемам про депрессию и суицид	Близость мемов про депрессию и суицид
Позитивное переопределение и личностный рост	-0,478*	-0,128**	-0,369*
Психическое избегание	0,237*	0,092*	0,163*
Активный копинг	-0,429*	-0,156*	-0,349*
Отрицание	0,352*	0,165*	0,261*
Употребление психоактивных веществ	0,223*	0,193*	0,246*
Принятие	-0,243*	-0,138**	-0,211*
Планирование совладания	-0,354*	-0,169*	-0,300*

* Корреляция значима на уровне 0,001 (двусторонняя).

к эмоциональной саморегуляции и необходимость ее развития у респондентов, проявляющих интерес к данному контенту, и особенно ощущающих близость интернет-мемов про депрессию и суицид.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что пользователи Интернета, высоко оценивающие близость мемов про депрессию и суицид, имеют значительные проблемы в совладании с различными стрессовыми ситуациями и нуждаются в развитии конструктивных копинг-стратегий.

Результаты второго этапа исследования

Обработка результатов по всей выборке (всего 683 человека) показала, что половина респондентов (49,6 %) не отмечают изменения настроения в результате просмотра мемов и лишь менее 3 % отмечают значительные изменения настроения в результате

просмотра мемов (рис. 7). Данные позволяют говорить об отсутствии значимого неспецифического влияния просмотра интернет-мемов про депрессию и суицид на настроение в обследованной выборке в целом.

Однако при сравнении субъективной оценки ухудшения или улучшения настроения в группах с разной степенью выраженности депрессивной симптоматики можно отметить, что улучшение настроения чаще отмечали респонденты с симптомами депрессии, чем респонденты, не имеющие таких симптомов (рис. 8).

При анализе связи показателей интереса к интернет-мемам про депрессию и суицид и субъективной оценки изменения настроения в результате просмотра мемов (рис. 9) можно отметить, что чем более интересны респонденту мемы про депрессию и суицид, тем чаще он склонен отмечать улучшение настроения и реже ухудшение настроения после просмотра подобного контента.

Обсуждение

В обследованных выборках подростков и молодых людей, общающихся в сообществах, посвященных депрессивным мемам, высок процент респондентов с выраженными симптомами депрессии и суицидальной направленностью. Более 50,3 % обследованных подростков и молодежи оценивают мемы про депрессию и суицид как «почти всегда» интересные для них. По данным исследования обнаруживается высокая значимость интернет-мемов про депрессию и суицид для подростков и молодых людей с симптомами депрессии. Хотя интерес к мемам про депрессию и суицид не всегда связан с наличием депрессивной симптоматики, все же их привлекательность особенно высока для тех, у кого выражены симптомы депрессии. Интерес к данному контенту можно рассматривать как фактор риска и, соответственно, молодежь с выраженным интересом к этим интернет-мемам – как группу риска, нуждающуюся в психологической помощи.

К сожалению, на данный момент эта проблема остается практически не изученной, однако



Рисунок 7. Диаграмма распределения выборки по субъективной оценке изменения настроения в результате просмотра мемов

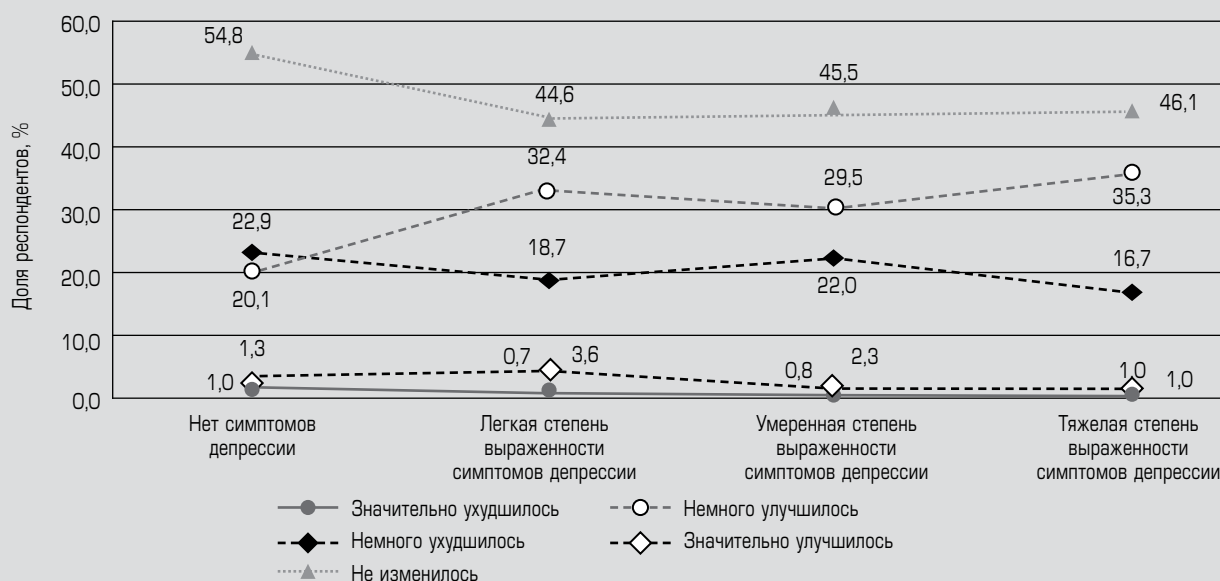


Рисунок 8. Доля респондентов с разной степенью выраженности симптомов депрессии, давших разные типы ответов на вопрос об изменении настроения после просмотра интернет-мемов

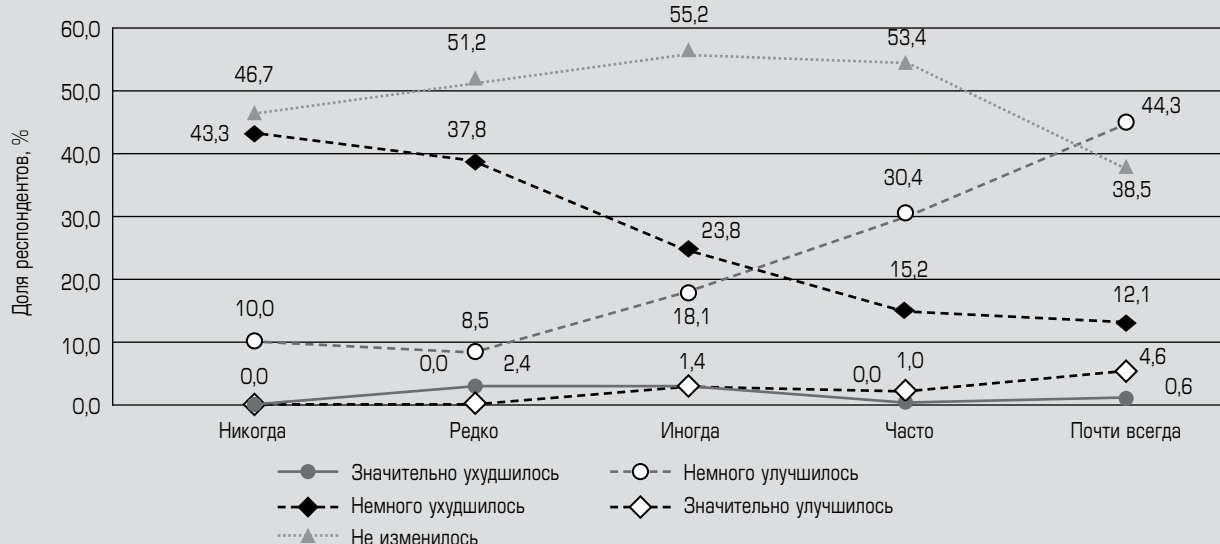


Рисунок 9. Доля респондентов с разными типами ответов на вопрос об изменении настроения в результате просмотра мемов, давших разные типы ответов на вопрос о привлекательности для них интернет-мемов

в нескольких исследованиях 2020 г. показано, что респонденты с симптомами депрессии чаще оценивали депрессивные мемы как более смешные, близкие, повышающие настроение по сравнению с респондентами без симптомов депрессии, что соотносится с полученными нами результатами [15, 16].

По данным исследования можно говорить о том, что просмотр интернет-мемов сам по себе не несет однозначно негативного эффекта, однако для людей с симптомами депрессии наряду с отрицанием и избеганием может являться формой непродуктивной копинг-стратегии, которая позволяет в краткосрочной перспективе дистанцироваться от переживаний, однако при этом подкрепляет избе-

гающее поведение и мешает использованию продуктивных стратегий и своевременному обращению за помощью.

Кратковременное облегчение при просмотре мемов про депрессию и суицид молодыми людьми с депрессивной симптоматикой может закрепляться как поведенческая стратегия, сопровождающаяся ситуативным улучшением настроения, ощущением общности и поддержки со стороны людей, откликающихся на подобный контент. При этом избегание решения существующих проблем и отказ от обращения за профессиональной помощью могут приводить к хронификации симптомов депрессии.

Множество программ самопомощи, размещенных в Интернете, не тестировались на эффективность

подобного вмешательства [17]. Несмотря на высокий риск незавершения участниками подобных программ [18], сетевая когнитивно-бихевиоральная терапия и интернет-тренинги социальных навыков с использованием компьютерных программ показывают свою эффективность по сравнению с данными для контрольной группы респондентов, не проходящих лечения и ожидающих его [17, 19–22]. Подобные программы также предоставляют хорошую возможность для тех, кто не может воспользоваться другими формами лечения психических расстройств по финансовым, территориальным или иным причинам.

Помимо программ, составленных специалистами, к важным источникам помощи можно отнести огромное количество психообразовательного контента в социальных сетях, создаваемого активистами в области психического здоровья и людьми с психическими расстройствами в форме блогов, статей и мемов. Люди с психическими расстройствами и активисты делятся своим опытом, различными рекомендациями, информацией о психических расстройствах, а механизмы распространения информации в социальных сетях позволяют охватить большое количество пользователей, находящихся в группе риска. Вокруг подобных сообществ часто организуются группы взаимопомощи людей с психическими расстройствами, позволяющие им поделиться своими переживаниями, быть понятыми и получить социальную поддержку от других участников сообщества, что может положительно влиять на психологическое

состояние [23–26]. Однако существует и опасность, исходящая от подобных сообществ, которая заключается в возможности распространения недостоверной и потенциально вредной для психического благополучия информации.

Онлайн-психотерапия делает более доступной качественную профессиональную помощь для людей из удаленных регионов с более низкой доступностью или худшим качеством психотерапевтической помощи. Важно отделить синхронные формы работы (по видеосвязи или синхронной переписке в мессенджерах), более похожие на классическую психотерапию, от асинхронных форматов переписки по электронной почте или в мессенджерах. Эффективность онлайн-психотерапии – предмет многих дискуссий в профессиональном сообществе, особенно при дефиците невербальных форм коммуникации между психотерапевтом и клиентом или их отсутствии. Однако результаты научных исследований на данный момент показывают, что онлайн-психотерапия по видеосвязи может приводить к результатам, сходным с очными формами [17], а асинхронные форматы демонстрируют значительную эффективность по сравнению с данными контрольной группы, не получавшей профессиональной помощи [27].

Пандемия COVID-19 значительно увеличила спрос на онлайн-формы психотерапии [28], обратив на них внимание даже тех специалистов, которые раньше избегали подобных форматов, и обострила необходимость использования Интернета для работы с людьми, имеющими психические расстройства.

Мемы про депрессию, как было показано в нашем исследовании, часто интересны людям с алекситимией, т. е. с трудностями понимания и выражения чувств. Обобщенное и упрощенное эмоциональное содержание мема позволяет им выразить переживания на недифференцированном уровне. Простая и вирусная форма мемов делает их хорошим инструментом для геймификации и усвоения клиентом продуктивных поведенческих паттернов, а также для популяризации обращения за профессиональной помощью (рис. 10).

Выводы

1. Интернет-мемы про депрессию и суицид наиболее привлекательны для респондентов подросткового и юношеского возраста с депрессивной симптоматикой. Близость мемов про депрессию и суицид и интерес к ним положительно связаны с показателями алекситимии, т. е. для молодых людей с симптомами депрессии и трудностями понимания и выражения чувств такие интернет-мемы являются своеобразным инструментом самовыражения при сильном, смутном и недифференцированном дискомфорте, граничащим с нежеланием жить.

2. Просмотр интернет-мемов про депрессию и суицид является непродуктивной формой совладания с депрессивной симптоматикой, что доказывают отрицательные корреляции выраженности такого интереса с конструктивными стратегиями,



Рисунок 10. Пример мема, популяризирующего обращение за психотерапевтической помощью

направленными на решение проблем. Подростки и молодые люди с симптомами депрессии чаще отмечают некоторое улучшение настроения после просмотра мемов про депрессию и суицид, что может закрепляться в качестве неконструктивной копинг-стратегии и препятствовать обращению за профессиональной помощью.

3. В настоящее время отмечается большое разнообразие форм психологической помощи и психотерапии с использованием Интернета. Проведенное исследование доказывает, что активная коммуни-

кация в Интернете и предпочтение интернет-мемов про депрессию и суицид являются факторами риска и свойственны в первую очередь подросткам и молодежи с выраженными симптомами депрессии, склонным при этом к непродуктивным копинг-стратегиям. Такие респонденты могут стать целевой аудиторией для оказания психологической помощи посредством интернет-ресурсов с использованием в том числе такого инструмента, как интернет-мемы, поддерживающие конструктивные стратегии совладания с депрессией.

ЛИТЕРАТУРА

REFERENCES

1. Депрессия / ВОЗ. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения 27.02.2021).
2. Холмогорова А.Б., Гарянин Н.Г., Цацулин Т.О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 15, № 3. – С. 41–50.
3. Холмогорова А.Б. Психическое здоровье детей, подростков и молодежи в современном информационном обществе // Сб. матер. науч. конф. «Психическое здоровье человека XXI века» (Москва, 5–7 октября 2018 г.) / Союз охраны психического здоровья. – М.: Издат. дом «Городец», 2018. – С. 327–329.
4. Fazel M., Hoagwood K., Stephan Sh., Ford T. Mental health interventions in schools in high-income countries // The Lancet Psychiatry. – 2014. – Vol. 1, Iss. 5. – P. 319. – Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036614703128> (accessed March 19, 2017).
5. Neufeld Sh.A.S., Dunn V.J., Jones P.B., Croudace T.J., Goodyer I.M. Reduction in adolescent depression after contact with mental health services: A longitudinal cohort study in the UK // The Lancet Psychiatry. – 2017. – Vol. 4, Iss. 2. – P. 120–127. – Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036617300020> (accessed March 19, 2017).
6. Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малиюкова Д.А. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23, № 4. – С. 102–129.
7. Birnbaum M., Rizvi A., Correll Ch., Kane J. The role of social media and the Internet in pathways to care for adolescents and young adults with psychotic disorders and non-psychotic mood disorders // Early Interv Psychiatry. – 2017. – Vol. 11 (4). – P. 290–295.
8. Dyson M.P., Hartling L., Shulhan J., Chisholm A., Milne A., Sundar P., Scott Sh.D., Newton A.S. A systematic review of social media use to discuss and view deliberate self-harm acts // PLoS ONE. – 2016. – Vol. 11 (5). – e0155813.
9. Bolton J. Mental illness and the media // Psychiat Bull. – 2000. – Vol. 24 (9). – P. 345–346.
10. Dietrich S., Beck M., Bujantugs B. The relationship between public causal beliefs and social distance toward mentally ill people // Aust N Z J Psychiat. – 2004. – Vol. 38 (5). – P. 348–354.
11. Edney D.R. Mass media and mental illness: A literature review. – Ontario: Canadian Mental Health Association, 2004.
12. Савицкая Т.Е. Интернет-мемы как феномен массовой культуры // Культура в современном мире. – URL: <http://infoculture.rsl.ru> (дата обращения 01.12.2020).
13. How digital natives use memes to cope with mental struggle // Konrad Krawczyk. – Available at: <https://krawc.medium.com/how-digital-natives-use-memes-to-cope-with-mental-struggle-22c71063d6ff> (accessed February, 27, 2021).
14. Kfrer M.L. An analysis of the relationship between humor styles and depression // Electronic Thesis and Dissertation Repository. – 2018.
15. Akram U., Drabble J., Cau G., Hershaw F., Rajenthiran A., Lowe M., Trommelen C., Ellis J.G. Exploratory study on the role of emotion regulation in perceived valence, humour, and beneficial use of depressive internet memes in depression // Scientific Reports. – 2020. – Vol. 10. – P. 899.
16. Akram U., Ellis J., Cau G., Hershaw F., Rajenthiran A., Lowe M., Trommelen C., Drabble J. Eye tracking and attentional bias for depressive internet memes in depression // Exp Brain Res. – 2021. – Vol. 239 (2). – P. 575–581.
17. Bielinski L.L., Berger T. Internet Interventions for Mental Health: Current State of Research, Lessons Learned and Future Directions // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 3. – С. 65–83.
18. Carlbring P., Andersson G., Cuijpers P. Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis // Cognitive Behaviour Therapy. – 2018. – Vol. 47 (1). – P. 1–18.
1. Depressiya / ВОЗ. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения 27.02.2021).
2. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Tsatsulin T.O. Dinamika pokazatelei perfektsionizma i simptomov emotsional'nogo neblagopoluchiya v rossiiskoi studencheskoi populyatsii za poslednie desyat' let: kogortnoe issledovanie // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. – 2019. – Т. 15, № 3. – С. 41–50.
3. Kholmogorova A.B. Psikhicheskoe zdorov'e detei, podrostkov i molodezhi v sovremennom informatsionnom obshchestve // Sb. mater. nauch. konf. «Psikhicheskoe zdorov'e cheloveka XXI veka» [Moskva, 5–7 oktyabrya 2018 g.] / Soyuz okhrany psikhicheskogo zdorov'ya. – M.: Izdat. dom «Gorodets», 2018. – S. 327–329.
4. Fazel M., Hoagwood K., Stephan Sh., Ford T. Mental health interventions in schools in high-income countries // The Lancet Psychiatry. – 2014. – Vol. 1, Iss. 5. – P. 319. – Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036614703128> (accessed March 19, 2017).
5. Neufeld Sh.A.S., Dunn V.J., Jones P.B., Croudace T.J., Goodyer I.M. Reduction in adolescent depression after contact with mental health services: A longitudinal cohort study in the UK // The Lancet Psychiatry. – 2017. – Vol. 4, Iss. 2. – P. 120–127. – Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036617300020> (accessed March 19, 2017).
6. Kholmogorova A.B., Avakyan T.V., Klimenkova E.N., Malyukova D.A. Obshchenie v internete i sotsial'naya trevozhnost' u podrostkov iz raznykh sotsial'nykh grupp // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. – 2015. – Т. 23, № 4. – S. 102–129.
7. Birnbaum M., Rizvi A., Correll Ch., Kane J. The role of social media and the Internet in pathways to care for adolescents and young adults with psychotic disorders and non-psychotic mood disorders // Early Interv Psychiatry. – 2017. – Vol. 11 (4). – P. 290–295.
8. Dyson M.P., Hartling L., Shulhan J., Chisholm A., Milne A., Sundar P., Scott Sh.D., Newton A.S. A systematic review of social media use to discuss and view deliberate self-harm acts // PLoS ONE. – 2016. – Vol. 11 (5). – e0155813.
9. Bolton J. Mental illness and the media // Psychiat Bull. – 2000. – Vol. 24 (9). – P. 345–346.
10. Dietrich S., Beck M., Bujantugs B. The relationship between public causal beliefs and social distance toward mentally ill people // Aust N Z J Psychiat. – 2004. – Vol. 38 (5). – P. 348–354.
11. Edney D.R. Mass media and mental illness: A literature review. – Ontario: Canadian Mental Health Association, 2004.
12. Savitskaya T.E. Internet-memy kak fenomen massovoi kul'tury // Kul'tura v sovremennom mire. – URL: <http://infoculture.rsl.ru> (дата обращения 01.12.2020).
13. How digital natives use memes to cope with mental struggle // Konrad Krawczyk. – Available at: <https://krawc.medium.com/how-digital-natives-use-memes-to-cope-with-mental-struggle-22c71063d6ff> (accessed February, 27, 2021).
14. Kfrer M.L. An analysis of the relationship between humor styles and depression // Electronic Thesis and Dissertation Repository. – 2018.
15. Akram U., Drabble J., Cau G., Hershaw F., Rajenthiran A., Lowe M., Trommelen C., Ellis J.G. Exploratory study on the role of emotion regulation in perceived valence, humour, and beneficial use of depressive internet memes in depression // Scientific Reports. – 2020. – Vol. 10. – P. 899.
16. Akram U., Ellis J., Cau G., Hershaw F., Rajenthiran A., Lowe M., Trommelen C., Drabble J. Eye tracking and attentional bias for depressive internet memes in depression // Exp Brain Res. – 2021. – Vol. 239 (2). – P. 575–581.
17. Bielinski L.L., Berger T. Internet Interventions for Mental Health: Current State of Research, Lessons Learned and Future Directions // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. – 2020. – Т. 28, № 3. – С. 65–83.
18. Carlbring P., Andersson G., Cuijpers P. Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis // Cognitive Behaviour Therapy. – 2018. – Vol. 47 (1). – P. 1–18.

19. Karyotaki E., Riper H., Twisk J. Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: a metaanalysis of individual participant data // *JAMA Psychiatry*. – 2017. – Vol. 74 (4). – P. 351–359.
20. Webb C.A., Rosso I.M., Rauch S.L. Internet-based cognitive-behavioral therapy for depression: Current progress and future directions // *Harvard Review of Psychiatry*. – 2017. – Vol. 25 (3). – P. 114–122.
21. Gratzter D., Faiza Kh.-Kh. Internet-delivered cognitive behavioural therapy in the treatment of psychiatric illness // *CMAJ: Canadian Medical Association Journal = journal de l'Association Medicale Canadienne*. – 2016. – Vol. 188 (4). – P. 263–272.
22. Москачева М.А., Холмогорова А.Б. IT-тренинги – новая тенденция в практике помощи больным с психическими расстройствами // *Современная зарубежная психология*. – 2016. – Т. 5, № 4. – С. 97–105.
23. Pennebaker J.W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process // *Psychological Science*. – 1997. – Vol. 8 (3). – P. 162–166.
24. Pennebaker J.W., Mayne T.J., Francis M.E. Linguistic predictors of adaptive bereavement // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1997. – Vol. 72 (4). – P. 863–871.
25. Tanis M., Joinson A. (ed.), McKenna K., Postmes T., Reips U.D. Online social support groups. – New York, Oxford: The Oxford Handbook of Internet Psychology, 2007. – P. 139–153.
26. Weinberg N., Schmale J., Uken J., Wessel K. Computer-mediated support groups // *Social Work With Groups*. – 1995. – Vol. 17. – P. 43–54.
27. Vernmark K., Lenndin J., Bjärehed J. Internet administered guided self-help versus individualized e-mail therapy: A randomized trial of two versions of CBT for major depression // *Behaviour Research and Therapy*. – 2010. – Vol. 48 (5). – P. 368–376.
28. Dores A.R., Geraldo A., Carvalho I.P., Barbosa F. The use of new digital information and communication technologies in psychological counseling during the COVID-19 pandemic // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17 (20). – DOI: 10.3390/ijerph17207663
29. Christensen H., Griffiths K.M., Farrer L. Adherence in internet interventions for anxiety and depression // *Journal of Medical Internet Research*. – 2009. – Vol. 11. – DOI: 10.2196/jmir.1194
19. Karyotaki E., Riper H., Twisk J. Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: a metaanalysis of individual participant data // *JAMA Psychiatry*. – 2017. – Vol. 74 (4). – P. 351–359.
20. Webb C.A., Rosso I.M., Rauch S.L. Internet-based cognitive-behavioral therapy for depression: Current progress and future directions // *Harvard Review of Psychiatry*. – 2017. – Vol. 25 (3). – P. 114–122.
21. Gratzter D., Faiza Kh.-Kh. Internet-delivered cognitive behavioural therapy in the treatment of psychiatric illness // *CMAJ: Canadian Medical Association Journal = journal de l'Association Medicale Canadienne*. – 2016. – Vol. 188 (4). – P. 263–272.
22. Moskacheva M.A., Kholmogorova A.B. IT-treningi – novaya tendentsiya v praktike pomoshchi bol'nym s psikhicheskimi rasstroistvami // *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*. – 2016. – T. 5, № 4. – S. 97–105.
23. Pennebaker J.W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process // *Psychological Science*. – 1997. – Vol. 8 (3). – P. 162–166.
24. Pennebaker J.W., Mayne T.J., Francis M.E. Linguistic predictors of adaptive bereavement // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1997. – Vol. 72 (4). – P. 863–871.
25. Tanis M., Joinson A. (ed.), McKenna K., Postmes T., Reips U.D. Online social support groups. – New York, Oxford: The Oxford Handbook of Internet Psychology, 2007. – P. 139–153.
26. Weinberg N., Schmale J., Uken J., Wessel K. Computer-mediated support groups // *Social Work With Groups*. – 1995. – Vol. 17. – P. 43–54.
27. Vernmark K., Lenndin J., Bjärehed J. Internet administered guided self-help versus individualized e-mail therapy: A randomized trial of two versions of CBT for major depression // *Behaviour Research and Therapy*. – 2010. – Vol. 48 (5). – P. 368–376.
28. Dores A.R., Geraldo A., Carvalho I.P., Barbosa F. The use of new digital information and communication technologies in psychological counseling during the COVID-19 pandemic // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17 (20). – DOI: 10.3390/ijerph17207663
29. Christensen H., Griffiths K.M., Farrer L. Adherence in internet interventions for anxiety and depression // *Journal of Medical Internet Research*. – 2009. – Vol. 11. – DOI: 10.2196/jmir.1194