

*Сяркина П.А., магистрант,
Левадняя М.О., кандидат психологических наук, доцент,
Дальневосточный федеральный университет*

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ НА ЛИЧНЫХ СТРАНИЦАХ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ

Аннотация: интернет плотно вошел в нашу жизнь. Социальные сети, являясь инструментом для организации общения, стали неизменным атрибутом жизни подавляющего числа населения планеты. Современные подростки уже практически не мыслят свое существование без интернета и активности в социальных сетях. Подростковый возраст отличается стремлением к увеличению амплитуды своей свободы и независимости от взрослых, и в то же время стремлением к коллективному объединению. Именно в социальной группе подросток реализует свои потребности в общении, самореализации и уважении. Возникновение тревожно-депрессивного состояния в данном возрасте происходит в результате взаимодействия многих причинных факторов. К сожалению, это явление распознать очень тяжело, пока не наступит его крайняя точка. В статье представлен анализ и признаки тревожно-депрессивных состояний подростков, которые можно обнаружить на личных страницах в социальных сетях. Рассмотрены основные сигналы, свидетельствующие о развитии тревожно-депрессивных состояний подростков. Представлены формы контроля, которые способствуют оказанию помощи подросткам, находящимся в состоянии тревоги и депрессии, а также предотвращению попыток самоубийства среди подростков. Рассматривается взаимосвязь между публикациями, аватарами, постами и комментариями в социальных сетях с психологическим состоянием лиц подросткового возраста. Затрагивается вопрос ранней диагностики суицидальных намерений у подростков и оказания им психологической помощи.

Ключевые слова: тревожно-депрессивное состояние, суицид, подросток, пубертатный период, социальная сеть, аватар, пост

Подростковый возраст является наиболее трудным и напряженным периодом развития личности. Подобной напряженности предшествуют физиологические и психологические изменения, протекающие у подростков довольно интенсивно. Эти изменения не редко приводят к изменению ценностных ориентиров, поиску ответов на вопрос «в чем смысл жизни?», а в результате приводит к депрессивным состояниям.

Специалисты говорят о том, что уровень распространенности тревожно-депрессивного состояния возрастает во время подросткового периода, главным образом среди девочек. Указанное связано с тем, что пубертатный период, сопровождаемый психологическими, социальными и биологическими изменениями, у девочек начинается раньше, нежели у мальчиков [6, с. 117]. Соответственно, девочки обладают большим числом факторов риска развития тревожно-депрессивного

состояния, нежели мальчики, которые включают в себя гормональные изменения в пубертатный период, негативные переживания физических изменений, возрастание поло-ролевых стереотипов. В подростковом возрасте девочки более склонны уделять много внимания своему телесному образу, могут быть подвергнуты сексуальному насилию, а также они переживают немалое давление из-за необходимости соответствовать ограничениям в социальной роли. Помимо указанного, для девочек в подростковый период типично быть охваченными собственными внутренними переживаниями, при том, как мальчики зачастую переносят личные чувства и эмоции в действия. Однако и для девочек, и для мальчиков типично переживать страдания в ситуации негативной оценки и отвержения сверстниками. Приведенные аспекты и многие другие в подростковый период могут привести к развитию тревожного, депрессивного состояния [7, с. 184].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно примерно 800 000 человек из-за депрессивного состояния совершают суицид. Подавляющий процент при совершении самоубийств составляют подростки [8, с. 35]. В то же время различные исследователи говорят о том, что признаки тревожно-депрессивных состояний можно распознать с помощью мониторинга активности подростков в социальных сетях. В частности, в настоящее время разработчики социальных сетей работают над созданием методов анализа, к примеру, специфик картинку на аватаре на личной странице подростка, а также лингвистических конструкций в постах, что способствует определению психических расстройств дистанционно.

При этом исследователи выделяют ряд сигналов, свидетельствующих о тревожных и депрессивных состояниях подростков, которые может увидеть каждый человек невооруженным взглядом. Некоторые из них не будут выступать в качестве намерения покончить жизнь самоубийством, но в то же время эти сигналы могут являться свидетельством попыток отыскать некую поддержку от тех, кто находится онлайн.

Рассмотрим основные признаки, свидетельствующие о развитии тревожно-депрессивных состояний подростков.

Прежде всего, стоит обратить внимание на смену аватара, так как он формирует образ подростка в социальной сети. Именно по указанной причине к выбору аватара относятся очень внимательно. К примеру, на протяжении многих лет девушка ставит на аватар только фотографии с летних поездок либо праздников. Но в один день она поменяла аватар на черно-белую фотографию, на которой изображена стоящая спиной девушка. Подобное изменение могут свидетельствовать о развитии депрессии у владельца страницы в социальной сети, так как люди, которые находятся в депрессивном состоянии зачастую используют серые, синие либо черно-белые цвета для своих аватаров, при этом лицо часто не попадает в объектив. Возможно, что подобное изменение аватара сигнализирует о жизненном кризисе владельца, крике о помощи [2, с. 14].

Увидев резкое изменение в стиле аватара подростка, необходимо проявить участие и попробовать оказать поддержку. Необходимо узнать, не произошло ли что-либо плохое в жизни, узнать, что подростка беспокоит. В таких ситуациях лучше всего обратиться к родителям подростка, либо

профессиональным организациям, способным оказать квалифицированную помощь.

Следующим признаком тревожно-депрессивного состояния считается снижение или полное прекращение активности в социальной сети [4, с. 53].

Несомненно, прекращение активности может свидетельствовать о том, что подросток просто решил отдохнуть от интернета, что он находится на каникулах в таком месте, где отсутствует wi-fi. Однако если вы видите на странице подростка записи «почему не отвечаешь?», «куда пропал?», «почему не берешь трубку?» и т.д., то отсутствие активности в соцсети станет поводом к беспокойству о психическом состоянии подростка.

Но если вы увидели, что длительный период у подростка отсутствует активность в различных социальных сетях, то необходимо отыскать контакты и связаться с родственниками, друзьями, учителями. Если же никто о подростке давно ничего не слышал и не знает о его местоположении, то необходимо обратиться в правоохранительные органы. Либо посоветовать родственникам или близким обратиться в компетентные органы.

Нередко признаком тревоги и депрессии подростков являются призывы в социальных сетях приободрить их, например, записи: «напишите мне что-нибудь хорошее» «эй, вы любите меня?», «задай мне вопрос». Но свидетельством депрессии подобный пост будет считаться только, если подросток выкладывает его впервые, если он не склонен систематически жаловаться на свою жизнь [5, с. 37].

Подобные посты считаются самыми безобидными и говорят о том, что подросток открыт и готов к общению и обращению за помощью. Несомненно,

нельзя оставлять подобный пост без должного внимания. Зачастую самые обычные слова поддержки смогут стать в действительности целительными, а подросток сумеет воспрянуть духом и двигаться дальше, отпустив трудную для себя ситуацию.

Попытки подростков привлечь к себе внимание через посты в социальных сетях, инициирующие дискуссию, похвалу, выступают наиболее часто встречающейся ситуацией при тревожном поведении, когда человеку необходимо ощущать поддержку [8, с. 36].

Самым явным признаком тревоги и депрессии является публикация суицидальной символики. Мысли о нанесении себе вреда могут быть выражены разными способами, в частности, подростки упоминают в постах известных артистов, музыкантов, которые покончили жизнь самоубийством в раннем возрасте; также признаками считаются публикация депрессивных картинок, фотографий; вступление в группы, в которых обсуждается суицид; употребление характерных хештегов. Подобные проявления, несомненно, выступают тревожными признаками, которые недопустимо игнорировать [5, с. 38].

Наличие суицидальной символики на страницах в соцсетях подростков считается довольно тревожным признаком. В большей степенистораживающими считаются неожиданные новые посты на странице, в которых упоминается самоубийство либо есть прямое на него указание, даже при продолжительной принадлежности подростка к некой субкультуре, которая провозглашает культ страдания и смерти. Непосредственно человек зачастую в открытую не выражает суицидальные

мысли либо им не уделяется достаточно внимания в кругу близких и друзей [3, с. 15].

Таким образом, многие подростки, находящиеся в тревожно-депрессивном состоянии, испытывают замешательство, чувство безнадежности, безысходности. При этом они неосознанно «сигнализируют» окружающим об их состоянии. Так как в последние годы особой популярностью среди подростков пользуются социальные сети, то

основные признаки тревожно-депрессивных состояний подростков можно обнаружить на их личных страницах в соцсетях: в виде выбора аватара, содержания постов, фотографий и комментариев. В связи с чем при обнаружении признаков тревожно-депрессивных состояний на страницах подростков необходимо проявлять особое внимание и суметь вовремя оказать психологическую помощь.

Литература

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. №2. С. 87 – 96.
2. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. №2. С. 12 – 27.
3. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. 2017. №1. С. 12 – 17.
4. Касьянова Ю.А., Бекенева Л.В. Последствия тревожно-депрессивных расстройств у школьников // Eurasiascience. М., 2018. С. 50 – 54.
5. Касьянова Ю.А., Бекенева Л.В. Профилактика и анализ возникновения суицидального поведения у подростков // Сборник методических рекомендаций по вопросам теоретических и практических разработок в области прикладных общественно-гуманитарных и технических наук. Нижний Новгород, 2019. С. 34 – 41.
6. Ковров В.В. Воспитательная работа в образовательной организации как ресурс обеспечения психологической безопасности // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2014. №7. С. 116 – 125.
7. Образовательная программа по депрессивным расстройствам / Под ред. В.Н. Краснова. Т. 2. М.: Всемирная психиатрическая ассоциация, 2010. 303 с.
8. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. О.В. Вихристюк. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. 77 с.

References

1. Andreeva A.D. Kak pomoch' rebenku perezhit' gore // Voprosy psihologii. 1991. №2. S. 87 – 96.
2. Artamonova E.G., Efimova O.I., Kalinina N.V. Organizaciya vserossijskogo pedagogicheskogo soveta «Profilaktika internet-riskov i ugroz zhizni detej i podrostkov» // Obrazovanie lichnosti. 2017. №2. S. 12 – 27.
3. Kalinina N.V. Profilaktika riskov internet-aktivnosti obuchayushchihsya: sub"ekt-porozhdayushchee vzai-modejstvie // Obrazovanie lichnosti. 2017. №1. S. 12 – 17.

4. Kas'yanova YU.A., Bekeneva L.V. Posledstviya trevozhno-depressivnyh rasstrojstv u shkol'nikov // Eurasiascience. M., 2018. S. 50 – 54.

5. Kas'yanova YU.A., Bekeneva L.V. Profilaktika i analiz voznikoveniya suicidal'nogo povedeniya u podrostkov // Sbornik metodicheskikh rekomendacij po voprosam teoreticheskikh i prakticheskikh razrabotok v oblasti prikladnyh obshchestvenno-gumanitarnyh i tekhnicheskikh nauk. Nizhnij Novgo-rod, 2019. S. 34 – 41.

6. Kovrov V.V. Vospitatel'naya rabota v obrazovatel'noj organizacii kak resurs obespecheniya psihologicheskoy bezopasnosti // Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta. 2014. №7. S. 116 – 125.

7. Obrazovatel'naya programma po depressivnym rasstrojstvam / Pod red. V.N. Krasnova. T. 2. M.: Vsemirnaya psihiatricheskaya associaciya, 2010. 303 s.

8. CHto nuzhno znat' roditelyam o podrostkovykh suicidah? / Pod red. O.V. Vihristyuk. M.: GBOU VPO MGPPU, 2015. 77 s.

*Syarkina P.A., Master Student,
Levadnyaya M.O., Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Far Eastern Federal University*

SIGNS OF ANXIETY-DEPRESSIVE STATES OF TEENAGERS ON PERSONAL PAGES IN A SOCIAL NETWORK

Abstract: nowadays, the Internet is becoming widespread. Social networks, as a communication tool, have become an integral life attribute of the overwhelming majority of the world's inhabitants. Today teenagers practically cannot imagine their existence without the Internet and activity in social networks. Adolescence is characterized by desire to increase the amplitude of their own freedom and independence from adults, and at the same time, desire for collective unification. A teenager realizes his needs for communication, self-realization and respect only in a social group. The occurrence of anxiety and depression at this ages is a result of many factors interaction. Unfortunately, this phenomenon is very difficult to recognize until it reaches its extreme point. The article presents the analysis and signs of adolescents anxiety-depressive states that can be found on personal pages in social networks. The main signals indicating the development of anxiety-depressive states of adolescents are considered. Control measures, that help adolescents in anxiety and depression and prevent committing a suicide are presented. The relationship between publications, avatars, posts and comments on social networks with the psychological state of adolescents is considered. The issue of early diagnosis of suicidal intentions in adolescents and the provision of psychological assistance is mentioned.

Keywords: anxiety and depression, suicide, adolescent, puberty, social network, avatar, post