

РОЗВИТОК ДЕПРЕСІЇ, ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ В ЛЮДЕЙ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ ВІД ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ, ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

©О. П. Венгер, Т. І. Іваніцька

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України

РЕЗЮМЕ. Проблема підвищення тривоги є надзвичайно актуальною, особливо серед людей, що страждають на Інтернет-залежність.

Мета – дослідити взаємозв'язок депресії, тривоги та стресу, що виникли на фоні пандемії COVID-19, та наявності Інтернет-адикції.

Матеріал і методи. Проаналізовано особливості вираження депресії, тривоги та стресу під час пандемії у 447 респондентів (225 чоловіків та 302 жінок). Середній вік досліджуваних становив ($20 \pm 5,5$) років. Протягом роботи ми збрали інформацію про суб'єктивне ставлення респондентів до COVID-19. Для об'єктивізації результатів було використано тест-опитувальник на наявність Інтернет-адикції Кімберлі Янг (IAT), шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21) та методи математичної статистики.

Результати. Опитаних респондентів було поділено на дві групи, відповідно до наявності чи відсутності у них Інтернет-адикції за тестом IAT. Кожну з утворених груп було поділено на підгрупи відповідно до зібраної інформації про особисте ставлення та переживання респондентів стосовно COVID-19.

Установлено, що рівень вираження депресії за шкалою DASS-21 у людей, що страждають на Інтернет-залежність і мають суб'єктивні переживання щодо COVID-19, був переважно легким (38,89 %) або помірним (30,56 %), у підгрупі без суб'єктивних переживань щодо COVID-19 – легким (42,55 %). Рівень тривоги в підгрупах був помірним (52,78 %) і помірним (46,81 %), рівень стресу був помірним (55,55 %) або тяжким (36,12 %) і легким (44,69 %) або помірним (36,17 %) відповідно.

Рівні вираження депресії, тривоги та стресу в людей, що не страждають на Інтернет-адикцію, були суттєво нижчими, зокрема, рівень депресії у підгрупі з суб'єктивними переживаннями щодо COVID-19 був переважно легким (49,02 %) або нормальним (24,76 %), у підгрупі без суб'єктивних переживань щодо COVID-19 – нормальним (58,19 %) або легким (21,31 %). Рівень тривоги був легким (42,24 %) або помірним (27,18 %) і нормальним (42,62 %) або легким (30,33 %) відповідно. Рівень стресу був легким (47,09 %) або помірним (29,61 %) і нормальним (40,98 %) або легким (33,61 %) відповідно.

Висновки. Інтернет-залежність впливає на розвиток депресії, тривоги та стресу безпосередньо. В осіб, що страждають на Інтернет-адикцію і мають вищі суб'єктивні переживання стосовно COVID-19, спостерігається більша вираженість психічних розладів, що потребують психотерапевтичної корекції.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: Інтернет-залежність; COVID-19; депресія; тривога; стрес.

Вступ. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила спалах вірусу SARS-CoV-2 як серйозну глобальну загрозу [1]. Як відомо, такі стихійні лиха, як спалахи захворювань (прикладом якого є COVID-19), що уражають широкі верстви населення, негативно впливають на психічне здоров'я. Численні дослідження встановили зв'язок між пандемією та виникненням симптомів депресії, тривоги та стресу, розвитком посттравматичного стресового розладу та суїцидальних тенденцій [2–4]. На додаток до страху та тривоги, які часто виникають як механізми психологічного захисту, негативно впливати на психічне здоров'я людей може перебування на самоізоляції, дотримання вимог локдауну та суб'єктивне переживання пандемії [5].

Нестача соціальних контактів і потреба в споживанні актуальної інформації під час локдауну викликала підвищену потребу у використанні інформаційно-комп'ютерних технологій. Моніторинг використання Інтернету був предметом багатьох досліджень протягом кількох десятиліть,

що передували пандемії. Останні рекомендації щодо використання Інтернету підкреслюють доведену шкідливість певного контенту та онлайн-вих дій [6]. Однак щодо використання всесвітньої мережі є ще багато суперечностей та сумнівів. Тому дослідження використання Інтернету під час пандемії має особливу важливість та цінність.

Мета – дослідити взаємозв'язок депресії, тривоги та стресу, що виникли на фоні пандемії COVID-19, та наявності Інтернет-адикції.

Матеріал і методи дослідження. З дотриманням принципів біомедичної етики на підставі інформованої згоди ми опитали 447 респондентів (225 чоловіків та 302 жінки). Середній вік досліджуваних становив ($20 \pm 5,5$) років, з крайніми коливаннями від 14 до 40 років (86,13 % обстежуваних були віком від 14 до 25 років). Дослідження тривало з квітня по червень 2020 року та було поширене у форматі онлайн-опитування на базі платформи Google Forms. Для збору даних та оптимізації отриманих результатів ми використовували:

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення

1. Загальну анкету, що оцінювала соціально-демографічні дані (вік, стать, сімейний стан) та інформацію про наявність в анамнезі психічних розладів.

2. Інформацію про особисте ставлення респондентів та сприйняття COVID-19 (переконавання, рівень довіри до рекомендацій щодо профілактики, симптомів та часу пошуку медичної допомоги).

3. Тест-опитувальник на наявність Інтернет-адикції Кімберлі Янг (IAT).

4. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21).

5. Методи математичної статистики.

Результати й обговорення. Опитаних було поділено на дві групи відповідно до наявності у них Інтернет-адикції за тестом IAT і на чотири підгрупи відповідно до зібраної інформації про особисте ставлення респондентів до COVID-19 (рис. 1):

1. Група «А» – 119 осіб (26,62 %), в яких було виявлено залежність від Інтернету;

1.1. Група «А» підгрупа «Х» – 72 респонденти (60,5 %) із суб'єктивним переживанням, у яких спостерігався високий рівень довіри до інформації щодо пандемії;

1.2. Група «А» підгрупа «У» – 47 респондентів (39,5 %), які скептично ставилися до захворювання;

2. Група «Б» – 328 осіб (73,38 %) без Інтернет-адикції.

2.1. Група «Б» підгрупа «Х» – 206 респондентів (62,8 %) із суб'єктивними переживаннями, у яких спостерігався високий рівень довіри до інформації щодо пандемії;

2.2. Група «Б» підгрупа «У» – 122 респонденти (37,2 %), які скептично ставилися до захворювання.

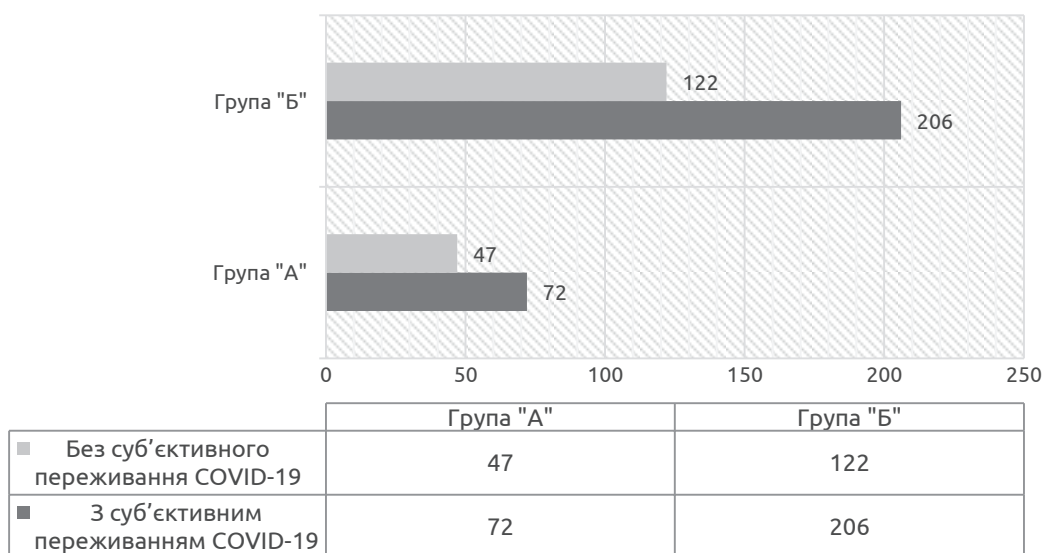


Рис. 1. Розподіл респондентів за наявністю Інтернет-адикції та суб'єктивного переживання COVID-19.

Карантин – це стресовий досвід. По-перше, він зменшує свободу пересування та соціальних контактів, по-друге, провокує або посилює почуття невпевненості та невизначеності. Люди з порушеннями психічного здоров'я можуть бути особливо вразливими до цих заходів [7, 8]. Вони можуть звертатися до віртуального світу, намагаючись імітувати вже існуючі тенденції реального життя, або намагатися таким чином шукати емоційного та чуттєвого стимулювання. Дослідження показують, що люди з проблемами психічного здоров'я, як правило, користуються Інтернетом, щоб шукати інформацію та підтримувати соціальні контакти [9].

Що стосується взаємозв'язку депресії, тривоги та стресу, в людей що страждають від Інтернет-залежності (Група «А»), відповідно до їхніх погля-

дів на пандемію COVID-19, під час нашого дослідження було встановлено таку закономірність: рівень вираження депресії за шкалою DASS-21 у підгрупі «Х» був переважно легким (38,89 %) або помірним (30,56 %), у підгрупі «У» – легким (42,55 %). Рівень тривоги в підгрупі «Х» був помірним (52,78 %), у підгрупі «У» – також помірним (46,81 %). Рівень стресу у підгрупі «Х» був помірним (55,55 %) або тяжким (36,12 %), у підгрупі «У» – легким (44,69 %) або помірним (36,17 %).

Детальне вивчення проявів депресії, тривоги та стресу в респондентів досліджуваних груп дозволило виявити ряд важливих закономірностей (табл. 1).

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, рівні депресії, тривоги та стресу в людей, що не

Таблиця 1. Рівень вираження депресії, тривоги та стресу в респондентів досліджуваних груп за DASS-21

| Ступінь вираження | Група «А» 119 осіб | | | | Група «Б» 328 осіб | | | |
|------------------------|---|-------|--|-------|---|-------|--|-------|
| | з суб'єктивним переживанням COVID-19, 72 особи | | без суб'єктивного переживання COVID-19, 47 осіб | | з суб'єктивним переживанням COVID-19, 206 осіб | | без суб'єктивного переживання COVID-19, 122 особи | |
| | абс. | % | абс. | % | абс. | % | абс. | % |
| Рівень депресії | | | | | | | | |
| Нормальний | 12 | 16,67 | 8 | 17,02 | 51 | 24,76 | 71 | 58,19 |
| Легкий | 28 | 38,89 | 20 | 42,55 | 101 | 49,02 | 26 | 21,31 |
| Помірний | 22 | 30,56 | 13 | 27,66 | 29 | 14,08 | 13 | 10,66 |
| Тяжкий | 10 | 13,88 | 6 | 12,77 | 25 | 12,14 | 12 | 9,84 |
| Рівень тривоги | | | | | | | | |
| Нормальний | 10 | 13,89 | 7 | 14,89 | 28 | 13,59 | 52 | 42,62 |
| Легкий | 9 | 12,50 | 7 | 14,89 | 87 | 42,24 | 37 | 30,33 |
| Помірний | 38 | 52,78 | 22 | 46,81 | 56 | 27,18 | 18 | 14,75 |
| Тяжкий | 15 | 20,83 | 11 | 23,41 | 35 | 16,99 | 15 | 12,30 |
| Рівень стресу | | | | | | | | |
| Нормальний | 2 | 2,78 | 3 | 6,38 | 15 | 7,28 | 50 | 40,98 |
| Легкий | 4 | 5,55 | 21 | 44,69 | 97 | 47,09 | 41 | 33,61 |
| Помірний | 40 | 55,55 | 17 | 36,17 | 61 | 29,61 | 17 | 13,93 |
| Тяжкий | 26 | 36,12 | 6 | 12,76 | 33 | 16,02 | 14 | 11,48 |

страждають від Інтернет-адикції (Група «Б»), суттєво нижчі, зокрема, рівень вираження депресії у підгрупі «Х» був переважно легким (49,02 %) або нормальним (24,76 %), у підгрупі «У» – нормальним (58,19 %) або легким (21,31 %). Рівень тривоги в підгрупі «Х» був легким (42,24 %) або помірним (27,18 %), у підгрупі «У» – нормальним (42,62 %) або легким (30,33 %). Рівень стресу в підгрупі «Х» був легким (47,09 %) або помірним (29,61 %), у підгрупі «У» – нормальним (40,98 %) або легким (33,61 %).

Отже, у нашому дослідженні були виявлені важливі закономірності виникнення симптомів депресії, тривоги та стресу на фоні пандемії COVID-19 та їх взаємозв'язок з Інтернет-адикцією.

Після проведення анкетування та інтерпретації отриманих результатів нами була проведена бесіда з 45 респондентами, що страждали від Інтернет-адикції, у яких рівні депресії, тривоги та стресу були помітно підвищеними. Цим учасникам було запропоновано відвідати курс із восьми сеансів когнітивно-поведінкової терапії для боротьби з вищевказаними симптомами [10]. 32 респонденти погодились пройти психотерапевтичну корекцію; 13 респондентів очікують попередніх результатів ефективності терапії для того, аби підтвердити свою участь.

Дані нашого дослідження загалом узгоджуються з даними ряду інших дослідників щодо цифрових залежностей та виникнення психічних порушень на фоні пандемії.

Одержані дані можуть бути використані для прогнозування негативного впливу Інтернет-адикції на психічне самопочуття у кризових моментах та розробки лікувально-профілактичних і реабілітаційних заходів.

Висновки. 1. Інтернет-залежність впливає на розвиток та вираження симптомів депресії, тривоги та стресу безпосередньо.

2. В осіб, що страждають на Інтернет-адикцію і мають вищі суб'єктивні переживання стосовно COVID-19, спостерігається більше вираження психічних розладів, що потребують психотерапевтичної корекції.

Перспективи подальших наукових досліджень. Отримані нами висновки можуть служити зразком профілактики з погляду адаптації конкретних втручань, пов'язаних з Інтернетом, для цільових груп населення, для просування позитивного та запобігання негативному впливу в рамках цієї або наступної можливої пандемії.

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення
ЛІТЕРАТУРА

1. WHO. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it. – 2020.
2. Bufka L. Speaking of Psychology: managing your mental health during COVID-19. – Am. Psychol. Assoc., Washington, DC, 2020.
3. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science / E. A. Holmes, R. C. O'Connor, V. H. Perry [et al.] // *Lancet Psychiatry*. – 2020. – Vol. 7 (6). – P. 547–560.
4. Maruta N. Peculiarities of depressive disorders of "working" emigrants and re-emigrants / N. Maruta, O. Venger // *Eur. Psychiatry*. – 2017. – Vol. 41. – P. 533–533.
5. Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults / R. Stanton, Q. G. To, S. Khalesi [et al.] // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. – 2020. – Vol. 17 (1). – P. 4065.
6. Young K. S. Merging theoretical models and therapy approaches in the context of internet gaming disorder: a personal perspective / K. S. Young, M. Brand // *Front. Psychol.* – 2017. – Vol. 8. – P. 1853.
7. Centers for disease control and prevention. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): stress and coping. Centers for disease control and prevention, 2020.
8. Pfefferbaum B. Mental health and the Covid-19 pandemic / B. Pfefferbaum, C. S. North // *N. Engl. J. Med.* – 2020. – Vol. 383 (6). – P. 510–512.
9. Kalkreuth S. Mental health related Internet use among psychiatric patients: a cross-sectional analysis / S. Kalkreuth, F. Trefflich, C. Rummel-Kluge // *BMC Psychiatry*. – 2014. – Vol. 14. – P. 368.
10. Венгер О. П. Психотерапевтична корекція депресії та тривоги в людей, що страждають інтернет-залежністю / О. П. Венгер, Т. І. Іваніцька // Матеріали XXIV Міжнародного конгресу студентів і молодих вчених. – Тернопіль, ТНМУ, 2020. – 164 с.

REFERENCES

1. WHO. (2020). Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it.
2. Bufka, L. (2020). Speaking of Psychology: managing your mental health during COVID-19. *Am. Psychol. Assoc.*, Washington, DC.
3. Holmes, E.A., O'Connor, R.C., Perry, V.H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
4. Maruta, N., & Venger, O. (2017). Peculiarities of depressive disorders of "working" emigrants and re-emigrants. *Eur. Psychiatry*, 41, 533-533. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2017.01.727
5. Stanton, R., To, Q.G., Khalesi, S., Williams, S.L., Alley, S.J., Thwaite, T.L., & Vandelandotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(1), 4065. DOI: 10.3390/ijerph17114065
6. Young, K.S., & Brand, M. (2017). Merging theoretical models and therapy approaches in the context of internet gaming disorder: a personal perspective. *Front Psychol.*, 8, 1853. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01853
7. Centers for disease control and prevention (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Stress and Coping.
8. Pfefferbaum, B., & North, C.S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *N. Engl. J. Med.*, 383(6), 510-512. DOI: 10.1056/NEJMp2008017
9. Kalkreuth, S., Trefflich, F., & Rummel-Kluge, C. (2014). Mental health related Internet use among psychiatric patients: a cross-sectional analysis. *BMC Psychiatry*, 14, 368. DOI: 10.1186/s12888-014-0368-7
10. Venger, O., & Ivanitska, T. (2020). Психотерапевтична корекція депресії та тривоги в людей, що страждають інтернет-залежністю [Psychotherapeutic correction of depression and anxiety in people suffering from Internet addiction]. Proceedings of the XXIV *Mizhnarodnoho konhresu studentiv i molodykh vchenykh – International Congress of Students and Young Scientists*. Ternopil, TNMU [in Ukrainian].

РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ, ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

©Е. П. Венгер, Т. И. Иваницькая

Тернопольский национальный медицинский университет имени И. Я. Горбачевского МОЗ Украины

РЕЗЮМЕ. Проблема повышения тревоги является чрезвычайно актуальной, особенно среди людей, страдающих Интернет-зависимостью.

Цель – исследовать взаимосвязь депрессии, тревоги и стресса, возникших на фоне пандемии COVID-19, и наличия Интернет-аддикции.

Материал и методы. Проанализированы особенности выражения депрессии, тревоги и стресса во время пандемии у 447 респондентов (225 мужчин и 302 женщин). Средний возраст исследуемых составил (20±5,5) лет. В течение работы нами была собрана информация о субъективном отношении респондентов к COVID-19. Для

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення
объективизации результатов были использованы тест-опросник на наличие Интернет-аддикции Кимберли Янг (IAT), шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Опрошенные респонденты были поделены на две группы, в соответствии с наличием или отсутствием у них Интернет-аддикции по тесту ИАТ. Каждую из образованных групп поделили на подгруппы согласно собранной информации о личном отношении и переживании респондентов относительно COVID-19.

Установлено, что уровень выраженности депрессии по шкале DASS-21 у людей, страдающих Интернет-зависимостью и имеющих субъективные переживания по поводу COVID-19, был преимущественно легким (38,89 %) или умеренным (30,56 %), в подгруппе без субъективных переживаний по поводу COVID-19 – легким (42,55 %). Уровень тревоги в подгруппах был умеренным (52,78 %) и умеренным (46,81 %), уровень стресса был умеренным (55,55 %) или тяжелым (36,12 %) и легким (44,69 %) или умеренным (36,17 %) соответственно.

Уровень выраженности депрессии, тревоги и стресса у людей, не страдающих Интернет-аддикцией, был существенно ниже, в частности, уровень депрессии в подгруппе с субъективными переживаниями по поводу COVID-19 был преимущественно легким (49,02 %) или нормальным (24,76 %), в подгруппе без субъективных переживаний COVID-19 – нормальным (58,19 %) или легким (21,31 %). Уровень тревоги был легким (42,24 %) или умеренным (27,18 %) и нормальным (42,62 %) или легким (30,33 %) соответственно. Уровень стресса был легким (47,09 %) или умеренным (29,61 %) и нормальным (40,98 %) или легким (33,61 %) соответственно.

Выводы. Интернет-зависимость влияет на развитие депрессии, тревоги и стресса напрямую. У лиц, страдающих Интернет-аддикцией и имеющих более высокие субъективные переживания относительно COVID-19, наблюдается большая выраженность психических расстройств, требующих психотерапевтической коррекции.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Интернет-зависимость; COVID-19; депрессия; тревога; стресс.

DEVELOPMENT OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN PEOPLE SUFFERING INTERNET ADDICTION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

©O. P. Venger, T. I. Ivanitska

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

SUMMARY. The problem of raising anxiety is extremely relevant, especially among people suffering from Internet addiction.

The aim – to investigate the relationship between depression, anxiety and stress caused by the COVID-19 pandemic and the presence of Internet addiction.

Material and Methods. Features of depression, anxiety and stress during a pandemic in 447 respondents (225 men and 302 women) were analyzed. The mean age of the subjects was (20±5.5) years. To objectify the results, we used: information on respondents' attitudes and perceptions of COVID-19, the Kimberly Young Internet Addiction Test Questionnaire (IAT), the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and mathematical statistics methods.

Results and Discussion. The surveyed respondents were divided into two groups, according to the presence or absence of Internet addiction according to the IAT test. Each of the formed groups was divided into subgroups, according to the collected information about the personal attitudes and feelings of the respondents regarding COVID-19.

It was found that the level of depression on the DASS-21 scale in people suffering from Internet addiction and having subjective feelings about COVID-19 was mostly mild (38.89 %) or moderate (30.56 %), in subgroups without subjective experiences COVID-19 – easy (42.55 %). The level of anxiety in the subgroups was moderate (52.78 %) and moderate (46.81 %), the level of stress was moderate (55.55 %) or severe (36.12 %) and mild (44.69 %) or moderate (36.17 %) respectively.

The levels of depression, anxiety and stress in people who do not suffer from Internet addiction were significantly lower, in particular the level of depression in the subgroups with subjective experiences COVID-19 was mostly mild (49.02 %) or normal (24.76 %), in the subgroup without subjective experiences COVID-19 – normal (58.19 %) or mild (21.31 %). The level of anxiety was mild (42.24 %) or moderate (27.18 %) and normal (42.62 %) or mild (30.33 %), respectively. The level of stress was mild (47.09 %) or moderate (29.61 %) and normal (40.98 %) or mild (33.61 %), respectively.

Conclusions. Internet addiction affects the development of depression, anxiety and stress directly. People who suffer from Internet addiction and express higher subjective feelings about COVID-19 are more likely to have mental illnesses that require psychotherapeutic correction.

KEY WORDS: internet addiction; COVID-19; depression; anxiety; stress.

Отримано 15.02.2021