

**Национальный медицинский исследовательский центр
психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского**

На правах рукописи

Лановая Алеся Михайловна

**ПРОБЛЕМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-
КОММУНИКАЦИОННЫХ СЕТЕЙ ПОДРОСТКАМИ
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)**

Научная специальность: 5.3.6. Медицинская психология

Диссертация

На соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:
Кандидат психологических наук,
Фадеева Евгения Владимировна

Москва – 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ СЕТЕЙ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПОВЕДЕНЧЕСКИХ АДДИКЦИЯХ.....	20
1.1. Информационно-коммуникационные сети и их значение для общества.....	21
1.2. Аддиктогенный потенциал информационно-коммуникационных сетей.....	28
1.3. Методология исследования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей	35
1.4. Индивидуально-психологические, психоэмоциональные и поведенческие особенности личности, связанные с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей	40
1.5. Особенности проблемного использования социальных сетей в подростковом возрасте.....	49
1.6. Различия в проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей в зависимости от пола.....	51
Основные результаты и выводы	54
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	57
2.1. Организация и этапы исследования	57
2.2. Характеристика выборки.....	59
2.3. Методы и методики исследования	60
Основные результаты и выводы	68
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	70
3.1. Изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков (Этап I).....	71

3.1.1. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимое поведение среди подростков	72
3.1.2. Различия в проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей подростками в зависимости от пола	77
3.2. Изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (Этап II)	83
3.2.1. Психологическая диагностика особенностей мотивационно-смысловой сферы личности подростков с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей.....	85
3.2.2. Психологическая диагностика особенностей психоэмоциональной сферы личности подростков с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей	100
3.2.3 Предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков	107
Основные результаты и выводы	109
ГЛАВА 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	112
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	120
ВЫВОДЫ	123
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	125
Словарь терминов.....	127
Список литературы	129
Приложения	156

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Взаимодействие людей друг с другом в современном мире все сильнее сопряжено с использованием информационно-коммуникационных (или социальных) сетей, которые выступают как средство для онлайн-общения, обмена и передачи информации. Согласно глобальному статистическому отчету «Цифровые технологии» за 2023 и 2024 года [Digital 2023: Global Overview Report, 2023; Digital 2024: The Russian Federation, 2024], среди интернет-пользователей всего мира информационно-коммуникационные сети (ИКС) занимают второе место по популярности после интернет-телевидения, а в России, по данным исследовательской компании Mediascope Web Index – социальные сети являются самой используемой платформой в интернете [Mediascope, 2023]. В 2023 году около 106 миллионов россиян являлись пользователями информационно-коммуникационных сетей, что составляет 72,4% населения Российской Федерации [Statista, 2023]. При этом среди пользователей в возрасте от 14 до 17 лет в интернет выходят 99%, а имеют хотя бы один аккаунт в социальных сетях – 97%, что составляет максимальную долю среди всех возрастных групп [Кузина Л.С., Стрельцова Е.А., 2023].

Статистические отчеты и мониторинговые исследования свидетельствуют о ежегодном увеличении пользователей электронных средств связи, интернета и информационно-коммуникационных сетей, при этом перспективы ограничения и контроля их использования незначительны. Уже более 25 лет учеными-исследователями, а также экспертами Всемирной организации здравоохранения обсуждаются признаки потенциально негативного влияния электронных устройств, отдельных программ и приложений на физическое и психическое благополучие пользователей [Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 2019]. Проблемное использование социальных сетей вызывает особый научный интерес в контексте интернет-зависимого поведения, которое является наиболее изученным явлением в сфере цифровизации

и отвечает основным критериям аддиктивного поведения [Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D., 2017; Егоров А.Ю., 2020].

Отечественными и зарубежными исследователями используются различные термины для описания поведения, при котором происходит формирование признаков аддикции (зависимости) в отношении использования информационно-коммуникационных сетей или приложений для онлайн-общения, например, проблемное использование социальных сетей, зависимость от социальных сетей, расстройство интернет-коммуникации и др. [Andrews N.P. et al., 2020; Егоров А.Ю., Солдаткин В.А.; Wegmann E., Brand M., 2020]. В настоящем исследовании применение понятия «проблемное использование» обусловлено следующими аспектами: 1) понятие «проблемное использование» активно упоминается в научных дискуссиях отечественными специалистами в области клинической психологии [Герасимова А.А., Холмогорова А.Б., 2018; Сирота Н.А. и др., 2018; Трусова А.В. и др., 2019] при описании нехимических форм зависимого поведения как менее стигматизирующее, в сравнении с понятием «зависимость»; 2) понятие «проблемное использование» позволяет разграничивать поведенческие формы аддиктивного поведения, не являющиеся самостоятельными нозологическими единицами и новые формы расстройств вследствие аддиктивного поведения [МКБ-11: Международная классификация болезней 11-го пересмотра].

Подверженность проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей и интернета в большей степени характерна для подростков и молодежи, которые являются не только наиболее активными пользователями, но и имеют особую психологическую уязвимость в отношении формирования зависимого поведения [Колмогорцева А.А., Рыльская Е.А., 2021].

Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей может иметь ряд негативных последствий для психологического благополучия подростка, включая формирование ряда признаков аддиктивного поведения: предпочтение онлайн-общения общению офлайн, использование социальных сетей в качестве средства регуляции эмоционального состояния, когнитивная поглощенность и компульсивное использование. Научные исследования, ставящие

своей основной целью профилактику проблемного использования информационно-коммуникационных сетей как деятельности, имеющей заметный аддиктивный потенциал, крайне востребованы в эпоху цифровизации в разных сферах жизни современных подростков и молодежи, особенно в образовании.

Актуальность дальнейших исследований определяется: 1) потребностью в систематизации методов психологической диагностики и критериев проблемного использования информационно-коммуникационных сетей; 2) разграничением проблемного использования информационно-коммуникационных сетей от низкого уровня риска развития зависимого поведения при использовании социальных сетей; 3) ограниченным числом исследований, посвященных распространенности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и взаимосвязанных с ним психологических особенностях среди российских учащихся подросткового возраста; 4) потребностью в разработке научно-обоснованных программ профилактики проблемного использования социальных сетей в образовательных организациях.

Степень разработанности темы исследования

Изначально в исследованиях отечественных и зарубежных авторов феномен проблемного использования информационно-коммуникационных сетей рассматривался как вид онлайн-активности при зависимости от интернета в русле социально-гуманитарных [Caplan S.E., 2002; Davis R.A., 2001; Griffiths M., 1998; Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В., 2004; Войскунский А.Е., 2004; Young K. и др., 1999] и естественно-научных дисциплин [Егоров А.Ю., Голенков А.В., 2005; Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2001; Лоскутова В.А., 2005; Малыгин В.Л., Искандирова А.И., Феклисов К., 2011; Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В., 2009]. Данная тенденция сохраняется в настоящее время среди отечественных исследователей, раскрывающих комплексные клинические, биологические, генетические и индивидуально-психологические предикторы интернет-зависимого поведения [Гречаный С.В. и др.; Егоров А.Ю., Солдаткин В.А.; Егоров А.Ю. и др., 2020; Кибитов А.О., Трусова А.В.,

Егоров А.Ю., 2019; Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И., 2019; Малыгин В.Л. и др., 2011; Холмогорова А.Б., Герасимова А.А., 2019].

Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей как самостоятельное явление является предметом изучения ряда современных исследований, как правило, в отдельных узкоспециализированных областях научных знаний. Клинико-психологические особенности и феноменология проблемного использования социальных сетей изучались Griffiths M., Marino C., Andreassen C.S., Pallesen S., Рахимкуловой А.С., Шейновым В.П. Распространенность проблемного использования социальных сетей, отражена в работах Inchley J.C., Boer M., Солдатовой Г.У., Ерицян К.Ю. Разработка надежного диагностического инструментария по оценке выраженности проблемного использования социальных сетей была проведена Marino C., Van den Eijnden R.J.J.M., Andreassen C.S., Pallesen S. Шейновым В.П., Девицным А.С. Адаптация и валидация диагностических шкал на российской выборке проводилась Сиротой Н.А., Московченко Д.В., Розановым В.А., Зотовой Д.В. Определены взаимосвязи признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей с индивидуально-психологическими особенностями личности в ряде работ Griffiths M., Kuss D., Wang J.L., Andreassen C.S., Chen H., Pontes H.M., Солдатовой Г.У., Собкина В.С., Рахимкуловой А.С., Руженкова В.А., Лукьянцевой И.С., Солодниковой В.В., Лучинкиной И.С.

Практически отсутствуют исследования, посвященные профилактике и коррекции проблемного использования информационно-коммуникационных сетей; отдельные формы работы были описаны в методических материалах по тематике интернет-зависимого поведения [Антоненко А.А., 2014; Бузина Т.С., 2018; Малыгин В.Л. и др., 2017, 2011; Солдатова Г.У. и др., 2022]. Однако к настоящему моменту они не были внедрены в практическую деятельность специалистов в области психического здоровья.

В опубликованных к настоящему моменту работах наблюдается ряд методологических трудностей, связанных с многочисленными номинативными определениями наблюдаемого нарушения поведения, отсутствием единообразия

диагностических критериев и градации степени выраженности признаков проблемного использования социальных сетей, недостаточным числом валидного и надежного диагностического инструментария, что приводит к разрозненности в результатах имеющихся исследований.

В связи с вышесказанным, изучение проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и взаимосвязанных с ним особенностей личности подростков для определения задач психологической профилактики представляется актуальным и необходимым.

Цель исследования – выявить особенности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и взаимосвязанных с ним личностных характеристик учащихся подросткового возраста.

Задачи исследования

1. Провести теоретико-методологический анализ использования информационно-коммуникационных сетей в контексте современных представлений о поведенческих аддикциях.
2. Определить взаимосвязь проблемного использования информационно-коммуникационных и интернет-зависимого поведения.
3. Выделить различия в проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей в зависимости от пола.
4. Представить структурную обусловленность выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, исходя из особенностей мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков.
5. Определить предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков.
6. Разработать практические рекомендации по психологической профилактике проблемного использования информационно-коммуникационных сетей на основании выявленных особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, а также характеристик мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков.

Объект исследования: проблемное использование информационно-коммуникационных сетей как форма аддиктивного поведения.

Предмет исследования: психологические аспекты проблемного использования информационно-коммуникационных сетей подростками.

Общая гипотеза исследования: выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей связана с рядом особенностей мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков, которые должны быть учтены при разработке направлений психологической профилактики.

Частные гипотезы исследования:

1. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей взаимосвязано с интернет-зависимым поведением.

2. Мотивационно-смысловая сфера подростков с различной степенью выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей имеет ряд различий.

3. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей связано с более высокими показателями психоэмоционального напряжения.

Методология и методы исследования

Теоретико-методологическим основанием работы стали: концепции нехимических аддикций [Егоров А.Ю., 2020; Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2001; Менделевич В.Д., 2012; Цыганков Б.Д. и др., 2007] и мультидисциплинарных исследований интернет-зависимого поведения [Войскунский А.Е., 2015; Гречаный С.В. и др.; Егоров А.Ю., 2015; Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю., 2019; Лоскутова В.А., 2005; Солдатова Г.У. и др., 2022; Трусова А.В. и др., 2021; Холмогорова А.Б., Герасимова А.А., 2019]; общая психопатология наркологических заболеваний [Бедина И.А. и др., 2020; Иванец Н.Н. и др., 2020]; синдромальная модель поведенческого расстройства, имеющего общую биологическую основу с химическими и нехимическими аддикциями [Shaffer H.J. и др., 2004].

Научная новизна исследования

Впервые проведено изучение психологических аспектов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей обучающихся подростков в возрасте 15-17 лет.

Представлена структурная обусловленность выраженности проблемного использования ИКС на основании полученных взаимосвязей признаков проблемного использования социальных сетей с особенностями мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сферы подростков.

Проведенный анализ психологических особенностей позволил определить предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков.

Теоретическая значимость исследования

Проведенный теоретико-методологический анализ позволил определить понятие проблемного использования информационно-коммуникационных сетей как поведение, характеризующееся тетрадой признаков: выраженными и устойчивыми признаками аддикции, при которой объектом зависимости выступает интернет-коммуникативная деятельность и (или) онлайн социальная активность; продолжительным использованием социальных сетей (более 6 часов в сутки); предпочтением онлайн-общения живому взаимодействию и использованием социальных сетей для изменения настроения.

Выявленные психологические аспекты проблемного использования информационно-коммуникационных сетей подростками расширяют имеющиеся сведения по данной форме аддиктивного поведения. Полученные данные, включая результаты теоретико-методологического анализа проблемы использования информационно-коммуникационных сетей в контексте современных представлений о поведенческих аддикциях, могут быть использованы для уточнения существующих типологических моделей поведенческих (нехимических) зависимостей, особенно в отношении детско-подростковой популяции.

Проведенный регрессионный анализ, на основании которого были выделены предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков, позволяет экстраполировать полученные данные на более широкие возрастные группы для реализации программ по предупреждению формирования аддиктивного поведения в отношении использования социальных сетей.

Практическая значимость исследования

Разработанный методический комплекс психодиагностических инструментов для оценки выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков и сформулированные рекомендации по профилактике формирования зависимости от социальных сетей могут быть использованы в индивидуальной и групповой работе специалистов систем образования, здравоохранения и социального обеспечения.

Достоверность и обоснованность результатов исследования

Достоверность и обоснованность научных положений и выводов обеспечены подробным теоретическим анализом проблемы использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков, релевантностью методологического аппарата, включая применение комплекса диагностических инструментов, адекватного цели и задачам исследования, корректным применением современных методов статистической обработки полученных данных.

Эмпирический материал диссертации базируется на большой выборке учащихся подросткового возраста из 13 образовательных учреждений нескольких городских округов Московской области. Исследование проводилось в соответствии с международными этическими и научными стандартами планирования и проведения исследований с участием человека.

Личный вклад автора

Разработка дизайна исследования на основе предварительного анализа русскоязычной и иностранной литературы, подготовка индивидуальной карты обследования в бумажном и электронном формате, формы информационного листка и информированного согласия осуществлялись автором работы.

Автором самостоятельно проведено обследование 723 учащихся, а также последующий анализ, интерпретация и обобщение полученных результатов, включая математическую обработку данных. По результатам проведенного исследования автором сформулированы практические рекомендации по профилактике проблемного использования информационно-коммуникационных сетей.

Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования

Материалы диссертации подробно изложены в 10 публикациях, из которых 4 статьи в российских изданиях, входящих в перечень ВАК при Минобрнауки России, и 2 статьи в российских изданиях, входящих в базу данных Scopus.

Результаты исследования представлены на Научно-практической конференции «Коронавирус и охрана психического здоровья населения: клинические, нейробиологические, превентивные и организационные аспекты» (Москва, 2022); на Всероссийском междисциплинарном антинаркотическом научно-практическом форуме «Актуальные вопросы аддиктологии» (г. Нижний Новгород, 2022); на Всероссийском конгрессе с международным участием «Психоневрология: Век XIX – Век XXI» (Санкт-Петербург, 2022); на 5-й Костромской Всероссийской школе молодых ученых и специалистов в области психического здоровья (г. Кострома, 2022); на Коченовских чтениях 2022 «Психология и право в современной России» (Москва, 2022).

Основные результаты работы доложены на заседаниях Проблемного совета по медицинской психологии и Проблемного совета по социальной, клинической наркологии и организации наркологической помощи ФГБУ «НМИЦ ПН имени В.П. Сербского» Минздрава России. Результаты также отражены в материалах лекций дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации, проводимой на базе ФГБУ «НМИЦ ПН имени В.П. Сербского» Минздрава России.

Апробация и внедрение результатов исследования в практическую работу медицинских психологов и врачей психиатров-наркологов были проведены в ГБУЗ МО «МОКНД» (филиал №1 г. Королев, филиал №7 г. Одинцово, филиал №5 г.

Щелково) и ГБУЗ НО «НОНД» (диспансерно-поликлиническое отделение №2 по обслуживанию детского населения).

Структура и объем диссертации

Диссертационное исследование представлено на русском и английском языках. Русский вариант текста представлен на 179 страницах, английский вариант – на 156 страницах. Работа включает введение, теоретическую часть (Глава 1), описание организации, материалов и методов исследования (Глава 2), эмпирическую часть (Глава 3), обсуждение полученных результатов исследования (Глава 4), выводы, заключение, практические рекомендации по профилактике формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, список используемых терминов, благодарности, список литературы из 234 источников (130 на русском и 104 на английском языках), 14 приложений. Работа проиллюстрирована 15 таблицами и 13 рисунками.

Благодарности

Автор искренне благодарит научного руководителя Е.В. Фадееву за всестороннюю поддержку, мотивирование и веру, помощь в организации исследования и многочисленные консультации по вопросам текста диссертации. Автор выражает признательность сотрудникам Национального научного центра наркологии и лично директору Т.В. Клименко за возможность проведения данного исследования.

Публикации

1. Шакун Е.Ю., Лановая А.М., Фадеева Е.В. Зависимость и проблемное использование Интернета среди девушек и женщин: распространенность, основные проявления, диагностические инструменты (обзор российских исследований) // Консультативная психология и психотерапия. 2022. – Т. 30. – № 2. – С. 45-66. – DOI: 10.17759/cpp.2022300204
2. Лановая А.М. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей и Интернет-зависимость среди подростков Московской области // Психиатрия – 2022. – Т. 20. – № 3-2. – С. 105-107.

3. **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения среди подростков: предварительные результаты // Психология. Психофизиология. 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 59–71. – DOI: 10.14529/jpps220406
4. **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В. Гендерные различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей // Психология. Психофизиология. 2023. – Т. 16. – № 1. – С. 51-62. – DOI 10.14529/jpps230105
5. **Лановая А.М.** Особенности эмпатии подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования социальных сетей // Вестник психотерапии. 2022. – № 84. – С. 56–63. – DOI: 10.25016/2782-652X-2022-0-84-56-63

Основные научные результаты

1. По результатам изучения проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения большинство подростков (83,4%) в возрасте 15-17 лет имеют склонность к чрезмерному использованию ИКС, тогда как уровня зависимого поведения достигают только 5,7%.

Результат изложен в публикации: **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения среди подростков: предварительные результаты // Психология. Психофизиология. 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 59–71. – DOI: 10.14529/jpps220406 на странице 63.

Вклад личного участия диссертанта заключается в сборе, обработке и анализе данных, формулировании выводов о выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков.

2. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей определяется как поведение, связанное с длительным и вызывающим привыкание времяпрепровождением в социальных сетях, и характеризуется наличием таких же признаков зависимого поведения, как и при интернет-зависимости: наличием

трудностей контроля и саморегуляции, когнитивной поглощенности и негативных последствий вследствие их чрезмерного использования.

Результат изложен в публикациях: **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения среди подростков: предварительные результаты // Психология. Психофизиология. 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 59–71. – DOI: 10.14529/jpps220406 на страницах 61 и 65; **Лановая А.М.** Актуальные вопросы терминологии, распространенности и методов диагностики проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в России // Всероссийский конгресс с международным участием "Психоневрология: Век XIX – Век XXI", посвященный 115-летию ФГБУ "НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева" Минздрава России и 165-летию со дня рождения В.М. Бехтерева, Санкт-Петербург. – ФГБУ "НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева", 2022. – С. 59-61 на странице 61.

Вклад личного участия диссертанта заключается в сборе, обработке и анализе данных, формулировании выводов и определении термина «проблемное использование информационно-коммуникационных сетей».

3. Выделяются следующие различия в проблемном использовании ИКС подростками в зависимости от пола: девушки более подвержены проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей преимущественно для регуляции эмоционального состояния с компонентом когнитивной поглощенности и компульсивного использования; у юношей отмечается взаимосвязь предпочтения онлайн-общения с продолжительным использованием информационно-коммуникационных сетей.

Результат изложен в публикациях: **Лановая А.М.** Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимость среди подростков Московской области // Психиатрия – 2022. – Т. 20. – № 3-2. – С. 105-107 на странице 105; **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В. Гендерные различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей // Психология. Психофизиология. 2023. – Т. 16. – № 1. – С. 51-62. – DOI 10.14529/jpps230105 на страницах 55-58; Шакун Е.Ю., **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В.

Зависимость и проблемное использование Интернета среди девушек и женщин: распространенность, основные проявления, диагностические инструменты (обзор российских исследований) // Консультативная психология и психотерапия. 2022. – Т. 30. – № 2. – С. 45-66. – DOI: 10.17759/cpp.2022300204.

Вклад личного участия диссертанта заключается в проведении теоретического анализа, сборе, обработке и анализе эмпирических данных, формулировании выводов о достоверных различиях проблемного использования ИКС среди девушек и юношей подросткового возраста.

4. К особенностям мотивационно-смысловой сферы подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС относятся: недостаточная целеустремленность и неудовлетворенность текущей самореализацией в связи с трудностями контроля времени использования социальных сетей, направленность на будущее без конкретизации идей по планированию и достижению желаемых целей, сниженные представления о возможностях управления собственной жизнью.

Результат изложен в публикациях: **Лановая А.М.**, Фадеева Е.В. Анализ корреляционных связей между проблемным использованием социальных сетей и смысложизненными ориентациями подростков // Коченовские чтения 2022 «Психология и право в современной России». Сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. – М.: МГППУ, 2022. – С. 201-203 на странице 202; **Лановая А.М.** Образ счастья у подростков с разной степенью выраженности проблемного использования социальных сетей // Сборник материалов XVI Всероссийской Школы молодых психиатров «Суздаль-2023» памяти Петра Викторовича Морозова. – 2023. – С. 289-293 на страницах 292-293.

Вклад личного участия диссертанта заключается в сборе, обработке и анализе данных, формулировании выводов об особенностях мотивационно-смысловой сферы подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС.

5. К особенностям эмпатии подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей относятся:

снижение эмоциональной чувствительности при неблагоприятных последствиях из-за приоритетного использования социальных сетей и более высокая оценка навыков проявления сочувствия с тенденцией к снижению при наличии навязчивых мыслей об использовании ИКС.

Результат изложен в публикации: **Лановая А.М.** Особенности эмпатии подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования социальных сетей // Вестник психотерапии. 2022. – № 84. – С. 56–63 на странице 61.

Положения, выносимые на защиту:

1. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей среди подростков характеризуется тетрадой признаков: проявлениями аддиктивного поведения; продолжительным использованием ИКС; использованием ИКС для изменения настроения; предпочтением онлайн-общения живому взаимодействию.

2. Проблемное использование ИКС и интернет-зависимое поведение взаимосвязаны и имеют общие признаки зависимости: трудности контроля, поглощенность аддиктивным поведением, продолжающаяся вовлеченность вопреки явным признакам негативных последствий.

3. К различиям в проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей подростками в зависимости от пола относятся: для девушек была характерна большая подверженность проблемному использованию ИКС преимущественно для регуляции эмоционального состояния с компонентом когнитивной поглощенности и компульсивного использования; для юношей – взаимосвязь предпочтения онлайн-общения с продолжительным использованием ИКС.

4. Структурная обусловленность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков характеризуется: недостаточной целеустремленностью и неудовлетворенностью текущей самореализацией в связи с трудностями контроля времени использования ИКС; направленностью на будущее без конкретизации целей и планов; снижением способности к сочувствию при наличии навязчивых мыслей об использовании социальных сетей; выраженными признаками тревоги и стресса, подавленностью и сниженным эмоциональным фоном при осознании негативных последствий из-за чрезмерного использования социальных сетей.

5. Результаты проведенного исследования позволили выделить следующие предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей: отсутствие целей в жизни, сниженная эмоциональная

чувствительность, продолжительное использование социальных сетей в выходные дни, высокие показатели тревоги.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ СЕТЕЙ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПОВЕДЕНЧЕСКИХ АДДИКЦИЯХ

В современном обществе, в том числе среди специалистов в области психического здоровья, начинает происходить трансформация в отношении к использованию цифровых устройств (смартфонов, планшетов, персональных компьютеров) различными представителями населения. Поскольку социальное взаимодействие между людьми во многих сферах жизнедеятельности – работа, учеба, семейные и дружеские отношения - опосредовано цифровыми технологиями, то под их влиянием происходит изменение общества, которое расширяется от формата «человек-человек» до формата «человек-цифровое устройство-человек» [Lupton D., 2019]. В частности, ряд исследователей в своих научных работах акцентируют внимание на том, что цифровизация, как социальный и культурный феномен, предоставляет более широкие возможности для образования, карьеры и получения новых компетенций, положительно влияя на коммуникативную сферу; а цифровые технологии могут применяться для укрепления психического и физического здоровья [Lupton D., 2019; Rich E., Lupton D., 2022].

Тем не менее, следует обозначить не только вектор положительного влияния цифровизации на жизнь людей в современном обществе, но и подробно проанализировать потенциально негативные аспекты влияния информационно-коммуникационных сетей и интернета на индивидуально-психологические особенности и психоэмоциональное состояние личности, особенно в отношении формирования аддиктивного поведения среди отдельных уязвимых групп населения.

1.1. Информационно-коммуникационные сети и их значение для общества

Настоящее исследование посвящено изучению психологических аспектов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей подростками в пространстве интернета. Однако исходя из того, что мы рассматриваем термин «информационно-коммуникационные сети» как синоним понятия «социальные сети», представляется важным упомянуть историю возникновения и изучения социальных сетей.

В становление понятия «социальных сетей» («Social networks») внесли вклад многие ученые, занимавшиеся проблемами философии и социологии, изучая схожий феномен «социальные структуры» в конце XIX – середине XX вв. [Леви-Стросс К., 2001; Парсонс Т., 2000; Сорокин П.А., 1992; Теннис Ф., 2002]. Дюркгеймом Э. были впервые выдвинуты положения о социальной реальности, формирующейся путем взаимодействия индивидов, внутри которой существуют социальные факты, включающие в себя явления, связанные с коллективным сознанием (традициями, языком, идеями, мифами и др.) и государственными аспектами (географические условия, условия проживания и др.), которые способны оказывать на человека внешнее принуждение [Дюркгейм Э., 1995]. О социальных связях, основанных на личностных ценностях и убеждениях, впоследствии в своих трудах писал Теннис Ф. Согласно его идеям, социальные объединения людей «получают свое главное содержание из самой общности духа и не только поддерживаются, но также и заключаются исходя из свободной воли» [Теннис Ф., 2002, с. 99]. Зиммель Г. и Спенсер Г. представляли весь спектр человеческих взаимодействий как сетевую структуру, включающую индивидов и социальные группы, а также осуществляемые между ними процессы коммуникации [Spencer H., 1898; Скирбекк Г., Гилье Н., 2022]. Сорокин П.А. описывал социальные структуры общества, объединённые определенными ценностями [Сорокин П.А., 1992], а его учеником, Парсонсом Т., было представлено подробное описание элементов социальных структур и устойчивых взаимоотношений между ними [Парсонс Т., 2000]. Леви-Стросс К. предполагал, что существование

социальных структур и их функционирование является неосознанным для человека [Леви-Строс К., 2001]. Сам же термин «социальная сеть» был впервые введен социологом Барнсом Дж. в середине XX века и определялся как «разветвленные взаимосвязи отдельного человека с другими людьми», причем в данном контексте социальные сети позволяли обозначить визуально сложные наборы человеческих взаимоотношений [Barnes J.A., 1954]. В работах Морено Дж. социальные сети впервые рассматривались в рамках концепции социометрии, которая позволяла проводить анализ межличностных отношений в малых группах [Градосельская Г.В., 2004; Морено Дж.Л., 1958]. Хайдер Ф. внес большой вклад в изучение темы межличностных отношений внутри социальных структур, в которых человек действует исходя из внутренней атрибуции (установок и характера) или внешней атрибуции (ситуации). Согласно его работам, человек сам создает для себя наименее конфликтную среду для существования и взаимодействия с другими людьми [Heider F., 1958; Ушкин С.Г., 2013].

Обобщая вышесказанное, с позиций социологии, под социальными сетями подразумевается «совокупность социальных субъектов и связей между ними, возникающих на основе определенных социальных (родственных, дружеских, соседских, профессиональных и др.) отношений и сопровождающихся, как правило, передачей различного рода ресурсов (материальных и нематериальных)» [Гудименко О.В., Шилова И.М., 2010, с. 46].

Переосмысление и расширение понятия «социальные сети» можно отнести к концу 1990-х гг., когда в США появились первые интернет-платформы - прообразы современных социальных сетей: «Classmates.com», «SixDegrees.com» и т.п. [Then and now: a history of social networking sites], основными функциями которых являлись поиск бывших одноклассников и использование социальных сетей как средства коммуникации. Виртуальные социальные связи, имеющие общее и различное с реальными формами взаимодействия, а также дополняющие их, открывали новое видение для исследователей не только в области социологии, но и клинической психологии, социальной психологии, психиатрии [Ушкин С.Г., 2013]. В начале 2000-х годов социальные сети уже были целенаправленно созданы

для объединения пользователей в виртуальные сообщества на основании принадлежности к определённым образовательным учреждениям [Kuss D., Griffiths M., 2017]. В 2006 году в России появились первые социальные сети («ВКонтакте» и «Одноклассники»), созданные для поиска, объединения и общения выпускников учебных заведений, что способствовало популяризации онлайн коммуникации среди самых разных категорий населения [Панченко И.М., 2018]. На конец 2022 года социальной сетью «ВКонтакте» пользуются около 73,4 млн. российских пользователей, а «Одноклассниками» – около 40 млн. [UDM-info, 2023; VK, 2023]. Более широкое представление о распространённости использования социальных сетей в России за последние годы отражено в глобальном аналитическом отчете цифрового рынка «Цифровые технологии» [Digital 2022: The Russian Federation, 2022; Digital 2023: Global Overview Report, 2023]. Согласно данному отчету, в Российской Федерации насчитывается около 106 миллионов активных пользователей социальных сетей, что составляет около 76,7% всего населения страны. Важно отметить, что в сравнении с отчетом 2020 года количество пользователей увеличилось на 10,8 миллионов человек. Большая часть пользователей - молодежь в возрасте 25-34 лет (женщины 14,5%, мужчины 12,6%) и пятую часть составляют дети, подростки и молодые взрослые 12-24 лет (9,5% девушек, 10,0% молодых людей). Примечательно, что каждый российский пользователь заводит в среднем около 7 аккаунтов в различных социальных сетях и(или) мессенджерах, а среднее время, которое россиянин проводит в социальных сетях, составляет 2 часа 28 минут. При этом по статистике 32% российских пользователей используют социальные сети для работы [Digital 2021 October Global Statshot Report, 2021; Digital 2022: The Russian Federation, 2022; Digital 2023: The Russian Federation, 2023].

Таким образом, термин «социальные сети» возник в рамках философских и социологических наук применительно к человеческим взаимоотношениям в реальном мире, однако в дальнейшем развитие цифровых технологий позволило расширить и дополнить данное понятие взаимодействием людей в виртуальном пространстве. К настоящему моменту феноменология виртуальной коммуникации

стала предметом изучения более широкого круга дисциплин, включая медицину, психологию и педагогику.

Термин «социальные сети» («social networking sites», перевод с англ. «сайты социальных сетей») определяется зарубежными специалистами как «виртуальные сообщества, в которых пользователи могут создавать индивидуальные общедоступные профили, общаться с реальными друзьями и знакомиться с другими людьми на основе общих интересов» [Griffiths M.D., Kuss D.J., Demetrovics Z., 2014, p. 119]. Зарубежные исследователи также используют термин «social media» – который либо представляется синонимичным к «social networking sites» [Bányai F. et al., 2017], либо является более широким понятием, включая помимо социальных сетей, онлайн-платформы мессенджеров и может быть определен как цифровые технологии, направленные на создание пользовательского контента или на взаимодействие [Carr C.T., Hayes R.A., 2015; European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction., 2020; Marino C. et al., 2020].

В России понятие «социальные сети» в большей степени соответствует определению «social networking sites» и синонимично термину «информационно-коммуникационные сети». В нашем исследовании оба термина используются как равнозначные. Под информационно-коммуникационными сетями или социальными сетями мы подразумеваем интернет-платформы, которые позволяют зарегистрированным на них пользователям размещать информацию о себе в виде текста, фото или видео, а также взаимодействовать между собой и устанавливать социальные связи [Словарь Онлайн: Социальная сеть, 2023].

К функциям, которые выполняют социальные сети в пространстве интернета для общества, можно отнести: получение и обмен информацией; взаимодействие и общение, поиск новых контактов; развлечение; самопрезентацию, включая анонимное представление; самореализацию; социализацию и обучение [Герасимова А.А., Холмогорова А.Б., 2018; Малыгин В.Л., Феклисов К.А., 2011; Панченко И.М., 2018].

Возможности, которые предоставляют социальные сети для современного человека, являются высоко значимыми и ценными. Представляется важным более

подробно осветить позитивные аспекты умеренного использования социальных сетей, связанные с обучением и развитием, а также психическим благополучием.

Последние исследования доказали, что социальные сети вносят значимый вклад в функционирование автобиографической памяти: размещение онлайн-публикаций, связанных с личным опытом, благоприятно влияет на запоминание событий собственной жизни [Johnson A.J., Morley E.G., 2021; Wang Q., Lee D., Hou Y., 2017]. Ведение социальных сетей как формы дневниковых записей оказывает благоприятное воздействие на самоидентификацию личности, ее навыки рефлексии [Talarico J.M., 2022].

Ряд возможностей предоставляет использование социальных сетей в образовательных целях: доступное информирование (публикация в группах новостей по учебному курсу); удобство в выполнении домашних заданий и просмотра материалов; индивидуализация процесса путем изучения личных профилей учащихся, их интересов и увлечений; создание благоприятной коммуникативной среды, участие в обсуждении учащихся, менее активных в офлайн-занятиях; повышение мотивации, познавательного интереса и эффективности за счет разнообразных форматов взаимодействия в социальных сетях (проектов, опросов, викторин) [Jessie S. Barrot, 2021; Наволочная Ю.В., 2019; Соломатина А.Г., 2018]. Исследования, посвященные изучению положительного влияния использования социальных сетей на обучение, выявили повышение у студентов инициативности, способности к резюмированию, а также развитие навыков грамматического и стилистического оформления текста [Акай О.М., Царевская И.В., Журавлева Н.С., 2018; Щербакова И.В., Тимашова М.В., 2020]. В исследованиях также отмечается, что социальные сети могут играть особую роль для выполнения целей межкультурного взаимодействия в обучении, предоставляя информацию, транслируя национальные ценности, корректируя определённые культурные стереотипы [Lytras M. et al., 2018; Phyllis B. Ngai, Stephen M. Yoshimura, Fumihiko Doi, 2020; Ляшенко М.С., Минеева О.А., Поваренкина И.А., 2019].

Роль социальных сетей для психического и психологического благополучия может быть отражена в рамках просветительских проектов, к примеру, преодолевающих стигматизированное (недоверительное, пугающее либо, наоборот, романтизирующее) представление о психиатрии и психологии в обществе. Одним из положительных примеров подобного эффективного ресурса в социальных сетях является сообщество «Стандартное отклонение» (на настоящий момент аудитория сообщества составляет около 9 тыс. участников), целью которого было создание площадки, направленной на решение проблемы ранней диагностики психических заболеваний, борьбу со стигматизацией психиатрических диагнозов, на обмен опытом, взаимодействие, «равное консультирование» и психологическую поддержку [Гегер А.Э., Гегер С.А., 2021; Yen Ch., Valentine E., 2022; Стандартное отклонение. Научно-популярный образовательный паблик Вконтакте. Проект ОООИ «Новые возможности»]. Исследователями отмечается, что в социальных сетях возможно проведение психотерапевтических интервенций, психообразования, модерирования обсуждений для пациентов [Alvarez-Jimenez M. et al., 2014]. Также развиваются перспективные направления работы, в которых социальные сети смогут способствовать ранней диагностике и профилактике нарушений психического здоровья при помощи анализа постов, подписок, стиля общения. Важное значение данная возможность имеет для распознавания признаков аутодеструктивного и девиантного поведения [Lytras M. et al., 2018; Розанов В.А., Рахимкулова А.С., 2016]. Было выявлено, что точность обнаружения группы суицидального риска, исходя из исследования постов на странице пользователей, а также их участия в обсуждениях в социальных сетях может достигать до 95% [Cao L. et al., 2021].

Исследователями отмечается роль социальных сетей как безопасного места, в котором может оказываться социальная поддержка. Несмотря на то, что подобная социальная поддержка отличается от традиционных форм оказания помощи в реальной жизни, исследования подтверждают ее значимость для совершенно разных категорий населения, включая не только подростков и молодежь, но и

пользователей пожилого возраста [Schwartz-Lifshitz M. et al., 2022; Shensa A. et al., 2020; Wu H.-Y., Chiou A.-F., 2020].

Отдельно хотелось бы отметить значимость социальных сетей для подрастающего поколения, погруженного в виртуальное пространство практически с самого начала своей жизни. Согласно последним данным медиаисследований, наибольшее количество времени проводят в интернете российские пользователи в возрасте от 12 до 17 лет (около 5 часов 54 минут), следующими категориями являются пользователи 18-24 лет (около 5 часов 45 минут) и 25-34 лет (около 4 часов 53 минут), причем на социальные сети отводится не менее 19% от этого времени [Mediascope, 2023]. Мотивы использования информационно-коммуникационных сетей подростками и молодежью заключаются в поддержании и развитии социальных отношений, поиске информации, развлечении и выгодной самопрезентации [Припорова Е.А., Агадуллина Е.Р., 2019], а также в стабилизации эмоционального состояния и избавлении от скуки [Stockdale L.A., Coyne S.M., 2020]. Для подрастающего поколения виртуальная социализация имеет особую роль, поскольку социальные сети связаны для них с развитием самосознания и «образа Я» [Рубцова О.В., Посакалова Т.А., Ширяева Е.И., 2021]. Было выделено, что основными видами активности подростков в социальных сетях являются прослушивание музыки, общение со знакомыми и друзьями, просмотр новостей, фотографий, кино, знакомство с новыми людьми, общение в группах, участие в онлайн-играх, встроенных в платформы социальных сетей. Отмечается, что среди подростков наиболее сильной является мотивация, связанная с социальным взаимодействием в социальных сетях, выступающих для них как среда, где возможно удовлетворить потребность в самовыражении, личной автономии, безопасности. В то же время, при наличии хобби в реальной жизни объем активности подростков в социальных сетях снижается, что может быть связано с естественной причиной распределения своего времени в течение дня. Примечательно, что у подростков, в меньшей степени заинтересованных в онлайн-общении и предпочитающих другие виды деятельности в сети, наблюдается сниженная мотивация к обучению. Вероятно, не

связанная с ведущей деятельностью активность в социальных сетях (например, просмотр кино, новостей, фотографий и картинок), может негативно сказываться на успеваемости в подростковом возрасте [Федоров В.В., Милеев И.Д., 2015].

Социальные сети как предмет изучения не только социологии и философии, но и педагогики, психологии, медицины играют особую роль для современного общества, и наблюдаемая динамика подчеркивает целесообразность их умеренного использования. Ключевые функции информационно-коммуникационных сетей заключаются в поддержании и установлении социальных связей, в возможности удаленной быстрой коммуникации в сферах профессионального, учебного и межличностного взаимодействия, что имеет большое значение в целом для общества и особенно для подростков, ведущей деятельностью которых является общение со сверстниками [Эльконин Б.Д., 2004; Обухова Л.Ф., Шаповаленко И.В., 2013]. Тем не менее, чрезмерное использование социальных сетей может приводить к ряду неблагоприятных последствий для личности в разных сферах жизни в любом возрасте.

1.2. Аддиктогенный потенциал информационно-коммуникационных сетей

Чрезмерное использование социальных сетей может приводить к ряду негативных последствий, в числе которых упоминаются: снижение социальной, учебной, профессиональной активности; ограничение социальной коммуникации в реальной жизни; нарушение познавательных функций; ухудшение качества и продолжительности сна; негативное влияние на самооценку, уровень притязаний и эмоционально-волевою сферу личности [Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D., 2017; Baumgartner S. et al., 2018; Graham S. et al., 2021; Awobamise A., Jarrar Y., Nweke G.E., 2022].

Подробное изучение негативных аспектов, связанных с использованием социальных сетей, берет свое начало от исследований, посвященных проблеме чрезмерного использования интернета. Первые упоминания феномена интернет-зависимости появились в зарубежных исследованиях конца XX века в рамках изучения нехимических видов зависимого поведения [Goldberg I., 1996;

Griffiths M., 1998; Young K. и др., 1999]. Были описаны состояния и симптомы, связанные с имеющимися на тот момент нозологическими единицами: расстройствами влечения и волевыми расстройствами личности. Преимущественно тема интернет-зависимости начала развиваться в связи с процессами глобальной компьютеризации и информатизации в мире, что находило отражение в изменениях поведения как отдельной личности, так и всего общества [Шакун Е.Ю., Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022].

В отношении негативных личностных изменений, связанных с цифровизацией, Griffiths M. разработал компонентную модель «технологических» аддикций, характеризующихся следующими критериями: 1) сверхценное отношение к определенной деятельности, которая становится доминирующей и воспринимается субъективно в качестве самой важной в жизни; эта деятельность начинает доминировать в мышлении, формируя озабоченность определенными вопросами и аспектами поведения и когнитивные искажения; к ней возникает трудно контролируемое влечение (тяга), что неизбежно отражается на поведении; 2) модификация (изменение) настроения может быть представлено как возбуждением (до уровня эйфории), так и, напротив, чувством глубокого спокойствия и удовлетворения (в силу подавления тревоги); 3) рост толерантности, при котором для достижения прежнего уровня удовольствия (удовлетворения) требуется увеличение объема деятельности; 4) симптомы отмены, т.е. неприятные физические и психические эффекты, возникающие при внезапном снижении или полном прекращении активности; 5) конфликт (внутри семьи, внутри рабочего и учебного коллектива, с лицами ближайшего окружения, а иногда – с государственными институтами, с законом) и внутренний конфликт (борьба с собой); 6) тенденция к рецидивам, т.е. к быстрому восстановлению всех проявлений, характерных для зависимости, даже после многих лет воздержания или контроля [Griffiths M., 1998].

В 2000-х гг. проблема поведенческих аддикций привлекла внимание отечественных исследователей (Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Лоскутова В.А., Войскунский А.Е.) в русле таких наук, как психиатрия, наркология и медицинская

психология. Короленко Ц.П. и Дмитриева Н.В. в своих трудах поднимали проблему «психосоциальной аддиктологии», включающей в себя разные парадигмы: социопсихологическую, биомедицинскую, культуральную, педагогическую, юридическую, и в 2001 году авторами было издано первое руководство по аддиктологии в России [Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2001]. В данном руководстве уже упоминалась «интернет-аддикция» и было представлено описание притягательности виртуального мира. Аддиктивное поведение авторами описывалось как «уход от реальности посредством изменения психического состояния» [Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2001, с. 8]. При невозможности реализовать значимую потребность и испытывая состояние психологического дистресса, человек может прибегнуть теперь не только к потреблению психоактивных веществ, что подробно описывалось в концепции нарушения иерархии мотивов при алкогольной зависимости [Братусь Б.С., 1974; Леонтьев Д.А., 2016], но также воплотить свои желания или избавиться от негативных переживаний посредством ухода в виртуальный мир интернета.

Большой вклад в изучение интернет-аддикции в России был внесен ученицей Короленко Ц.П. – Лоскутовой В.А. Было проведено изучение специфики социодинамических аспектов основных закономерностей формирования и динамики аддиктивного механизма интернет-зависимости, ее культуральных особенностей у пользователей русскоязычного интернета. Полученные данные использовались для прогнозирования возникновения и развития интернет-зависимости и с целью составления программ ее коррекции и профилактики. Отдельно рассматривалась проблема коморбидности интернет-аддикции с другими психическими расстройствами, как психиатрического, так и наркологического круга [Лоскутова В.А., 2005].

С 2010-х гг. можно отметить ряд исследований интернет-зависимого поведения, посвященных изучению феномена виртуальной коммуникации [Малыгин В.Л. и др., 2011; Войскунский А.Е., 2015; Егоров А.Ю., 2015; Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю., 2019; Трусова А.В. и др., 2021].

Изучение генетических маркеров интернет-зависимости, проведенное Трусовой А.В., Кибитовым А.О. и соавт., позволило представить комплексную модель интернет-аддикции, включавшую определенный генетический и психологический профиль пользователей. Согласно полученным данным, генетическими маркерами риска являлись гены нейротрофического фактора мозга BDNF rs6265 (GA+AA) и NTRK3 rs2229910 (GC+CC), а к протективному генетическому маркеру был отнесен ген дофаминавого рецептора четвертого типа DRD4 48bp (SL+LL). К психологическим маркерам риска были отнесены: импульсивность планирования (важный фактор в этиологии болезней зависимости, имеющий высокий уровень генетического контроля); самонаправленность (способность к самоконтролю и саморегуляции, которая ассоциирована с высоким уровнем удовлетворенности собой и жизнью). Среди дополнительных протективных психологических маркеров только для пользователей мужского пола был выделен детский психотравмирующий опыт (проживание в сообществе с высоким уровнем насилия), как ситуация, требующая эффективной коммуникации в реальном мире, а не виртуальном [Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю., 2019; Трусова А.В. и др., 2021].

Егоровым А.Ю. были структурированы симптоматические, клинически значимые и временные критерии интернет-зависимого поведения. К симптоматическим критериям интернет-зависимого поведения, по аналогии с зависимостью от психоактивных веществ, относятся: озабоченность интернетом (воспоминания об использовании и предвосхищение); симптомы отмены (дисфория, раздражительность при отсутствии доступа к интернету); толерантность (увеличение количества проводимого в интернете времени); неудачные попытки сократить или контролировать использование интернета; продолжение использования интернета вопреки негативным последствиям; утрата интереса к ранее значимым видам деятельности; использование интернета с целью стабилизации эмоционального состояния. К клинически значимым критериям нарушений относятся такие функциональные нарушения, как снижение социальной, учебной, профессиональной активности, в том числе потеря значимых

отношений, работы, образовательных или карьерных возможностей. Временные критерии зависимого поведения включают использование интернета 6 и более часов в день на протяжении не менее 3 месяцев [Егоров А.Ю., Голенков А.В., 2005].

Симптоматические проявления интернет-аддикции основаны на соответствующих критериях зависимости от психоактивных веществ. Обращаясь к общей психопатологии наркологических заболеваний, синдром зависимости определяется как «сочетание физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивных веществ (ПАВ) или класса веществ занимает в системе ценностей больного ведущее место» [Иванец Н.Н. и др., 2020, с. 75]. Для диагностики зависимости достаточно трех и более признаков, которые должны наблюдаться не менее 12 месяцев: сильное желание (тяга) к психоактивному веществу; сниженная способность контролировать прием психоактивного вещества, безуспешные попытки его сократить; состояние отмены (абстинентный синдром), возникающее при сокращении или прекращении потребления психоактивного вещества; повышение толерантности к психоактивному веществу; поглощенность психоактивным веществом; продолжающееся употребление психоактивного вещества вопреки явным признакам вредных последствий. В контексте поведенческих зависимостей, вместо психоактивного вещества как объекта зависимости, выступает поведенческий паттерн (деятельность в интернете: онлайн-коммуникация, игры, шоппинг и др.) [Егоров А.Ю., 2015].

Пережогиным Л.О. в качестве предиктора формирования интернет-аддиктивного поведения указан психический инфантилизм, проявляющийся в замедленном физическом, психическом и личностном развитии, сопровождающийся стойкими эмоциональными и поведенческими нарушениями, приводящими к дезадаптации. К другим нарушениям психического развития, связанным с зависимостью от интернета, автором были отнесены: нарушения привязанности, синдром дефицита внимания и гиперактивности (проявляющийся преимущественно в дефицитарности внимания), а также оппозиционно-

вызывающее поведение и расстройства научения. [Пережогин Л.О., 2020; Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В., 2009].

Войсунским А.Е. было отмечено сходство концепции зависимости и концепции «присутствия» применительно к поведению в интернете. Согласно выдвинутым положениям, феноменология эскапизма является общим фактором, как для психологической зависимости или ухода в иную реальность, так и для психологии «присутствия» или продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Отмечается, что при возникновении присутствия, человеком осознается факт искусственно созданной ситуации, в которой он может испытывать иллюзию взаимодействия с другими субъектами [Войсунский А.Е., 2015].

Проведенные научные и клинические исследования феномена интернет-зависимого поведения позволили заложить основы превентивных вмешательств в отношении данного вида поведенческих аддикций. В частности, Малыгиным В.Л. и соавт. были представлены направления профилактики интернет-зависимого поведения среди подростков, включавшие развитие родительской компетентности, коррекцию эмоциональной и коммуникативной сферы подростков. На основании указанных направлений психологической и психосоциальной профилактики была разработана психокоррекционная программа [Малыгин В.Л., Искандирова А.И., Феклисов К., 2011]. Антоненко А.А., ученицей Малыгина В.Л., - в кандидатской диссертации рассматривалась проблематика предпочтения онлайн-общения в рамках интернет-зависимого поведения, что позволило сформулировать мишени психологических интервенций, связанных с особенностями коммуникативной сферы подростков [Антоненко А.А., 2014; Малыгин В.Л. и др., 2014]. Пережогиным Л.О. и соавт. представлены методические рекомендации по психотерапевтической помощи и реабилитации несовершеннолетних, зависимых от интернета, в которых в качестве основных методов коррекции представлены: обучение аутогенной тренировке в форме индивидуальной работы (не менее 6 встреч) и групповые сеансы аутогенной тренировки (не менее 8 встреч) [Пережогин Л.О. и др., 2022].

Проведенные исследования позволили сформулировать определение интернет-зависимого поведения, которое проявляется как «чрезмерное недостаточно контролируемое поведение, связанное с использованием интернета, вызывающим пагубные последствия и приводящее к снижению качества социального и личностного функционирования, а также к нарушениям психического и физического здоровья» [Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю., 2019, с. 23].

В последние годы возрастает особый научный интерес к проблеме формирования зависимости именно в отношении использования социальных сетей, зачастую в рамках изучения интернет-зависимого поведения, которое является наиболее изученным явлением в сфере цифровизации и отвечает основным критериям аддиктивного поведения [Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D., 2017; Егоров А.Ю., 2020]. Термин «проблемное использование информационно-коммуникационных сетей» нам представляется менее стигматизирующим, но указывающим на негативные последствия чрезмерного использования социальных сетей для жизнедеятельности и благополучия человека. Данный феномен активно исследуется и находит отражение в публикациях зарубежных и отечественных авторов [Eijnden R.J.J.M. van den, Lemmens J.S., Valkenburg P.M., 2016; Griffiths M.D., Kuss D.J., Demetrovics Z., 2014; Kuss D., Griffiths M., 2017; Сирота Н.А. и др., 2018; Шейнов В.П., 2021].

Опираясь на научные подходы к нехимическим видам зависимости Егорова А.Ю., Солдаткина В.А., Griffiths M.D., под проблемным использованием информационно-коммуникационных (социальных) сетей понимается поведение, характеризующееся выраженными и устойчивыми признаками аддикции, при котором объектом зависимости выступает поведенческий паттерн в виде интернет-коммуникативной деятельности и (или) онлайн социальной активности.

Анализ изученных фундаментальных, клинических и научных исследований позволяет провести аналогии в патогенезе формирования химических и нехимических форм зависимого поведения, основанный на сходных симптомах и критериях, коморбидность с другими психическими нарушениями, что позволяет

констатировать высокий аддиктогенный потенциал чрезмерного использования информационно-коммуникационных сетей в интернете.

1.3. Методология исследования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей

Методология изучения проблемного использования информационно-коммуникационных сетей основана на многолетних исследованиях со значительной доказательной базой, положенных в основу Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition – DSM-5) и Международной классификации болезней (МКБ-11) [American Psychiatric Association, 2013; МКБ-11: Международная классификация болезней 11-го пересмотра]. В упомянутых классификациях сформулированы критерии психических и поведенческих расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ или аддиктивным поведением, по аналогии с которыми выделяют признаки проблемного использования информационно-коммуникационных сетей.

В соответствии с МКБ-11, описывающей игровое расстройство, чрезмерное использование социальных сетей как форма аддиктивного поведения может определяться на основании следующих диагностических критериев:

- нарушение контроля над игровым поведением;
- рост приоритета игрового поведения над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью;
- продолжение или эскалация игрового поведения вопреки возникновению негативных последствий [МКБ-11: Международная классификация болезней 11-го пересмотра].

В соответствии с критериями игрового расстройства по DSM-5 проблемное использование информационно-коммуникационных сетей может включать:

- чрезмерную увлеченность;
- симптомы отмены;
- рост толерантности;

- безуспешный контроль;
- продолжение игрового поведения, несмотря на возникновение проблем в разных сферах жизни;
- обман о количестве времени, проводимом за игровой деятельностью;
- использование игр с целью избежать негативного психоэмоционального состояния или уменьшить его влияние (эскапизм);
- отказ от других видов деятельности;
- возникновение конфликтов, риск или потеря отношений или карьерных возможностей из-за игрового поведения [American Psychiatric Association, 2013].

Основываясь на перечисленных критериях, отечественные исследователи применяют следующие психодиагностические инструменты для изучения проблемного использования информационно-коммуникационных сетей:

- *Опросник проблемного использования социальных сетей (Problematic Facebook* Use Scale – PFUS)*, включающий: 1) шкалы ориентированные на критерии МКБ-10 («Когнитивная поглощенность», «Компульсивное использование», «Негативные последствия»); 2) дополнительные шкалы, направленные на изучение чрезмерного использования социальных сетей («Предпочтение онлайн-общения» и «Регуляция эмоций») [Marino C. et al., 2016; Сирота Н.А. и др., 2018].

- *Шкала нарушений при использовании социальных сетей (Social Media Disorder Scale – SMD-Scale)*, включающая аналогичные шкалы игрового расстройства по DSM-5 [Eijnden R.J.J.M. van den, Lemmens J.S., Valkenburg P.M., 2016; Inchley J. et al., 2020].

В исследовании, посвященном модификации и апробации опросника PFUS, авторами была представлена частота встречаемости проблемного использования социальных сетей среди российской молодежи. Так, из 900 респондентов около 29% были отнесены к категории пользователей с проблемным использованием

* принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

социальных сетей [Сирота Н.А. и др., 2018]. Схожие результаты были получены в нашем пилотном исследовании проблемного использования социальных сетей среди студентов в период пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 [Лановая А.М. и др., 2021].

SMD-Scale была использована в одном из крупнейших международных мониторинговых проектов с участием Российской Федерации – «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in School-aged Children - HBSC). Результаты исследования указывали на ряд выявленных проблем, характерных для подростков 11-15 лет: интенсивное использование электронных средств связи, предпочтение онлайн коммуникации межличностному общению с друзьями и проблемное использование социальных сетей [Inchley J. et al., 2020]. По результатам проекта, интенсивное использование электронных средств коммуникации было выявлено среди 34% российских подростков, что соответствует средним показателям подростков из других стран, принявших участие в проекте (35%). Проблемное использование социальных сетей, влекущее за собой негативное влияние на различные аспекты жизни, наблюдалось у 8% российских подростков, что сопоставимо с результатами всех участников международного проекта. Различия наблюдались по показателю предпочтения онлайн-коммуникации «живому» межличностному общению, которое отмечалось среди 20% российских подростков, тогда как среднее значение составило 14% [Inchley J. et al., 2020; Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2021].

Помимо PFUS и SMD-Scale, основанных на международных классификаторах болезней, используются и другие диагностические инструменты, адаптированные на русскоязычной выборке или разработанные отечественными исследователями.

Бергенская шкала зависимости от социальных сетей (Bergen Social Media Addiction Scale — BSMAS), адаптированная Розановым В.А. и Зотовой Д.В., включает шкалы «поглощенность и постоянная вовлеченность», «растущая толерантность», «влияние на настроение», «рецидив/потеря контроля», «синдром отмены», «конфликт/функциональные нарушения» [Andreassen C.S., Pallesen S.,

Griffiths M.D., 2017; Зотова Д.В., Розанов В.А., 2020]. Применение данной шкалы среди молодых взрослых позволило выявить 11% респондентов с выраженными признаками зависимости от социальных сетей и 19% пользователей группы риска формирования данной формы аддиктивного поведения [Зотова Д.В., Розанов В.А., 2019].

Опросник зависимости от социальных сетей, разработанный Шейновым В.П. и Девицыным А.С. в соответствии с трехфакторной моделью, включает изучение влияния на формирование зависимого поведения следующих показателей: 1) коммуникативных (добавление фотографий, мысли о том, чтобы зайти в социальные сети, обновление страницы); 2) информационных (ознакомление с новостями в социальных сетях, их последующее обсуждение с друзьями, проверка обновлений в социальных сетях); 3) показателей психологического состояния личности (использование социальных сетей для ухода от проблем, для изменения настроения, влияние социальных сетей на работу и учебу, непреодолимое желание зайти в социальные сети). Для данной модели фактор «психологическое состояние» превалирует по силе вклада в общий показатель зависимости от социальных сетей и коррелирует с тревогой, депрессией, состоянием одиночества, самооценкой и удовлетворенностью жизнью [Шейнов В.П., Девицын А.С., 2021b]. Разработанный опросник отвечает критериям валидности и надежности и включает 15 вопросов. По результатам стандартизации авторами также приведены нормативные значения для респондентов мужского и женского пола (средний балл для женщин составил 34 ± 9 , для мужчин – 30 ± 8), однако данные по встречаемости зависимого поведения среди участников исследования не были представлены [Шейнов В.П., Девицын А.С., 2021a].

Индекс для оценки предполагаемых рисков, связанных с использованием информационно-коммуникационных сетей был разработан для Европейского проекта школьных исследований по алкоголю и наркотикам [European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD, 2019]. Индекс включал следующие показатели: восприятие учащимся проблем, связанных со временем

использования электронных средств связи, негативными изменениями эмоционального состояния в ситуации ограниченного доступа к ним, а также связанных с данной проблемой семейных конфликтов. Было выявлено, что в среднем 46% школьников в возрасте 15-16 лет, участвовавших в исследовании, относились к категории лиц с рискованным уровнем использования социальных сетей, что негативно сказывалось на их эмоциональном состоянии и семейных взаимоотношениях. При этом отмечалось, что субъективное восприятие данных проблем у подростков описываемой категории не соотносилось с количеством времени, проведенном в социальных сетях, хотя в большинстве стран девочки сообщили об использовании социальных сетей в выходные дни чаще, чем мальчики [ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, 2020].

Исходя из вышесказанного, в настоящий момент наблюдается широкий диапазон выраженности проблемного использования социальных сетей в России: от 8% до 46% среди подростков и от 11% до 30% среди молодых взрослых, а наибольшая выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей определялась среди учащихся в возрасте 15-16 лет (Индекс для оценки предполагаемых рисков, связанных с использованием информационно-коммуникационных сетей, 46%) [European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction., 2020]. Неоднозначные показатели распространенности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей являются следствием проблем диагностики и недостаточной систематизации критериев данного вида аддиктивного поведения [Лановая А.М., 2022а]. Соответственно, исследования проблемного использования социальных сетей как формы аддиктивного поведения должны базироваться не только на валидном инструментарии, но и на надежной методологии, что позволит определить мишени для психологического вмешательства и предотвратить формирование устойчивых признаков зависимого поведения и неблагоприятные психосоциальные последствия.

1.4. Индивидуально-психологические, психоэмоциональные и поведенческие особенности личности, связанные с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей

В последние десятилетия проводится все больше исследований, направленных на изучение психологических особенностей, связанных с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей и влияющих на его формирование.

Изучение предикторов формирования проблемного использования социальных сетей в настоящее время чаще всего рассматривается с позиций аддиктологии, подчеркивающих общую биологическую основу, психопатологию и симптоматику нехимических и химических видов зависимости [Егоров А.Ю., Солдаткин В.А.; Егоров А.Ю. и др., 2020]. Также в изучении данной проблемы распространены позиции диспозиционных психологических теорий, предполагающих, что люди с определенными характерологическими особенностями более склонны к развитию зависимого поведения [Sun Y., Zhang Y., 2021] и концепций нормотипичного использования многофункциональных интернет-технологий [Wang C., Lee M., 2020].

Проведенный анализ имеющихся источников позволил выделить ряд психологических особенностей пользователей с проблемным использованием социальных сетей, представить последние данные, раскрывающие связь между состоянием психического здоровья и наличием данной формы аддиктивного поведения, а также описать особенности отклоняющегося (девиантного) онлайн-поведения, связанного с проблемным использованием социальных сетей.

Личностная сфера и проблемное использование ИКС

Сильным защитным фактором формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в личностной сфере является позитивное семейное функционирование, включающее надежный тип привязанности к родителям, проявления любви и заботы, а также чувство базовой безопасности [Fumero A. et al., 2018]. Исследователями отмечается, что при слабом

типе привязанности в реальной жизни социальные сети используются в качестве компенсации дефицита теплых взаимоотношений [D'Arienzo M.C., Boursier V., Griffiths M.D., 2019], а тревожный тип привязанности, характеризующийся постоянной потребностью в поиске поддержки и утешения, является предиктором формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей [Chang Liu, Jian-Ling Ma, 2019].

В качестве наиболее значимого фактора, определяющего личностные особенности при проблемном использовании социальных сетей, исследователями отмечаются выраженные различия реальной и виртуальной идентичности. Данное рассогласование может проявляться в виртуальной самопрезентации себя как человека иного возраста (как старше, так и младше реального возраста), пола, наделенного способностями и компетенциями, отсутствующими в реальной жизни либо как литературного, кинематографического или игрового персонажа [Жичкина А.Е., Белинская Е.П., 2004; Расина Э.О., 2021; Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Илюхина С.Н., 2022].

Могут отмечаться следующие личностные нарушения:

– снижение самооценки, уровня притязаний и представлений о личностной компетентности вследствие сравнения себя с другими пользователями в социальных сетях и несоответствия определенным стандартам поведения и самопрезентации в виртуальном пространстве [Halfmann A., Rieger D., 2019; Kircaburun K. et al., 2020; Фролова К.А., 2020; Шейнов В.П., 2021];

– формирование нарциссических тенденций, проявляющихся в стремлении личности к получению признания и внимания в социальных сетях, когда пользователь создает идеализированный образ себя и стремится к постоянному подтверждению своей ценности и привлекательности [Cataldo I. et al., 2021; Розанов В.А., Рахимкулова А.С., 2016];

– развитие внутриличностных конфликтов, которые могут возникать из-за противоречий в самопрезентации в онлайн-среде и в реальной жизни [Maurya V.P., Patel A.K., Sharma V., 2018; Sun Y., Zhang Y., 2021; Wang C., Lee M., 2020]; [Холмогорова А.Б., Герасимова А.А., 2019], а также из-за

неудовлетворенности собственной самореализацией вследствие фокусировки на виртуальной реальности и отсутствия удовлетворения от реальных жизненных достижений и взаимодействия с людьми [Малыгин В.Л. и др., 2015, 2016; Cargill M., 2019; Данилова А.С., 2020].

Психоэмоциональная сфера и проблемное использование ИКС

Наиболее часто упоминающимися особенностями эмоциональной сферы при проблемном использовании ИКС являются высокие показатели тревоги и стресса, а также трудности эмоциональной саморегуляции.

Тревога может быть связана:

– с субъективным ощущением недостатков своей внешности при сопоставлении с визуальным контентом других пользователей социальных сетей [Boursier V., Gioia Fr., Griffiths M.D., 2020];

– с убеждением, что пользователь может пропустить значимые социальные события или мероприятия, быть исключенным из общего социального контекста. Данный поведенческий феномен имеет название «Синдром упущенной выгоды» (англ. Fear of Missing out, сокр. - FoMo). [Sheldon P., Antony M.G., Sykes B., 2021; Tandon A. et al., 2021]. Синдром упущенной выгоды, связанный со страхом упустить какие-либо публикации или уведомления в социальных сетях, которые могут играть объективно или иллюзорно важную роль для социального опыта пользователя. В ряде случаев синдром FoMo может приводить к прокрастинации [Müller S.M. et al., 2020; Wartberg L., Thomasius R., Paschke K., 2021; Li X., Ye Y., 2022; Lozano-Blasco R., Robres A.Q., Sánchez A.S., 2022, 2022].

При исследовании показателей стресса у пользователей с проблемным использованием социальных сетей отмечались: более высокая восприимчивость к стрессовым ситуациям, повышенное психоэмоциональное напряжение и раздражительность [Розанов В.А., Рахимкулова А.С., 2016; Keles B., McCrae N., Grealish A., 2020; Wartberg L., Thomasius R., Paschke K., 2021].

Динамичное развитие цифровых технологий может вызывать еще один психоэмоциональный феномен, определяемый как техностресс. Техностресс проявляется в ощущении беспокойства, неуверенности, напряжении в процессе

непосредственного использования компьютерных технологий [Maier C. et al., 2019; Sharma B., Lee S.S., Johnson B.K., 2022; Tarafdar M. et al., 2020; Бабурин А.В., Фомина Н.А., 2021]. Техностресс может быть вызван рядом факторов:

- дискомфортом из-за регулярных обновлений и изменений интерфейса социальных сетей, сложностью в использовании новых функций;
- информационной перегруженностью вследствие поступления большого количества информации,
- думскроллингом (от англ. «doomscrolling»), который определяется как медиа-привычка, характеризующаяся постоянным обращением внимания на негативную информацию в новостной ленте социальных сетей, например, о кризисах, стихийных бедствиях, трагедиях.

Техностресс может проявляться в изменении поведения, при котором пользователь вынужден приспосабливаться к формату использования социальных сетей, комфортному для его собеседников, но не для него самого (включая синдром FoMo), что может приводить к эмоциональному истощению. Ощущение беспокойства как проявление техностресса может сопровождать человека в ситуациях социального общения, когда использование ИКС может быть неуместным (например, за ужином с друзьями) [Maier C. et al., 2019; Sharma B., Lee S.S., Johnson B.K., 2022; Tarafdar M. et al., 2020]. Впоследствии техностресс может приводить к эмоциональному отторжению и препятствует дальнейшему освоению и использованию цифровых устройств и компьютерных технологий.

В исследованиях отмечается, что люди все чаще предпринимают попытки прийти к более благополучному психоэмоциональному состоянию посредством использования социальных сетей [Brailovskaia J., Margraf J., 2020], однако такой способ относится к низкоэффективным, являясь средством избегания негативных переживаний, и может приводить к нарушениям саморегуляции [Baumgartner S. et al., 2018; Du J., Kerkhof P., Koningsbruggen G.M. van, 2021; Wartberg L., Thomasius R., Paschke K., 2021].

Волевая сфера и проблемное использование ИКС

Трудности регуляции поведения являются ключевой особенностью, характеризующей волевою сферу лиц с проблемным использованием социальных сетей. В контексте проблемного использования ИКС в большей степени рассматриваются трудности контроля, которые проявляются при невозможности регулировать частоту и продолжительность использования социальных сетей [Du J., Kerkhof P., Koningsbruggen G.M. van, 2021], зачастую в ущерб другим видам деятельности, отдыху, сну, приему пищи. Также отмечается общее снижение способности контролировать свое поведение, включая аффективную составляющую. Особенно ярко это проявляется в ситуации ограничения доступа к использованию социальных сетей [Шляпников В.Н., 2021]. Трудности контроля зачастую могут приводить к нарушениям планирования действий [Baumgartner S. et al., 2018; Nikolaidou M., Fraser D.S., Hinvest N., 2019; Wegmann E., Brand M., 2020], что отмечается исследователями и при других видах поведенческих зависимостей [Ioannidis K., Grant J.E., Chamberlain S.R., 2022; Агибалова Т.В. и др., 2020].

Коммуникативная сфера и проблемное использование ИКС

Нарушения коммуникативной сферы, которые наблюдаются у лиц с проблемным использованием социальных сетей, тесно сопряжены с особенностями онлайн-общения в современном обществе. Онлайн-общение, опосредованное цифровыми технологиями, характеризуется:

- невозможностью физического контакта, телесной представленности;
- ограничением каналов сенсорного восприятия (преимущественно задействована письменная речь);
- специфическим языком общения (сленг, сочетания букв) и выражения эмоций (эмодзи, стикеры, картинки),
- созданием виртуальной идентичности и онлайн-самопрезентацией (подбор имени, аватара, пола, возраста, социального статуса, которые необязательно соотносятся с реальными характеристиками пользователя);

– пространственно-временным своеобразием (теряется значимость географического расстояния, возникает состояние «онлайн» и «офлайн») [Рубцова О.В., 2019].

Одна из наиболее ярко выраженных негативных особенностей коммуникативной сферы пользователей с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей – это страх живого общения лицом к лицу [Awobamise A., Jarrar Y., Nweke G.E., 2022]. Данная особенность может проявляться:

– в уменьшении реальной социальной поддержки и увеличении поддержки именно в социальных сетях [Meshi D., Ellithorpe M.E., 2021];

– в предпочтении виртуального общения, ощущении комфорта при сохранении анонимности, что вызывает дефицит социальных отношений, навыков социальной компетентности и снижение способности устанавливать отношения [Fumero A. et al., 2018];

– в снижении коммуникативных навыков, в особенности среди пользователей мужского пола [Larson L., 2021; Сушков И.Р., Козлова Н.С., 2013];

– в нарушениях межличностных отношений и неадекватном социальном поведении [Fumero A. et al., 2018; Larson L., 2021; Сушков И.Р., Козлова Н.С., 2013];

– в агрессивной форме виртуального общения как более доступном способе самовыражения онлайн [Сушков И.Р., Козлова Н.С., 2013].

Когнитивная сфера и проблемное использование ИКС

Среди когнитивных нарушений, характерных для пользователей с проблемным использованием социальных сетей, наиболее часто встречаются:

– нарушение концентрации внимания (по типу отвлекаемости) [Kushlev K., Proulx J., Dunn E.W., 2016; Тхостов А.Ш., 2018; Du J., Kerkhof P., Koningsbruggen G.M. van, 2019; Wang C., Lee M., 2020; Шейнов В.П., Девицын А.С., 2021b; Шейнов В.П., Дятчик Н.В., 2021];

– смещение внимания, повышенный интерес и сосредоточенность на стимулах, связанных с социальными сетями [Nikolaidou M., Fraser D.S., Hinvest N., 2019; Wegmann E., Brand M., 2020].

Отвлекаемость негативно сказывается на успеваемости, работоспособности и общем благополучии, а многократные уведомления из социальных сетей могут приводить к симптомам гиперактивности: нетерпеливости, чувству беспокойства, нарушению функций программирования и контроля деятельности. Одно только присутствие на рабочем месте устройства для выхода в социальные сети сопряжено с отвлекаемостью. Тем не менее, в некоторых исследованиях отмечается, что отвлечение на уведомления из социальных сетей, которые связаны с социальной поддержкой или с работой не мешает основной деятельности, а наоборот может повышать ее качество [Du J., Kerkhof P., Koningsbruggen G.M. van, 2019].

Психическое здоровье и проблемное использование ИКС

Несмотря на многочисленные корреляционные исследования, учеными подчеркивается неоднозначность каузальных связей между проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей и психическими и поведенческими расстройствами, в частности бессонницей, стрессовым расстройством или расстройствами настроения. Зачастую неизвестно, являются ли они первичными, или же манифестируют как следствие проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в течение продолжительного времени [Boer M. et al., 2021; Lin C.-Y. et al., 2020]. Тем не менее, имеются данные об ухудшении психического здоровья у респондентов с более высокими показателями проблемного использования социальных сетей [Lin C. et al., 2021]. Отмечается негативное влияние чрезмерного использования ИКС на функционирование лимбической системы, что может приводить к формированию депрессии [Пережогин Л.О., 2022]. В частности, отказ от использования социальных сетей сроком даже на 1 неделю положительно сказывался на психическом здоровье и самочувствии пользователей, преимущественно благодаря улучшению качества сна [Graham S. et al., 2021].

Отклоняющееся (девиантное) онлайн-поведение в интернете и проблемное использование ИКС

Ранее нами было отмечено, что одной из особенностей личности, связанной с признаками проблемного использования социальных сетей, являются значительные различия реальной и виртуальной идентичности. Данная особенность также рассматривалась в контексте теоретического исследования феномена отклоняющегося онлайн-поведения. В нашей работе проблемное использование социальных сетей рассматривается как вариант поведенческой зависимости, и отдельные исследования свидетельствуют о том, что признаки аддикции коррелируют с агрессивным поведением в интернете [Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В., 2020; Siddiqui S., Kazmi A.B., Siddiqui U.N., 2021; Cebollero-Salinas A. et al., 2022].

С позиций социально-когнитивного направления в теории личности (А. Бандура, Дж. Роттер), онлайн-поведение в интернете является воплощением тех моделей, которые были закреплены в реальной жизни человека. Исходя из теории социальных представлений (С. Московиси), формы онлайн-коммуникации, связанные с агрессией и насилием, конструируют социальные представления, которые оправдывают и регулируют девиантное поведение в социальных сетях. Теории индивидуализации (Г.Лебон, Т. Постмес, Р. Спирс) связывают отклоняющееся поведение в виртуальном пространстве со следованием ситуативным нормам интернета [Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В., 2020].

Исходя из предположения о том, что описанное поведение сопряжено с аддиктивным компонентом проблемного использования социальных сетей, изучение влияния зависимости от социальных сетей на формирование отклоняющегося онлайн-поведения может являться перспективным научным направлением для будущих исследований.

На настоящий момент психометрические методы изучения зависимости от социальных сетей включены в систему оценки риска отклоняющегося онлайн-поведения [Богданович Н.В., Делибалт В.В., 2020а, 2020б; Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В., 2020].

Тематика отклоняющегося онлайн-поведения, также как и проблемного использования ИКС, тесно связана с задачами, направленными на формирование цифровой грамотности среди населения и, в частности, уязвимых групп, включающих детей и подростков. Психологическая профилактика негативных онлайн-явлений может быть направлена на: выработку норм и правил поведения в цифровой среде; установление временных лимитов использования цифровых устройств; просвещение о возможных рисках при использовании социальных сетей и интернета; развитие моделей помощи в социальных сетях; обучение способам самоподдержки [Богданович Н.В., Делибалт В.В., 2020а; Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В., 2020; Нуцкова Е.В., Дозорцева Е.Г., 2022].

Обобщая вышесказанное, в данном разделе были представлены взаимосвязанные с проблемным использованием социальных сетей особенности личности, включая психическое благополучие и отклоняющееся онлайн-поведение. В личностной сфере проблемное использование ИКС может быть обусловлено рассогласованием представлений о жизни в реальном и виртуальном мире, что наблюдается в снижении самооценки, развитии внутриличностных конфликтов. В эмоциональной сфере при проблемном использовании социальных сетей отмечаются повышенная тревога, синдром упущенной выгоды, психоэмоциональное напряжение, техностресс, а также трудности эмоциональной саморегуляции. В волевой сфере преимущественно наблюдаются нарушения регуляции, в коммуникативной – страх живого общения. Когнитивными взаимосвязанными особенностями с данной формой поведения являются снижение концентрации внимания и отвлекаемость. Дополнительных исследований требует изучение каузальных связей между проблемным использованием ИКС и индивидуально-психологическими и психоэмоциональными особенностями личности, а также признаками психических расстройств. Следует отметить, что последние данные, представляющие особенности девиантного онлайн-поведения, свидетельствуют о взаимосвязи проблемного использования социальных сетей и отклоняющегося и агрессивного поведения в социальных сетях.

Представленные личностные и поведенческие особенности пользователей с проблемным использованием ИКС не всегда применимы к людям, активно использующим социальные сети в профессиональной или учебной деятельности. В данном контексте социальные сети могут служить важным инструментом коммуникации, информационного обмена и сетевого взаимодействия, а их использование обосновано достижением определенных карьерных, образовательных целей.

1.5. Особенности проблемного использования социальных сетей в подростковом возрасте

Подростковый возраст – наиболее уязвимый период к формированию аддиктивных форм поведения, включая поведенческие зависимости [Власова Н.В., 2021].

Важную роль играет качественное преобразование психических функций: происходит развитие интеллекта, переходят на более высокий уровень параметры восприятия, памяти, мышления [Шаповаленко И.В., 2009]. Происходит усвоение морально-этических принципов и нравственных ценностей. Наблюдаются коренные изменения в мотивационной сфере: механизм формирования мотивов основывается на сознательно поставленной цели и принятом намерении, а содержание мотивов отражает формирующееся мировоззрение подростков, планы будущей жизни [Обухова Л.Ф., Шаповаленко И.В., 2013].

Новообразованиями для данного периода являются чувство взрослости, развитие самосознания и рефлексии, а ведущей деятельностью – общение со сверстниками [Эльконин Б.Д., 2004]. Для подростка главной задачей стоит нахождение своего места среди референтной группы и самопрезентация, а отношения со взрослыми складываются в формате сотрудничества. Конформность в данный период является фактором риска поведенческих девиаций, включая химические и нехимические зависимости и иных нарушений адаптации. Психическое развитие подростка связано с формированием способности решения проблем при помощи конструктивных (преодоления трудностей приводит к

расширению возможностей реагирования) или неконструктивных стратегий (уход от проблемы при помощи попыток самоуспокоения, дающий лишь иллюзорный результат) [Обухова Л.Ф., Шаповаленко И.В., 2013].

Ряд возрастных особенностей, а именно подверженность конформизму, неконструктивные стратегии совладания с проблемами, особая потребность в самопрезентации и принадлежности к референтной группе, тесно сопряжены с признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей.

Из отмеченных ранее индивидуально-психологических и психоэмоциональных особенностей для подросткового возраста характерны следующие поведенческие паттерны и негативные последствия использования ИКС:

- потребность в отслеживании нового контента в социальных сетях и конструирование особой социальной виртуальной реальности усиливает мотивы использования социальных сетей среди подростков [Throuvala M.A. et al., 2019];
- ценности, направленные на установление и поддержание социальных взаимоотношений, связаны с более выраженными признаками зависимого поведения в отношении взаимодействия в сети [Богдановская И.М. и др., 2021];
- синдром упущенной выгоды, проявляющийся у подростков в ночное время, связан с тревогой о наступлении возможных негативных последствий для реальных отношений, например, с риском быть исключенным из офлайн-мероприятий, а также со страхом неодобрения референтной группы сверстников из-за нарушения норм, касающихся непрерывной онлайн-доступности и мгновенных ответов на поступающие уведомления [Fabris M.A. et al., 2020; Scott H., Biello S.M., Woods H.C., 2019];
- негативное влияние на когнитивную сферу: длительное времяпрепровождение в социальных сетях в подростковом возрасте связано с повышением отвлекаемости внимания [Siebers T. et al., 2022].

1.6. Различия в проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей в зависимости от пола

Помимо возрастных особенностей использования ИКС, характерных для подросткового возраста, можно отметить специфические различия в проблемном использовании социальных сетей подростками в зависимости от пола.

Изучение различий проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в отечественных исследованиях преимущественно представлено в контексте более широкого понятия интернет-аддикции. Было выявлено, что среди девушек с интернет-зависимым поведением показатели симптомов отмены при невозможности получить доступ к сервисам интернета выше, чем у юношей [Трусова А.В. и др., 2020а]. В группе женщин также отмечались более высокие показатели компульсивного использования интернета при снижении коммуникативных способностей. Среди молодых взрослых подчеркиваются различия в специфике интернет-деятельности, где для мужской выборки более характерно участие в многопользовательских онлайн-играх, а для женской – использование социальных сетей [Понизовский П.А. и др., 2021].

Предпочтение онлайн-общения среди мужчин достоверно связано со стремлением к принятию, а в группе женщин – со страхом отвержения. Девушкам более свойственны самопрезентация и общение в сетях, а юноши чаще избегают реальных контактов [Казаринова Е.Ю., Холмогорова А.Б., 2021].

В российских эмпирических исследованиях, посвященных проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей, чаще данное поведение наблюдается среди женщин [Понизовский П.А. и др., 2021; Шейнов В.П., Девицын А.С., 2021а]. В зарубежных исследованиях данные о различиях между женщинами и мужчинами в проявлении зависимого поведения противоречивы и не имеют четкой тенденции: в частности, одни исследования сообщают о более высокой распространенности использования информационно-коммуникационных сетей среди пожилых пользователей и мужчин, в других работах обнаружена более высокая распространенность зависимости от

социальных сетей среди молодых людей и особенно среди женщин [Розанов В.А., Рахимкулова А.С., 2016].

Ряд исследований указывает на особую уязвимость женщин к формированию зависимости от интернета и использованию социальных сетей [Abbasi I., Drouin M., 2019; Andreassen C.S. et al., 2016; Зотова Д.В., Розанов В.А., 2020; Шейнов В.П., Девицын А.С., 2021a]. Большая вовлеченность женщин в использовании социальных сетей может быть объяснена склонностью к таким видам деятельности, которые включают социальное взаимодействие и сотрудничество [Andreassen C.S. et al., 2016].

Работы иностранных авторов, посвященные изучению проблемного использования социальных сетей с учетом различий по полу, отмечают следующие особенности:

- девушки подросткового возраста достоверно чаще входят в группу риска возникновения проблемного использования социальных сетей, чем юноши [Paakkari L. et al., 2021];

- для девушек с проблемным использованием социальных сетей в большей, чем для юношей степени, была характерна низкая удовлетворенность жизнью, проблемы со сном и более низкий уровень физической активности [Buda G. et al., 2021];

- среди девушек с проблемным использованием социальных сетей отмечается более высокая уязвимость к формированию негативного образа собственного тела [Cataldo I. et al., 2021];

- для девушек характерна менее выраженная взаимосвязь между проблемным использованием социальных сетей и показателями самооценки [Huang C., 2022];

- более высокие показатели зависимости от социальных сетей отмечаются у женщин, для которых характерно наличие таких особенностей, как психопатические черты личности, нарциссизм и макиавеллизм [Chung K.L. et al., 2019];

- у женщин с высоким уровнем невротического состояния (склонность испытывать негативные эмоции, особенно в стрессовых ситуациях) наблюдаются

гораздо более сильные взаимосвязи с показателями проблемного использования социальных сетей, чем у женщин с более низким уровнем невротического состояния и чем у мужчин в целом [Abbasi I., Drouin M., 2019].

Данная тематика остается крайне важным направлением исследований, позволяющих определить факторы уязвимости к формированию данного типа аддиктивного поведения среди пользователей мужского и женского пола.

Основные результаты и выводы

В первой главе представлены теоретико-методологические аспекты изучения проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в контексте современных представлений о поведенческих аддикциях.

В первом параграфе проведен анализ синонимичных понятий «информационно-коммуникационные сети» и «социальные сети», определяемых как интернет-платформы, которые позволяют зарегистрированным на них пользователям размещать информацию о себе в виде текста, фото или видео, а также взаимодействовать между собой и устанавливать социальные связи. Использование социальных сетей позволяет поддерживать связь на расстоянии, знакомиться и объединяться с новыми людьми, узнавать новости, получать поддержку от других пользователей и улучшать эмоциональное состояние. Отмечается важная роль информационно-коммуникационных сетей и возможность виртуального взаимодействия пользователей в условиях современного общества.

Во втором параграфе раскрывается проблематика высокого аддиктогенного потенциала использования информационно-коммуникационных сетей. Дано определение проблемного использования информационно-коммуникационных (социальных) сетей, характеризующегося выраженными и устойчивыми признаками аддикции, при котором объектом зависимости выступает поведенческий паттерн в виде интернет-коммуникативной деятельности и (или) онлайн социальной активности. Высокий аддиктогенный потенциал чрезмерного использования информационно-коммуникационных сетей определяется исходя из общего патогенеза формирования химических и нехимических форм зависимого поведения, основанного на сходных симптомах, критериях и коморбидности с другими психическими нарушениями [Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022b].

В третьем параграфе выделены критерии дифференциальной диагностики проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, которые основаны на классификациях МКБ и DSM, имеющих ряд различий. Представлены имеющиеся данные о распространенности проблемного использования ИКС в

России. Отмечается, что вызывает трудности диагностики недостаточное количество валидизированных отечественных инструментов и адаптированных зарубежных методик, отсутствие учета продолжительности и целей использования социальных сетей, использование нестандартизированных анкет, которые приводят к противоречивым результатам относительно распространенности, выраженности признаков данного вида зависимого поведения [Лановая А.М., 2022а; Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2021; Шакун Е.Ю., Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022].

Четвертый параграф посвящен анализу индивидуально-психологических, психоэмоциональных и поведенческих особенностей личности, связанных с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей. Результаты проведенных исследований позволили установить, что проблемное использование информационно-коммуникационных сетей сопряжено с: 1) особенностями личностной сферы в силу выраженных различий реальной и виртуальной идентичности пользователей; 2) особенностями эмоциональной сферы, выражающимися в нарастании тревоги, психоэмоциональном напряжении, синдроме упущенной выгоды и технострессе; 3) особенностями волевой сферы, проявляющимися в трудностях регуляции; 4) особенностями коммуникативной сферы, связанными с характеристиками онлайн-общения 5) особенностями когнитивной сферы, преимущественно с нарушениями внимания.

Отмечается наличие взаимосвязей между отдельными признаками психических расстройств и проблемным использованием ИКС: достоверные связи были выявлены с симптомами депрессии, биполярного и обсессивно-компульсивных расстройств, нарушениями сна. Тематика проблемного использования социальных сетей рассмотрена также в контексте отклоняющегося онлайн-поведения в интернете.

В пятом параграфе представлено описание подросткового возраста как особо важного периода, требующего внимания специалистов в связи с повышенным риском формирования аддиктивного поведения и его потенциальными последствиями для психического здоровья.

В шестом параграфе представлены различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в зависимости от пола. Специалисты в области охраны психического здоровья и исследователи данной проблемы подчеркивают, что к наиболее уязвимым категориям населения в отношении проблемного использования ИКС относятся девушки и женщины.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и этапы исследования

Исследование проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков проводилось 2021-2022 годах на основании заключенного соглашения о сотрудничестве между Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России) и Государственным бюджетным учреждением здравоохранения Московской области «Московский областной клинический наркологический диспансер» (ГБУЗ МО «МОКНД»).

Базами проведения исследования являлись сотрудничающие с ГБУЗ МО «МОКНД» образовательные учреждения Московской области: средние общеобразовательные школы (n=7, 40,7%), гимназии (n=2, 21,2%), лицеи (n=2, 15,6%), колледжи (n=2, 22,4%).

Психологическая диагностика проводилась в виде онлайн-опроса, который учащиеся проходили в учебное время в присутствии исследователя и представителя образовательной организации. Перед проведением психологической диагностики учащиеся давали информированное согласие на участие в исследовании.

Критериями включения в исследование являлись: возраст от 15 лет до 17 лет; наличие в личном пользовании цифрового устройства с выходом в Интернет (смартфон, планшет, ноутбук, компьютер); использование информационно-коммуникационных сетей в течение последних 12 месяцев; очное обучение в образовательных организациях; наличие информированного согласия. Критериями исключения являлись: возраст 14 лет и младше; возраст 18 лет и старше; иные формы обучения в образовательных организациях либо обучение вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность; отсутствие информированного согласия.

Первый этап эмпирического исследования проводился в 2021 году и был направлен на изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Время проведения онлайн-опроса составляло от 15 до 20 минут. Обратная связь предоставлялась по индивидуальному запросу участников исследования. Общее количество обследованных учащихся на данном этапе составило 633 человека.

Второй этап эмпирического исследования проводился в 2022 году и был направлен на изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Время проведения онлайн-опроса составляло от 25 до 30 минут. По завершению участия в онлайн-опросе предоставлялась интерпретация полученных результатов и контакты исследователя, к которому учащиеся имели возможность обратиться за необходимыми разъяснениями или психологической консультацией. Общее количество обследованных учащихся на данном этапе составило 90 человек (Таблица 1).

Таблица 1 – Организационная схема исследования

Этап исследования	Образовательные организации	Кол-во учащихся
Изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (Этап I)	Г.о. Королев: МАОУ «Гимназия №9»; СОШ №13; МБОУ «Гимназия №3 имени Л.П. Данилиной»; МБОУ «Лицей № 4»; МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»; МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3» Г.о. Щелково: МАОУ Лицей № 14 имени Ю.А. Гагарина; ГБПОУ «Щёлковский колледж»; МАОУ Медвежье-Озёрская средняя общеобразовательная школа №19; МБОУ СОШ №10 с углублённым изучением отдельных предметов городского округа Щёлково; МБОУ СОШ №25 имени И.А. Копылова городского округа Щёлково; ГБПОУ «Щёлковский колледж» Г.о. Одинцово: МОУ СОШ имени А.С. Попова	633

Изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (Этап II)	Г.о. Королев МБОУ «Гимназия №3 имени Л.П. Данилиной»	90
--	--	----

Исследование было одобрено на Заседании клинической секции этического комитета при ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России (Протокол исследования № 3612 от 6 декабря 2021 г.). Участие в исследовании было добровольным и конфиденциальным, каждому учащемуся был присвоен числовой код, чтобы персональные результаты можно было идентифицировать в случае необходимости обсуждения и проведения индивидуальной психологической консультации с учащимся. Психологу и иным заинтересованным сотрудникам образовательной организации полученные результаты предоставлялись в обобщенном виде по классу.

2.2. Характеристика выборки

На обоих этапах исследования (Этап I и Этап II) в психодиагностических мероприятиях приняли участие 723 учащихся (402 юноши и 321 девушка) образовательных учреждений Московской области в возрасте от 15 до 17 лет ($M=15,4$, $SD=0,7$). Выборка в достаточной степени была уравнена по полу: юноши составили 55,6% обследованных лиц, девушки – 44,4%.

На первом этапе исследования, направленном на изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, прошли онлайн-опрос 633 подростка, из них 358 (56,6%) юношей и 275 (43,4%) девушек.

На втором этапе, направленном на изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, прошли онлайн-опрос 90 учащихся, из них 44 (48,9%) юноши и 46 (51,1%) девушек.

Из окончательного анализа данных на основании несоответствия критериям включения были исключены результаты диагностики 76 учащихся младше 14 лет и 10 учащихся старше 18 лет.

2.3. Методы и методики исследования

В исследовании применялись следующие методы:

1) *Теоретико-методологический метод* включал анализ научных источников по проблеме исследования.

2) *Эмпирические методы исследования: экспериментально-психологическое исследование, включающее ряд методик.*

Этап I. Изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей проводилось при помощи следующих психодиагностических методик:

1. Опросник проблемного использования социальных сетей (Problematic Facebook* Use Scale – PFUS) [Marino C. et al., 2016]. Модификация: Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В. [Сирота Н.А. и др., 2018].

Цель – изучение особенностей проблемного использования социальных сетей.

Опросник включает 15 утверждений, оцениваемых респондентами от 1 (Абсолютно не согласен) до 7 (полностью согласен). Представлены следующие шкалы: «Предпочтение онлайн-общения» (пп. 1-3), «Регуляция эмоций» (пп. 4-6), «Когнитивная поглощенность» (пп. 7-9), «Компульсивное использование» (пп. 10-12) и «Негативные последствия» (пп. 13-15), связанные с использованием социальных сетей [Сирота Н.А. и др., 2018]. Подсчитывается общий балл. Нормативные интервалы для общего балла были подсчитаны на первом этапе исследования: минимальный риск проблемного использования социальных сетей – от 0 до 19 баллов; склонность к проблемному использованию социальных сетей –

*Принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

от 20 до 64 баллов; проблемное использование социальных сетей – свыше 65 баллов.

2. Шкала нарушений при использовании социальных сетей (Social Media Disorder Scale – SMD-Scale) [Eijnden R.J.J.M. van den, Lemmens J.S., Valkenburg P.M., 2016]. Применялась русскоязычная версия шкалы, адаптированная для международного мониторингового проекта Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» [Inchley J. et al., 2020].

Цель – оценка признаков аддиктивного поведения при использовании социальных сетей.

Шкала включает 9 утверждений, касающихся использования социальных сетей в последние 12 месяцев и варианты ответов «Да» и «Нет». Каждое утверждение соотносится с отдельной шкалой: «Чрезмерная увлеченность» (п. 1), «Рост толерантности» (п. 2), «Негативные симптомы отмены» (п. 3), «Безуспешный контроль» (п. 4), «Отказ от других занятий» (п. 5), «Продолжение вопреки последствиям» (п. 6), «Обман» (п. 7), «Уход от действительности» (п. 8), «Негативные последствия» (п. 9). Подсчитывается общий балл: 6 и более баллов свидетельствуют о проблемном использовании социальных сетей [Inchley J. et al., 2020].

3. Шкала оценки продолжительности использования информационно-коммуникационных сетей [Лановая А.М. и др., 2021].

Цель – оценка количественных параметров использования социальных сетей.

Шкала включает вопросы о продолжительности использования информационно-коммуникационных сетей в выходные и будние дни, в деловых и учебных целях. Участникам исследования предлагалось объективизировать предполагаемое время использования информационно-коммуникационных сетей при помощи данных системных настроек смартфона (экранного времени).

4. Шкала интернет-зависимости (Chen Internet Addiction Scale – CIAS) [Chen S.-H. et al., 2003]. Адаптация: Малыгин В.Л., Феклисов К.А., 2011

[Малыгин В.Л., Феклисов К.А., 2011]. Валидизация: Трусова А.В., Шумская Д.С., Кибитов А.О., 2021 [Трусова А.В., Шумская Д.С., Кибитов А.О., 2021].

Цель – изучение особенностей интернет-зависимого поведения и оценка уровня интернет-аддикции.

Шкала включает 26 вопросов с четырьмя вариантами ответов (Likert scale). Выделены шкалы: «Межличностные проблемы и проблемы со здоровьем» (пп. 5, 7, 12, 13, 15, 17, 21, 24); «Симптомы отмены» (пп. 2, 4, 10, 16, 20); «Симптомы толерантности и компульсивные симптомы» (пп. 1, 3, 6, 9, 11, 14, 19, 22); «Проблемы с управлением временем» (пп. 8, 18, 23, 25, 26) Нормативные интервалы для общего балла шкалы: 26–31 балл – минимальный риск развития интернет-зависимости; 32–64 балла – склонность к интернет-зависимости; 65 баллов и больше – устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения [Трусова А.В., Шумская Д.С., Кибитов А.О., 2021].

Этап II. Изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей проводилось при помощи следующих психодиагностических методик:

1. Опросник проблемного использования социальных сетей (Problematic Facebook* Use Scale – PFUS) [Marino C. et al., 2016]. Модификация: Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В. [Сирота Н.А. и др., 2018].

2. Тест смысложизненных ориентаций (Purpose-in-Life Test – PIL) [Crumbaugh J., Maholick L., 1981]. Адаптация: Леонтьев Д.А. [Леонтьев Д.А., 2006].

Цель – изучение представлений личности о факторах осмысленности собственной жизни.

Тест включает 20 противоположных утверждений, представленных с вариантами ответа для респондентов в виде ряда: «3 2 1 0 1 2 3», где числа соотносятся с уверенностью выбора из двух утверждений. При обработке числовой

* Принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

ряд переводится в восходящую шкалу «1 2 3 4 5 6 7» (пп. 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17) и в нисходящую шкалу «7 6 5 4 3 2 1» (пп. 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20).

Представлены следующие шкалы: Общая шкала (пп.1-20); «Цели в жизни» (пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18); «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» (пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9); «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» (пп. 8, 9, 10, 12, 20); «Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)» (пп. 1, 15, 16, 19); «Локус контроля-жизнь или управляемость жизни» (пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19).

3. Цветовой тест отношений – ЦТО, Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. [Бажин Е.Ф., Эткинд А.М., 1985], в варианте психосемантической методики Дозорцевой Е.Г. [Дозорцева Е.Г., 2004]. Модификация.

Цель – представление смысловой сферы посредством описания внутреннего отношения человека к используемым структурно-содержательным характеристикам.

Тестовая процедура представляет собой цветоассоциативный эксперимент, включающий 73 понятия, относящиеся к разным категориям: самоидентификации («Я сам», «Я, каким(ой) я хотел(а) бы быть» и др.); времени («Прошлое», «Будущее» и др.); эмоциональные и этические категории («Добро», «Честность», «Счастье», «Ненависть» и др.); категории, связанные с использованием социальных сетей («Я в социальных сетях», «Я, каким меня видят в социальных сетях», «Новостная лента в социальных сетях», «Общение в социальных сетях», «Выкладывать фотографии в социальные сети»).

4. Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression Anxiety Stress Scale – DASS-21) [Lovibond P.F., Lovibond S.H., 1995]. Адаптация: Руженкова В.В., Руженков В.А., Хамская И.С. [Руженкова В.В., Руженков В.А., Хамская И.С., 2019].

Цель – скрининг-диагностика депрессии, тревоги и стресса.

Шкала включает 21 вопрос с четырьмя вариантами ответов (Likert scale). Представлены шкалы: «Депрессия» (пп. 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), «Тревога» (пп. 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20), «Стресс» (пп. 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). Для каждой шкалы

представлены уровни выраженности. Депрессия: Нормальный уровень (0-4 балла); Умеренный уровень (5-6 баллов); Средний уровень (7-10 баллов); Выраженный уровень (11-13 баллов); Крайне выраженный уровень (14+ баллов). Тревога: (0-3 балла); Умеренный уровень (4-5 баллов); Средний уровень (6-7 баллов); Выраженный уровень (8-9 баллов); Крайне выраженный уровень (10+ баллов). Стресс: Нормальный уровень (0-7 баллов); Умеренный уровень (8-9 баллов); Средний уровень (10-12 баллов); Выраженный уровень (13-16 баллов); Крайне выраженный уровень (17+ баллов).

5. Опросник эмоциональной эмпатии (Emotional Empathic Tendency Scale – EETS) [Mehrabian A., Epstein N., 1972]. Адаптация: Орлов Ю.М., Емельянов Ю.Н. [Орлов Ю.М., Емельянов Ю.Н., 1986].

Цель – анализ общих эмпатических качеств испытуемого, уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия и несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии.

Шкала включает 25 вопросов с четырьмя вариантами ответов (Likert scale). Исходя из оригинальной версии опросника можно выделить следующие шкалы: «Подверженность эмоциональному заражению» (пп. 8, 15); «Сильно выраженная эмоциональная чувствительность» (п. 6); «Понимание и уважение чувств других людей» (п. 21); «Эмоциональный отклик на чужой эмоциональный опыт» (пп. 10, 11, 16); «Готовность включаться в проблемы других людей» (п. 9); «Сочувствие» (пп. 19, 25); «Общий показатель способности к эмоциональной эмпатии». На основании общего показателя представлены уровни эмпатии: 82–90 баллов — очень высокий уровень; 63–81 балл — высокий уровень; 37–62 балла — нормальный уровень; 36–12 баллов — низкий уровень; 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

3) Методы математической статистики.

Количественный и качественный анализ полученных данных проводился при помощи методов математической статистики в программе IBM SPSS-Statistics 26.

Критерием статистической достоверности принят уровень значимости $p \leq 0,05$.

Применялись следующие методы:

- а) описательные статистики;
- б) расчет частотных таблиц;
- в) таблицы сопряженности и критерий хи-квадрат для выделения частоты встречаемости признака;
- г) критерий Манна-Уитни для независимых выборок;
- д) критерий Спирмена для проведения корреляционного анализа;
- е) для определения структурной обусловленности проблемного использования ИКС применялся метод структурограммы, позволяющий выявить детерминацию проблемного использования ИКС при помощи изучения отдельных взаимосвязей личностных характеристик и признаков проблемного использования ИКС;
- ж) для выделения достоверно различающихся групп по опроснику PFUS был использован двухэтапный кластерный анализ (Информационный критерий Акаикэ, Log-правдоподобия);
- з) для выделения смысловых комплексов по методике «Цветовой тест отношений» применялся иерархический кластерный анализ (метод Уорда);
- и) линейный регрессионный анализ для выявления предикторов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (метод пошаговой регрессии) на основании предварительно проведенного корреляционного анализа для выявления независимых переменных.

Результаты по опроснику PFUS были определены исходя из показателя итогового балла, среднеквадратического отклонения и z-значений. Минимальный риск проблемного использования информационно-коммуникационных сетей соотносился со значениями до -1σ (от 0 до 19 баллов); склонность к проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей соотносилась со значениями в интервале от -1σ до 1σ (от 20 до 64 баллов); проблемное использование информационно-коммуникационных сетей соотносилось со значениями в интервале от 1σ и более (свыше 65 баллов).

Критерий Хи-квадрат применялся: для выявления значимых различий в частоте встречаемости фактора длительного использования информационно-коммуникационных сетей в учебные и выходные дни (6 и более часов) подростками с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей; для выявления значимых различий в частоте встречаемости положительных ответов по шкале SMD-Scale.

Для выделения достоверно различающихся групп по опроснику «Проблемное использование социальных сетей» был использован двухэтапный кластерный анализ (Информационный критерий Акаикэ, Log-правдоподобия, силуэтная мера связности — 0,5, что соответствует среднему качеству разделения кластеров). Было выделено две группы: Группа А – учащиеся, получившие более высокие баллы по опроснику PFUS и характеризовавшиеся проблемным использованием социальных сетей (68,9%, 62 чел.) и Группа Б – учащиеся с минимально выраженными признаками проблемного использования социальных сетей (31,1%, 28 чел.).

Критерий Манна–Уитни применялся для выявления достоверных различий между выделенными группами по результатам кластерного анализа и при сравнении данных групп по показателям методик «Шкала депрессии, тревоги и стресса», «Тест смысложизненных ориентаций», «Опросник эмоциональной эмпатии».

Критерий Спирмена применялся для выявления корреляций итогового показателя, а также шкал опросника «Проблемное использование социальных сетей» с показателями методик «Шкала депрессии, тревоги и стресса», «Опросник эмоциональной эмпатии» и «Тест смысложизненных ориентаций». Данные были проверены на нормальность распределения.

Для обработки данных по методике «Цветовой тест отношений» также применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r) для исследования корреляционных плеяд понятий.

Для выявления предикторов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей был применен линейный регрессионный анализ (метод

пошаговой регрессии) на основании предварительно проведенного корреляционного анализа для выявления независимых переменных. Представлено две модели: множественная регрессия (для переменных, отражающих личностные особенности и продолжительность использования информационно-коммуникационных сетей) и одномерная (для переменной психоэмоционального состояния). Проведена оценка качества моделей: 1) были введены переменные, сила корреляций между которыми была $<0,7$ во избежание мультиколлинеарности, статистики коллинеарности соответствовали допустимым значениям (Допуск $>0,2$, $VIF < 0,5$); 2) отсутствовали выбросы; данные стандартизированных предсказанных значений и стандартизированных остатков соответствовали значениям от -3 до 3 , а их распределение соответствовало нормальному согласно критерию Колмогорова-Смирнова; 3) отсутствовала автокорреляция (статистика критерия Дарбина-Уотсона соответствовала значениям $2,021$ и $2,303$).

Основные результаты и выводы

Во второй Главе «Организация, материалы и методы исследования» представлены: организационная схема этапов исследования, характеристика выборки, использованные методы и методики.

В первом и втором параграфах описаны этапы эмпирического исследования и сведения о выборке. Всего в психодиагностических мероприятиях приняли участие 726 учащихся (403 юноши и 323 девушки) образовательных учреждений Московской области в возрасте от 15 до 17 лет ($M=15,4$, $SD=0,7$). В первом этапе исследования (Этап I), направленном на изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, приняли участие 633 учащихся. Во втором этапе исследования (Этап II), направленном на изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, приняли участие 90 учащихся [Лановая А.М., 2023, 2022b, 2022c; Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022a, 2022b].

В третьем параграфе представлены основные методы исследования:

1) теоретико-методологический анализ научных источников по проблеме исследования;

2) экспериментально-психологическое исследование, включающее ряд психодиагностических методик, направленных на изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (на Этапе I) и на выявление особенностей мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (на Этапе II);

3) методы математической статистики: описательная статистика; таблицы сопряжённости и критерий хи-квадрат; сравнение групп с использованием U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок; коэффициент ранговой корреляции Спирмена, включая основанные на корреляционном анализе

структурограммы проблемного использования ИКС; двухэтапный и иерархический кластерный анализ; линейный регрессионный анализ.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Сбор и анализ эмпирических данных проводился в 2 этапа (Таблица 2).

Первый этап исследования (Этап I) был направлен на изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. В первом этапе приняли участие 633 учащихся. Применялись следующие методики: Опросник проблемного использования социальных сетей (PFUS); Шкала нарушений при использовании социальных сетей (SMD-Scale); Шкала оценки продолжительности использования информационно-коммуникационных сетей; Шкала интернет-зависимости (CIAS).

Второй этап исследования (Этап II) был направлен на изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Во втором этапе приняли участие 90 учащихся. Применялись следующие методики: Опросник эмоциональной эмпатии (EETS); Тест смысложизненных ориентаций (СЖО); Цветовой тест отношений (ЦТО); Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21).

Таблица 2 – Эмпирические этапы исследования

Этап исследования	Кол-во учащихся	Исследуемые группы	Критерии выделения групп
Изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (Этап I)	633	Вся выборка	Общий балл по опроснику PFUS
		А) Группа с минимальным риском проблемного использования ИКС (6,3%; 42 чел.); Б) Группа со склонностью к проблемному использованию ИКС (83,4%; 553 чел.); В) Группа с проблемным использованием ИКС (5,7%; 38 чел.)	z-значения и стандартное отклонение по результатам опросника PFUS
Изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с	90	А) Группа с выраженными признаками проблемного использования ИКС (69%, 62 чел.);	Кластерный анализ по результатам опросника PFUS

<p>разным уровнем выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (Этап II)</p>		<p>Б) Группа с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС (31%, 28 чел.)</p>	
---	--	---	--

3.1. Изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков (Этап I)

На первом этапе исследования (Этап I) анализ эмпирических данных проводился среди всей выборки, а также в трех группах, выделенных при помощи метода, основанного на z-значениях и стандартных отклонениях:

А) Группа с минимальным риском проблемного использования ИКС, включавшая 42 (6,6%) учащихся, из них 35 (83,3%) юношей и 7 (16,7%) девушек;

Б) Группа со склонностью к проблемному использованию ИКС, включавшая 553 (83,4%) учащихся, из них 308 (55,7%) юношей и 245 (44,3%) девушек;

В) Группа с проблемным использованием ИКС, включавшая 38 (6,0%) учащихся, из них 15 (39,4%) юношей и 23 (60,5%) девушек.

В выделенных группах был проведен анализ длительности использования информационно-коммуникационных сетей по результатам Шкалы оценки продолжительности использования ИКС. Было выявлено, что для 7,1% подростков с минимальным риском проблемного использования информационно-коммуникационных сетей было характерно их продолжительное использование (6 и более часов) в учебные и выходные дни. Значимо большее количество подростков группы со склонностью к проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей проводили в них продолжительное время: 12,6% - в учебные дни и 22,0% - в выходные. Для группы подростков с проблемным использованием социальных сетей продолжительность их использования в течение 6 и более часов была еще более распространена: для 44,7% - в учебные дни и для 63,2% - в выходные (Таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в сравнении с длительностью их использования в учебные и выходные дни (опросник PFUS и шкала оценки продолжительности использования ИКС, n=237)

Выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей	6 часов и более	
	в учебный день*** n=88	в выходной день n=149
Минимальный риск	3 (7,1%)	3 (7,1%)
Склонность к проблемному использованию	68 (12,3%)	122 (22,0%)
Проблемное использование	17 (44,7%)	24 (63,2%)

Примечание: *** – статистическая значимость $p < 0,001$

Таким образом было выявлено, что длительное использование информационно-коммуникационных сетей (6 и более часов) достоверно чаще ($p < 0,001$) встречалось у подростков с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей как в учебные, так и в выходные дни.

На основании полученных эмпирических данных был проведен анализ: 1) соотношения выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимого поведения среди подростков; 2) особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей с учетом пола подростков [Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022b].

3.1.1. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимое поведение среди подростков

Согласно результатам проведенного теоретико-методологического анализа, проблемное использование информационно-коммуникационных сетей может рассматриваться как одна из форм интернет-зависимости, в связи с чем нами были проведены корреляционный анализ признаков и изучение соотношения выраженности данных видов аддиктивного поведения.

Корреляционный анализ выявил достоверные взаимосвязи между всеми признаками проблемного использования ИКС и признаками интернет-зависимого поведения (Таблица 4). В частности, наиболее сильные корреляции отмечались между общим показателем проблемного использования ИКС и показателем интернет-зависимости ($r=0,670$, $p\leq 0,001$), включая симптомы отмены ($r=0,632$, $p\leq 0,001$), симптомы повышения толерантности и компульсивные симптомы при его использовании ($r=0,618$, $p\leq 0,001$). Также наблюдались достаточно высокие взаимосвязи когнитивной поглощенности социальными сетями с симптомами отмены вследствие прекращения пользования интернетом ($r=0,630$, $p\leq 0,001$) и компульсивного использования социальных сетей с интернет-зависимым поведением ($r=0,620$, $p\leq 0,001$).

Таблица 4 – Взаимосвязь признаков проблемного использования ИКС и интернет-зависимого поведения среди подростков (опросник PFUS и шкала CIAS, $n=633$)

	PFUS Общий балл	Предпоч- тение онлайн- общения	Регуля- ция эмоций	Когнитив- ная поглощен- ность	Компуль- сивное использо- вание	Негатив- ные последст- вия
CIAS Общий балл	0,670***	0,289***	0,459***	0,607***	0,620***	0,429***
Проблемы межлич- ностные и со здоровьем	0,591***	0,288***	0,412***	0,470***	0,530***	0,467***
Симптомы отмены	0,632***	0,281***	0,443***	0,630***	0,565***	0,313***
Симптомы толерант- ности и компуль- сивные симптомы	0,618***	0,240***	0,414***	0,582***	0,595***	0,369***
Проблемы с управле- нием временем	0,466***	0,197***	0,298***	0,413***	0,443***	0,366***

Примечание: *** – уровень значимости $p\leq 0,001$

Изучение соотношения выраженности проблемного использования ИКС и интернет-зависимого поведения проводилось исходя из выделения групп с минимальным риском развития каждой из форм поведения, групп со склонностью к развитию аддиктивных признаков и групп с выраженными признаками аддикции.

Итоговые баллы по шкале интернет-зависимого поведения (CIAS) позволили распределить участников диагностического этапа исследования (n=636) на три группы в зависимости от выраженности аддиктивного поведения: группу с минимальным риском развития интернет-зависимости (17,3%, 115 опрошенных), группу со склонностью к интернет-зависимости (72,4%, 458 опрошенных) и группу с признаками интернет-зависимости (9,5%, 60 опрошенных).

Результаты изучения проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения свидетельствуют о меньшей выраженности проблемного использования социальных сетей (на уровне 5,7% для исследуемой выборки), тогда как интернет-зависимое поведение было выявлено у 9,5%. Полученные данные позволяют считать проблемное использование социальных сетей частным случаем интернет-аддикции, для которой могут быть характерны иные виды деятельности, например, просмотр развлекательного контента, участие в онлайн компьютерных играх и т.д. (Таблица 5).

Таблица 5 – Соотношение выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимого поведения среди подростков (опросник PFUS и шкала CIAS, n=633)

Выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей	Выраженность интернет-зависимости	n (%)
Минимальный риск (n=42)	Минимальный риск (n=28)	66,7%
	Склонность к интернет-зависимости (n=14)	33,3%
	Интернет-зависимость (n=0)	0

Склонность к проблемному использованию (n=533)	Минимальный риск (n=87)	15,7%
	Склонность к интернет-зависимости (n=425)	76,9%
	Интернет-зависимость (n=41)	7,4%
Проблемное использование (n=38)	Минимальный риск (n=0)	0
	Склонность к интернет-зависимости (n=19)	50,0%
	Интернет-зависимость (n=19)	50,0%

Об общих тенденциях данных поведенческих аддикций свидетельствуют следующие результаты: у подростков с минимальным риском проблемного использования информационно-коммуникационных сетей не было выявлено признаков интернет-зависимости, а для подростков с проблемным использованием социальных сетей не было характерно наличие минимальных рисков развития интернет-зависимости. Так для учащихся с минимальным уровнем риска проблемного использования информационно-коммуникационных сетей были характерны минимальные уровни риска интернет-зависимости (для 66,7% обследованных). Для учащихся со склонностью к проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей была характерна склонность к интернет-зависимости (для 76,9% обследованных). Среди учащихся с проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей была выявлена интернет-зависимость в 50% случаях (Таблица 5).

При качественном анализе результатов по шкале PFUS были выявлены следующие особенности подростков с проблемным использованием ИКС:

- 86,8% проводили время в ИКС от скуки;
- для 78,9% были характерны трудности контроля времени использования социальных сетей;
- 71,1% отвечали, что им свойственно использование ИКС в качестве средства для регуляции эмоционального состояния;

- 50,0% учащихся сообщили, что их посещали навязчивые мысли об использовании социальных сетей;
- для 42,1% общение в информационно-коммуникационных сетях было более комфортно, чем общение в реальной жизни;
- 36,8% сообщили о предпочтении использования социальных сетей другим формам деятельности и офлайн-мероприятиям;
- 28,9% ответили, что использование ИКС привело к проблемам в их жизни.

При качественном анализе результатов по шкале CIAS было выявлено, что учащиеся подросткового возраста характеризовались следующими особенностями интернет-зависимого поведения:

- у 93,4% наблюдались трудности контроля;
- у 78,3% отмечалось беспокойство при невозможности получить доступ к интернету;
- 66,7% сообщили о чувстве дискомфорта в случае пребывания вне сети;
- 68,0% ответивших отмечали случаи снижения количества времени, отведенного на сон до 4-х часов в сутки и менее в связи с продолжительным использованием интернета;
- 66,7% не удавалось преодолеть желание зайти в Интернет;
- 26,7% ответили, что за последние 6 месяцев время использования ими интернета не увеличилось.
- 60,0% предпринимали безуспешные попытки снизить количество времени, проведенного в интернете;
- 56,7% сообщили о сокращении времени на отдых;
- 50,0% сообщили о сокращении времени общения с семьей из-за использования Интернета;
- 46,6% испытывали негативные физические последствия (боли в спине, шее и др.) от длительного использования интернета;

– 85,0% учащихся с интернет-аддикцией отметили, что члены семьи либо люди близкого окружения им не раз говорили, что они проводят слишком много времени в интернете.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии достоверной взаимосвязи между проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимым поведением.

Можно говорить о схожих тенденциях при проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей и интернет-аддикции:

- 1) большая часть участников исследования имела склонность к обеим поведенческим аддикциям (83,4% и 72,4% соответственно);
- 2) к общим симптомам зависимости от социальных сетей и интернета относились: сниженная способность контролировать аддиктивное поведение (компульсивные симптомы), поглощенность аддиктивным поведением (навязчивые мысли), продолжающаяся вовлеченность в аддиктивное поведение вопреки явным признакам негативных последствий [Лановая А.М., 2022с; Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022b].

3.1.2. Различия в проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей подростками в зависимости от пола

При анализе результатов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей были обнаружены специфические особенности, характерные для обследованных юношей и девушек.

Согласно результатам Опросника проблемного использования социальных сетей (PFUS) можно отметить следующие различия в выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди юношей и девушек: практически в четыре раза меньше девушек были отнесены к группе с минимальным риском (9,7% для юношей и 2,5% для девушек), и в то же время в два раза больше девушек были отнесены к группе с проблемным использованием социальных сетей (4,2% для юношей и 8,3% для девушек). Также у девушек со

склонностью к проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей отмечались достоверно более высокие баллы, чем у юношей (Таблица 6).

Таблица 6. Выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди юношей и девушек (n=633)

Выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей	Юноши n=358		Девушки n=275		p
	n (%)	M±SD	n (%)	M±SD	
Минимальный риск	35 (9,8%)	16,9±1,6	7 (2,5%)	17,7±1,1	0,251
Склонность к проблемному использованию***	308 (86,0%)	39,2±12,1	245 (89,1%)	44,0±11,3	0,000
Проблемное использование	15 (4,2%)	71,7±5,4	23 (8,5%)	71,5±5,7	0,857

Примечание: M – среднее значение, SD – стандартное отклонение, p – значимость различий по баллам, *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

На основании показателей PFUS были выделены следующие различия проблемного использования ИКС в зависимости от пола участников исследования. Среди девушек были выявлены статически более высокие показатели использования социальных сетей с целью избегания одиночества или стабилизации эмоционального состояния ($p < 0,001$). Девушкам в большей степени была свойственна поглощенность навязчивыми мыслями о социальных сетях ($p < 0,001$), им было сложнее контролировать свое время в социальных сетях и труднее противостоять желанию зайти в социальные сети ($p < 0,001$). Баллы по итоговой шкале у девушек также были значимо выше ($p < 0,001$), чем у юношей (Таблица 7).

Таблица 7 – Сравнительный анализ выраженности признаков проблемного использования социальных сетей среди юношей и девушек

(по опроснику PFUS, n=633)

Шкалы PFUS	Юноши n=358	Девушки n=275	p
	M±SD	M±SD	
Предпочтение онлайн-общения	8,4±3,9	9,0±3,9	0,088

Регуляция эмоций***	9,7±4,8	12,5±4,9	0,000
Когнитивная поглощенность***	7,0±3,9	9,1±4,6	0,000
Компульсивное использование***	7,6±4,1	9,1±4,4	0,000
Негативные последствия	5,8±3,6	5,9±3,2	0,081
Итоговый балл***	38,5±14,8	45,6±13,9	0,000

Примечание: М – среднее значение, SD – стандартное отклонение, p – значимость, *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

Также различия по полу были обнаружены при анализе результатов по шкале SMD-Scale. Было выявлено, что девушки достоверно чаще отвечали, что из-за мыслей зайти в информационно-коммуникационные сети им не удавалось думать ни о чем другом ($p \leq 0,05$). Девушкам было более свойственно недовольство собой, так как они ощущали потребность проводить больше времени в социальных сетях ($p \leq 0,01$), также они чаще оценивали свое состояние хуже в период невозможности использования социальных сетей ($p \leq 0,05$). Юноши достоверно реже прибегали к обману родителей либо друзей, преуменьшая реальное время своего использования социальных сетей ($p \leq 0,05$). Неудачные попытки сократить времяпрепровождение в социальных сетях, конфликты в семье из-за их использования были менее свойственны юношам, чем девушкам ($p \leq 0,001$) (Таблица 8).

Таблица 8 – Сравнительный анализ выраженности признаков проблемного использования социальных сетей среди юношей и девушек
(по Шкале SMD-Scale, n=498)

Шкалы SMD-Scale	Положительные ответы среди юношей n=292	Положительные ответы среди девушек n=206	P
Чрезмерная увлеченность*	18 (6,2%)	23 (11,2%)	0,046
Рост толерантности**	16 (5,5%)	26 (12,6%)	0,005
Негативные симптомы отмены*	15 (5,1%)	21 (10,2%)	0,032
Безуспешный контроль***	38 (13,0%)	60 (29,1%)	0,000

Отказ от других занятий	38 (13,0%)	32 (15,5%)	0,425
Продолжение вопреки последствиям	26 (8,9%)	25 (12,1%)	0,241
Обман*	7 (2,4%)	13 (6,3%)	0,028
Уход от действительности***	79 (27,1%)	117 (56,8%)	0,000
Негативные последствия***	19 (6,5%)	38 (18,4%)	0,000
Нарушения при использовании социальных сетей	Юноши M±SD	Девушки M±SD	p
Итоговый балл***	0,9±1,3	1,7±1,7	0,000

Примечание: p – уровень значимости; * – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – уровень значимости $p \leq 0,01$; *** – уровень значимости $p \leq 0,001$; M – среднее значение, SD – стандартное отклонение

Полученные достоверные различия в зависимости от пола участников исследования по итоговой шкале SMD-scale согласуются с результатами опросника PFUS: итоговый балл среди девушек статистически значимо выше ($p \leq 0,001$), чем у юношей.

Достоверные различия были выявлены и во времени использования информационно-коммуникационных сетей в учебные и выходные дни. Девушки статистически чаще использовали социальные сети 6 и более часов как в учебные, так и в выходные дни ($p < 0,001$). Среди участников исследования, использовавших информационно-коммуникационные сети 6 часов и более, девушек было в два раза больше, чем юношей (в учебные дни использовали социальные сети 8,4% юношей и 21,1% – девушек; в выходные дни 15,9% – юношей и 33,5% – девушек) (Таблица 9).

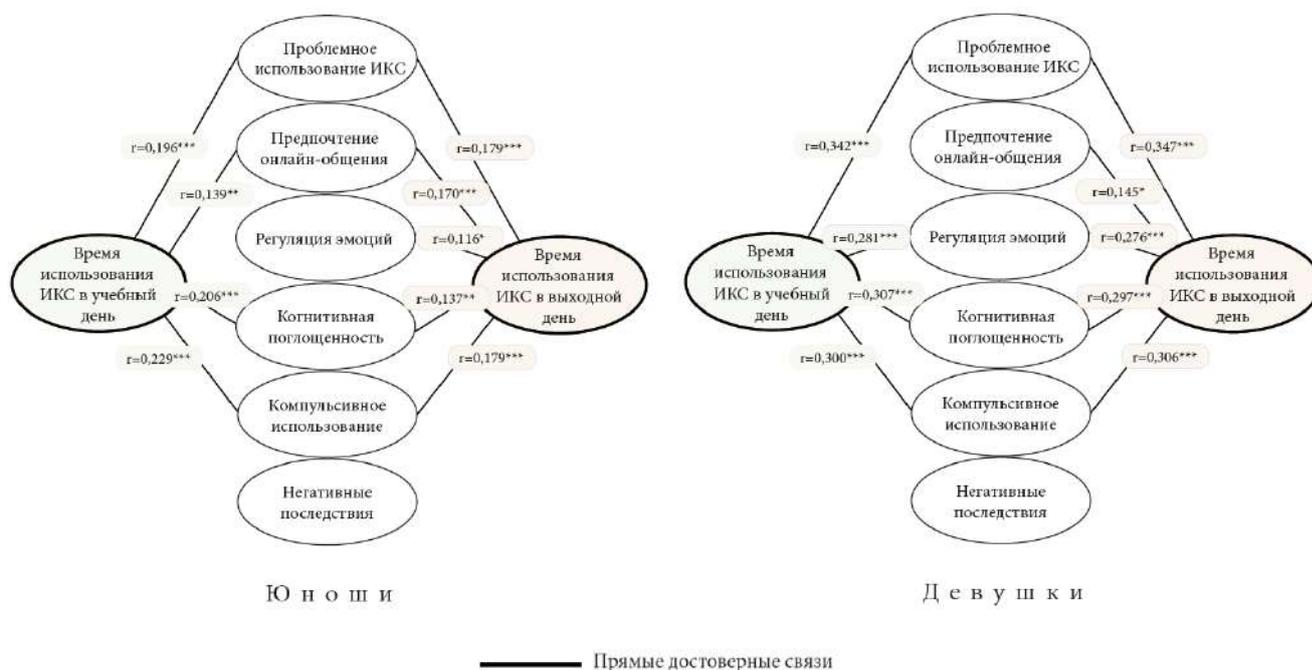
Таблица 9 – Сравнительный анализ длительного использования ИКС среди юношей и девушек в учебные и выходные дни

(шкала оценки частоты и продолжительности использования ИКС, n=237)

Длительное время использования информационно-коммуникационных сетей		Юноши n (%)	Девушки n (%)	p
6 часов и более	В учебный день***	30 (8,4%)	58 (21,1%)	0,000
	В выходной день***	57 (15,9%)	92 (33,5%)	0,000

Примечание: p – уровень значимости; *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

Продолжительность использования ИКС в учебные и выходные дни юношами и девушками коррелировала с отдельными признаками проблемного использования социальных сетей по опроснику PFUS (Рисунок 1).



Примечание: r – коэффициент корреляции Спирмена; * – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – уровень значимости $p \leq 0,01$; *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

Рисунок 1 – Корреляции признаков проблемного использования ИКС с продолжительностью их использования в учебные и выходные дни среди юношей и девушек

(опросник PFUS и шкала оценки продолжительности использования ИКС)

Среди девушек наблюдались более сильные взаимосвязи на высоком уровне значимости между временем использования информационно-коммуникационных

сетей, как в учебные, так и в выходные дни, со шкалами опросника PFUS «Регуляция эмоций», «Когнитивная поглощенность», «Компульсивное использование» и итоговым баллом опросника. Выявленные достоверные корреляции позволяют выдвинуть следующие предположения: для девушек более характерно длительное времяпрепровождение в социальных сетях в периоды эмоционального спада; также длительное времяпрепровождение чаще сопряжено с навязчивыми мыслями зайти в социальные сети и с трудностями контроля времени в социальных сетях.

Примечательно, что, в сравнении с юношами, для девушек не было выявлено значимых корреляций между временем использования информационно-коммуникационных сетей в учебные дни и предпочтением онлайн-общения, а корреляции данной шкалы со временем использования информационно-коммуникационных сетей в выходные дни были слабее ($r=0,145$ при $p \leq 0,05$ – для девушек и $r=0,170$ при $p \leq 0,001$ – для юношей). Данные результаты могут быть связаны с большей склонностью юношей к онлайн-общению, сопряженной с более длительным использованием социальных сетей как в учебные, так и в выходные дни.

Стоит отметить, что у юношей не были выявлены корреляции между временем использования информационно-коммуникационных сетей в учебные дни и шкалой «Регуляция эмоций» и слабее была выражена сила связи данной шкалы со временем использования информационно-коммуникационных сетей в выходные дни ($r=0,116$ при $p \leq 0,05$ – для юношей и $r=0,276$ при $p \leq 0,001$ – для девушек). Вероятно, длительное использование информационно-коммуникационных сетей для юношей менее сопряжено с мотивацией их использования для стабилизации эмоционального состояния, чем для девушек.

Выявленные различия могут характеризовать девушек подросткового возраста как более уязвимую группу к формированию поведенческих паттернов зависимости от социальных сетей по общей выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и ряду признаков: длительное использование в учебные и выходные дни, регуляция эмоций

посредством использования социальных сетей, когнитивная поглощенность и компульсивное использование социальных сетей, чрезмерная увлеченность, рост толерантности, негативные симптомы отмены, безуспешный контроль, обман о количестве проведенного в социальных сетях времени, уход от действительности и негативные последствия [Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2023]. Для юношей длительное использование информационно-коммуникационных сетей было сопряжено с предпочтением онлайн-общения в учебные и выходные дни.

3.2. Изучение мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (Этап II)

На втором этапе исследования (Этап II) анализ эмпирических данных проводился на основании выделения двух групп при помощи метода кластерного анализа:

– Группа А, включавшая 62 (68,9%) учащихся, из них 25 (40,3%) юношей и 37 (59,7%) девушек и характеризовавшаяся выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (ИКС) по Опроснику проблемного использования социальных сетей (PFUS);

– Группа Б, включавшая 28 (31,1%) учащихся, из них 19 (67,9%) юношей и 9 (32,1%) девушек и характеризовавшаяся минимальной выраженностью признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (ИКС) по Опроснику проблемного использования социальных сетей (PFUS).

На данном этапе исследования было выявлено, что в Группе А с выраженными признаками проблемного использования ИКС, 6 (9,7%) учащихся использовали социальные сети 6 и более часов в день в будний день и 16 (25,8%) – в выходной день, в то время как в группе Б 6 и более часов в будний день социальными сетями пользовался лишь один человек (3,6%), а в выходные – трое (10,7%) (Таблица 10). Исходя из аналогичных результатов в пункте 3.1., было принято решение включить в регрессионную модель (п. 3.3.) фактор длительности

использования информационно-коммуникационных сетей в выходной день в качестве переменной-предиктора, влияющей на выраженность проблемного использования социальных сетей среди подростков.

Таблица 10 – Сравнительный анализ выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и их длительного использования в учебные и выходные дни (опросник PFUS и шкала оценки продолжительности использования ИКС, n=26)

Выраженность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей	6 часов и более	
	в учебный день n=7	в выходной день n=19
Группа А с выраженными признаками проблемного использования ИКС	6 (9,7%)	16 (25,8%)
Группа Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС	1 (3,6%)	3 (10,7%)
p	0,317	0,104

Достоверно более высокие баллы в Группе А по всем шкалам опросника PFUS подтвердили результаты кластерного анализа, согласно которому в Группу А вошли учащиеся, чьи результаты свидетельствовали о выраженных признаках проблемного использования социальных сетей (Таблица 11).

Таблица 11 – Сравнение выраженности признаков проблемного использования социальных сетей в Группе А (n=62) и Группе Б (n=28)

Методика	Шкалы	Группа А M±SD	Группа Б M±SD	Статистики критерия		
				U Манна-Уитни	Z	p
PFUS	Предпочтение онлайн-общения*	7±3,7	5,2±2,2	639,5	-2,197	0,028
	Регуляция эмоций***	14,4±4,1	6,8±3,6	161,5	-6,253	0,000
	Когнитивная поглощенность***	11,3±4,0	5,4±2,8	215,5	-5,8	0,000
	Компульсивное использование***	10,6±3,1	7,2±3,0	381,0	-4,392	0,000
	Негативные последствия***	11,0±4,0	5,4±2,4	212,5	-5,817	0,000
	Общий балл***	54,6±10,9	30,4±7,7	2,5	-7,586	0,000

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

3.2.1. Психологическая диагностика особенностей мотивационно-смысловой сферы личности подростков с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей

Подростковый возраст является периодом активного формирования индивидуальных смысловых ориентаций, являющихся предпосылками для становления зрелой автономной личности. Высшая система регуляции – смысловая – позволяет личности принимать решения, опираясь на логику свободного выбора. Смысл как составляющая сознания человека обладает интенциональностью, определяя направленность деятельности, и контекстуальностью, находясь в соотношении с другими понятиями более широкого контекста [Кособукова О.В., 2009; Леонтьев Д.А., 1999]. Исходя из представлений о том, что мотивационно-смысловая сфера имеет непосредственное отношение к регуляции поведения, представляется значимым изучение направленности, жизненных целей, а также личностных смыслов подростков, использующих социальные сети.

Изучение мотивационно-смысловой сферы проводилось при помощи теста смысложизненных ориентаций (СЖО) и цветового теста отношений (ЦТО).

Результаты **Теста смысложизненных ориентаций** позволили выделить следующие особенности направленности личности подростков в зависимости от выраженности проблемного использования социальных сетей.

Достоверно более высокие баллы были выявлены по всем шкалам теста смысложизненных ориентаций (СЖО) в Группе Б: у подростков с минимальной выраженностью проблемного использования социальных сетей отмечалась более глубокая осмысленность и направленность жизни (Таблица 12).

Таблица 12 – Сравнение показателей теста смысложизненных ориентаций (СЖО) в Группе А (n=62) и Группе Б (n=28)

Методика	Шкалы	Группа А M±SD	Группа Б M±SD	Статистики критерия		
				U Манна-Уитни	Z	p
СЖО	Эмоциональная насыщенность жизни**	25,9±7,3	30,7±5,6	546,0	-2,973	0,003
	Результативность жизни, или удовлетворённость самореализацией***	22,6±6,3	28,1±3,5	422,0	-4,031	0,000
	Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни**	28±7	32,6±4,4	529,5	-3,116	0,002
	Цели в жизни**	27,9±7,7	33,3±6,6	525,0	-3,152	0,002
	Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни) **	18,8±5	22,3±4,3	533,0	-3,087	0,002
	Общий балл***	90,9±19,7	107,8±15	451,5	-3,773	0,000

Примечание: ** – уровень значимости $p \leq 0,01$, *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

На основании проведенного корреляционного анализа между шкалами опросника PFUS и теста СЖО среди выделенных групп была построена следующая структурограмма проблемного использования ИКС (Рисунок 2).

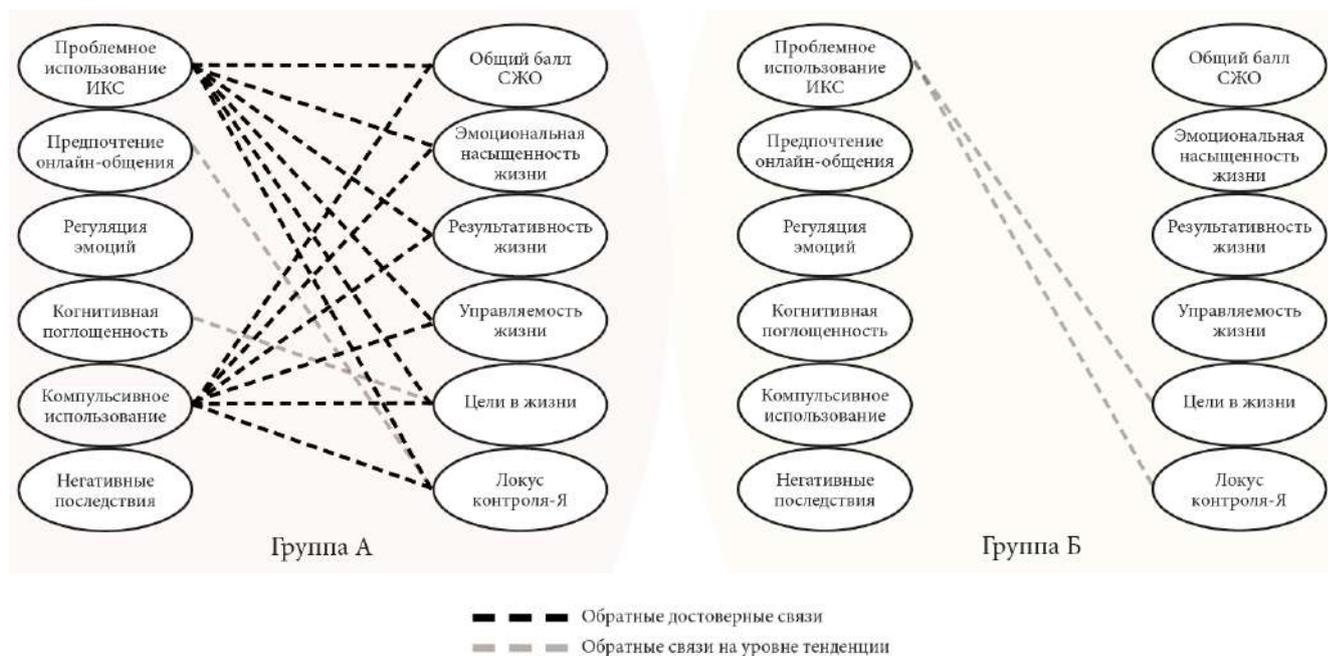


Рисунок 2 – Структурограмма проблемного использования ИКС по данным теста СЖО

Группа А. В группе с выраженными признаками проблемного использования ИКС наблюдались отрицательные корреляции общего балла по опроснику PFUS (проблемное использование ИКС) и шкалы «Компульсивное использование» социальных сетей со всеми шкалами Теста смысложизненных ориентаций. Снижение осмысленности жизни подростков с выраженными признаками зависимости от социальных сетей в большей степени сопряжено с трудностями контроля времени использования социальных сетей: данные нарушения самоконтроля связаны в данной группе со сниженной целеустремленностью, ощущением, что жизнь в меньшей степени наполнена смыслом и эмоциями, неудовлетворенностью самореализацией и собственной продуктивностью, а также сниженными представлениями об управляемости собственной жизнью, так называемом авторстве жизни, при котором личность осознает свой вклад и значение своей активной позиции для актуального и будущего благополучия (Приложение 9).

Одна из наиболее сильных взаимосвязей «Компульсивного использования социальных сетей» (PFUS) была выявлена со шкалой «Локус контроля – Я» (СЖО) ($r=-0,333$, $p\leq 0,01$), что может свидетельствовать о том, что подростки, отмечающие в своем поведении трудности контроля времени использования социальных сетей, могут характеризоваться сниженными представлениями о себе как о сильной личности, способной совершать такой выбор, который будет согласовываться с жизненными целями и смыслами.

На уровне тенденции были выявлены корреляции между «Когнитивной поглощенностью социальными сетями» (PFUS) и «Целями в жизни» (СЖО) ($r=-0,242$, $p=0,058$), а также между «Предпочтением онлайн-общения» (PFUS) и шкалой «Локус контроля – Я» (СЖО) ($r=-0,233$, $p=0,068$). Данные результаты можно связать с предположением о том, что у подростков с проблемным использованием социальных сетей мысли о необходимости проверить социальные сети связаны с меньшей разработанностью и целей, плана на будущее, а общение в виртуальной реальности связано с неуверенностью в возможности контролировать события собственной жизни [Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022а].

Группа Б. В группе с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС наблюдались лишь две отрицательные корреляции на уровне тенденции, не достигшие статистической значимости: общего балла по опроснику PFUS со шкалами «Цели в жизни» и «Локус контроля – Я» (СЖО). Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что даже для подростков с минимально выраженными признаками зависимости от социальных сетей имеющиеся малозначительные проявления аддиктивного поведения могут быть сопряжены с меньшей направленностью на будущие перспективы, достижения и ощущением беспомощности, лишения свободы выбора (Приложение 10).

По результатам **Цветового теста отношений** для каждой из выделенных групп с разной выраженностью проблемного использования ИКС (Группа А и Группа Б) были выявлены корреляционные плеяды, отражающие смысловые связи между понятиями, относящимися к разным категориям (самоидентификации: «Я сам», «я, каким(ой) я хотел(а) бы быть» и др.; времени «Прошлое», «Будущее» и др.; эмоциональные и этические категории: «Добро», «Честность», «Счастье», «Ненависть» и др.; категории, связанные с использованием социальных сетей: «Я в социальных сетях», «Выкладывать фотографии в социальные сети» и др.).

В Группе А, включавшей подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, были выявлены более многочисленные корреляции между представленными понятиями, хотя и более слабые, чем в Группе Б, включавшей подростков с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС. Данные различия могут быть связаны с особенностями смысловой сферы подростков из разных групп либо ограничениями исследования (меньшее количество подростков, вошедших в Группу Б).

Исследование корреляций, связанных с представлениями о себе

Группа А. При исследовании корреляций, связанных с представлениями о себе, наблюдались взаимосвязи со многими положительно окрашенными понятиями: понятие «Я сам(а)» коррелировало с понятиями «Развлечение», «Жизнь», «Надежда», «Здоровье», «Я в будущем», «Добро» (прямые связи), что

может характеризовать подростков данной группы как позитивно воспринимающих себя. Примечательно, что к понятию «Я, каким меня видят другие» были выявлены только обратные корреляции: с понятиями «Будущее» и «Мой будущий муж (моя будущая жена)»: можно предположить, что для подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей характерно такое представление о своем будущем партнере и своем будущем в целом, которое входит в противоречие с представлениями других людей о жизни подростков данной группы в настоящий момент (Рисунок 3).

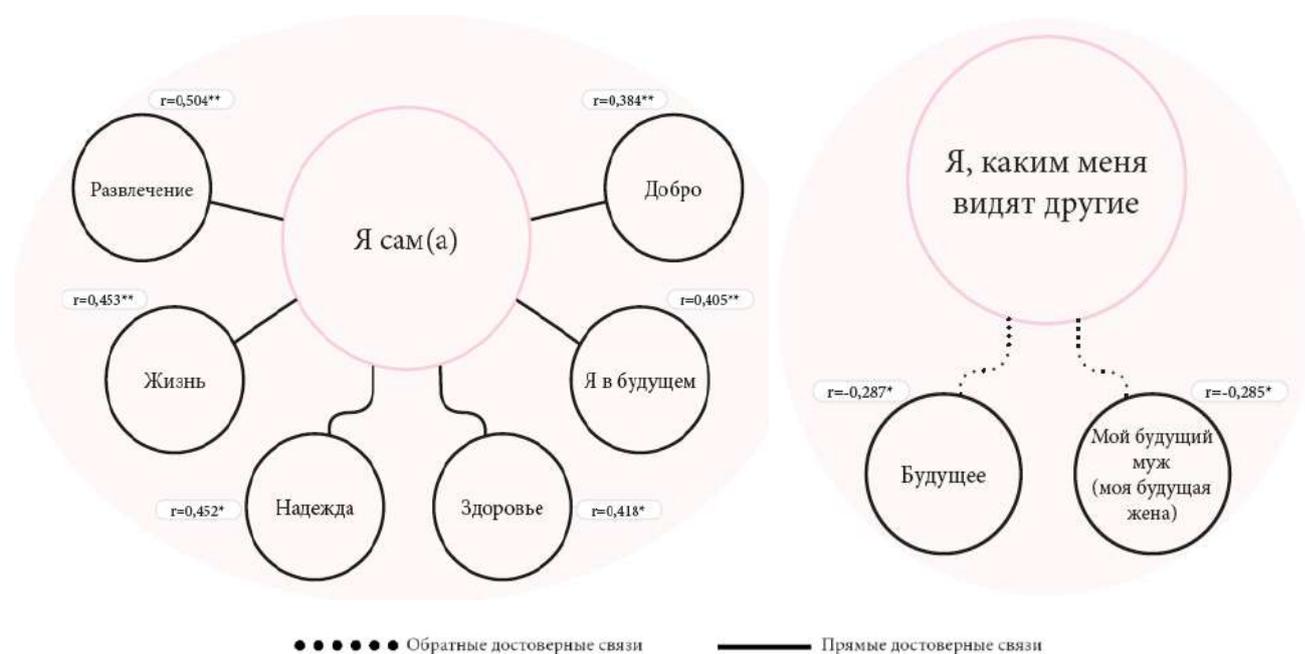


Рисунок 3 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Я сам(а)» и «Я, каким меня видят другие» среди подростков Группы А с выраженными признаками проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

Большое количество взаимосвязей было выявлено относительно понятия «Я в будущем»: наиболее сильные связи с понятиями «Добро», «Я, каким меня видят в социальных сетях», «Радость», также оно было достоверно связано с понятиями «Я сам в социальных сетях» и «Красота» (прямые связи). Данные взаимосвязи можно объяснить тем, что подростки, проводящие длительное количество времени в социальных сетях, могут строить образ своего будущего исходя из восприятия

себя и окружающей реальности в виртуальном мире. Понятие «Я бы хотел(а) быть» также коррелировало с понятиями «Красота», «Я в будущем» и «Добро» (прямые связи): вероятно, для подростков данной группы идеальный образ Я сильнее всего связан с внешними характеристиками привлекательности и личными представлениями о нравственности, что соотносится с образом себя в будущем (Рисунок 4).

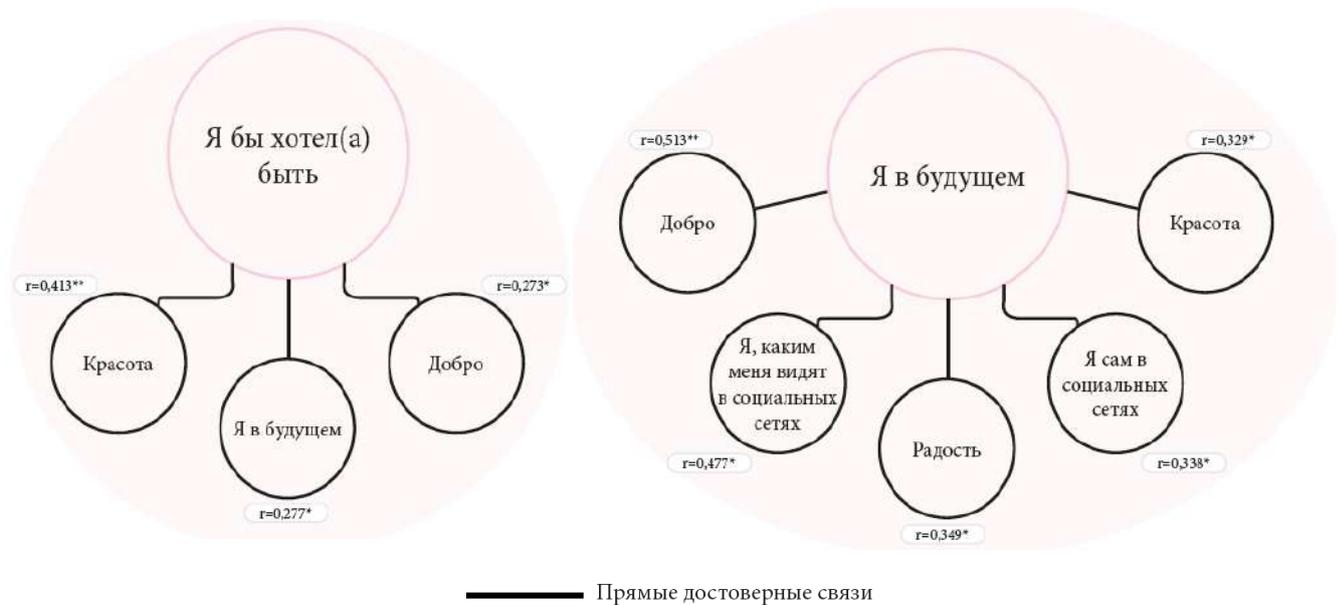


Рисунок 4 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Я бы хотел(а) быть» и «Я в будущем» среди подростков Группы А с выраженными признаками проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

Группа Б. Понятие «Я сам(а)» было достоверно связано с понятиями «Я, каким(ой) меня видят в социальных сетях», «Моя будущая семья», «Я в будущем» (прямые связи), «Зло» (обратная связь), и на уровне тенденции «Сила» (прямая связь, $p=0,079$), «Одиночество» (обратная связь, $p=0,065$). Данные взаимосвязи могут свидетельствовать о том, что представления о себе подростков Группы Б нацелены на будущее, что их образ Я в реальной жизни сопоставим с их образом в виртуальном мире (в социальных сетях), а также можно отметить противопоставление себя нормативно-оценочной категории зла и социальной изоляции.

Понятие «Я, каким меня видят другие» достоверно коррелировало только с понятием «Я в будущем» (прямая связь) и на уровне тенденции – с «Сила» (прямая связь, $r=0,082$) и «Одиночество» (обратная связь, $r=0,060$). Данные корреляции позволяют предположить, что у подростков группы Б представления о своем будущем может не так расходиться с представлениями других людей, как это было представлено в группе А. Также подростки данной группы, вероятно, склонны видеть себя со стороны как волевых и настойчивых людей, которые при этом способны на теплые и близкие взаимоотношения (Рисунок 5).

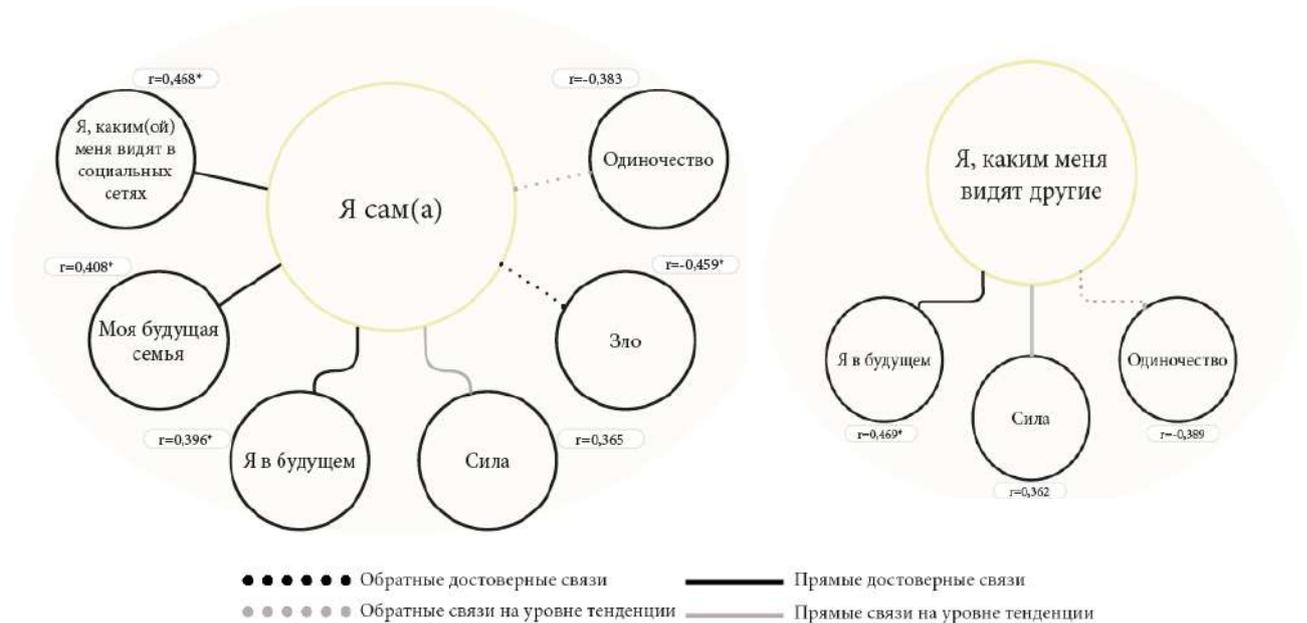


Рисунок 5 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Я сам(а)» и «Я, каким меня видят другие» среди подростков Группы Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

Корреляции, отражающие желаемый образ себя («Я бы хотел(а) быть» и «Спокойствие» (прямая связь), на уровне тенденции «Ненависть» ($r=0,064$), «Риск» ($r=0,84$) (обратные связи), позволяют предположить, что подросткам данной группы сейчас может особенно не хватать ощущения душевного равновесия, которое может быть нарушено совершением рискованных поступков, ощущением вражды. Корреляции понятия «Я в будущем» и таких понятий, как «Мечта», «Жизнь», «Я, каким(ой) меня видят в социальных сетях», «Счастье», «Красота»,

(прямые связи) и на уровне тенденции «Одиночество» (обратная связь, $p=0,065$), могут отражать позитивное представление, возможно, фантазирование подростков Группы Б о своем будущем, в котором, они, вероятно, обладают влиянием и достаточным количеством межличностных контактов (Рисунок 6).

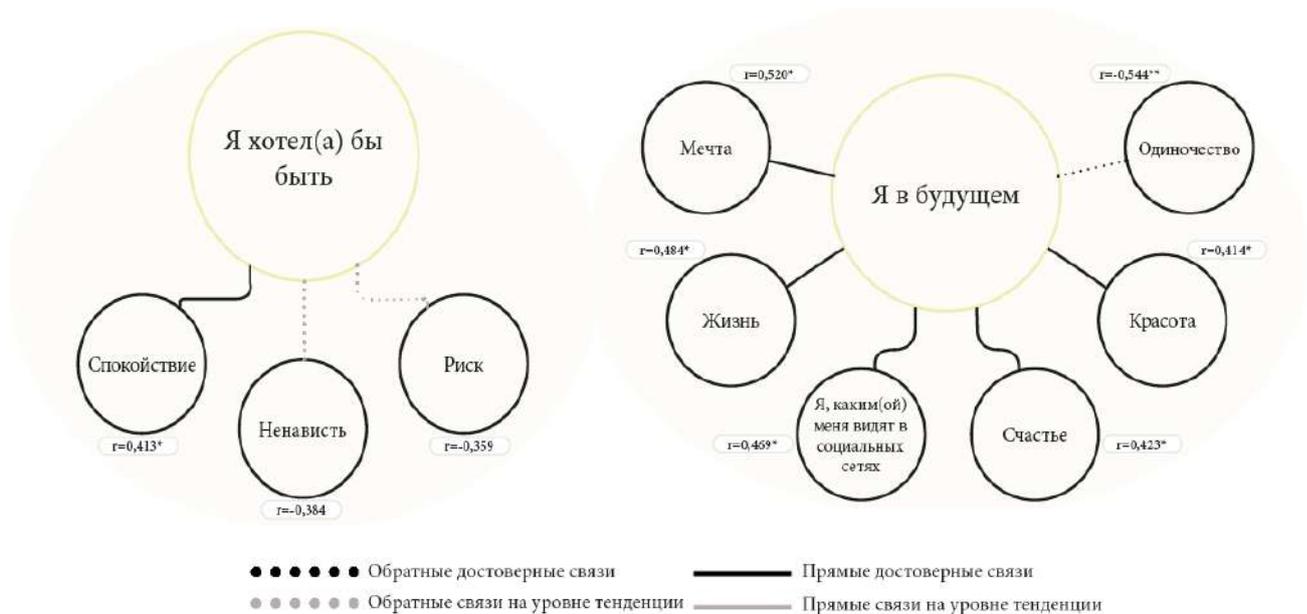
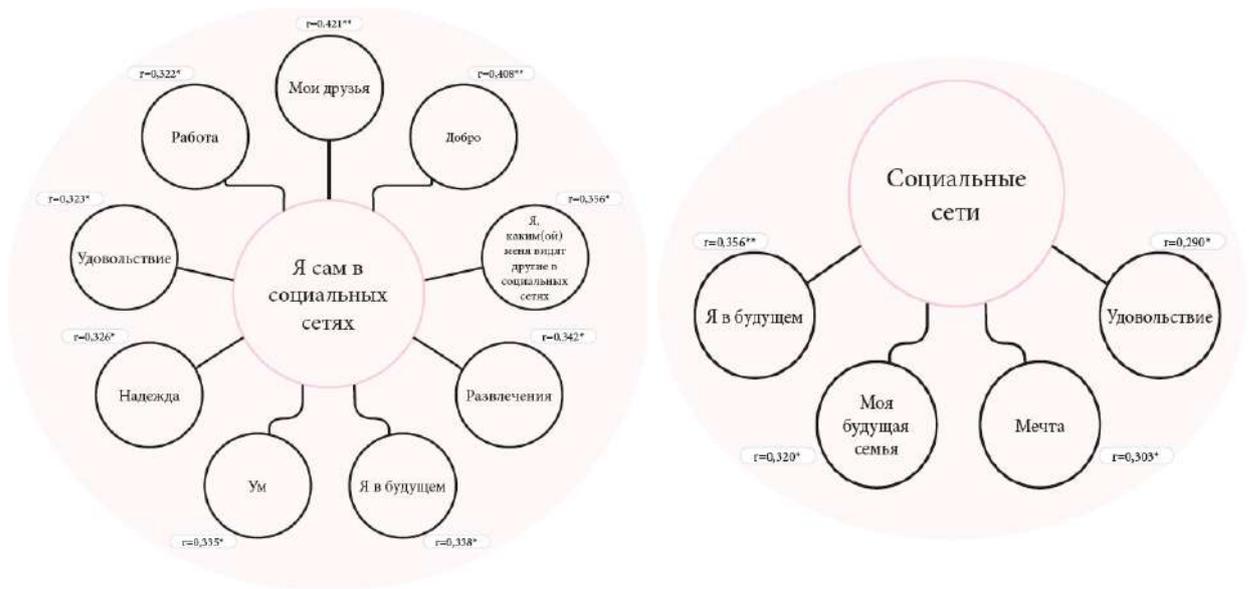


Рисунок 6 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Я бы хотел(а) быть» и «Я в будущем» среди подростков Группы Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

Исследование корреляций, связанных с использованием социальных сетей

Изучение корреляций между понятиями, связанными с использованием социальных сетей и понятиями других категорий позволили выявить ряд особенностей для выделенных групп.

Группа А. Идентификационное понятие «Я сам в социальных сетях» коррелировало с понятиями «Мои друзья», «Добро», «Я, каким(ой) меня видят другие в социальных сетях», «Развлечения», «Я в будущем», «Ум», «Надежда», «Удовольствие» и «Работа» (прямые связи). «Социальные сети» были ассоциированы с понятиями «Я в будущем», «Моя будущая семья», «Мечта» и «Удовольствие» (прямые связи) (Рисунок 7).



— Прямые достоверные связи

Рисунок 7 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Я сам(а) в социальных сетях» и «Социальные сети» среди подростков Группы А с выраженными признаками проблемного использования ИКС по данным ЦТО «Выкладывать фотографии в социальных сетях» коррелировало с такими понятиями, как «Дружба», «Успех», «Богатство», «Ум», «Деньги» (прямые связи). Примечательно, что достоверных связей между понятием «Общение в социальных сетях» и другими понятиями в данной группе выявлено не было, однако на уровне тенденции можно отметить связи с понятиями «Одиночество» (обратная связь, $r=0,085$) и «Мечта» (прямая связь, $r=0,091$) (Рисунок 8).

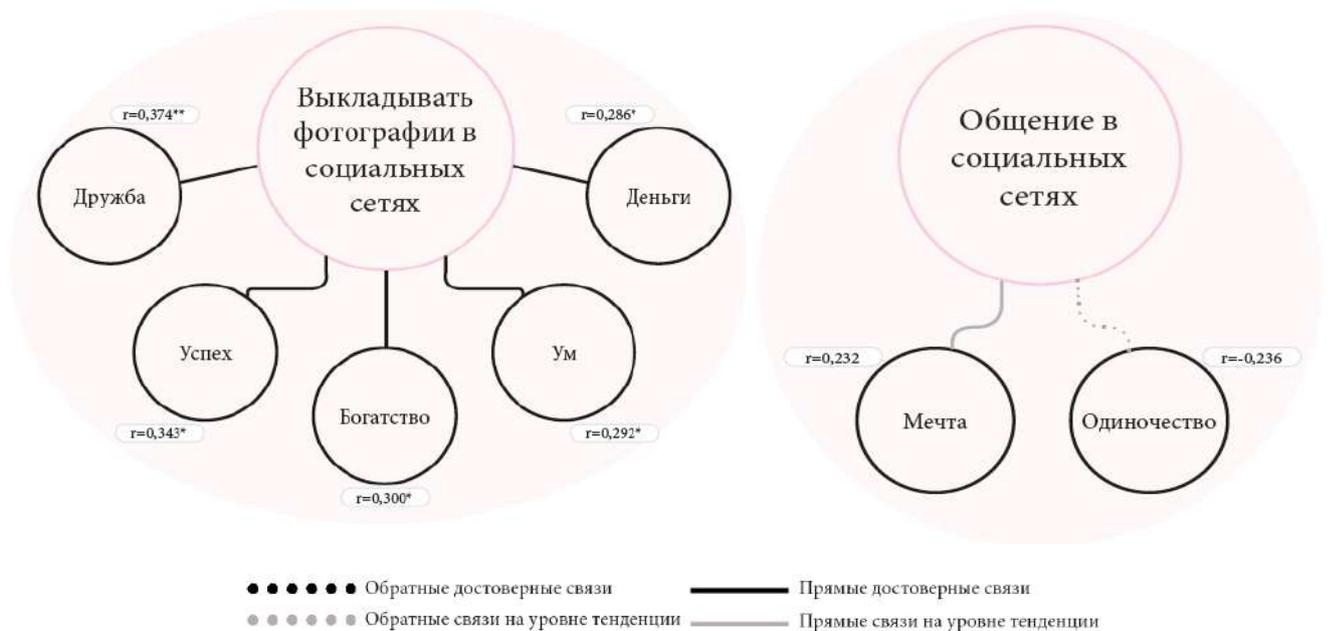


Рисунок 8 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Выкладывать фотографии в социальных сетях» и «Общение в социальных сетях» среди подростков Группы А с выраженными признаками проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

Таким образом, у подростков данной группы, выявлены определенные связи между использованием социальных сетей и представлениями о себе. Общее восприятие себя в социальных сетях было положительным, но не обязательно соответствовало представлениям о себе в реальной жизни. Использование социальных сетей было связано с удовлетворением личных потребностей и будущими планами на карьеру и семейную жизнь. Подростки из Группы А не отмечали значимых различий между онлайн- и реальным общением и рассматривали оба варианта как равнозначные для предотвращения чувства одиночества.

Группа Б. Идентификационное понятие «Я сам в социальных сетях» коррелировало с понятиями «Ненависть», «Я сам», «Моя будущая жена (мой будущий муж)» (прямые связи) и «Успех» (обратная связь), на уровне тенденции была выявлена взаимосвязь с понятием «Я хотел бы быть» (обратная связь). Были выявлены взаимосвязи понятия «Социальные сети» с понятием «Ненависть»

(прямая связь), «Спокойствие» (обратная связь), на уровне тенденции с понятием «Я хотел(а) бы быть» (обратная связь, $p=0,125$) (Рисунок 9).

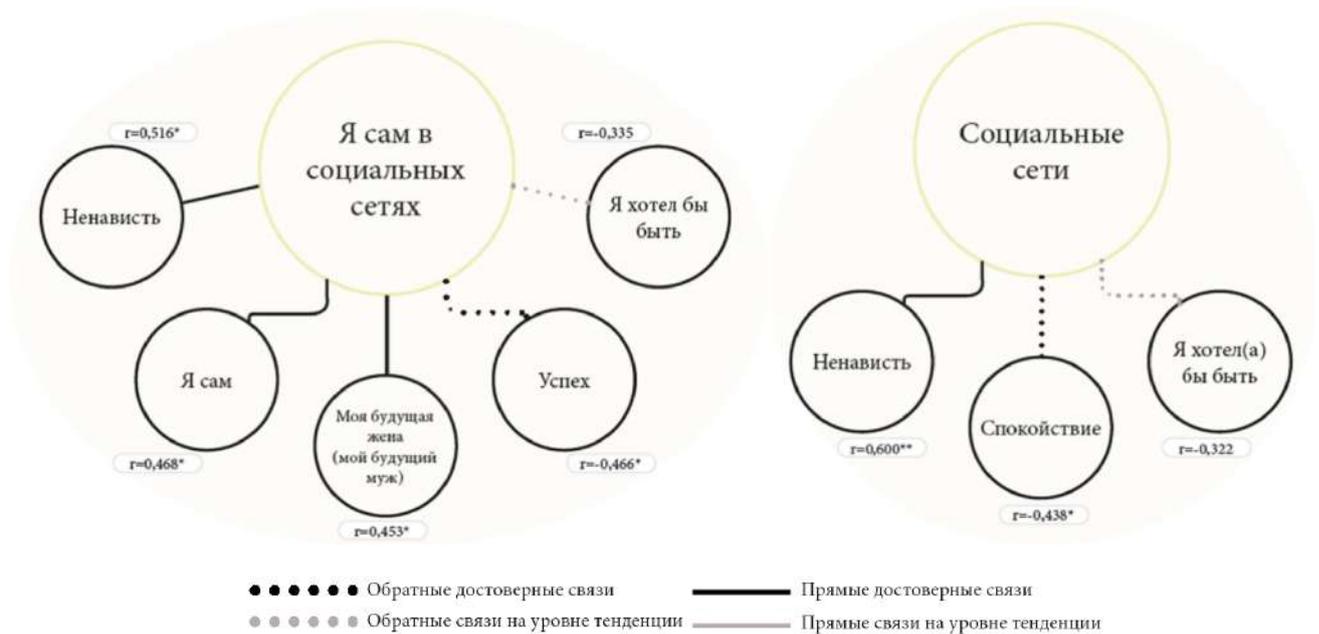


Рисунок 9 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Я сам(а) в социальных сетях» и «Социальные сети» среди подростков Группы Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

«Выкладывать фотографии в социальных сетях» коррелировало с такими понятиями, как «Люди, которых не люблю», «Зло», «Горе» и на уровне тенденции с понятием «Честность» (все прямые связи). «Общение в социальных сетях» было связано с понятиями «Ненависть» (прямая связь) и «Ум» (обратная связь) и на уровне тенденции прямые корреляции были выявлены с понятиями «Зло» ($p=0,076$), «Одиночество» ($p=0,078$), «Равнодушие» ($p=0,150$) и «Мечта» (обратная связь, $p=0,062$) (Рисунок 10).

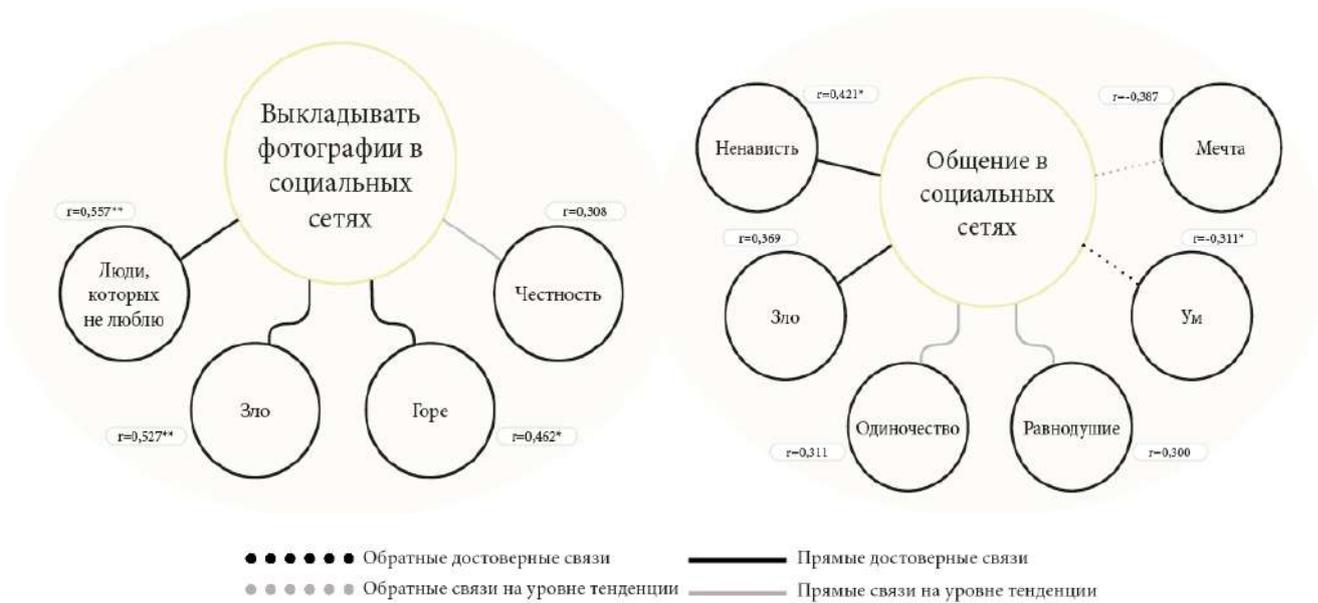


Рисунок 10 – Корреляционные плеяды, отражающие связи понятий «Выкладывать фотографии в социальных сетях» и «Общение в социальных сетях» среди подростков Группы Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей по данным ЦТО

В Группе Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей можно также выделить ряд особенностей смысловых связей, касающихся использования социальных сетей, качественно отличающихся от особенностей, выявленных в Группе А. Образ Я в социальных сетях у подростков данной группы, вызывает негативные чувства, возможно, в силу противоречия собственным желаниям и ценностям. Тем не менее, представление о собственном образе в социальных сетях в данной группе соотносилось с реальным образом, отражало одобрение среди других людей (вероятно, наличие аккаунта в социальных сетях способствует признанию в референтной группе) и было связано с будущими романтическими отношениями. Наблюдаемые корреляции с понятием «Социальные сети» могут подтверждать выдвинутые предположения, а также свидетельствовать о том, что для подростков с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС использование социальных сетей может вызывать ощущения волнения и тревоги.

Можно отметить, что подростки в Группе Б, вероятно, испытывают определённый негатив (внешний или внутренний) в отношении себя при выставлении фотографий в социальные сети, что может быть в некоторой степени связано с тем, что для подростков данной группы особенно важна правдивость и искренность при размещении фотографий в сети. Общение в социальных сетях для Группы Б также было представлено преимущественно негативными характеристиками и, вероятно, было связано с опытом переживаний вражды и неприязни (возможно, травли – кибербуллинга) в социальных сетях и ощущением одиночества. Также можно предположить, что подростки данной группы склонны ассоциировать общение в социальных сетях с более низкими умственными способностям личности и что процесс онлайн-общения для них не связан ни с собственным образом в социальных сетях, ни с собственными желаниями и представлениями о воображаемом будущем.

Исследование корреляций, связанных с представлениями о счастье

Представляется примечательным исследование в выделенных группах личностного смысла, которым наделено одно из значимых экзистенциальных понятий – понятие счастья (Рисунок 11).

Так, общими для обеих групп подростков были прямые корреляции понятия «Счастье» с понятиями «Жизнь», «Красота», «Успех», «Дружба», и обратная связь с понятием «Равнодушие». В целом, данные результаты можно охарактеризовать как общечеловеческие ценности, заключающиеся в значимости для людей дружеских взаимоотношений, возможности в полной мере проявлять свои силы, получении одобрения и признания общества, а также в отсутствии безразличия и безучастного отношения. Полученные результаты отражают ценности, свойственные подростковому возрасту, в котором наличие межличностных привязанностей играет первостепенную роль, а также особое значение имеет эстетическое совершенство.

Стоит отметить, что для группы А с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей отмечалась более низкая сила связи между

исследуемыми понятиями: подобный результат может быть связан с меньшей устойчивостью структуры смысловой сферы.

Для Группы А с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей различия заключались в ассоциативных прямых связях понятия «Счастье» с понятиями «Богатство», «Любовь», «Надежда», «Моя будущая семья», «Учеба» и обратных связях с понятиями «Люди, которых не люблю», «Обида», «Страх». Можно предположить, что для данной группы подростков счастье связано с избытком материальных ценностей. Образ счастья был представлен посредством представлений о будущей, вероятно, своей собственной семье, включая глубокую привязанность в межличностных отношениях. Отмечались эмоционально-смысловые связи счастья с положительно окрашенными ожиданиями желаемого и ценностью получения знаний, возможно также связанных с благополучным образом будущего. Образ счастья для подростков Группы А был противопоставлен взаимодействию с людьми, вызывающими чувство неприязни, а также несправедливому отношению и состоянию сильного беспокойства и тревоги.

Для Группы Б были характерны прямые связи понятия «Счастье» с понятиями «Удовольствие», «Моя семья», «Здоровье», «Мечта», «Честность» и обратная связь с понятием «Одиночество». Вероятно, среди подростков с минимально выраженными признаками проблемного использования социальных сетей образ счастья связан с чувством радости и приятными ощущениями, с ценностью своей семьи, физическим, духовным и социальным благополучием, с заветными желаниями, правдивостью и искренностью. Счастьем в данной группе противопоставлено состояние, при котором у человека отсутствуют близкие эмоциональные связи с другими людьми.

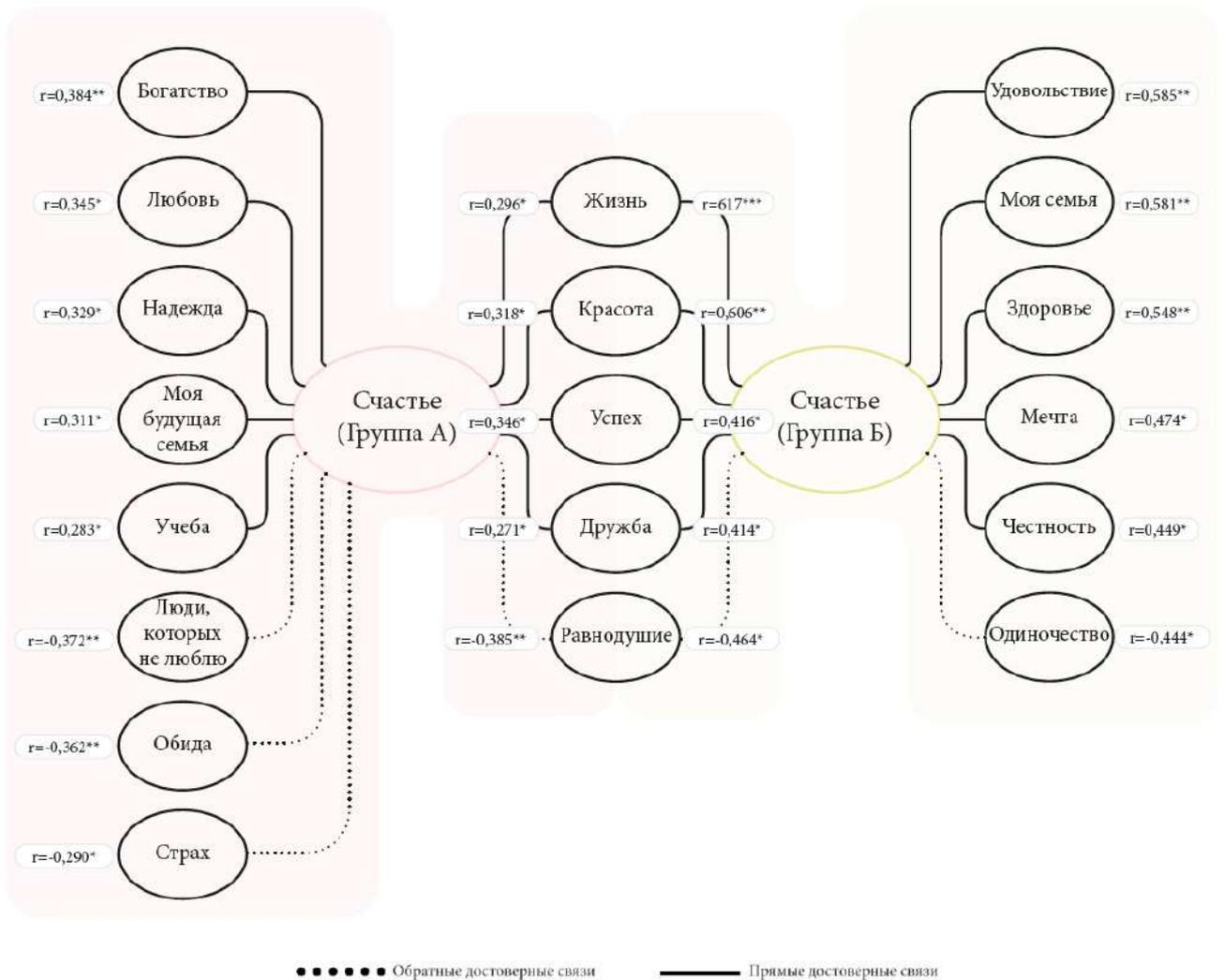


Рисунок 11 – Образ счастья у подростков Группы А с выраженными признаками проблемного использования социальных (информационно-коммуникационных) сетей и у подростков Группы Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных сетей по данным ЦТО

Таким образом, личностные смыслы, которыми наделен образ счастья у подростков с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей характеризовался ценностью благополучного материального положения, направленностью на будущее, состоянием ожидания благоприятных событий и исключал людей, вызывающих неприязнь. У подростков с минимально выраженными признаками проблемного использования социальных сетей отмечалась эмоционально-смысловая связь образа счастья с положительным

эмоциональным фоном, со своей семьей и здоровьем, а противопоставлялось счастье – одиночеству.

Представленные результаты могут отражать интенциональную сторону смысла счастья в обеих группах, направляя деятельность подростков Группы А на будущее, ожидание наступления тех или иных событий, а подростков Группы Б – на проживание актуальной ситуации и самореализацию, что может быть отражено в разработке подходов психологической профилактики и коррекции проблемного использования социальных сетей [Лановая А.М., 2023].

Обобщая вышесказанное, мы можем говорить о том, что исходя из результатов по Тесту СЖО и методике ЦТО структурная обусловленность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в большей степени определена направленностью подростков на будущее без конкретизации идей по планированию и достижению желаемых целей в связи с трудностями контроля времени использования ИКС; положительными представлениями о себе при неудовлетворенности текущей самореализацией; сниженными представлениями о возможностях управления собственной жизнью, связанными с компульсивным использованием информационно-коммуникационных сетей; ценностью благополучного материального положения.

3.2.2. Психологическая диагностика особенностей психоэмоциональной сферы личности подростков с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей

Психологическая диагностика показателей психоэмоционального состояния подростков с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей проводилась при помощи **Шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21)**.

В Группе А с выраженными признаками проблемного использования ИКС наблюдались достоверно более высокие баллы по всем показателям Шкалы депрессии, тревоги и стресса, отражающим выраженность эмоциональных

переживаний, что характеризует их психоэмоциональное состояние как менее благополучное (Таблица 13).

Таблица 13 – Сравнение показателей по Шкале депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) в Группе А (n=62) и Группе Б (n=28)

Методика	Шкалы	Группа А M±SD	Группа Б M±SD	Статистики критерия		
				U Манна-Уитни	Z	P
DASS-21	Депрессия***	7,8±5,4	3,4±3,9	415,0	-4,095	0,000
	Тревога***	7,5±5,5	3,2±3,4	444,0	-3,849	0,000
	Стресс**	10,1±5,2	6,6±3	530,0	-3,114	0,002

Примечание: ** – уровень значимости $p \leq 0,01$, *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

На основании проведенного корреляционного анализа между шкалами опросника PFUS и методики DASS-21 среди выделенных групп была построена следующая структурограмма проблемного использования ИКС (Рисунок 12).

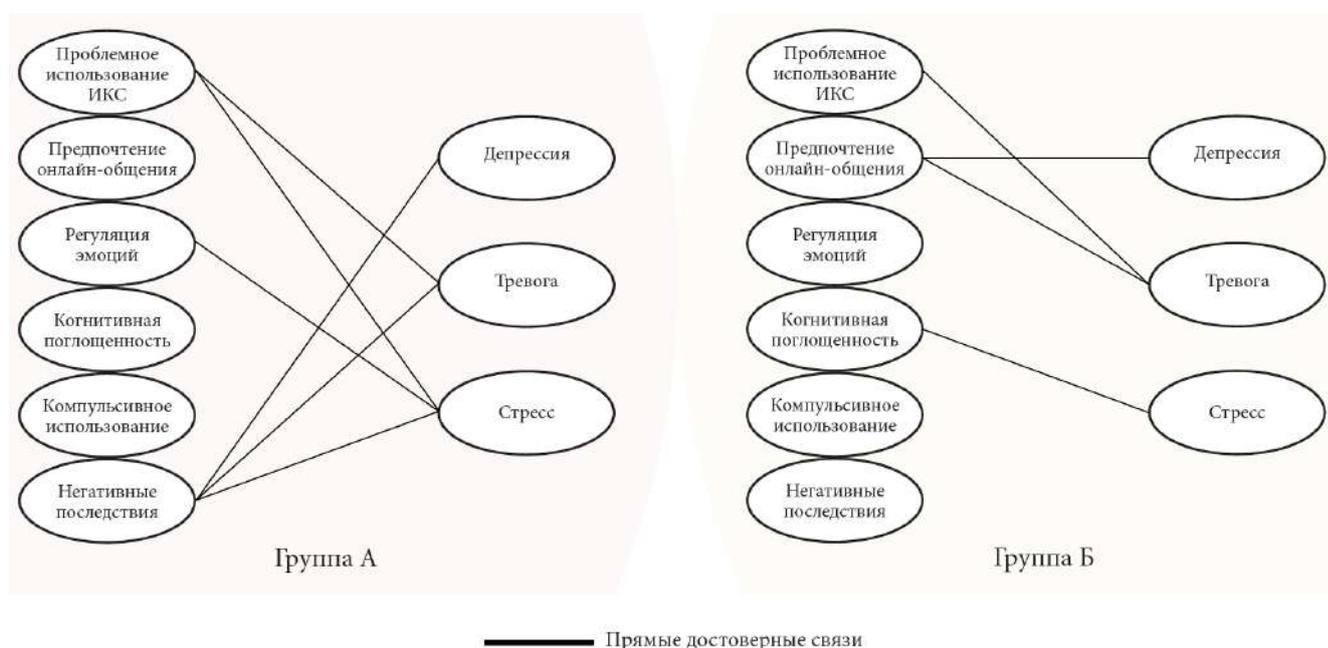


Рисунок 12 – Структурограмма проблемного использования ИКС по данным шкалы DASS-21

Группа А. В группе с выраженными признаками проблемного использования ИКС показатели депрессивного состояния, тревоги и стресса коррелировали со шкалой «Негативные последствия» ($r=0,289$, $p \leq 0,05$; $r=0,338$, $p \leq 0,01$; $r=0,384$,

$p \leq 0,01$) из-за чрезмерного пользования социальными сетями: можно предположить, что проблемное использование социальных сетей, в особенности осознание подростками того факта, что социальные сети усложняют их жизнь или из-за социальных сетей им приходилось пренебрегать различными мероприятиями, взаимосвязано с проявлениями депрессивной симптоматики, тревоги, стрессовыми реакциями. При этом наблюдалась прямая связь между показателем стресса и шкалой «Регуляция эмоций» при помощи социальных сетей ($r=0,375$, $p \leq 0,01$) (Приложение 11).

Группа Б. У подростков с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных сетей наблюдалась взаимосвязь показателей «Депрессии» и «Тревоги» со шкалой «Предпочтение онлайн-общения» ($r=0,499$, $p \leq 0,01$; $r=0,374$, $p \leq 0,05$): пользователи, отмечающие в своем поведении меньше аддиктивных признаков использования социальных сетей, пользуются ими как средством для избегания реальных контактов в состоянии пониженного настроения, ощущения беспомощности, собственного бессилия, страха. Также в данной группе наблюдалась корреляция между шкалами «Стресс» и «Когнитивная поглощенность» социальными сетями ($r=0,379$, $p \leq 0,05$): данную связь можно связать с тем, что в период повышенного психоэмоционального напряжения у подростков могут чаще возникать навязчивые мысли об использовании социальных сетей либо данные мысли вызывают состояние напряжения (Приложение 12).

Психологическая диагностика эмоциональной эмпатии подростков с разной выраженностью проблемного использования информационно-коммуникационных сетей проводилась при помощи **Опросника эмоциональной эмпатии (EETS)**.

При сопоставлении результатов подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС (группа А) и с минимальными признаками (Группа Б) было выявлено следующее: по шкале «Сильно выраженная эмоциональная чувствительность» достоверно более высокие баллы отмечались в Группе Б, однако по шкале «Сочувствие» более высокие показатели были выявлены в Группе А, характеризующейся выраженными признаками проблемного

использования социальных сетей (Таблица 14). Можно предположить, что подростки с меньшей выраженностью аддиктивного поведения в отношении использования социальных сетей характеризовались большей чувствительностью, восприимчивостью к внешним воздействиям, в то время как подростки с более выраженными признаками проблемного использования социальных сетей – более высокими способностями к сочувствию. Также в Группе А были выявлены более высокие баллы по общему показателю эмпатии на уровне тенденции. Вероятно, подростки с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей оценивают свои способности к восприятию внутреннего мира, состояний других людей как более высокие, чем подростки с меньшей выраженностью признаков проблемного использования социальных сетей.

Таблица 14 – Сравнение показателей по Опроснику эмоциональной эмпатии (EETS) в Группе А (n=62) и Группе Б (n=28)

Методика	Шкалы	Группа А M±SD	Группа Б M±SD	Статистики критерия		
				U Манна-Уитни	Z	p
EETS	Подверженность эмоциональному заражению	4,5±1,3	4,7±0,9	781,0	-1,014	0,311
	Сильно выраженная эмоциональная чувствительность**	2,2±1	2,9±1,2	575,5	-2,812	0,005
	Понимание и уважение чувств других людей	2,9±1	3,1±0,9	829,0	-0,603	0,546
	Эмоциональный отклик на чужой эмоциональный опыт	7,7±1,7	7,8±1,9	882,5	-0,117	0,907
	Готовность включаться в проблемы других людей	2,6±1	2,4±1	796,0	-0,884	0,377
	Сочувствие*	5,7±1,4	4,9±1,4	621,5	-2,395	0,017
	Эмпатия	68,7±10,2	64,3±11	685,5	-1,788	0,074

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

На основании корреляционного анализа, направленного на изучение взаимосвязей между шкалами опросника PFUS и EETS среди выделенных групп

была построена следующая структурограмма проблемного использования ИКС (Рисунок 13).

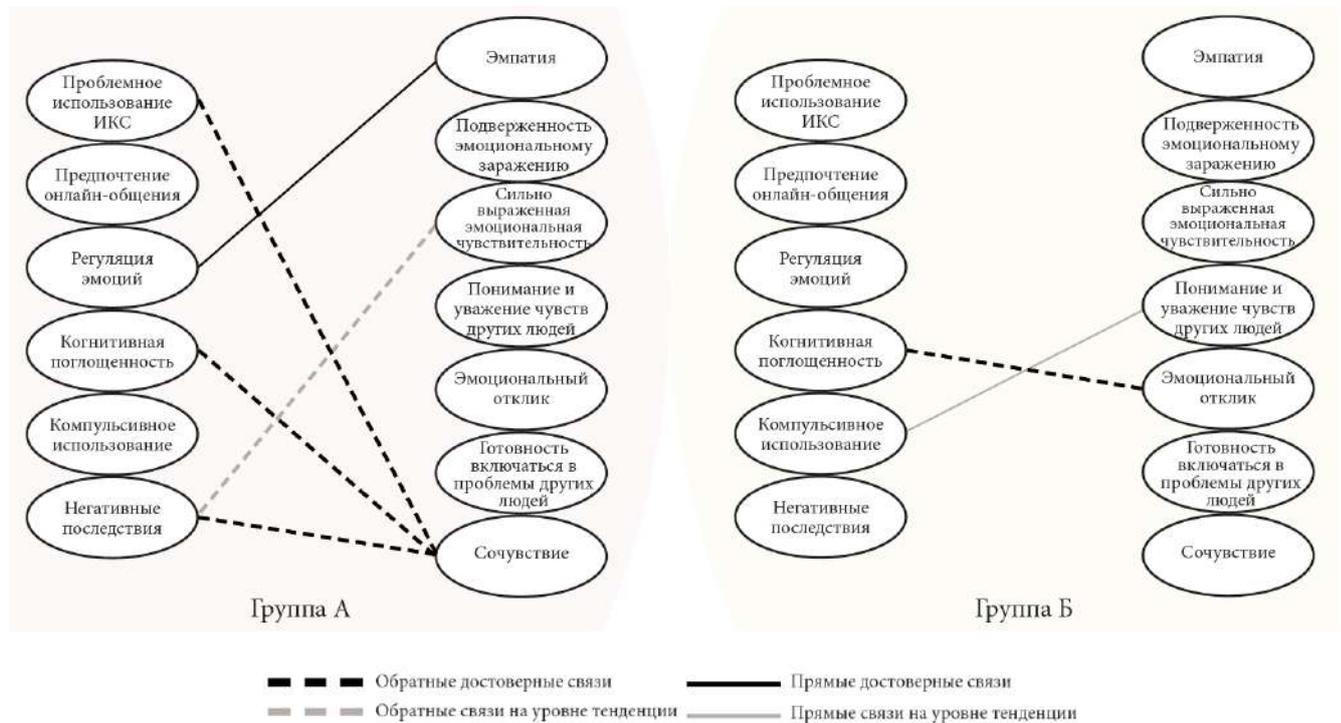


Рисунок 13 – Структурограмма проблемного использования ИКС по данным опросника EETS

Группа А. Приверженность подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС к эмоциональной регуляции при помощи социальных сетей по опроснику PFUS была достоверно связана со способностью к проявлению эмпатии по опроснику EETS ($r=0,347$; $p\leq 0,01$). Можно предположить, что у подростков данной группы, чаще прибегающих к стабилизации своего эмоционального состояния посредством использования социальных сетей, могут быть более развиты навыки вербального или эмоционального выражения своего состояния в отношении переживаний другого человека.

Были выявлены отрицательные корреляции шкалы «Сочувствие» опросника EETS с некоторыми шкалами по опроснику PFUS: с общим показателем проблемного использования социальных сетей ($r=-0,455$; $p\leq 0,01$), со шкалой «Негативные последствия из-за использования социальных сетей» ($r=-0,375$; $p\leq 0,01$) и со шкалой «Когнитивная поглощенность» ($r=-0,249$; $p\leq 0,05$), что может свидетельствовать о том, что более выраженные признаки зависимости от

социальных сетей, в особенности проявляющиеся в навязчивых мыслях и связанных с использованием социальных сетей негативных последствиях в жизни подростка, сопряжены со сниженными навыками сочувствия, направленного на благополучие других людей и сострадание. Тем не менее, ранее отмечалось, что в Группе А баллы по шкале «Сочувствие» были выше: подобный результат можно связать с тем, что, в целом, подростки с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей, характеризуются достаточно развитыми навыками сочувствия другим людям, однако данные навыки могут ухудшаться при более устойчивых паттернах зависимого поведения, в особенности, при наличии навязчивых мыслей об использовании социальных сетей и негативных последствий от их использования (Приложение 13).

На уровне тенденции в данной группе можно отметить отрицательную связь между шкалой «Сильно выраженная эмоциональная чувствительность» по опроснику EETS и показателем «Негативные последствия» по опроснику PFUS из-за использования социальных сетей ($r=-0,230$, $p=0,072$). Вероятно, проявление особой чувствительности и восприимчивости к состоянию других людей может снижаться при наличии в жизни подростков выраженных признаков проблемного использования социальных сетей и неблагоприятных последствий вследствие их приоритетного использования [Лановая А.М., 2022b].

Группа Б. В группе с минимальными признаками проблемного использования ИКС показатели шкалы «Подверженность эмоциональному заражению» по опроснику EETS коррелировали со следующими шкалами по опроснику PFUS: с общим показателем проблемного использования социальных сетей ($r=-0,407$; $p\leq 0,05$) и со шкалой «Регуляция эмоций» при помощи социальных сетей ($r=-0,375$; $p\leq 0,05$), что может свидетельствовать о том, что у подростков с менее выраженными признаками зависимости от социальных сетей и в меньшей степени использующих социальные сети для того, чтобы справиться с эмоциональными переживаниями, более развита восприимчивость к эмоциональному состоянию другого человека и способность быть сопричастным.

Также в группе Б была выявлена отрицательная взаимосвязь между шкалами «Эмоциональный отклик» по опроснику EETS и «Когнитивная поглощенность» использованием социальных сетей по опроснику PFUS ($r=-0,446$; $p\leq 0,05$). Можно предположить, что способность подростков к эмоциональному отклику в процессе восприятия в данной группе снижается при возникновении повторяющихся мыслей о том, что нужно заходить и проверять социальные сети. Наличие положительной взаимосвязи на уровне тенденции ($r=0,323$; $p=0,093$) между шкалами «Понимание и уважение чувств других людей» по опроснику EETS и «Компульсивное использование» по опроснику PFUS может свидетельствовать в данном случае о том, что для подростков, среди которых были выявлены минимальные признаки зависимости от социальных сетей, желание зайти и проверить социальные сети, вероятно, сопряжено с соблюдением социальных норм виртуальной реальности, заключающихся, в доступности и мгновенном реагировании на сообщения друзей и знакомых в качестве проявления уважения и внимательности к собеседнику (Приложение 14).

Таким образом, структурная обусловленность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей по результатам шкалы DASS-21 и опросника EETS определена: высоким психоэмоциональным напряжением при использовании социальных сетей для регуляции эмоций; сниженным эмоциональным фоном, подавленностью и беспокойством при осознании негативных последствий из-за чрезмерного использования социальных сетей; развитыми навыками проявления сочувствия, имеющими тенденцию к снижению при наличии навязчивых мыслей об использовании социальных сетей и негативных последствий при их чрезмерном использовании; переоценкой своих способностей к эмпатии при использовании социальных сетей для регуляции эмоционального состояния; а также снижением эмоциональной чувствительности при неблагоприятных последствиях вследствие приоритета использования социальных сетей другим видам деятельности.

3.2.3 Предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков

Для изучения влияния индивидуально-психологических и психоэмоциональных особенностей, а также продолжительности использования информационно-коммуникационных сетей на выраженность проблемного использования социальных сетей был проведен регрессионный анализ (Таблица 15). Представлено две регрессионные модели, отвечающие критериям надежности.

В качестве зависимой переменной был взят общий показатель проблемного использования социальных сетей (PFUS) в обеих моделях регрессионного анализа. В первой модели в качестве независимых переменных, по результатам корреляционного анализа данных всех участников Этапа II, были взяты шкалы «Цели в жизни» (СЖО), «Сильно выраженная эмоциональная чувствительность» (EETS) и «Время использования информационно-коммуникационных сетей в выходной день» (Шкала частоты и продолжительности использования ИКС). Во второй модели в качестве независимой переменной была взята шкала «Тревога» (DASS-21).

Таблица 15 – Предикторы проблемного использования ИКС среди подростков

Модель пошаговой линейной регрессии 1			
<i>Скорректированный $R^2=0,334$, $n = 90$</i>			
Предикторы	Стандартизованные коэффициенты	t	p
	β		
(Константа)		6,728	0,000
Цели в жизни	-0,310	-3,122	0,002
Сильно выраженная эмоциональная чувствительность	-0,289	-3,289	0,001
Время использования социальных сетей в выходной день	0,248	2,462	0,016
Модель пошаговой линейной регрессии 2			
<i>Скорректированный $R^2=0,216$, $n = 90$</i>			

Предиктор	Стандартизованные коэффициенты	t	p
	β		
(Константа)		19,554	0,000
Тревога	0,475	5,057	0,000

Примечание: R^2 – коэффициент множественной детерминации, β – стандартизованный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента, p – уровень значимости

Таким образом, были выделены предикторы, которые достоверно влияют на выраженность признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков.

На формирование проблемного использования ИКС в старшем подростковом возрасте оказывают влияние:

- отсутствие целей в жизни, снижающее ее направленность и осмысленность, сниженная эмоциональная чувствительность, которая может негативно влиять на процесс межличностного взаимодействия, а также более продолжительное времяпрепровождение в социальных сетях в выходные дни для 33,4% случаев;

- тревога, проявляющаяся в субъективных переживаниях беспокойства, неблагоприятных предчувствиях для 21,6% случаев.

Основные результаты и выводы

В третьей главе «Результаты эмпирического исследования» подробно представлены полученные результаты изучения психологических аспектов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков.

Первый параграф посвящен описанию особенностей проблемного использования ИКС среди подростков: 1) проблемное использование ИКС взаимосвязано с интернет-зависимым поведением; 2) аддиктивное поведение, характеризующееся проблемным использованием информационно-коммуникационных сетей, было выявлено среди 6% подростков, склонность к проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей – у 83,4%; 3) признаки аддикции выражались преимущественно в трудностях контроля времени использования социальных сетей, в когнитивной поглощенности их использованием, в использовании информационно-коммуникационных сетей вопреки негативным последствиям; 4) продолжительное использование информационно-коммуникационных сетей (6 и более часов в день) чаще встречалось среди подростков с проблемным использованием социальных сетей; 5) проблемное использование информационно-коммуникационных сетей в большей степени было характерно для девушек, а среди юношей преимущественно проявлялось в предпочтении онлайн-общения; 6) большинство подростков использовали информационно-коммуникационные сети для избавления от скуки и в качестве средства для регуляции эмоционального состояния [Лановая А.М., 2022с; Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022b].

Во втором параграфе представлено описание особенностей мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сфер личности подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Представлены структурограммы проблемного использования ИКС на основании данных Теста СЖО, Шкалы DASS-21 и Опросника EETS, а также корреляционные плеяды, отражающие особенности

смысловой сферы подростков по результатам ЦТО. Было выявлено, что проблемное использование ИКС сетей среди учащихся подросткового возраста сопряжено с: 1) недостаточной целеустремленностью, неудовлетворенностью самореализацией, неуверенностью в своих силах, сниженными представлениями о возможностях управления собственной жизнью и ощущением ее недостаточной наполненности преимущественно в связи с трудностями контроля времени использования информационно-коммуникационных сетей; 2) особой структурой смысловой сферы, при которой отмечаются: положительное восприятие образа «Я» как в реальной жизни, так и в социальных сетях, однако связи между представлениями о себе в реальном и виртуальном мире не были обнаружены; направленность на будущее, основанная на представлениях о себе в социальных сетях и включающая использование социальных сетей для самореализации, но без разработанных идей по планированию и достижению желаемых целей; предпочтение онлайн-общения в связи с избеганием чувства одиночества; ценность материального благополучия и будущих семейных взаимоотношений; 3) выраженными признаками тревоги, психоэмоционального напряжения, сниженным эмоциональным фоном, подавленностью, беспокойством; 4) развитыми навыками проявления сочувствия, которые имели тенденцию к снижению при наличии навязчивых мыслей об использовании социальных сетей и негативных последствий при их чрезмерном использовании, с более высокой оценкой своих способностей к эмпатии при использовании социальных сетей для регуляции эмоционального состояния, а также со снижением эмоциональной чувствительности при неблагоприятных последствиях вследствие приоритетного использования социальных сетей [Лановая А.М., 2023, 2022b; Лановая А.М., Фадеева Е.В., 2022a].

Проведенный регрессионный анализ позволил выделить следующие предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков: 1) сочетание отсутствия целей в жизни, сниженной эмоциональной чувствительности и продолжительного

временипрепровождения в социальных сетях в выходные дни; 2) сильная выраженность состояния тревоги.

ГЛАВА 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Распространенность проблемного использования социальных сетей подростками. По результатам проведенного исследования среди учащихся подросткового возраста были выявлены схожие тенденции в выраженности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей (опросник PFUS) и интернет-аддикции (шкала CIAS), касающиеся проявлений таких признаков, как сниженная способность контролировать аддиктивное поведение (компульсивные симптомы), поглощенность аддиктивным поведением (навязчивые мысли), продолжающаяся вовлеченность в аддиктивное поведение вопреки явным признакам негативных последствий. Разделяя данные понятия, при проблемном использовании социальных сетей в качестве объекта аддикции мы определяем интернет-коммуникативную деятельность и (или) онлайн социальную активность.

Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимое поведение – два взаимосвязанных между собой вида поведенческой зависимости. Было обнаружено, что при проблемном использовании ИКС также обнаруживалась интернет-аддикция, а при отсутствии интернет-аддикции не выявлялось проблемное использование ИКС. Данные поведенческие зависимости также могут трансформироваться одна в другую: более широкое использование интернета может перейти в продолжительное использование социальных сетей.

Исходя из ограниченного количества исследований, указывающих данные о распространенности проблемного использования ИКС, представляется возможным проведение аналогий с данными международных проектов и мета-аналитических исследований. Так, частота встречаемости проблемного использования социальных сетей, выявленная в настоящем исследовании (6,0%), является сопоставимой с данными международных исследований (7,0%) [Boer M. et al., 2020; Inchley J. et al., 2020]. В исследованиях, охватывающих более широкие возрастные диапазоны от 10 до 17 лет, распространённость проблемного

использования социальных сетей в два раза ниже (3%) в связи с тем, что младшие подростки менее активно используют ИКС в сравнении со старшими подростками [Paschke K. et al., 2021].

Распространенность интернет-зависимого поведения среди подростков Московской области, выявленная в настоящем исследовании (9,5%), была выше при сравнении с данными международных мета-аналитических обзоров и (7,0%) [Pan Y.-C., Chiu Y.-C., Lin Y.-H., 2020] и с результатами, полученными среди подростков Центральной Сибири (6,8%) [Семенова Н.Б. и др., 2020], но ниже, чем в Уральском Федеральном округе (10,4%) [Трусова А.В., Канашов А.Е., 2021]. Данная вариативность может указывать на территориальные различия в распространенности интернет-зависимого поведения в разных регионах и странах.

Особенности проблемного использования социальных сетей подростками в зависимости от пола. Выявленные в данном исследовании особенности проблемного использования ИКС среди девушек-подростков подтверждают и дополняют полученные ранее результаты изучения данной формы поведения в контексте различий по полу, а также подчеркивают особую уязвимость пользователей женского пола в формировании аддиктивного поведения в отношении использования социальных сетей [Abbasi I., Drouin M., 2019; Boer M. et al., 2020; Paschke K. et al., 2021; Зотова Д.В., Розанов В.А., 2019; Сирота Н.А. и др., 2018; Шейнов В.П., 2021].

При изучении различий по полу в проблемном использовании ИКС (Опросник PFUS, Шкала SMD-Scale) отмечалась более высокая выраженность ряда признаков среди девушек: длительное использование ИКС в учебные и выходные дни; регуляция эмоций посредством использования социальных сетей; когнитивная поглощенность и компульсивное использование социальных сетей; чрезмерная увлеченность; рост толерантности; негативные симптомы отмены; обман о количестве проведенного в социальных сетях времени; уход от действительности.

Для юношей длительное использование информационно-коммуникационных сетей было сопряжено с предпочтением онлайн-общения в

учебные и выходные дни. Приверженность к виртуальному общению среди мужчин также отмечалась в работах отечественных авторов [Казаринова Е.Ю., Холмогорова А.Б., 2021; Понизовский П.А. и др., 2021].

Мотивационно-смысловая сфера подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Значимость самореализации и самоактуализации отмечается в области профилактики аддиктивного поведения. Наличие личностных смыслов способствует укреплению психологического здоровья личности, предотвращая процессы невротизации [Григорьева А.А., Поваренков Ю.П., 2016]. Изменения в ценностной сфере среди подростков с проблемным использованием социальных сетей могут быть продиктованы ценностными установками более широких социальных групп и общества в период стремительной глобализации [Lokova M.Y. et al., 2019]. Более низкие показатели направленности и осмысленности жизни среди подростков с аддиктивными паттернами поведения согласуются с результатами исследований по теме интернет-зависимого поведения [Данилова Н.С., Юркевич Н.А., 2022; Доронина В.Ф., 2017; Малыгин В.Л. и др., 2016; Петриков Р.И., Селезнева Н.Т., 2020].

Применение Теста смысложизненных ориентаций (СЖО) позволило определить среди подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС достоверно более низкие показатели смысложизненных ориентаций (СЖО), включая общую осмысленность жизни, жизненные цели, эмоциональную насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, управление собственной жизнью. При этом, снижение осмысленности жизни (включая недостаточную целеустремленность, неудовлетворенность самореализацией, трудности принятия решений) у подростков с проблемным использованием ИКС было сопряжено с трудностями контроля времени использования социальных сетей.

Применение Цветового Теста Отношений (ЦТО) позволило выделить особенности представлений подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС о себе в реальной жизни и в информационно-

коммуникационных сетях, а также субъективную значимость использования социальных сетей и представления об экзистенциальном понятии счастья. Стоит отметить, что для подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС отмечалась более низкая сила связи между исследуемыми понятиями: подобный результат может быть связан с меньшей устойчивостью структуры смысловой сферы.

Подростки с выраженными признаками проблемного использования ИКС характеризовались позитивным самовосприятием, однако их представления о своих перспективах в жизни и о своем будущем партнере расходились с представлениями других людей о жизни этих подростков в настоящее время. Подростки, которые проводят значительное количество времени в социальных сетях, вероятно, формируют представления о своем будущем, основываясь на восприятии себя и окружающей реальности в виртуальном мире, а их идеальный образ себя наиболее связан с физической привлекательностью.

В целом, восприятие своей идентичности в социальных сетях среди подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС было ассоциировано с положительными оценочными категориями и совпадало с восприятием своего образа другими пользователями, хотя не обязательно совпадало с образом «Я» в реальной жизни. Пользование социальными сетями подростками с выраженными признаками проблемного использования ИКС может сопровождаться ощущением удовлетворения собственных потребностей, сопряжено с будущими планами и намерениями, связанными с семьей и особенно с успешной карьерой.

Полученные результаты могут быть согласованы с особенностями смысловых ориентаций: подростки с выраженными признаками проблемного использования ИКС достаточно низко оценивали свою удовлетворенность актуальной самореализацией, ощущали себя скорее пассивными наблюдателями своей жизни, однако, видимо, у них сформирован позитивный образ будущего, связанный с использованием социальных сетей, в котором присутствуют профессиональные достижения и семейное благополучие,

несмотря на недостаточный уровень осмысленности и направленности жизни в реальном времени. Отсутствие значимых корреляций с понятием «Общение в социальных сетях» может свидетельствовать о том, что онлайн-общение для подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС оказывается абсолютно незаметным в повседневной жизни и не представляет как отдельный вид деятельности особой значимости, но, как и реальное общение, противопоставляется чувству одиночества.

При исследовании образа счастья отмечалось, что для подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС счастье связано с материальными ценностями (богатством), что согласуется с результатами других исследований, отмечающих более высокий уровень тревожности в отношении финансового благополучия и стойкую ориентацию на свои финансовые права у подростков с интернет-аддикцией [Петрова Ю.В., 2022]. Образ счастья был также связан с представлениями о любви и будущей семье, что ранее подчеркивалось другими исследователями [Малыгин В.Л. и др., 2016; Фризен М.А., 2005]. Отмечались эмоционально-смысловые связи счастья с ощущением надежды и ценностью получения знаний.

Особенности психоэмоционального состояния подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Полученные в нашем исследовании результаты подтверждают данные о часто встречающихся проявлениях депрессивной симптоматики и тревожных состояний у более активных пользователей социальных сетей молодого возраста [Boer M. et al., 2021; Brailovskaia J., Margraf J., 2020; Cataldo I. et al., 2021; Keles B., McCrae N., Grealish A., 2020; Бочавер А.А. и др., 2019; Герасимова А.А., Холмогорова А.Б., 2020; Шейнов В.П., Девицын А.С., 2021b]. Данное исследование позволило уточнить, с какими именно признаками проблемного использования ИКС (негативные последствия и регуляция эмоционального состояния посредством социальных сетей) наиболее взаимосвязано снижение психоэмоционального благополучия (Шкала DASS-21).

Среди подростков с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей показатели депрессивного состояния (признаки сниженного настроения, моторной и идеаторной заторможенности), стресса (признаки эмоционального и физического напряжения) и тревоги (соматовегетативные признаки, беспокойство) коррелировали с негативными последствиями, возникшими из-за чрезмерного пользования социальными сетями. Более высокие показатели стресса также были связаны с приверженностью к стабилизации эмоционального состояния при помощи использования социальных сетей: постоянная потребность использовать социальные сети в периоды психоэмоциональных переживаний у подростков сопряжена с состоянием волнения и напряжения, причем данные показатели взаимно усиливают друг друга.

Особенности эмпатии подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей. Прямая связь между способностями к эмпатии и выраженностью проблемного использования социальных сетей отмечалась во многих публикациях [Dalvi-Esfahani M. et al., 2021; Kuss D., Griffiths M., 2017; Luo Y., Jiang Y., 2021]. В проведенном исследовании у подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС также отмечались высокие показатели проявления сочувствия (Опросник EETS). Подростки с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей выше оценивали свои способности к восприятию внутреннего мира, состояний других людей, чем подростки с минимальной выраженностью признаков проблемного использования социальных сетей.

Более детальный анализ взаимосвязей проблемного использования ИКС и компонентов эмпатии позволил отметить следующее: в группе подростков с выраженными признаками проблемного использования ИКС использование социальных сетей для регуляции эмоций взаимосвязано с субъективной уверенностью в более высоких способностях к проявлению эмпатии; способность проявлять сочувствие может быть снижена при когнитивной поглощенности использованием социальных сетей и негативных последствиях из-за их чрезмерного использования [Долгова В.И., Мельник Е.В., Петрова Н.М., 2015].

Предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков. Проблема выделения предикторов интернет-зависимости активно изучается российскими исследователями [Малыгин В.Л., Искандирова А.И., Феклисов К., 2011; Трусова А.В. и др., 2019, 2019; Холмогорова А.Б., Герасимова А.А., 2019], однако среди отечественных работ результаты, касающиеся проблемного использования социальных сетей отражены впервые. Представленные в зарубежных исследованиях математические модели, в особенности касательно проявления стрессовых реакций при проблемном использовании социальных сетей, согласуются с полученными в данном исследовании результатами [Fabris M.A. et al., 2020; Lin C.-Y. et al., 2020; Wartberg L., Thomasius R., Paschke K., 2021].

На основании регрессионных моделей, отвечающих критериям надежности, нами были выделены предикторы формирования проблемного использования социальных сетей. К ним относятся: сниженное представление о жизненных целях, сниженная способность к проявлению эмоциональной чувствительности, длительное использование ИКС в течение выходных дней, а также более высокие показатели тревожного состояния.

Перспективы исследования. Полученные результаты открывают дальнейшие перспективы исследования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, включая изучение выраженности данного поведения среди наиболее уязвимых групп населения.

Сохраняется актуальность утверждения единых диагностических критериев для данной формы аддиктивного поведения и применения наиболее валидных и надежных психометрических инструментов в исследованиях.

Существует необходимость проведения эпидемиологических исследований распространенности проблемного использования ИКС в России и в ее отдельных регионах, а динамику формирования проблемного использования ИКС позволит отследить проведение лонгитюдного исследования, учитывающего возрастные особенности и территориальные различия в группах высокого риска. Более глубокие знания об этиологии и патогенезе проблемного использования ИКС

позволят проводить экспериментально-психологические и клинические исследования, направленные на определение причинно-следственных связей между признаками проблемного использования ИКС и личностными особенностями, а также коморбидностью с иными психическими расстройствами.

Важная профилактическая задача перед будущими исследованиями состоит в комплексной оценке жизненного опыта, в обучении стратегиям совладания с тревогой и стрессом, а также в формировании экзистенциальных механизмов и устойчивых личностных конструктов, позволяющих использовать социальные сети без ущерба для психического здоровья.

Представленные в исследовании результаты позволили разработать практические рекомендации, описывающие мишени психологической профилактики проблемного использования ИКС на универсальном, селективном и индикативном уровнях. Профилактические вмешательства, описанные в имеющихся публикациях, согласуются полученными нами результатами и нацелены на формирование позитивных стратегий преодоления формирования проблемного использования Интернета и ИКС, поиск и вовлечение в альтернативные виды деятельности, как для самих подростков, так и для их семьи и ближайшего окружения, а также проведение психообразовательных мероприятий [Marino C. et al., 2020; Paschke K. et al., 2021; Антоненко А.А., 2014; Малыгин В.Л., Искандирова А.И., Феклисов К., 2011; Трусова А.В. и др., 2020b, 2019; Холмогорова А.Б., Герасимова А.А., 2019; Wartberg L., Thomasius R., Paschke K., 2021]. Таким образом, представляется широкая перспектива для составления, апробации и внедрения научно-обоснованных программ в целях предупреждения формирования проблемного использования ИКС.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проведенного исследования была определена рядом методологических трудностей, связанных с многочисленными номинативными определениями наблюдаемого нарушения поведения, отсутствием единообразия диагностических критериев и градации степени выраженности признаков проблемного использования социальных сетей, недостаточным числом валидного и надежного диагностического инструментария.

В исследовании был проведен теоретико-методологический анализ отечественных и зарубежных источников, позволивший представить значимость информационно-коммуникационных сетей для общества; обозначить трудности, с которыми сталкиваются специалисты при изучении проблемного использования информационно-коммуникационных сетей; осветить основные результаты имеющихся исследований по данной теме. На основании проведенного теоретического анализа были сформулированы цель, задачи и гипотезы диссертационного исследования.

Настоящее исследование, направленное на выявление особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и взаимосвязанных с ним личностных характеристик учащихся подросткового возраста, позволило уточнить и конкретизировать имеющиеся представления о данной форме аддиктивного поведения среди российских подростков.

Изучение особенностей проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков позволило подробно описать признаки аддиктивного поведения при проблемном использовании информационно-коммуникационных сетей, выявить встречаемость данного поведения среди подростков Московской области 15-17 лет, определить взаимосвязь проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимого поведения, а также выявить различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди юношей и девушек.

В проведенном исследовании описаны особенности мотивационно-смысловой сферы личности, а также уточнены особенности психоэмоционального состояния у российских подростков с разной выраженностью признаков проблемного использования социальных сетей.

На основании составленных структурограмм впервые была представлена структурная обусловленность проблемного использования ИКС, исходя из изучения отдельных взаимосвязей личностных характеристик (мотивационно-смысловой и психоэмоциональной сферы) и признаков проблемного использования ИКС среди подростков.

Так, у подростков с выраженными признаками проблемного использования информационно-коммуникационных сетей отмечались: сниженная целеустремленность и осмысленность жизни; неудовлетворённость самореализацией в настоящем; неверие в собственные силы и представление о себе, как о личности, неспособной совершать выбор; недостаточная разработанность планов и целей на будущее; представления о благополучном будущем исходя из восприятия себя и окружающей реальности в виртуальном мире; отсутствие соотношения образов «Я» в реальной жизни и в социальных сетях; состояния тревоги и психоэмоционального напряжения, проявления депрессивной симптоматики; снижение эмоциональной чувствительности, снижение способности к сочувствию при наличии навязчивых мыслей об использовании социальных сетей.

У подростков с минимальной выраженностью признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей отмечались: навязчивые мысли об использовании социальных сетей для оказания онлайн-поддержки собеседнику; постоянная доступность в социальных сетях для соблюдения норм виртуальной реальности; сниженная направленность на будущие достижения и перспективы; ощущение беспомощности и пассивность; наличие потенциальных рисков, связанных с буллингом и отвержением; использование социальных сетей для общения в моменты сильного волнения и тревоги, а также в периоды психоэмоционального напряжения для стабилизации состояния.

В завершении исследования был проведен регрессионный анализ, на основании которого были выделены предикторы формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков.

Использованный комплекс методик психологической диагностики проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков показал достаточную применимость и может быть рекомендован к использованию в работе медицинских психологов при изучении данной формы аддиктивного поведения.

Полученные результаты изучения психологических аспектов проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков могут быть использованы при разработке программ, включающих проведение профилактических мероприятий на универсальном, селективном и индикативном уровнях, в которых будут учтены выявленные уязвимости, а также психологические ресурсы учащихся подросткового возраста. Данное направление работы является актуальным и перспективным и требует дальнейшей разработки в целях предотвращения формирования аддиктивного поведения в отношении использования социальных сетей среди подростков.

Результаты диссертационного исследования позволяют подтвердить выдвинутые гипотезы и сформулировать основные выводы по итогам проведенной работы.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный теоретико-методологический анализ позволил определить понятие проблемного использования информационно-коммуникационных (социальных) сетей как поведение, характеризующееся тетрадой признаков: выраженными и устойчивыми признаками аддикции, при которой объектом зависимости выступает интернет-коммуникативная деятельность и (или) онлайн социальная активность; продолжительным использованием социальных сетей (более 6 часов в сутки); предпочтением онлайн-общения живому взаимодействию и использованием социальных сетей для изменения настроения.

2. К особенностям проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в подростковом возрасте относятся: взаимосвязь проблемного использования информационно-коммуникационных сетей и интернет-зависимого поведения; высокая численность группы риска формирования признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей; выраженность таких признаков зависимости, как трудности контроля и саморегуляции, когнитивная поглощенность и негативные последствия их чрезмерного использования.

3. Были выявлены следующие особенности проблемного использования информационно-коммуникационных сетей подростками в зависимости от пола: для девушек была характерна большая подверженность проблемному использованию информационно-коммуникационных сетей преимущественно для регуляции эмоционального состояния с компонентом когнитивной поглощенности и компульсивного использования; для юношей была определена взаимосвязь предпочтения онлайн-общения с продолжительным использованием информационно-коммуникационных сетей.

4. Структурная обусловленность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей характеризуется следующими особенностями мотивационно-смысловой сферы: направленностью на будущее без

конкретизации идей по планированию и достижению желаемых целей в связи с трудностями контроля времени использования ИКС; положительными представлениями о себе при неудовлетворенности текущей самореализацией; сниженными представлениями о возможностях управления собственной жизнью, связанными с компульсивным использованием информационно-коммуникационных сетей; ценностью благополучного материального положения.

5. Структурная обусловленность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей характеризуется следующими особенностями психоэмоционального состояния подростков: высоким психоэмоциональным напряжением при использовании социальных сетей для регуляции эмоций, а также сниженным эмоциональным фоном, подавленностью и беспокойством при осознании негативных последствий из-за чрезмерного использования социальных сетей.

6. Структурная обусловленность проблемного использования информационно-коммуникационных сетей проявляется в следующих особенностях эмпатии подростков: развитые навыки проявления сочувствия имеют тенденцию к снижению при наличии навязчивых мыслей об использовании социальных сетей и негативных последствий при их чрезмерном использовании; отмечается переоценка своих способностей к эмпатии при использовании социальных сетей для регуляции эмоционального состояния; наблюдается снижение эмоциональной чувствительности при неблагоприятных последствиях вследствие приоритета использования социальных сетей другим видам деятельности.

7. Предикторами формирования проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди подростков являются: отсутствие целей в жизни, сниженная эмоциональная чувствительность, продолжительное использование социальных сетей в выходные дни и высокие показатели тревоги.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученные результаты изучения мотивационно-смысловых аспектов и психоэмоциональных особенностей личности подростков с разной выраженностью признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей могут быть использованы при разработке профилактических программ, направленных на предотвращение формирования аддиктивного поведения на универсальном, селективном и индикативном уровнях.

1. Универсальная профилактика

Универсальная профилактика направлена на снижение влияния факторов риска формирования проблемного использования ИКС и усиление влияния здоровьесберегающих факторов в больших недифференцированных группах населения или обществе в целом.

При разработке программ по универсальной профилактике может быть реализован информационный подход и тренинги для всех подростков вне зависимости от выраженности признаков проблемного использования информационно-коммуникационных сетей, которые включают модули: по цифровой безопасности; формированию здорового образа жизни; достаточной продолжительности сна и физической активности; использованию социальных сетей не более 6 часов в сутки; соблюдению баланса между общением в реальной и виртуальной жизни.

2. Селективная профилактика

Селективная профилактика направлена на снижение влияния факторов риска формирования проблемного использования ИКС у подростков, усиление влияния здоровьесберегающих факторов в организованных социальных группах.

По результатам проведенного анализа можно выделить две группы селективной профилактики: по возрасту и по полу.

Специфические подростковому возрасту направления селективной профилактики включают разработку и реализацию тренингов: по обучению навыкам саморегуляции (поведенческой и эмоциональной); формированию

конгруэнтности образа Я в реальной жизни и в социальных сетях; развитию навыков постановки жизненных целей и задач в краткосрочной и долгосрочной перспективах; повышению восприимчивости к внешним воздействиям; обучению навыкам осознанности и рефлексии.

Специфические полу направления: для девочек – развитие навыков эмоциональной регуляции и контроля времени, проводимого в социальных сетях; для мальчиков – равнозначное поддержание живого и онлайн-общения, развитие коммуникативных навыков.

3. Индикативная профилактика

Индикативная профилактика направлена на предупреждение возникновения проблемного использования ИКС у подростков, подверженных особому риску развития психических и поведенческих расстройств.

Для подростков с выраженными признаками проблемного использования социальных сетей рекомендуется реализация индивидуальных психологических подходов, таргетированно направленных на выявление и коррекцию у подростков психологических (нарушения в личностной и психоэмоциональной сфере) и физических (боли в шее, спине, туннельный синдром запястья) форм неблагополучия.

Тематические дискуссии и письменные задания, включенные в структуру тренингов, обладают важным профилактическим значением, повышают навыки рефлексии и целеполагания за счет участия подростков в обсуждениях, возможности делиться своей точкой зрения и слушать мнения одноклассников [Лановая А.М., Фадеева Е.В., Нелидов А.Л., 2022].

Отдельно хотелось бы отметить важность открытого эмоционального слушания, как со стороны ведущих, так и со стороны участников профилактических программ, которое положительно влияет на динамику групповых процессов и позволяет многим учащимся не только более уверенно выражать свое мнение в реальной обстановке, но и слушать точку зрения других участников тренинга в соответствии с принятыми социальными нормами и правилами поведения в обществе и в конкретной группе [UNODC].

Словарь терминов

Аддиктивное поведение (синонимичные понятия: аддикция, зависимое поведение) – паттерн поведения, движущей силой которого является сформированный синдром химической или нехимической зависимости.

Думскроллинг (от англ. «doomscrolling») – медиа-привычка, характеризующаяся постоянным обращением внимания пользователей на негативную информацию в своих новостных лентах в социальных сетях, например, о кризисах, стихийных бедствиях, трагедиях [Maier C. et al., 2019; Sharma V., Lee S.S., Johnson B.K., 2022; Tarafdar M. et al., 2020].

Интернет-зависимое поведение (от англ. «Internet addiction», синонимичные понятия: интернет-аддикция, интернет-зависимость) – чрезмерное, недостаточно контролируемое поведение, связанное с использованием интернета, вызывающее негативные последствия и приводящее к снижению качества социального и личностного функционирования, а также к нарушениям психического и физического здоровья [Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю., 2019].

Информационно-коммуникационные сети (ИКС) или социальные сети – 1) (от англ. «Social networking sites») – виртуальные сообщества, в которых пользователи могут создавать индивидуальные общедоступные профили, общаться с реальными друзьями и знакомиться с другими людьми на основе общих интересов» [Griffiths M.D., Kuss D.J., Demetrovics Z., 2014];

2) интернет-площадки, которые позволяют зарегистрированным на них пользователям размещать информацию о себе в виде текста, фото или видео, а также взаимодействовать между собой и устанавливать социальные связи [Словарь терминов].

Мессенджер (от англ. «message») – сервис в интернете для обмена сообщениями в реальном времени [Шагалова Е.Н., 2011].

Онлайн-общение (синонимичные понятия: виртуальное общение, интернет-общение, интернет-коммуникация) – разновидность коммуникации, которая носит

опосредствованный цифровыми технологиями характер [Азимов Э.Г., Щукин А.Н., 2009; Буторина Е.П., 2016].

Отклоняющееся онлайн-поведение – формы онлайн-активности, противоречащие нормам социального поведения, например, кибербуллинг (онлайн-травля, издевательства), кибергруминг (сексуальные домогательства в интернете) [Отклоняющееся онлайн-поведение подростков и молодых взрослых в социальных сетях, 2022].

Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей (ИКС) – поведение, характеризующееся тетрадой признаков:

- 1) выраженными и устойчивыми признаками аддикции (трудностями контроля, когнитивной поглощенностью, использованием ИКС вопреки негативным последствиям), при которой объектом зависимости выступает интернет-коммуникативная деятельность и(или) онлайн социальная активность;
- 2) продолжительным использованием социальных сетей (более 6 часов в сутки);
- 3) предпочтением онлайн-общения живому взаимодействию;
- 4) использованием социальных сетей для изменения настроения.

Синдром упущенной выгоды (от англ. «Fear of Missing out», сокр. – FoMo) – страх упустить какие-либо публикации или уведомления в социальных сетях, которые могут играть объективно или иллюзорно важную роль для социального опыта пользователя [Sheldon P., Antony M.G., Sykes B., 2021; Tandon A. et al., 2021].

Техностресс (от англ. «technostress») – ощущение беспокойства, неуверенности, напряжения в процессе непосредственного использования компьютерных технологий, который впоследствии приводит к эмоциональному отторжению и препятствует дальнейшему освоению и использованию цифровых устройств и компьютерных технологий [Maier C. et al., 2019; Sharma B., Lee S.S., Johnson B.K., 2022; Tarafdar M. et al., 2020; Бабурин А.В., Фомина Н.А., 2021].

Список литературы

1. Азимов Э.Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э.Г. Азимов, А.Н. Щукин. – Издательство Икар, 2009. – 448 с.
2. Акай О.М. Способы повышения мотивации к изучению иностранных языков посредством социальных сетей интернета / О.М. Акай, И.В. Царевская, Н.С. Журавлева // Современные Проблемы Науки И Образования. – 2018. – № 5. – С. 175-185.
3. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения (клинико-психологические особенности и профилактика) / А.А. Антоненко. – 2014. – 105 с.
4. Асмолов А.Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков // Мир Психологии. – 2004. – Т. 37. – № 1. – С. 179-192.
5. Бабурин А.В. Некоторые негативные последствия деятельности человека в цифровом пространстве / А.В. Бабурин, Н.А. Фомина. – Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. – С. 361-367.
6. Бажин Е.Ф. Цветовой тест отношений (ЦТО) / Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд. – Л.: Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1985. – 18 с.
7. Био-Психо-Социальная Модель Интернет-Зависимого Поведения У Подростков. Факторы Риска Формирования И Принципы Терапии / В.Л. Малыгин и др. // Неврологический Вестник. – 2017. – Т. 49. – № 1. – С. 88-90.
8. Бовина И.Б. Поведение онлайн и офлайн: две реальности или одна? / Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В. // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – Поведение онлайн и офлайн. – № 3. – С. 101-115.
9. Богданович Н.В. Девиантное поведение онлайн: от мониторинга до технологий помощи / Н.В. Богданович, В.В. Делибалт // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2020). – 2020а. – С. 268-274.

10. Богданович Н.В. К проблеме анализа онлайн-поведения пользователей в социальных сетях / Н.В. Богданович, В.В. Делибалт. – 2020b. – С. 204-206.
11. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме / Б.С. Братусь. – Москва, 1974. – 96 с.
12. Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции / Т.С. Бузина // Медицинская психология в России. – 2018. – Интернет-зависимость. – № 2. – С. 2-2.
13. Буторина Е.П. Термины для описания взаимодействия в Интернете / Е.П. Буторина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 4-1 (58). – С. 66-68.
14. Власова Н.В. 2.4. Роль самооценки подростка в формировании у него девиантных форм поведения / Н.В. Власова // Девиантное поведение личности и группы. – 2021. – С. 99-109.
15. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический Журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90-100.
16. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в интернете / А.Е. Войскунский // Медицинская Психология В России. – 2015. – Т. 33. – № 4. – С. 6.
17. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. Мониторинг и ограничение ориентированного на детей и подростков цифрового маркетинга вредных для здоровья продуктов: доклад подготовлен по итогам совещания экспертов по мониторингу цифрового маркетинга вредных для здоровья продуктов среди детей и подростков: Москва, Российская Федерация, июнь 2018 г. Мониторинг и ограничение ориентированного на детей и подростков цифрового маркетинга вредных для здоровья продуктов / Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. – Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 2019.
18. Гегер А.Э. Стратегии эффективного психопросвещения в социальных сетях (на примере научно-популярного образовательного паблика «Стандартное

отклонение») / А.Э. Гегер, С.А. Гегер // XVII Съезд психиатров России «Интердисциплинарный подход к коморбидности психических расстройств на пути к интегративному лечению». – Санкт-Петербург: Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева, 2021. – С. 1865-1866.

19. Гендерные различия индивидуально-психологических характеристик у подростков с различным уровнем проявлений интернет-зависимого поведения / А.В. Трусова и др. // Вопросы Наркологии. – 2020а. – Т. 187. – № 4. – С. 45-62.

20. Герасимова А.А. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника / А.А. Герасимова, А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – Общая шкала проблемного использования интернета. – № 3. – С. 56-79.

21. Герасимова А.А. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии / А.А. Герасимова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 6. – С. 31-40.

22. Градосельская Г.В. Сетевые измерения в социологии: учебное пособие. Сетевые измерения в социологии / Г.В. Градосельская. – Москва: Новый учебник, 2004. – 247 с.

23. Григорьева А.А. Феномен самореализации как условие профилактики аддиктивного поведения / Григорьева А.А., Поваренков Ю.П. // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 5. – С. 211-215.

24. Гудименко О.В. Социальная психология: учебное пособие. Социальная психология / О.В. Гудименко, И.М. Шилова. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 182 с.

25. Данилова А.С. Социальные сети как катализатор внутриличностных конфликтов у пользователей / А.С. Данилова. – Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2020. – С. 43-45.

26. Данилова Н.С. Смысложизненные ориентации у юношей и девушек с различным уровнем интернет-зависимости / Н.С. Данилова, Н.А. Юркевич. – Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич), 2022. – С. 240-247.
27. Дозорцева Е.Г. Аномальное развитие личности у подростков с противоправным поведением / Е.Г. Дозорцева. – Москва: Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского, 2004. – 352 с.
28. Дозорцева Е.Г. Кибербуллинг и склонность к девиантному поведению у подростков / Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В. // Прикладная юридическая психология. – 2020. – № 1. – С. 80-87.
29. Долгова В.И. Феномен эмпатии в психологических исследованиях / В.И. Долгова, Е.В. Мельник, Н.М. Петрова // Научно-Методический Электронный Журнал Концепт. – 2015. – № Т31. – С. 86-90.
30. Доронина В.Ф. Взаимосвязь характеристик смысловой сферы личности и интернет-зависимости у студентов / В.Ф. Доронина. – Институт психологии РАН, 2017. – С. 233-236.
31. Дюркгейм Э. Социология, ее предмет, метод, назначение / Э. Дюркгейм. – Москва: Канон, 1995. – 269 с.
32. Егоров А.Ю. Поведенческие Аддикции / А.Ю. Егоров, А.В. Голенков // Вестник Чувашского Университета. – 2005. – № 2. – С. 56-69.
33. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции: вопросы типологии, диагностики и классификации / А.Ю. Егоров // Вопросы Наркологии. – 2020. – Т. 187. – Нехимические (поведенческие) аддикции. – № 4. – С. 7-23.
34. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции / А.Ю. Егоров // Медицинская психология в России. – 2015. – Т. 33. – № 4. – С. 4.
35. Егоров А.Ю. Интернет-зависимость: клиничко-диагностические маркеры и подходы к терапии. Интернет-зависимость / А.Ю. Егоров, В.А. Солдаткин. – Ростовский государственный медицинский университет, . – 240 с.

36. Жичкина А.Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью [Электронный ресурс] / Жичкина А.Е., Белинская Е.П. – URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>. – Дата доступа: 28.12.2023.
37. Зотова Д.В. Оценка выраженности зависимости от социальных сетей у молодых взрослых: взаимосвязь с копинг-стратегиями и психологическим благополучием / Д.В. Зотова, В.А. Розанов // Ананьевские чтения-2019: Психология обществу, государству, политике. – ООО «Скифия-принт», 2019. – Оценка Выраженности Зависимости От Социальных Сетей У Молодых Взрослых. – С. 117-118.
38. Зотова Д.В. Патологическое использование и зависимость от социальных сетей — анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения / Д.В. Зотова, В.А. Розанов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2020. – Т. 10. – № 2. – С. 158-183.
39. Индивидуально-психологические характеристики мужчин и женщин с интернет-зависимостью / П.А. Понизовский и др. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2021. – Т. 31. – № 2. – С. 33-43.
40. Интернет-аддикция у молодых взрослых: формы онлайн-активности, половые различия, коморбидные психические и наркологические расстройства / С.В. Гречаный и др.
41. Интернет-зависимое поведение / В.Л. Малыгин и др. // Журнал Неврологии И Психиатрии Им. С.с. Корсакова. – 2011. – Т. 111. – № 8. – С. 86-92.
42. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков / А.А. Бочавер и др. // Клиническая И Специальная Психология. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 1-18.
43. Использование социальных сетей и компьютерных интернет-игр в период пандемии COVID-19 студентами в Ярославской области / А.М. Лановая и др. // Вопросы наркологии. – 2021. – № 4. – С. 73-91.
44. Казаринова Е.Ю. Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой

- молодежи / Е.Ю. Казаринова, А.Б. Холмогорова // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – Т. 13. – № 2. – С. 123-139.
45. Кибитов А.О. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А.О. Кибитов, А.В. Трусова, А.Ю. Егоров // Вопросы наркологии. – 2019. – № 3. – С. 22-47.
46. Клинико-психопатологические особенности лиц с интернет-зависимостью: опыт пилотного исследования / А.Ю. Егоров и др. // Журнал Неврологии И Психиатрии Им. С.с. Корсакова. – 2020. – Т. 120. – Клинико-психопатологические особенности лиц с интернет-зависимостью. – № 3. – С. 13-18.
47. Когнитивные нарушения у пациентов с патологическим влечением к азартным играм / Т.В. Агибалова и др. // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 4. – С. 167-185.
48. Колесников В.Н. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте / В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник, Л.И. Теплова // Национальный психологический журнал. – 2019. – Т. 33. – № 1. – С. 34-46.
49. Колмогорцева А.А. Индивидуально-психологические особенности личности с интернет-зависимостью / А.А. Колмогорцева, Е.А. Рыльская // Психология. Психофизиология. – 2021. – Т. 14. – № 1. – С. 14-22.
50. Комплексная модель прогноза риска интернет-зависимости с использованием системы молекулярно-генетических и психологических маркеров: предварительные результаты / А.В. Трусова и др. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2021. – Т. 31. – № 4. – С. 34-47.
51. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Novosibirsk: Ослиб, 2001. – 251 с.
52. Кособукова О.В. Развитие представлений о смысле и личностном смысле в отечественной психологии / О.В. Кособукова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2009. – № 1. – С. 92-98.

53. Кузина Л.С. Дети в интернете. ИСИЭЗ НИУ ВШЭ [Электронный ресурс] / Кузина Л.С., Стрельцова Е.А. – URL: <https://issek.hse.ru/news/837320649.html>. – Дата доступа: 24.03.2024.
54. Лановая А.М. Актуальные вопросы терминологии, распространенности и методов диагностики проблемного использования информационно-коммуникационных сетей в России / А.М. Лановая. – федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2022а. – С. 59-61.
55. Лановая А.М. Образ счастья у подростков с разной степенью выраженности проблемного использования социальных сетей / А.М. Лановая // XVI Всероссийская Школа молодых психиатров «Суздаль-2023» памяти Петра Викторовича Морозова. – г.Суздаль, 2023. – С. 289-293.
56. Лановая А.М. Особенности эмпатии подростков с разным уровнем выраженности признаков проблемного использования социальных сетей / А.М. Лановая // Вестник Психотерапии. – 2022б. – Т. 89. – № 84. – С. 56-63.
57. Лановая А.М. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей и Интернет-зависимость среди подростков Московской области / А.М. Лановая // Психиатрия. – 2022с. – Т. 20. – № 3-2. – С. 105-107.
58. Лановая А.М. Анализ корреляционных связей между проблемным использованием социальных сетей и смысложизненными ориентациями подростков / А.М. Лановая, Е.В. Фадеева // Коченовские чтения 2022 «Психология и право в современной России». Сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. – Москва: МГППУ, 2022а. – С. 201-203.
59. Лановая А.М. Гендерные различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей / А.М. Лановая, Е.В. Фадеева // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16. – № 1. – С. 51-62.
60. Лановая А.М. Результаты апробации программы профилактики проблемного использования информационно-коммуникационных сетей среди студентов

медицинского колледжа Г. Нижнего Новгорода / А.М. Лановая, Е.В. Фадеева, А.Л. Нелидов. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2022. – С. 30-36.

61. Лановая А.М. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения среди подростков: предварительные результаты / А.М. Лановая, Е.В. Фадеева // Психология. Психофизиология. – 2022б. – Т. 15. – Проблемное Использование Информационно-Коммуникационных Сетей В Контексте Интернет-Зависимого Поведения Среди Подростков. – № 4. – С. 59-71.

62. Лановая А.М. Распространённость проблемного использования электронных средств связи среди подростков и молодежи в Российской Федерации / А.М. Лановая, Е.В. Фадеева // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2021. – Т. 21. – № 2. – С. 96-104.

63. Леви-Строс К. Структурная антропология / К. Леви-Строс. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 512 с.

64. Леонтьев Д.А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации / Д.А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – № 2. – С. 3-18.

65. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М, 1999. – 860 с.

66. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2006. – 18 с.

67. Лоскутова В.А. Интернет зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : Дисс. / В.А. Лоскутова. – Новосибирск: Новосибирская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2005. – 157 с.

68. Ляшенко М.С. Использование социальных сетей как обучающей платформы в межкультурном образовании / М.С. Ляшенко, О.А. Минеева, И.А. Поваренкина //

Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019. – Т. 41. – № 7. – С. 149-156.

69. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Факторы риска формирования, клинические проявления, профилактика. / В.Л. Малыгин, А.И. Искандирова, К. Феклисов // Коррекция и профилактика нарушений поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2011. – С. 155-159.

70. Малыгин В.Л. Интернет-Зависимое Поведение: Критерии Диагностики / В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов // Научно-Медицинский Вестник Центрального Черноземья. – 2011. – Интернет-Зависимое Поведение. – № 44.

71. Менделевич В.Д. Игровая зависимость и наркозависимость: сходство и различие психологических механизмов / В.Д. Менделевич // Неврологический Вестник. – 2012. – Т. 44. – № 4. – С. 16-22.

72. МКБ-11: Международная классификация болезней 11-го пересмотра [Электронный ресурс]. – URL: <https://icd11.ru/>. – Дата доступа: 07.11.2022.

73. Морено Дж.Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе / Дж.Л. Морено. – Москва, 1958. – 285 с.

74. Мы в ответе за цифровой мир. Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете / Г.У. Солдатова и др. Google-Books-ID: cFhtEAAAQBAJ. – Litres, 2022. – 177 с.

75. Наволочная Ю.В. Применение социальных сетей в практике обучения иностранному языку / Ю.В. Наволочная // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 267-272.

76. Наркология. Национальное руководство / И.А. Бедина и др.; ред. Н.Н. Иванец. – Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2020. – 704 с.

77. Наркология. Национальное руководство / Н.Н. Иванец и др. – Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2020. – 704 с.

78. Нехимические аддикции: патологическая игровая зависимость. Интернет-зависимость. Зависимость от компьютерных игр / Б.Д. Цыганков и др. // Вопросы Наркологии. – 2007. – Нехимические Аддикции. – № 4. – С. 18-38.
79. Нуцкова Е.В. Клинико-психологические особенности несовершеннолетних, потерпевших от кибергруминга / Е.В. Нуцкова, Е.Г. Дозорцева // Психология И Право. – 2022. – Т. 12. – № 3. – С. 66-76.
80. Обухова Л.Ф. Возрастная Психология / Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко. – Москва: Издательство Юрайт, 2013. – 460 с.
81. Орлов Ю.М. Практикум по социальной психологии / Орлов Ю.М., Емельянов Ю.Н. – Л., 1986. – 121 с.
82. Особенности ценностных ориентаций у подростков с интернет-зависимым поведением / В.Л. Малыгин и др. // Медицинская психология в России. – 2015. – Т. 33. – № 4. – С. 9.
83. Отклоняющееся онлайн-поведение подростков и молодых взрослых в социальных сетях / ред. Н.В. Дворянчиков, О.В. Рубцова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 100 с.
84. Панченко И.М. Социальные сети как новая форма коммуникации: польза или опасность для общества? / И.М. Панченко // Социология науки и технологий. – 2018. – Т. 9. – Социальные сети как новая форма коммуникации. – № 2. – С. 86-94.
85. Парсонс Т. О структуре социального действия / Т. Парсонс. – Академический проект, 2000. – 879 с.
86. Пережогин Л.О. Влияние социальных сетей на психическое здоровье детей и подростков / Л.О. Пережогин // Психическое Здоровье. – 2022. – Т. 17. – № 5. – С. 45-54.
87. Пережогин Л.О. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике / Л.О. Пережогин, Н.В. Вострокнутов // Российский Психиатрический Журнал. – 2009. – № 4. – С. 86-91.
88. Пережогин Л.О. Зависимость от персонального компьютера, видеоигр, интернета и мобильных устройств, обеспечивающих доступ к нему: теории

возникновения и модели реализации / Л.О. Пережогин // Digital Society as a Cultural And Historical Context of Human Development. – 2020. – С. 309-324.

89. Петриков Р.И. Ценностно-смысловая картина мира подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / Р.И. Петриков, Н.Т. Селезнева // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2020. – Т. 52. – № 2. – С. 209-219.

90. Петрова Ю.В. Отношение к деньгам как аспект профессионального самоопределения подростков с проблемным использованием Интернета / Ю.В. Петрова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – Т. 97. – № 5. – С. 111-117.

91. Предикторы развития интернет-аддикции: анализ психологических факторов / А.В. Трусова и др. // Обозрение Психиатрии И Медицинской Психологии Имени В.м. Бехтерева. – 2020b. – Предикторы развития интернет-аддикции. – № 1. – С. 72-82.

92. Припорова Е.А. Социальные мотивы использования социальных сетей: анализ групп пользователей / Е.А. Припорова, Е.Р. Агадуллина // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10. – Социальные мотивы использования социальных сетей. – № 4. – С. 96-111.

93. Психологические факторы риска интернет-зависимости: данные пилотного исследования здоровых молодых взрослых / А.В. Трусова и др. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2019. – Т. 29. – Психологические факторы риска интернет-зависимости. – № 3. – С. 23-29.

94. Психопатологические феномены, сопровождающие Интернет-зависимое поведение у подростков / В.Л. Малыгин и др. // Медицинская психология в России. – 2014. – № 3. – С. 26.

95. Психотерапевтическая помощь и реабилитация несовершеннолетних, зависимых от персонального компьютера, интернета и мобильных устройств, обеспечивающих доступ в сеть: Методические рекомендации. / Л.О. Пережогин и др. – М.: ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, 2022. – 24 с.

96. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей / Сирота Н.А. и др. – 2018. – Т. 26. – № 3. С. – С. 33-55.
97. Расина Э.О. Психологические детерминанты, оказывающие влияние на конструирование виртуального образа личности / Расина Э.О. // СибСкрипт. – 2021. – Т. 23. – № 3 (87). – С. 705-716.
98. Распространенность интернет-зависимости у подростков Центральной Сибири / Н.Б. Семенова и др. // Здравоохранение Российской Федерации. – 2020. – Т. 64. – № 1. – С. 36-44.
99. Розанов В.А. Психологическое благополучие пользователей социальных сетей—проблема или возможность раннего выявления негативных тенденций? / В.А. Розанов, А.С. Рахимкулова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – № 1. – С. 36.
100. Рубцова О.В. Особенности поведения в виртуальной среде подростков с разным уровнем сформированности «образа Я» / О.В. Рубцова, Т.А. Посакалова, Е.И. Ширяева // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 4. – С. 20-33.
101. Рубцова О.В. Цифровые технологии как новое средство опосредования (статья вторая) / О.В. Рубцова // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 15. – № 4. – С. 100-108.
102. Руженкова В.В. Русскоязычная адаптация теста DASS-21 для скрининг-диагностики депрессии, тревоги и стресса / В.В. Руженкова, В.А. Руженков, И.С. Хамская // Вестник Неврологии, Психиатрии И Нейрохирургии. – 2019. – № 10. – С. 39-46.
103. Скирбекк Г. История философии: учебное пособие. История философии / Г. Скирбекк, Н. Гилье. – Litres, 2022. – 1359 с.
104. Словарь Онлайн: Социальная сеть [Электронный ресурс]. – URL: https://seo.slovaronline.com/301-социальная_сеть. – Дата доступа: 03.11.2022.
105. Солдатова Г.У. Я-реальное и Я-виртуальное: идентификационные матрицы подростков и взрослых / Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Илюхина С.Н. //

- Культурно-историческая психология. – 2022. – Т. 18. – Я-реальное и Я-виртуальное. – № 4. – С. 27-37.
106. Соломатина А.Г. Социальные сети как инструмент повышения мотивации к изучению иностранных языков студентов вузов / А.Г. Соломатина // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 2 (32). – С. 230-235.
107. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество : Mysliteli XX века / П.А. Сорокин; ред. А.Ю. Согомонов. – Москва: Политиздат, 1992. – 542 с.
108. Стандартное отклонение. Научно-популярный образовательный паблик Вконтакте. Проект ОООИ «Новые возможности» [Электронный ресурс]. – URL: <https://vk.com/public162591543>. – Дата доступа: 24.10.2022.
109. Сушков И.Р. Специфика коммуникативной сферы личности и ее вовлеченность в социальные сети / И.Р. Сушков, Н.С. Козлова // Психология отношения человека к жизнедеятельности: проблемы и перспективы. – 2013. – С. 102.
110. Теннис Ф. Общность и общество. Основные понятия чистой социологии / Ф. Теннис; пер. Д.В. Складнев. – Санкт-Петербург: Фонд «Университет», 2002. – 450 с.
111. Трусова А.В. Распространенность интернет-зависимого поведения среди российских подростков в возрасте 15-18 лет / А.В. Трусова, А.Е. Канашов // Вопросы Наркологии. – 2021. – Т. 200. – № 5. – С. 5-14.
112. Трусова А.В. Психометрические Свойства И Валидизация Русскоязычной Версии Шкалы Интернет-Зависимости IAS В Выборке Молодых Взрослых / А.В. Трусова, Д.С. Шумская, А.О. Кибитов // Вопросы Наркологии. – 2021. – Т. 202. – № 7. – С. 34-54.
113. Тхостов А.Ш. : Лекция «Трансформация высших психических функций в эпоху информационного общества». – Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, 2018.
114. Ушкин С.Г. Социология социальных сетей: ретроспективный анализ / С.Г. Ушкин // Социологический журнал. – 2013. – Социология социальных сетей. – № 1. – С. 094-110.

115. Федоров В.В. О мотивации подростков — пользователей социальных сетей / В.В. Федоров, И.Д. Милеев // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – № 3. – С. 98-108.
116. Фризен М.А. Особенности развития смысловой сферы подростков : кандидат психологических наук / М.А. Фризен. – Петропавловск-Камчатский, 2005. – 220 с.
117. Фролова К.А. Влияние социальных сетей на самооценку личности / К.А. Фролова // Бюллетень медицинской науки. – 2020. – Т. 17. – № S1. – С. 53-54.
118. Холмогорова А.Б. Психологические факторы проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста / А.Б. Холмогорова, А.А. Герасимова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 3. – С. 138-155.
119. Ценностно-смысловая сфера у подростков с интернет-зависимым поведением / В.Л. Малыгин и др. // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2016. – Т. 10. – № 4. – С. 258-262.
120. Ценностные ориентации и личностный адаптационный потенциал подростков с проблемным использованием интернета / И.М. Богдановская и др. // Информационное общество: образование, наука, культура и технологии будущего. – 2021. – Т. 1. – № 5. – С. 163-178.
121. Шагалова Е.Н. Самый новейший толковый словарь русского языка XXI века : Словари русского языка / Е.Н. Шагалова. – Москва: AST, 2011. – 413 с.
122. Шакун Е.Ю. Зависимость и проблемное использование интернета среди девушек и женщин: распространенность, основные проявления, диагностические инструменты (обзор российских исследований) / Е.Ю. Шакун, А.М. Лановая, Е.В. Фадеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – Зависимость и проблемное использование интернета среди девушек и женщин. – № 2. – С. 45-66.
123. Шаповаленко И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – М: Гардарики, 2009. – 349 с.

124. Шейнов В.П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Системная Психология И Социология. – 2021а. – Т. 38. – № 2. – С. 41-55.
125. Шейнов В.П. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Российский психологический журнал. – 2021б. – Т. 18. – № 3. – С. 145-158.
126. Шейнов В.П. Зависимость от социальных сетей и личностные свойства учащихся колледжа / В.П. Шейнов, Н.В. Дятчик // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2021. – № 15. – С. 98-103.
127. Шейнов В.П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований / В.П. Шейнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 607-630.
128. Шляпников В.Н. Особенности волевой регуляции молодых людей — пользователей социальных сетей / В.Н. Шляпников // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18. – № 4. – С. 858-870.
129. Щербакова И.В. Социальная сеть Вконтакте при обучении лексике и грамматике немецкого языка / И.В. Щербакова, М.В. Тимашова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 31. – № 2. – С. 317-321.
130. Эльконин Б.Д. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Б.Д. Эльконин // Вопросы Психического Здоровья Детей И Подростков. – 2004. – Т. 4. – № 1.
131. Abbasi I. Neuroticism and Facebook* Addiction: How Social Media can Affect Mood? / I. Abbasi, M. Drouin // The American Journal of Family Therapy. – 2019. – Vol. 47. – Neuroticism and Facebook Addiction. – № 4. – P. 199-215.
132. Adolescent gaming and social media usage before and during the COVID-19 pandemic: Interim results of a longitudinal study / K. Paschke et al. // SUCHT. – 2021. –

* Принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

Vol. 67. – Adolescent gaming and social media usage before and during the COVID-19 pandemic. – № 1. – P. 13-22.

133. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries : Understanding Adolescent Health and Wellbeing in Context: Cross-National Findings from the Health Behaviour in School-aged Children Study / M. Boer et al. // *Journal of Adolescent Health*. – 2020. – Vol. 66. – № 6, Supplement. – P. S89-S99.

134. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / American Psychiatric Association. – Fifth Edition. – American Psychiatric Association, 2013.

135. Andreassen C.S. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey / C.S. Andreassen, S. Pallesen, M.D. Griffiths // *Addictive Behaviors*. – 2017. – Vol. 64. – The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. – P. 287-293.

136. Awobamise A. Social Communication Apprehension, Self-Esteem and Facebook* Addiction Among University Students in Uganda / A. Awobamise, Y. Jarrar, G.E. Nweke // *Contemporary Educational Technology*. – 2022. – Vol. 14. – № 2. – P. ep354.

137. Barnes J.A. Class and committees in a Norwegian Island parish / J.A. Barnes // *Human Relations*. – 1954. – Vol. 7. – P. 39-58.

138. Boursier V. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? / V. Boursier, Fr. Gioia, M.D. Griffiths // *Computers in Human Behavior*. – 2020. – Vol. 110. – P. 106395.

139. Brailovskaia J. Relationship Between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use / J. Brailovskaia, J. Margraf // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2020. – Vol. 23. – № 12. – P. 818-822.

140. Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument / S.E. Caplan // *Computers*

* Принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

in Human Behavior. – 2002. – Vol. 18. – Problematic Internet use and psychosocial well-being. – № 5. – P. 553-575.

141. Cargill M. The relationship between social media addiction, anxiety, the fear of missing out, and interpersonal problems / M. Cargill. – University of Akron, 2019.

142. Carr C.T. Social Media: Defining, Developing, and Divining / C.T. Carr, R.A. Hayes // Atlantic Journal of Communication. – 2015. – Vol. 23. – Social Media. – № 1. – P. 46-65.

143. Chang Liu. Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction / Chang Liu, Jian-Ling Ma // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – P. 2352.

144. Crumbaugh J. Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. Munster (Indiana) / J. Crumbaugh, L. Maholick. – 1981.

145. Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium / K. Young и др. // CyberPsychology & Behavior. – 1999. – Т. 2. – Cyber Disorders. – № 5. – С. 475-479.

146. Cybergossip and Problematic Internet Use in cyberaggression and cybervictimisation among adolescents / A. Cebollero-Salinas et al. // Computers in Human Behavior. – 2022. – Vol. 131. – P. 107230.

147. D'Arienzo M.C. Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review / M.C. D'Arienzo, V. Boursier, M.D. Griffiths // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2019. – Vol. 17. – Addiction to Social Media and Attachment Styles. – № 4. – P. 1094-1118.

148. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use / R.A. Davis // Computers in Human Behavior. – 2001. – Vol. 17. – № 2. – P. 187-195.

149. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study / S.-H. Chen et al. // Chinese Journal of Psychology. – 2003. – Vol. 45. – P. 279-294.

150. Digital 2021 October Global Statshot Report [Electronic resource]. – URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-october-global-statshot>. – Accessed: 05.10.2022.

151. Digital 2022: The Russian Federation [Electronic resource]. – URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-russian-federation>. – Accessed: 05.10.2022.
152. Digital 2023: Global Overview Report [Electronic resource]. – URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. – Accessed: 16.05.2023.
153. Digital 2023: The Russian Federation [Electronic resource]. – URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-russian-federation>. – Accessed: 03.05.2023.
154. Digital 2024: The Russian Federation [Electronic resource]. – URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-russian-federation>. – Accessed: 04.03.2024.
155. Du J. Predictors of Social Media Self-Control Failure: Immediate Gratifications, Habitual Checking, Ubiquity, and Notifications / J. Du, P. Kerkhof, G.M. van Koningsbruggen // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2019. – Vol. 22. – Predictors of Social Media Self-Control Failure. – № 7. – P. 477-485.
156. Du J. The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study / J. Du, P. Kerkhof, G.M. van Koningsbruggen // *PLOS ONE*. – 2021. – Vol. 16. – The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing. – № 8. – P. e0255648.
157. Eijnden R.J.J.M. van den. The Social Media Disorder Scale / R.J.J.M. van den Eijnden, J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – Vol. 61. – P. 478-487.
158. Emotional support from social media and face-to-face relationships: Associations with depression risk among young adults / A. Shensa et al. // *Journal of Affective Disorders*. – 2020. – Vol. 260. – Emotional support from social media and face-to-face relationships. – P. 38-44.
159. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. ESPAD report 2019 :results from the European school survey project on alcohol and other drugs. ESPAD report 2019 / European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. – LU: Publications Office, 2020. – 136 p.
160. Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior / M. Tarafdar et al. //

- Information Systems Journal. – 2020. – Vol. 30. – Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites. – № 1. – P. 96-124.
161. Factorial validity of the Problematic Facebook* Use Scale for adolescents and young adults / C. Marino et al. // Journal of Behavioral Addictions. – 2016. – Vol. 6. – № 1. – P. 5-10.
162. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research / A. Tandon et al. // Internet Research. – 2021. – Vol. 31. – Fear of missing out (FoMO) among social media users. – № 3. – P. 782-821.
163. Goldberg I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychol. Behavior. – 1996. – Vol. 3. – № 4. – P. 403-412.
164. Griffiths M. Internet addiction: Does it really exist? / M. Griffiths // Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications. – San Diego, CA, US: Academic Press, 1998. – Internet addiction. – P. 61-75.
165. Griffiths M.D. Social Networking Addiction / M.D. Griffiths, D.J. Kuss, Z. Demetrovics // Behavioral Addictions. – Elsevier, 2014. – P. 119-141.
166. Halfmann A. Permanently on Call: The Effects of Social Pressure on Smartphone Users' Self-Control, Need Satisfaction, and Well-Being / A. Halfmann, D. Rieger // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2019. – Vol. 24. – Permanently on Call. – № 4. – P. 165-181.
167. Heider F. The psychology of interpersonal relations. / F. Heider. – Hoboken: John Wiley & Sons Inc, 1958.
168. Huang C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health / C. Huang // The International Journal of Social Psychiatry. – 2022. – Vol. 68. – № 1. – P. 12-33.
169. Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological

* Принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

distress, and insomnia / C.-Y. Lin et al. // *Internet Interventions*. – 2020. – Vol. 21. – P. 100345.

170. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media / M.A. Fabris et al. // *Addictive Behaviors*. – 2020. – Vol. 106. – Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence. – P. 106364.

171. Ioannidis K. Problematic usage of the internet and cognition / K. Ioannidis, J.E. Grant, S.R. Chamberlain // *Current Opinion in Behavioral Sciences*. – 2022. – Vol. 44. – P. 101104.

172. Is Social Media Use Changing Who We Are? Examining the Bidirectional Relationship Between Personality and Social Media Use / N.P. Andrews et al. // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2020. – Vol. 23. – Is Social Media Use Changing Who We Are? – № 11. – P. 752-760.

173. Jessie S. Barrot. Social media as a language learning environment: a systematic review of the literature (2008-2019) / Jessie S. Barrot // *Computer Assisted Language Learning*. – 2021. – Vol. 35. – Social media as a language learning environment. – № 9. – P. 1-29.

174. Johnson A.J. Sharing Personal Memories on Ephemeral Social Media Facilitates Autobiographical Memory / A.J. Johnson, E.G. Morley // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2021. – Vol. 24. – № 11. – P. 745-749.

175. Keles B. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents / B. Keles, N. McCrae, A. Grealish // *International Journal of Adolescence and Youth*. – 2020. – Vol. 25. – A systematic review. – № 1. – P. 79-93.

176. Kushlev K. “Silence Your Phones”: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms / K. Kushlev, J. Proulx, E.W. Dunn // *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems CHI’16: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. – San Jose California USA: ACM, 2016. – Silence Your Phones. – P. 1011-1020.

177. Kuss D. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned / D. Kuss, M. Griffiths // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2017. – Vol. 14. – Social Networking Sites and Addiction. – № 3. – P. 311.
178. Larson L. Social Media Use in Emerging Adults: Investigating the Relationship With Social Media Addiction and Social Behavior / L. Larson // *Psi Chi Journal of Psychological Research*. – 2021. – Vol. 26. – Social Media Use in Emerging Adults. – № 2. – P. 228-237.
179. Learning Users Inner Thoughts and Emotion Changes for Social Media based Suicide Risk Detection / L. Cao et al. // *IEEE Transactions on Affective Computing*. – 2021. – P. 1-1.
180. Li X. Fear of Missing Out and Irrational Procrastination in the Mobile Social Media Environment: A Moderated Mediation Analysis / X. Li, Y. Ye // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2022. – Vol. 25. – Fear of Missing Out and Irrational Procrastination in the Mobile Social Media Environment. – № 1. – P. 59-65.
181. Loneliness and Social Media Use Among Adolescents with Psychiatric Disorders / M. Schwartz-Lifshitz et al. // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2022. – Vol. 25. – № 6. – P. 392-397.
182. Lovibond P.F. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories / P.F. Lovibond, S.H. Lovibond // *Behaviour Research and Therapy*. – 1995. – Vol. 33. – The structure of negative emotional states. – № 3. – P. 335-343.
183. Lozano-Blasco R. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review / R. Lozano-Blasco, A.Q. Robres, A.S. Sánchez // *Computers in Human Behavior*. – 2022. – Vol. 130. – Internet addiction in young adults. – P. 107201.
184. Luo Y. The Influence of Problematic Mobile Social Media Use on Adolescent Empathy and the Moderating Effect of Peer Attachment / Y. Luo, Y. Jiang // *American Journal of Applied Psychology*. – 2021. – Vol. 10. – № 6. – P. 178.
185. Lupton D. Toward a More-Than-Human Analysis of Digital Health: Inspirations From Feminist New Materialism / D. Lupton // *Qualitative Health Research*. – 2019. –

Vol. 29. – Toward a More-Than-Human Analysis of Digital Health. – № 14. – P. 1998-2009.

186. Maurya V.P. Use of Internet in relation to health and well-being among college students / V.P. Maurya, A.K. Patel, V. Sharma // *Indian Journal of Health and Wellbeing*. – 2018. – Vol. 9. – № 1. – P. 70-72.

187. Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use / S.M. Müller et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2020. – Vol. 107. – Maximizing social outcomes? – P. 106296.

188. Mediascope [Electronic resource]. – URL: <https://mediascope.net/>. – Accessed: 24.10.2022.

189. Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study / C. Lin et al. // *Health Expectations*. – 2021. – Vol. 24. – Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health. – № 1. – P. 165-173.

190. Meshi D. Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation / D. Meshi, M.E. Ellithorpe // *Addictive Behaviors*. – 2021. – Vol. 119. – Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media. – P. 106949.

191. Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study / M.A. Throuvala et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – Vol. 93. – Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents. – P. 164-175.

192. Nikolaidou M. Attentional bias in Internet users with problematic use of social networking sites / M. Nikolaidou, D.S. Fraser, N. Hinvest // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2019. – Vol. 8. – № 4. – P. 733-742.

193. Online, social media and mobile technologies for psychosis treatment: A systematic review on novel user-led interventions / M. Alvarez-Jimenez et al. //

Schizophrenia Research. – 2014. – Vol. 156. – Online, social media and mobile technologies for psychosis treatment. – № 1. – P. 96-106.

194. Pan Y.-C. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction / Y.-C. Pan, Y.-C. Chiu, Y.-H. Lin // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2020. – Vol. 118. – P. 612-622.

195. Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis / A. Fumero et al. // Computers in Human Behavior. – 2018. – Vol. 86. – Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents. – P. 387-400.

196. Phyllis B. Ngai. Intercultural competence development via online social networking: the Japanese students' experience with internationalisation in U.S. higher education / Phyllis B. Ngai, Stephen M. Yoshimura, Fumihiko Doi // Intercultural Education. – 2020. – Vol. 31. – Intercultural competence development via online social networking. – № 2. – P. 228-243.

197. Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions / G. Buda et al. // Psychological Reports. – 2021. – Vol. 124. – № 3. – P. 1031-1048.

198. Problematic Social Media Use and Health among Adolescents / L. Paakkari et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18. – № 4. – P. 1885.

199. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample / F. Bányai et al. // PLOS ONE. – 2017. – Vol. 12. – Problematic Social Media Use. – № 1. – P. e0169839.

200. Rich E. Rethinking digital biopedagogies: How sociomaterial relations shape English secondary students' digital health practices / E. Rich, D. Lupton // Social Science & Medicine. – 2022. – Vol. 311. – Rethinking digital biopedagogies. – P. 115348.

201. Scott H. Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: The adolescent perspective / H. Scott, S.M. Biello, H.C. Woods // Sleep Health. – 2019. – Vol. 5. – Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs. – № 6. – P. 539-545.

202. Sharma B. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. / B. Sharma, S.S. Lee, B.K. Johnson // *Technology, Mind, and Behavior*. – 2022. – Vol. 3. – The dark at the end of the tunnel. – № 1.
203. Sheldon P. Predictors of Problematic Social Media Use: Personality and Life-Position Indicators / P. Sheldon, M.G. Antony, B. Sykes // *Psychological Reports*. – 2021. – Vol. 124. – Predictors of Problematic Social Media Use. – № 3. – P. 1110-1133.
204. Siddiqui S. Internet Addiction as a precursor for cyber and displaced aggression: A survey study on Pakistani youth / S. Siddiqui, A.B. Kazmi, U.N. Siddiqui. – 2021. – Vol. 8. – № 1. – P. 73-80.
205. Social Consequences of the Impact of Information Technologies on the Values of Modern Youth in the Conditions of the Global Financial and Economic Crisis / M.Y. Lokova et al. // *The Future of the Global Financial System: Downfall or Harmony : Lecture Notes in Networks and Systems* / ed. E.G. Popkova. – Cham: Springer International Publishing, 2019. – Vol. 57. – P. 176-182.
206. Social Media Addiction and Empathy: Moderating impact of personality traits among high school students / M. Dalvi-Esfahani et al. // *Telematics and Informatics*. – 2021. – Vol. 57. – Social Media Addiction and Empathy. – P. 101516.
207. Social Media and Distraction: An Experience Sampling Study among Adolescents / T. Siebers et al. // *Media Psychology*. – 2022. – Vol. 25. – Social Media and Distraction. – № 3. – P. 343-366.
208. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review / I. Cataldo et al. // *Frontiers in Psychiatry*. – 2021. – Vol. 11. – Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence. – P. 508595.
209. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes / M. Boer et al. // *Computers in Human Behavior*. – 2021. – Vol. 116. – Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents. – P. 106645.
210. Social Networks Research for Sustainable Smart Education / M. Lytras et al. // *Sustainability*. – 2018. – Vol. 10. – № 9. – P. 2974.

211. Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents / C. Marino et al. // *Addictive Behaviors Reports*. – 2020. – Vol. 11. – P. 100250.
212. Spencer H. *The Principles of Sociology*, vol. 1 [Electronic resource] / H. Spencer. – URL: <https://oll.libertyfund.org/title/spencer-the-principles-of-sociology-vol-1-1898>. – Accessed: 05.11.2022.
213. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. / J. Inchley et al. – 2020.
214. Statista [Electronic resource]. – URL: <https://www.statista.com/statistics/278410/number-of-social-network-users-in-russia/>. – Accessed: 24.03.2024.
215. Stockdale L.A. Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood / L.A. Stockdale, S.M. Coyne // *Journal of Adolescence*. – 2020. – Vol. 79. – Bored and online. – P. 173-183.
216. Sun Y. A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research / Y. Sun, Y. Zhang // *Addictive Behaviors*. – 2021. – Vol. 114. – P. 106699.
217. Taking a Break from Social Media Improves Wellbeing Through Sleep Quality / S. Graham et al. // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2021. – Vol. 24. – № 6. – P. 421-425.
218. Talarico J.M. Replicating autobiographical memory research using social media: a case study / J.M. Talarico // *Memory*. – 2022. – Vol. 30. – Replicating autobiographical memory research using social media. – № 4. – P. 429-440.
219. Technostress and the hierarchical levels of personality: a two-wave study with multiple data samples / C. Maier et al. // *European Journal of Information Systems*. – 2019. – Vol. 28. – Technostress and the hierarchical levels of personality. – № 5. – P. 496-522.
220. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. / C.S. Andreassen

et al. // *Psychology of Addictive Behaviors*. – 2016. – Vol. 30. – The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders. – № 2. – P. 252-262.

221. The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies / S. Baumgartner et al. // *Human Communication Research*. – 2018. – Vol. 44. – The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents. – № 1. – P. 3-30.

222. The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia / K.L. Chung et al. // *Personality and Individual Differences*. – 2019. – Vol. 143. – The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction. – P. 62-67.

223. Then and now: a history of social networking sites [Electronic resource]. – URL: <https://www.cbsnews.com/pictures/then-and-now-a-history-of-social-networking-sites/>. – Accessed: 02.11.2022.

224. Toward a Syndrome Model of Addiction: Multiple Expressions, Common Etiology / H.J. Shaffer и др. // *Harvard Review of Psychiatry*. – 2004. – Т. 12. – Toward a Syndrome Model of Addiction. – С. 367-374.

225. UDM-info [Electronic resource]. – URL: <https://udm-info.ru/news/society/28-03-2022/odnoklassniki-sostavili-portret-novyh-polzovateley-na-platforme>. – Accessed: 23.10.2022.

226. UNODC. Listen First. UNODC Initiative [Electronic resource] / UNODC. – URL: <https://www.unodc.org/unodc/en/listen-first/>. – Accessed: 10.01.2023.

227. Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives / K. Kircaburun et al. // *International Journal of Mental Health and Addiction*. – 2020. – Vol. 18. – Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students. – № 3. – P. 525-547.

228. VK [Electronic resource]. – URL: <https://vk.com/blog/q1-2022-results>. – Accessed: 23.10.2022.

229. Wang C. Why We Cannot Resist Our Smartphones: Investigating Compulsive Use of Mobile SNS from a Stimulus-Response-Reinforcement Perspective / C. Wang, M. Lee

// Journal of the Association for Information Systems. – 2020. – Vol. 21. – Why We Cannot Resist Our Smartphones. – № 1. – P. 175-200.

230. Wang Q. Externalising the autobiographical self: sharing personal memories online facilitated memory retention / Q. Wang, D. Lee, Y. Hou // Memory. – 2017. – Vol. 25. – Externalising the autobiographical self. – № 6. – P. 772-776.

231. Wartberg L. The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents / L. Wartberg, R. Thomasius, K. Paschke // Computers in Human Behavior. – 2021. – Vol. 121. – P. 106788.

232. Wegmann E. Cognitive Correlates in Gaming Disorder and Social Networks Use Disorder: a Comparison / E. Wegmann, M. Brand // Current Addiction Reports. – 2020. – Vol. 7. – Cognitive Correlates in Gaming Disorder and Social Networks Use Disorder. – № 3. – P. 356-364.

233. Wu H.-Y. Social media usage, social support, intergenerational relationships, and depressive symptoms among older adults / H.-Y. Wu, A.-F. Chiou // Geriatric Nursing. – 2020. – Vol. 41. – № 5. – P. 615-621.

234. Yen Ch. Building Caregivers' Social Support on Social Network Sites Through Online Support Groups / Ch. Yen, E. Valentine // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2022. – Vol. 26. – № 1. – P. 57-64.

Приложения

Приложение 1

Опросник проблемного использования социальных сетей (PFUS)

Problematic Facebook Use Scale – PFUS.*

Автор: Marino C., 2017.

Модификация: Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В., 2018.

Цель: выявление особенностей проблемного использования социальных сетей.

Шкалы и подсчет баллов

Шкала	Номера вопросов
Предпочтение онлайн-общения	1-3
Регуляция эмоций	4-6
Когнитивная поглощенность	7-9
Компульсивное использование	10-12
Негативные последствия	13-15

Интерпретация результатов для общего показателя шкалы PFUS:

15–19 баллов	минимальный риск развития проблемного использования социальных сетей
20–64 балла	склонность к проблемному использованию социальных сетей
65 баллов и выше	устойчивый паттерн проблемного использования социальных сетей

Инструкция. В зависимости от Вашего опыта использования социальных сетей, пожалуйста, обведите вариант ответа, отражающий степень Вашего согласия с каждым из представленных ниже утверждений.

1) Я предпочитаю общение в социальных сетях общению лицом к лицу.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

2) Общение в социальных сетях для меня более комфортно, чем общение в реальной жизни.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

3) Я предпочитаю общаться с людьми в социальных сетях, а не в реальности.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

* Принадлежит компании Meta Platforms Inc., деятельность социальной сети запрещена на территории Российской Федерации по основаниям осуществления экстремистской деятельности

4) Я захожу в социальные сети, чтобы с кем-то пообщаться, когда мне одиноко.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

5) Я захожу в социальные сети, чтобы мне стало лучше, когда я чувствую себя плохо.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

6) Я захожу социальные сети, чтобы мне стало лучше, когда мне грустно.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

7) Если я некоторое время не захожу в социальные сети, меня начинают одолевать мысли, что надо зайти.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

8) Если бы я потерял(а) доступ к социальным сетям, я бы чувствовал(а) себя потерянным.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

9) Я поглощен(а) навязчивыми мыслями о том, что нужно зайти в социальные сети, даже когда не сижу в Интернете.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

10) Мне сложно контролировать, сколько времени я провожу в социальных сетях.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

11) Я считаю, что мне нелегко контролировать мое пребывание в социальных сетях.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

12) Мне тяжело противостоять непреодолимому желанию зайти в социальные сети, когда я занят чем-то вне Интернета.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

13) Социальные сети усложняют мне жизнь.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

14) Из-за того, что я провожу много времени в социальных сетях, я пренебрегаю своей социальной жизнью и различными мероприятиями.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

15) Пользование социальными сетями приводит к проблемам в моей жизни.

Абсолютно не согласен	Нейтрально					Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

Шкала нарушений при использовании социальных сетей (SMD-Scale)

Social Media Disorder Scale – SMD Scale

Авторы: Regina J.J.M. van den Eijnden et al, 2016

Перевод: Русскоязычная версия проекта Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» русскоязычной версии, 2018.

Цель: оценка признаков аддиктивного поведения при использовании социальных сетей.

Шкалы и подсчет баллов

Шкала	Номер вопроса
Чрезмерная увлеченность	1
Рост толерантности	2
Негативные симптомы отмены	3
Безуспешный контроль	4
Отказ от других занятий	5
Продолжение вопреки последствиям	6
Обман	7
Уход от действительности	8
Негативные последствия	9
Общий показатель	1-9

Интерпретация результатов для общего показателя шкалы SMD Scale:

Ответ «Да» соответствует 1 баллу	
1-5 баллов	минимальный риск развития проблемного использования социальных сетей
6 баллов и выше	проблемное использование социальных сетей

Инструкция: Ниже приведен список вариантов утверждений, связанных с использованием социальных сетей (ВКонтакте, Tik-Tok, Telegram и т.д.). Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и выберите тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего использования социальных сетей за последние 12 месяцев.

Пожалуйста, отметьте один вариант ответа для каждого утверждения.

1. **За последние 12 месяцев Вы регулярно не могли думать ни о чем другом, кроме того, когда сможете вновь использовать социальные сети?**

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

2. **За последние 12 месяцев Вы регулярно чувствовали себя недовольными, потому что хотели проводить больше времени в социальных сетях?**

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

3. **За последние 12 месяцев Вы часто чувствовали себя плохо, когда не могли использовать социальные сети?**

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

4. За последние 12 месяцев Вы пытались проводить меньше времени в социальных сетях, но не смогли это сделать?

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

5. За последние 12 месяцев Вы регулярно пренебрегали другими видами деятельности (например, хобби, спорт), потому что хотели проводить время в социальных сетях?

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

6. За последние 12 месяцев Вы регулярно спорили с другими из-за использования социальных сетей?

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

7. За последние 12 месяцев Вы регулярно обманывали своих родителей и друзей при разговоре о времени, которое вы проводите в социальных сетях?

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

8. За последние 12 месяцев Вы часто использовали социальные сети для того, чтобы избежать неприятных эмоций?

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

9. За последние 12 месяцев Вы ссорились с родителями, братом/сестрой из-за использования социальных сетей?

Да	Нет
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>

Шкала оценки частоты и продолжительности использования информационно-коммуникационных сетей (ИКС)

Авторы: Фадеева Е.В., Лановая А.М.

Цель: оценка количественных параметров использования социальных сетей.

Инструкция. В настоящее время формы общения многих людей подразумевают не только живое взаимодействие, но и общение по сети. Нижеуказанные вопросы относятся к Вашему использованию социальных сетей в последние 12 месяцев (например, ВКонтакте, TikTok, Telegram).

1) Насколько часто Вы используете социальные сети (ВКонтакте, Tik-Tok, Telegram и т.д.)?

Почти никогда	Несколько дней в месяц	Несколько дней в неделю	Почти каждый день	Каждый день
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>

2) Сколько Вы в среднем проводите времени в социальных сетях в обычный учебный день (ВКонтакте, Tik-Tok, Telegram и т.д.) (Можно посмотреть в настройках телефона)

Нисколько	15-30 минут	1 час	2 часа	3 часа	4 часа	5 часов	6 часов и более
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>	7. <input type="checkbox"/>	8. <input type="checkbox"/>

3) Сколько Вы в среднем проводите времени в социальных сетях в обычный выходной день? (Можно посмотреть в настройках телефона)

Нисколько	15-30 минут	1 час	2 часа	3 часа	4 часа	5 часов	6 часов и более
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>	7. <input type="checkbox"/>	8. <input type="checkbox"/>

4) Сколько Вы в среднем пользуетесь социальными сетями в день в учебных целях?

Нисколько	15-30 минут	1 час	2 часа	3 часа	4 часа	5 часов	6 часов и более
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>	7. <input type="checkbox"/>	8. <input type="checkbox"/>

5) Сколько Вы в среднем пользуетесь социальными сетями в день в деловых целях (для работы или подработки)?

Нисколько	15-30 минут	1 час	2 часа	3 часа	4 часа	5 часов	6 часов и более
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>	7. <input type="checkbox"/>	8. <input type="checkbox"/>

Шкала интернет-зависимости (CIAS)

Chen Internet Addiction Scale – CIAS

Автор: Chen S.-H., 2003.

Адаптация: Малыгин В.Л., Феклисов К.А., 2011. Валидизация: Трусова А.В., Шумская Д.С., Кибитов А.О. 2021

Цель: выявление особенностей интернет-зависимого поведения.

Шкалы и подсчет баллов

Шкала	№ вопроса
Межличностные проблемы и проблемы со здоровьем	5, 7, 12, 13, 15, 17, 21, 24
Симптомы отмены	2, 4, 10, 16, 20
Симптомы толерантности и компульсивные симптомы	1, 3, 6, 9, 11, 14, 19, 22
Проблемы с управлением временем	8, 18, 23, 25, 26

Интерпретация результатов для общего показателя шкалы CIAS:

26–31 балл	минимальный риск развития интернет-зависимости
32–64 балла	склонность к интернет-зависимости
65 баллов и выше	устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения

Вы пользовались интернетом в течение последних 6 месяцев?

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение)
 НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция. Ниже приведен список утверждений, связанных с использованием интернета, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети.

Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и выберите тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в интернете за последние 6 месяцев.

Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в интернете в течение определенного периода времени

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

5. Я чувствую себя полным(ой) сил, пребывая в интернете, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

6. Я остаюсь в интернете в течение более длительного периода времени, чем намеревался(лась), хотя я и планировал(а) только «зайти на минутку»

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

7. Хотя использование интернета негативно влияет на мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

8. Несколько раз (больше одного) я спал(а) менее четырех часов из-за того, что «завис(ла)» в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

9. За последние 6 месяцев я стал(а) гораздо больше времени проводить в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться интернетом на определенный период времени

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

11. Мне не удается преодолеть желание войти в Интернет

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

13. У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

15. Пребывание в интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

16. Пребывая вне интернета в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования интернета

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

18. Я меньше отдыхаю из-за использования интернета

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

19. Даже отключившись от интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было интернета

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

21. Пребывание в интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

22. Я стараюсь тратить меньше времени в интернете, но безуспешно

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

24. Мне необходимо проводить всё больше времени в интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел(а) в интернете

Совсем не подходит	Слабо подходит	Частично подходит	Полностью подходит
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

Смысложизненные ориентации (СЖО)

Purpose-in-Life Test – PIL

Авторы: Crumbaugh J.S., Maholick L.T., 1981.[84]

Адаптация: Леонтьев Д.А., 2000.

Цель – изучение представлений личности о факторах осмысленности собственной жизни.

Шкалы и подсчет баллов

Перевод числового ряда «3 2 1 0 1 2 3»	Номер вопроса
В восходящую шкалу «1 2 3 4 5 6 7»	1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17
В нисходящую шкалу «7 6 5 4 3 2 1»	2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20
Шкала	Номер вопроса
Цели в жизни	3, 4, 10, 16, 17, 18
Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни	1, 2, 4, 5, 7, 9
Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией	8, 9, 10, 12, 20
Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)	1, 15, 16, 19
Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни	7, 10, 11, 14, 18, 19
Общий показатель	1-20

Инструкция. Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0 – ни то, ни другое).

1. Обычно мне очень скучно	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал

8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13. Я человек очень обязательный	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Цветовой тест отношений (ЦТО)

Авторы: Бажин Е.Ф., Эткинд А.М., 1985.

Вариант психосемантической методики: Дозорцева Е.Г., 2004.

Модификация: введение понятий, связанных с использованием социальных сетей: «Я в социальных сетях», «Я, каким меня видят в социальных сетях», «Новостная лента в социальных сетях», «Общение в социальных сетях», «Выкладывать фотографии в социальные сети».

Цель – представление смысловой сферы посредством описания внутреннего отношения человека к используемым структурно-содержательным характеристикам.

Анализ и интерпретация результатов (Дозорцева Е.Г., 2004)

Анализируется место цвета, ассоциируемого испытуемым с конкретным понятием, в последовательности по предпочтению (цвета)		
Метод математического анализа	Статистический критерий	Интерпретация
Корреляционный анализ	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена	Корреляционные плеяды отражают смысловые связи между отдельными понятиями. В особенности важным представляется анализ связей идентификационных понятий с другими понятиями
Кластерный анализ	Метод Уорда	Выделяются и интерпретируются группы (объединения) взаимосвязанных понятий

Процедура проведения ЦТО

Тестовая процедура представляет собой цветоассоциативный эксперимент

1-й этап. Проводится классический тест Цветовых выборов М. Люшера. Выбор делается дважды (интерпретация по второму выбору).

Инструкция 1. Выберите цвет, который сейчас Вам наиболее приятен. Теперь из оставшихся цветов выберите наиболее приятный...

Инструкция 2. Сейчас будет такое же задание. Мы не проверяем память, порядок цветов может меняться, и это нормально. Выберите цвет, который сейчас Вам наиболее приятен... (и т.д.)

2-й этап. Перед участником исследования снова раскладываются полукругом цветовые стимулы таким образом, чтобы они не наезжали друг на друга и находились прямо в поле зрения без отсветов и бликов от осветительных приборов.

Инструкция 3. Сейчас я буду называть Вам слова. Вам нужно показать наиболее подходящий к ним цвет. Называть цвет не нужно, только указать на него. Слов много, и цвета могут повторяться. Постарайтесь делать это как можно быстрее.

Список понятий

№	Понятие	Цвет	№	Понятие	Цвет
1	Погода сегодня		38	Алкоголь	
2	Радость		39	Сила	
3	Девочки		40	Дедушка	
4	Горе		41	Будущее	
5	Прошлое		42	Спокойствие	
6	Счастье		43	Подросток	
7	Добро		44	Курение	
8	Мальчик		45	Я хотел(а) бы быть	
9	Честность		46	Равнодушие	
10	Учеба		47	Сестра	
11	Общение в социальных сетях		48	Надежда	
12	Настоящее		49	Мой будущий муж (жена)	
13	Моя будущая семья		50	Боль	
14	Дружба		51	<i>Я сам (сама) в социальных сетях</i>	
15	Деньги		52	<i>Я, каким (какой) меня видят в социальных сетях</i>	
16	Мужчина		53	Люди	
17	Я сам (сама)		54	Одиночество	
18	Я каким (какой) меня видят другие		55	Моя мать	
19	Мой отец		56	Доверие	
20	Жизнь		57	Развлечения	
21	Удовольствие		58	Ребенок	
22	Женщина		59	Риск	
23	Мои друзья		60	Вера	
24	<i>Выкладывать фотографии в социальных сетях</i>		61	<i>Новостная лента в социальных сетях</i>	
25	Любовь		62	Я в будущем	
26	Обида		63	Здоровье	
27	Люди, которых не люблю		64	Ум	
28	Мечта		65	Моя семья	
29	Слабость		66	Взрослый	
30	Зло		67	Брат	
31	Богатство		68	Ненависть	
32	Наркотики		69	Работа	
33	Мое настроение сейчас		70	Одноклассники	
34	Смерть		71	Совесьть	
35	<i>Социальные сети</i>		72	Страх	
36	Красота		73	Успех	
37	Бабушка				

Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21)

Depression Anxiety Stress Scale – DASS-21

Авторы: Lovibond S.H., Lovibond P.F., 1995.

Адаптация: Руженкова В.В., Руженков В.А., Хамская И.С., 2020.

Цель – скрининг-диагностика депрессии, тревоги и стресса.

Подсчет баллов

Вообще не относится ко мне	Относилось ко мне до некоторой степени или некоторое время	Относилось ко мне в значительной мере или значительную часть времени	Относилось ко мне полностью или большую часть времени
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла

Шкалы и интерпретация результатов

	Депрессия	Тревога	Стресс
Вопросы	3,5,10,13,16,17,21	2,4,7,9,15,19,20	1,6,8,11,12,14,18
Нормальный уровень	0-4	0-3	0-7
Умеренный уровень	5-6	4-5	8-9
Средний уровень	7-10	6-7	10-12
Выраженный уровень	11-13	8-9	13-16
Крайне выраженный уровень	14+	10+	17+

Инструкция. Пожалуйста, прочитайте утверждение и обведите номер 0, 1, 2 или 3, который будет указывать, в какой степени данное утверждение можно было отнести к Вам в **последние 7 дней**. Это не тест, и здесь нет правильных или неправильных ответов. Пожалуйста, постарайтесь не тратить слишком много времени на отдельные утверждения.

Оценивать следует следующим образом:

- 1 Нельзя было отнести ко мне (сказать про меня) вообще
- 2 Можно было отнести ко мне в некоторой мере или некоторое время
- 3 Можно было отнести ко мне в значительной мере или существенную часть времени
- 4 Можно было отнести ко мне в очень большой мере или почти всё время

1 (С)	Мне бывало трудно отвлечься или переключиться	0	1	2	3
2 (Т)	У меня была сухость во рту	0	1	2	3
3 (Д)	Казалось, что я не могу испытывать никаких позитивных чувств	0	1	2	3
4 (Т)	У меня возникали затруднения дыхания (например, очень частое дыхание или одышка в отсутствии физической нагрузки)	0	1	2	3

5 (Д)	Мне было трудно собраться и начать что-то делать	0	1	2	3
6 (С)	У меня была склонность слишком остро реагировать на ситуации	0	1	2	3
7 (Т)	У меня возникала дрожь в теле (например, в руках)	0	1	2	3
8 (С)	Мне казалось, что я трачу много нервной энергии	0	1	2	3
9 (Т)	Ситуации, в которых можно запаниковать или выглядеть глупо, заставляли меня беспокоиться	0	1	2	3
10 (Д)	Мне казалось, что мне нечего ждать от будущего	0	1	2	3
11 (С)	У меня возникало сильное волнение	0	1	2	3
12 (С)	Мне бывало трудно расслабиться	0	1	2	3
13 (Д)	У меня возникало уныние и тоска	0	1	2	3
14 (С)	Меня раздражало, когда что-либо отвлекало меня от моей деятельности	0	1	2	3
15 (Т)	Мне казалось, что я близко к панике	0	1	2	3
16 (Д)	Ничто не могло вызвать у меня энтузиазм	0	1	2	3
17 (Д)	Мне казалось, что я никчемный человек	0	1	2	3
18 (С)	У меня была повышенная обидчивость	0	1	2	3
19 (Т)	Обращала на себя внимание работа сердца в отсутствии физической нагрузки (например, учащенное сердцебиение, перебои в работе сердца)	0	1	2	3
20 (Т)	У меня возникал страх без какой-либо существенной причины	0	1	2	3
21 (Д)	Мне казалось, что жизнь не имеет смысла	0	1	2	3

Опросник эмоциональной эмпатии (EETS)

Emotional Empathic Tendency Scale – EETS

Авторы: Mehrabian A., Epstein N., 1972.

Адаптация: Орлов Ю.М., Емельянов Ю.Н., 1986.

Цель: анализ общих эмпатических качеств испытуемого, уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия и несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии.

Шкалы и подсчет баллов

Прямой порядок	Обратный порядок
Не согласен (никогда) – 1 балл Скорее не согласен (редко) – 2 балла Скорее согласен (часто) – 3 балла Согласен (всегда) – 4 балла	Не согласен (никогда) – 4 балла Скорее не согласен (редко) – 3 балла Скорее согласен (часто) – 2 балла Согласен (всегда) – 1 балл
Вопросы	Вопросы
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 22, 23	2, 4, 15, 16, 17, 21, 24, 25
Шкалы (Mehrabian A., Epstein N., 1972)	
Подверженность эмоциональному заражению	8, 15
Сильно выраженная эмоциональная чувствительность	6
Понимание и уважение чувств других людей	21
Эмоциональный отклик на чужой эмоциональный опыт	10, 11, 16
Готовность включаться в проблемы других людей	9
Сочувствие	19, 25
Общий показатель способности к эмоциональной эмпатии	1-20

Интерпретация результатов

11 баллов и менее	Очень низкий уровень
12-36 баллов	Низкий уровень
37-62 балла	Нормальный уровень
63-81 балл	Высокий уровень
82-90 баллов	Очень высокий уровень

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них, ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

4. Я считаю, что плакать от счастья глупо

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

7. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

8. На мое настроение очень влияют окружающие люди

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

15. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

16. Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

18. Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

24. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

25. Маленькие дети плачут без причины

Не согласен (никогда)	Скорее не согласен (редко)	Скорее согласен (часто)	Согласен (всегда)
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>

Коэффициенты корреляций между показателями проблемного использования социальных сетей (PFUS) и шкалами Теста смысловых ориентаций (СЖО) в Группе А с выраженными признаками проблемного использования ИКС (n=62)

Шкалы Теста смысловых ориентаций (СЖО)	PFUS Общий балл	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
Эмоциональная насыщенность жизни	-0,315*	-0,106	-0,164	-0,135	-0,294*	-0,063
Результативность жизни	-0,305*	-0,136	-0,043	-0,172	-0,296*	-0,177
Управляемость жизни	-0,349**	-0,212	-0,092	-0,193	-0,277*	-0,214
Цели в жизни	-0,320*	-0,225	-0,149	-0,242 p=0,058	-0,261*	-0,078
Локус контроля-Я	-0,356**	-0,233 p=0,068	-0,191	-0,158	-0,333**	-0,090
Общий балл СЖО	-0,385**	-0,166	-0,143	-0,218	-0,360**	-0,143

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

Коэффициенты корреляций между показателями проблемного использования социальных сетей (PFUS) и шкалами Теста смысловых ориентаций (СЖО) в Группе Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС (n=28)

Шкалы Теста смысловых ориентаций (СЖО)	PFUS Общий балл	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
Эмоциональная насыщенность жизни	-0,117	-0,003	-0,095	-0,098	-0,044	0,088
Результативность жизни	-0,365	-0,233	-0,260	-0,106	-0,189	-0,140
Управляемость жизни	-0,218	0,002	-0,125	-0,091	-0,006	-0,118
Цели в жизни	-0,347 p=0,071	-0,252	-0,323	-0,261	0,016	-0,155
Локус контроля-Я	-0,349 p=0,068	-0,161	-0,144	-0,201	-0,153	-0,281
Общий балл СЖО	-0,300	-0,170	-0,198	-0,180	-0,060	-0,105

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

Коэффициенты корреляций между показателями проблемного использования социальных сетей (PFUS) и показателями Шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) в группе с более высокими баллами по опроснику PFUS (n=62)

	PFUS Общий балл	Предпочте- ние онлайн- общения	Регуля- ция эмоций	Когнитив- ная поглощен- ность	Компуль- сивное использо- вание	Негатив- ные последст- вия
Депрессия	0,235	-0,046	0,196	0,066	0,177	0,289*
Тревога	0,377**	-0,076	0,240	0,224	0,162	0,338**
Стресс	0,342**	-0,051	0,375**	0,146	0,081	0,384**

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

Коэффициенты корреляций между показателями проблемного использования социальных сетей (PFUS) и показателями Шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) в группе с более низкими баллами по опроснику PFUS (n=28)

	PFUS Общий балл	Предпоч- тение онлайн- общения	Регуляция эмоций	Когнитив- ная поглощен- ность	Компуль- сивное использо- вание	Негатив- ные последст- вия
Депрессия	0,275	0,499**	0,227	0,223	0,226	-0,042
Тревога	0,437*	0,374*	0,345	0,361	0,107	0,357
Стресс	0,348	0,369	0,262	0,379*	0,019	0,243

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

Коэффициенты корреляций между показателями проблемного использования социальных сетей (PFUS) и Опросника эмоциональной эмпатии (EETS) в Группе

А с выраженными признаками проблемного использования ИКС (n=62)

Шкалы Опросника эмоциональной эмпатии (EETS)	PFUS Общий балл	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
Подверженность эмоциональному заражению	-0,008	0,041	-0,063	0,019	0,101	-0,033
Сильно выраженная эмоциональная чувствительность	-0,178	0,003	-0,147	-0,189	0,032	-0,230 p=0,072
Понимание и уважение чувств других людей	0,157	0,146	0,192	-0,073	0,093	-0,033
Эмоциональный отклик	0,117	0,048	-0,128	0,061	0,155	0,104
Готовность включаться в проблемы других людей	0,095	0,032	0,099	0,100	0,130	-0,028
Сочувствие	-0,455**	-0,194	-0,180	-0,249*	-0,140	-0,375**
Эмпатия	0,073	-0,033	0,347**	0,137	-0,136	-0,061

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$

Коэффициенты корреляций между показателями проблемного использования социальных сетей (PFUS) и шкалами Опросника эмоциональной эмпатии (EETS) в Группе Б с минимальной выраженностью признаков проблемного использования ИКС (n=28)

Шкалы Опросника эмоциональной эмпатии (EETS)	PFUS Общий балл	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
Подверженность эмоциональному заражению	-0,407*	-0,245	-0,375*	-0,057	-0,281	-0,103
Сильно выраженная эмоциональная чувствительность	-0,151	-0,285	-0,292	0,052	0,014	-0,030
Понимание и уважение чувств других людей	0,039	0,145	0,148	-0,093	0,323 p=0,093	-0,134
Эмоциональный отклик	-0,359	-0,200	-0,109	-0,446*	-0,158	-0,293
Готовность включаться в проблемы других людей	-0,092	-0,230	-0,181	-0,242	-0,057	-0,032
Сочувствие	-0,103	-0,013	-0,100	0,087	-0,278	-0,023
Эмпатия	0,295	0,108	0,288	0,160	0,190	0,283

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$, ** – уровень значимости $p \leq 0,01$