

Проблемное использование социальных сетей: терминология, распространенность, психосоциальные факторы риска и соматическая коморбидность

Манчук В.Т.

*Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук» (ФИЦ КНЦ СО РАН), Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера (НИИ МПС), г. Красноярск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8374-7385>, e-mail: man417@rambler.ru*

Терещенко С.Ю.

*Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук» (ФИЦ КНЦ СО РАН), Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера (НИИ МПС), г. Красноярск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1605-7859>, e-mail: legise@mail.ru*

Шубина М.В.

*Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук» (ФИЦ КНЦ СО РАН), Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера (НИИ МПС), г. Красноярск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6724-1058>, e-mail: marg-shubina@mail.ru*

Цель. Проанализировать проблемы, связанные с терминологией и диагностикой проблемного использования социальных сетей (*Problematic social media use — PSMU*) у подростков, обобщить данные о его распространенности, психосоциальной и соматической коморбидности.

Контекст и актуальность. Последние десятилетия характеризуются стремительным внедрением интернета в повседневную жизнь. Бесконтрольное использование социальных сетей, приводящее к негативным последствиям, рассматривается как *PSMU*. Согласно современной биопсихосоциальной модели, в основе его формирования лежит взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов. Среди негативных последствий *PSMU*, по данным как отечественных, так и зарубежных исследователей, определяется широкий круг психосоциальных и психосоматических проблем.

Основные выводы. Обзор литературы показывает, что *PSMU* затрагивает значительную часть популяции (7–26% — в зависимости от методики измерения и географически-культуральных факторов) с превалированием в коллективистских обществах и у представителей женского пола. Для диагностики данной патологии Европейская исследовательская группа “European network for problematic usage of the Internet” предлагает использовать опросник *Social Media Disorder Scale (SMDS)*, который показал высокую валидность и надежность. В качестве факторов риска *PSMU* рассматриваются такие личностные характеристики, как нарциссизм, нейротизм, импульсивность, низкий уровень самоконтроля, низкая самооценка, боязнь пропустить важное. Установлена коморбидность *PSMU* с тревожно-депрессивными расстройствами, синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, обсессивно-компульсивным расстройством.

ством, социальной фобией, агрессивным поведением, чувством одиночества и суицидальными идеями. Показана ассоциация PSMU с расстройством сна и соматическими жалобами (хроническими болями, синдромами, снижением иммунитета). Тем не менее в настоящий момент большинство исследований сосредоточено на генерализованной интернет-зависимости (без учета потребляемого контента). Кроме того, недостаточно данных о психосоматической коморбидности PSMU, особенно у подростков, что указывает на высокую актуальность подобных исследований.

Ключевые слова: проблемное использование социальных сетей; интернет-зависимость; шкала проблемного использования социальных сетей; самооценка; боязнь пропустить важное; уровень самоконтроля; импульсивность; тревожно-депрессивные расстройства; психосоматика.

Финансирование. Работа выполнена в рамках темы государственного задания ЕГИСУ № 124020100064-6.

Для цитаты: Манчук В.Т., Терещенко С.Ю., Шубина М.В. Проблемное использование социальных сетей: терминология, распространенность, психосоциальные факторы риска и соматическая коморбидность // Социальная психология и общество. 2024. Том 15. № 2. С. 28–46. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2024150203>

Problematic Social Media Use: Terminology, Prevalence, Psychosocial and Somatic Comorbidity

Valerii T. Manchuk

Federal Research Center “Krasnoyarsk Science Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Research Institute of Medical Problems of the North, Krasnoyarsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8374-7385>, e-mail: man417@rambler.ru

Sergei Yu. Tereshchenko

Federal Research Center “Krasnoyarsk Science Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Research Institute of Medical Problems of the North, Krasnoyarsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1605-7859>, e-mail: legise@mail.ru

Margarita V. Shubina

Federal Research Center “Krasnoyarsk Science Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Research Institute of Medical Problems of the North, Krasnoyarsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6724-1058>, e-mail: marg-shubina@mail.ru

Objective. *The research is aimed at analyzing of the problems associated with the terminology and diagnosis of problematic social media use (PSMU) in adolescents, and summarizing data on its prevalence, psychosocial and somatic comorbidity.*

Background. *The last decades are characterized by the rapid introduction of the Internet into everyday life. Uncontrolled use of social media leading to negative consequences is considered PSMU. According to the modern biopsychosocial model, its formation is based on a combination of biological, psychological and social factors. Among the negative consequences of PSMU, according to data from both domestic and foreign researchers, a wide range of psychosocial and psychosomatic problems are identified.*

Conclusions. *A literature review shows that PSMU affects a significant proportion of the population (7–26% — depending on measurement methodology and geographical and cultural factors) with a predominance in collectivist societies and in females. To diagnose this pathology, the European research*

group “European network for problematic usage of the Internet” suggests using the Social Media Disorder Scale (SMDS) questionnaire, which has shown high validity and reliability. Personal characteristics such as narcissism, neuroticism, impulsivity, low self-control, low self-esteem, and fear of missing out are considered risk factors for PSMU. Comorbidity of PSMU with anxiety-depressive disorders, attention deficit hyperactivity disorder, obsessive-compulsive disorder, social phobia, aggressive behavior, loneliness and suicidal ideation has been established. The association of PSMU with sleep disorders and somatic complaints (chronic pain syndromes, decreased immunity) has been shown. However, most studies have been conducted abroad and focus on generalized Internet addiction (excluding content consumed). In addition, there is insufficient data on the psychosomatic comorbidity of PSMU, especially in adolescents, which indicates the high relevance of such studies.

Keywords: *problematic use of social networks; Internet addiction; Social Media Disorder Scale (SMDS); self-esteem; fear of missing out; self-control level; impulsivity; anxiety and depressive disorders; psychosomatics.*

Funding. The work was performed within the framework of the Topic of the state task of the Unified State Accounting Information System No. 124020100064-6.

For citation: Manchuk V.T., Tereshchenko S.Yu., Shubina M.V. Problematic Social Media Use: Terminology, Prevalence, Psychosocial and Somatic Comorbidity. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2024. Vol. 15, no. 2, pp. 28–46. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2024150203> (In Russ.).

Введение

За последние два десятилетия наблюдается быстрый рост использования интернета, особенно среди подростков и молодых взрослых [7]. Широкое распространение технологий интернета в повседневной жизни несет в себе множество преимуществ: быстрый доступ к огромным массивам информации и разнообразным сервисам, быстрое распространение новостей в глобальном масштабе, внедрение интернет-технологий, связанных со здоровьем и т.д. Однако у некоторых пользователей интернета возникает проблема зависимости от интернета или «проблемного/компульсивного использования интернета», что приводит к потере контроля над временем интернет-активности и возникновению различных психосоциальных и психосоматических проблем [38]. В период эпидемии COVID-19 усилилась озабоченность психологов, педагогов и медицинских работников влиянием проблемного использования интернета

на социальное и общественное здоровье, так как людям чаще приходилось использовать интернет, и те, кто изначально был подвержен зависимости, проявляли еще больше признаков патологического поведения при использовании Сети [18]. Эта тенденция особенно затронула первые поколения, выросшие в мире интернета и гаджетов — подростков и молодых взрослых [48].

Терминология

Возникший в 90-х годах феномен интернет-зависимости (ИЗ) [63] до сих пор провоцирует многочисленные дебаты в научном сообществе в отношении его клинических и социальных аспектов. С точки зрения классической психологии и психиатрии онлайн-зависимость представляет собой относительно новый вид поведенческой зависимости, не связанный с химическими веществами и пока не имеющий общепринятого формального определения. В литературе можно встретить различные термины

для обозначения этого явления, такие как «проблемное использование интерактивных средств массовой информации» [51], «проблемное использование интернета», «патологическое использование интернета», «компульсивное использование интернета» и «интернет-зависимость». В недавнем обзоре эксперты Европейской исследовательской группы рекомендуют использовать термин «проблемное использование интернета» (Problematic Internet Use, PIU) как наиболее подходящий в настоящее время [18].

Все эти термины относятся к генерализованному PIU (PIUgen) без привязки к конкретным контенту и технологии. На данный момент выделяют пять основных специфических видов онлайн-активности, которые могут быть потенциально аддиктивными: проблемное использование видеоигр (PUgame), проблемное использование социальных сетей (problematic social media use, PSMU), проблемное использование порнографии в интернете, азартные игры в интернете и навязчивый поиск и серфинг в интернете [36].

Среди различных форм аддиктивного поведения только PUgame признано официально как ментальное расстройство (*Internet Gaming Disorder*, DSM-5; American Psychiatric Association, 2013; *Gaming Disorder*, ICD-11, 2019). Однако в последнее время также выделяют другие специфические формы PIU, такие как азартные игры, онлайн-покупки, потоковое вещание, киберхондрия, кибербуллинг и цифровое накопительство [18].

Данные об определении и критериях диагностики PSMU недавно были суммированы соавтором настоящего обзора, профессором С.Ю. Терещенко в его англоязычной статье “Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review” [56]. Ниже мы при-

водим русскоязычную адаптацию этих ключевых положений:

«PSMU представляет собой поведенческую зависимость, специфичную форму PIU, которая проявляется в избыточном, проблемном использовании социальных сетей. Это явление характерно в первую очередь для современных подростков и молодых взрослых, которые выросли в эпоху цифровизации общества. Европейская исследовательская группа «European network for problematic usage of the Internet» предлагает следующее определение [18].

PSMU — персистирующее состояние потери контроля при использовании социальных сетей, проявляющееся:

- Нарушением контроля над взаимодействием с социальными сайтами в плане времени, частоты, продолжительности использования;
- Преобладанием времени, проведенного в социальных сетях, над другими жизненными интересами и занятиями;
- Негативными последствиями — значительным дистрессом или ухудшением в личных, семейных, социальных, образовательных, профессиональных видах деятельности или других важных сферах функционирования;
- Продолжением или усилением использования социальных сетей, несмотря на негативные последствия, такие как плохая успеваемость в школе, негативное влияние на здоровье, социальная изоляция, межличностные конфликты, пренебрежение своими обязанностями;
- Длительностью — использование социальных сетей может быть непрерывным или эпизодическим и повторяющимся, но проявляется в течение длительного периода (не менее 12 месяцев).

Хотя формальные критерии диагностики PSMU в настоящее время не установлены, существующие методы ва-

лидации с использованием опросников основаны на классических симптомах аддикций [46]. В настоящее время существует общее согласие относительно диагностических критериев, которые позволяют четко разграничить патологическую составляющую зависимости от адаптивного использования интернета подростками: клинический диагноз PSMU, а также PIUgen должны включать шесть явных признаков [36]:

- **Значимость:** рост значимости социальной сети для подростка в его системе интересов и ценностей; использование социальной сети приводит к позитивному изменению эмоционального состояния;

- **Компульсивность и потеря контроля:** навязчивое (компульсивное) стремление к использованию социальной сети, потеря контроля времени, чрезмерное использование социальной сети (особенно при одновременном сокращении выделяемого времени для других видов деятельности);

- **Толерантность:** необходимость тратить все больше времени на общение в социальной сети, в том числе для купирования эпизодов дисфории;

- **Симптомы отмены:** изменение настроения (абстиненция) при отсутствии доступа в социальную сеть (депрессия, тревога, агрессивность);

- **Конфликт,** негативные последствия: потеря предыдущих интересов и развлечений в результате чрезмерного пребывания в социальной сети; потеря образовательных, культурных, спортивных и других возможностей в результате чрезмерного использования социальной сети; споры и ложь в отношении использования социальной сети; продолжение использования социальных сетей, несмотря на негативные последствия;

- **Обострения:** быстрый возврат к использованию сети после абстиненции,

безуспешные самостоятельные попытки контролировать использование социальной сети (рецидивы)» [56, с. 163].

Современные исследования в области патологической интернет-активности направлены на изучение не только и не столько PIUgen, но в первую очередь ее специфических видов, таких как PUgame и PSMU [52]. Новый подход предлагает анализ выборок с использованием инструментов для одновременной оценки PIUgen, PUgame и PSMU [50]. До недавнего времени было проведено всего два исследования с одновременным анализом PIUgen, PUgame и PSMU у взрослых [34; 37], в то время как подростковые популяции в таких исследованиях не были изучены. В 2022 году нами были получены данные, указывающие на существование двух возможных паттернов психосоциальных проблем интернет-зависимых подростков: один характерен для PIUgen и PSMU, а другой, значительно отличающийся по психосоциальному паттерну, — исключительно для PUgame [26]. Эти результаты поддерживают идею о необходимости отказа от термина «генерализованная ИЗ» как отдельного психологического конструкта [52; 59]. Наши данные подтверждают, что концепция генерализованной ИЗ мало оправдана, и термин «ИЗ» в этой связи может быть неправильно использован и интерпретирован.

Распространенность

Последние суммированные данные показывают, что средняя распространенность PSMU среди подростков 29 европейских стран составляет 7,4% [17]. В недавнем систематическом обзоре С. Ченг и др. (С. Cheng et al.) [42] показана высокая этногеографическая гетерогенность распространенности PSMU в пределах 5–26%: основными модифицирующими факторами были метод классификации

зависимости (монотетическая/политетическая модели и значение порогового уровня) и географически-культуральные факторы. Наибольшие уровни распространенности PSMU регистрируются в коллективистских обществах в странах Азии и Африки [42]. Данные распространенности, полученные авторами опросника Social Media Disorder Scale (SMDS), составили для голландской подростковой когорты 7,3–11,6% [61]. В других работах с использованием SMDS получены схожие результаты: в голландской выборке в лонгитюдном исследовании – 9,9–10,0% [58], в репрезентативной выборке 3408 финских подростков – 9,4% [44]. Недавний кросс-национальный анализ психометрических характеристик опросника SMDS у подростков 44 стран показал высокие уровни его валидности и надежности [21]. Отечественными авторами В.П. Шейновым и А.С. Девицыным также был разработан надежный и валидный опросник для определения PSMU на основе предложенной ими трехфакторной модели, включающей «психологическое состояние», «коммуникацию» и «получение информации», который положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией, женским полом и отрицательно связан с самооценкой, удовлетворенностью жизнью и возрастом [12].

В 2022 году нами было показано, что распространенность PSMU, оцененная на основе результатов опросника SMDS, составила 8,0% [26], что мало отличается от цифр распространенности, характерных для большинства европейских и восточноазиатских стран [17].

В нашей выборке девочки значительно чаще соответствовали критериям наличия PSMU, что подтверждается и другими отечественными исследователями [10; 13; 15]. В то же время в уже упомянутых исследованиях голландских подростков

не было выявлено зависимости распространенности PSMU от пола [58; 61]. Однако данные целого ряда исследований корреспондируют с нашими данными: превалирование PSMU у девочек также было выявлено у немецких [62], венгерских [47], финских [44], южнокорейских [32] подростков, а также среди испанских учащихся 17–25 лет [25]. Интересно, что гендерные различия в потребляемом контенте сохраняются и во взрослом возрасте: обследование 23533 взрослых в Норвегии показало связь PUgame с мужским полом, а PSMU – с женским [59]. Преобладание женского пола среди лиц с PSMU исследователи объясняют тем, что решающую роль в его формировании играет «психологическое состояние» пользователя Сети, причем его роль более значима у девушек, по сравнению с юношами [13]. Кроме того, в русскоязычном социуме отмечено значительное влияние пола на связи PSMU с такими психосоциальными характеристиками, как уверенность в себе, эмоциональный интеллект и стиль поведения в конфликтных ситуациях [11; 14].

Психологические особенности личности, предрасполагающие к формированию PSMU

Современная биопсихосоциальная модель формирования поведенческих зависимостей, постулирующая участие большого количества биологических, психологических и социальных факторов в формировании аддиктивного поведения, вполне может быть применима к PSMU [1; 8; 36; 56]. Большой вклад в понимание психологических основ формирования интернет-зависимого поведения привнесли труды отечественных психологов В.Л. Малыгина, В.П. Шейнова, Г.У. Солдатовой, И.В. Абакумова, Ю.Д. Бабаева, Е.П. Белинской, А.Е. Вой-

скупского, А.Е. Жичкина, Д.В. Иванова, Д.И. Кутюгина, В.Л. Силаева, О.Г. Филатова, Д.В. Зотовой, В.А. Розанова и др. [2; 5; 7; 10–14] (подробный анализ вклада отечественной психологии приведен в обзоре Н.В. Кочеткова [3]).

Для индивидов с аддиктивным онлайн-поведением был установлен определенный личностный профиль, основанный на 5-факторной модели личности, включающий высокие показатели по шкалам нейротизма (эмоциональной нестабильности, беспокойства, раздражительности) и экстраверсии (активности, направленной во внешний мир) и низкие показатели по шкалам сознательности/добросовестности (самоконтроля), согласия/доброжелательности (социальной ответственности), открытости опыту (оригинальности) [1; 10].

Предполагается, что корневые характеристики личности, такие как экстравертность и интровертность, могут вовлекаться в формирование PSMU разными способами: если экстраверты с высокой самооценкой используют социальные сети для расширения уже существующих социальных связей, то интроверты с низкой самооценкой и низкой удовлетворенностью жизнью, а также высоким уровнем одиночества ищут дополнительные социальные контакты в русле теории компенсации [1; 36]. В обоих случаях мотивом для использования социальных сетей является увеличение «социального капитала». Тем не менее большинство авторов отмечает связь PSMU с экстраверсией и импульсивностью [2; 13]. Кроме того, в качестве факторов риска формирования PSMU могут выступать нарциссизм и нейротизм [2; 7; 10; 36].

Необходимо различать интенсивное адаптивное использование социальных сетей и PSMU. Адаптивное интенсивное использование социальных сетей не не-

сет явных негативных последствий, мало влияет на параметры благополучия и во многих индивидуальных случаях может играть позитивную роль в развитии подростка путем увеличения его «социального капитала» [7]. Так, М. Бонель-Ниссим и Д. Альт (М. Boniel-Nissim и D. Alt) установили, что интенсивное адаптивное использование социальной сети характерно для студентов с позитивными качествами психического здоровья и большей семейной поддержкой, тогда как PSMU сопряжено с чувством одиночества, низкой удовлетворенностью жизнью, которая тесно связана с низкой самооценкой, и меньшей поддержкой от друзей [20]. Такие же взаимосвязи были отмечены отечественными и белорусскими исследователями [2; 6; 11; 13]. Кроме того, было установлено, что в основе PSMU может лежать не стремление к компенсации общения, а объединение подростков с общими игровыми интересами [6].

Самооценка является важнейшей составляющей психологического благополучия подростка. Было установлено, что индивиды с более низким уровнем самооценки имели более высокие показатели компульсивного использования интернета [33]. Согласно недавнему (2022 г.) метаанализу именно самооценка (self-esteem) и удовлетворенность жизнью (life satisfaction) являются двумя наиболее частыми параметрами, используемыми для оценки связи PSMU и общего благополучия (well-being) [29].

Импульсивность и самоконтроль связаны с широким спектром особенностей поведения. Люди с высоким самоконтролем лучше контролируют свои мысли, регулируют свои эмоции и подавляют свои импульсы, чем люди с низким самоконтролем [55]. Низкий уровень самоконтроля и высокая импульсивность тесно связаны с делинквентностью, пре-

ступностью, антисоциальным и экстернализирующим поведением, виктимизацией и аддиктивными расстройствами. Поскольку самоконтроль включает успешное регулирование импульсов, исследователи часто приравнивают низкий самоконтроль к импульсивности, хотя в принципе сила импульса и самоконтроль или сдержанность вносят независимый вклад в то, будет ли поведение реализовано [23]. Для оценки уровня самоконтроля и импульсивности часто используют широко известный опросник “Barratt Impulsiveness Scale” [55]. Характерно, что снижение самоконтроля (импульсивное использование социальной сети) указывается в качестве кардинального признака PSMU Европейской исследовательской группой “European network for problematic usage of the Internet” [18]. Большим количеством исследований показано, что PSMU тесно ассоциировано с низким уровнем самоконтроля/высоким уровнем импульсивности [10].

Боязнь пропустить важное (Fear of Missing Out, FoMO) — относительно новый психологический феномен, описывающий чувство опасения индивида, что он упускает информацию, события, опыт, которые важны для него. При этом опасение также включает и то, что другие могут получить более удовлетворительный опыт, когда субъект не участвует в общей деятельности и не владеет полной информацией, и характеризуется сильным желанием остаться с другими в общем информационном поле и общей области деятельности [40]. FoMO привлекло большое внимание исследователей в связи с его высокой частотой и уникальным вкладом в формирование PSMU [24]. Так, недавний (2021 г.) метаанализ показал, что корреляция между FoMO и PSMU очень высока и превышает таковую для других важнейших фак-

торов, таких как чувство одиночества, депрессия и стресс [64].

Кроме того, в зависимости от принятия или отвержения существующих социальных норм жизни различают два типа поведения в социальных сетях: про-социальное и антисоциальное. На основании логико-категориального анализа данных зарубежных исследований И. Погожина с соавт. установили характеристики антисоциального цифрового поведения. В коммуникативной сфере — это снижение очной коммуникации и рост интернет-общения. В эмоциональной — чувство одиночества; низкий уровень удовлетворенности жизнью и слабая эмпатия; высокие показатели социальной тревожности и импульсивности; отрицательные эмоции, депрессия, бессонница; низкий уровень развития эмоционального интеллекта; психологическое выгорание. В мотивационной — низкая самоэффективность, недостаток силы воли, неверные когнитивные установки (поиск одобрения, склонность к обвинению, перфекционизм). В когнитивной — заниженная самооценка, низкие показатели самоидентичности, плохая успеваемость [10]. Установлена также связь PSMU с такими чертами личности, как низкая асертивность у юношей ($r = -0,226, p < 0,001$) и незащищенность от манипуляций у девушек ($r = 0,175, p < 0,05$) [13; 14].

Также выявлено, что PSMU часто ассоциировано с другими поведенческими зависимостями, такими как пищевая зависимость, зависимость от покупок, гейминг [2], а также с зависимостью от смартфона [14], компьютерных и азартных игр [26].

Психиатрическая коморбидность

Большим количеством исследований показана выраженная коморбидность PSMU с широким спектром психопато-

логических состояний [2; 10; 13; 20; 59]. Так, в крупномасштабном поперечном исследовании, включающем 23533 респондентов в возрасте от 16 до 88 лет, выявлены положительные корреляции между PSMU и синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), тревогой и депрессией [59]. Недавний (2022 г.) метаанализ Х. Шеннон и др. (H. Shannon et al.) также показал, что PSMU обнаруживает связь с депрессией, тревогой и стрессом [46]. Такие же результаты были получены и белорусскими исследователями на примере студентов медицинского колледжа [13]. Исследование, проведенное среди населения Швеции, установило положительную взаимосвязь PSMU со Шкалой психологического дистресса Кесслера (Кесслер-6), OR 1,11 (1,05–1,17) [28].

Исследование А.Дж. Тормоен и др. (A.J. Tørmoen et al.) [19], включавшее репрезентативную выборку учащихся 8–11 классов в Норвегии (N = 37268), показало ассоциацию времени, проведенного в социальных сетях, с риском членовредительства, который возрастал при проведении в сетях 3 и более часов в день (ОШ = 1,49 (ДИ 1,39–1,60)). Однако в метаанализе 2021 года не было установлено никакой связи между частотой использования социальных сетей и самоповреждающими мыслями и поведением (self-injurious thoughts and behaviors (SITBs)), включающими суицидальные мысли, планы самоубийства, попытки самоубийства и несуйцидальные членовредительства [54]. Тем не менее была выявлена связь между кибервиктимизацией и всеми SITBs [54]. Российские авторы в недавнем обзоре, посвященном проблеме связи суицидального поведения подростков с использованием интернета, также приходят к выводу о двоякой роли

социальных сетей в зависимости от посещаемых сайтов. С одной стороны, это поддержка, психологическая помощь, с другой — ознакомление и поощрение SITBs [4]. Кроме того, среди отрицательных сторон использования социальных сетей широко обсуждаются проявления травли подростками друг друга (кибербуллинг), распространение и употребление психоактивных веществ [15; 53], а также пропаганда поведения, связанного с нервной анорексией на фоне развития неудовлетворенности своим телом [53].

Данные о психиатрической и психосоматической коморбидности у интернет-зависимых подростков в Российской Федерации крайне ограничены: опубликованные результаты исследований рассмотрены в основном с точек зрения социальной и психологической феноменологии. Нами в 2022 году было показано, что PIUgen ассоциирована со специфической и социальной фобией, ОКР, генерализованным тревожным расстройством, депрессией, СДВГ и оппозиционным расстройством поведения [9].

Соматическая коморбидность

С начала изучения ИЗ и до настоящего времени предпринимаются попытки оценить ее негативное влияние на детей и подростков, прежде всего в отношении психического здоровья и социального функционирования, но также и в отношении соматических компонентов здоровья и благополучия. Недавние метаанализы показали существенное снижение как психологического, так и соматического компонентов качества жизни при проблемном использовании интернета (PIU) и смартфонов [39]. В подростковой популяции показано негативное влияние PIU на качество жизни, связанное со здоровьем [49]. Общие психосоматические жалобы были ассоциированы с PSMU в

репрезентативной выборке подростков Люксембурга и с PIU при обследовании 17599 китайских студентов [41]. Общая соматизация была связана с интернет-зависимым поведением у молодых лиц из Италии и Тайваня [30; 46]. PSMU было ассоциировано с сочетанными соматическими симптомами (сочетание в разных вариантах цефалгий, дорсалгий, болей в животе и головокружений) в репрезентативной выборке итальянских подростков [45]. В исследовании Х.-Т. Вэй и др. (H.-T. Wei et al.) [57] была показана ассоциация ИЗ с хроническими болевыми синдромами, которые авторы связывают с психосоматическими заболеваниями и мышечным перенапряжением.

Значительное количество исследований показало наличие ассоциации между PIU и головной болью. Так, Пааккари и др. (Paakkari et al.) показали прогрессирующий рост частоты встречаемости головной боли параллельно с ростом степени PSMU в репрезентативной выборке финских подростков [44]. Ранее была выявлена положительная связь между интенсивностью использования социальных сетей и головной болью [22]. В нашем недавнем исследовании также была выявлена заметная связь мигрени с PSMU, при отсутствии таковой с PUgame [16]. Кроме того, многочисленными исследованиями установлена ассоциация рецидивирующих болей в спине с избыточным использованием персональных компьютеров/смартфонов и PIU, в том числе PSMU [44; 60].

Нами впервые установлена взаимосвязь нарушений режима и качества ночного сна и дневной сонливости у подростков с PIU при разных видах потребляемого контента: выявлены поздний отход ко сну, позднее пробуждение, сокращение продолжительности ночного сна, увеличение времени засыпания и частые ночные про-

буждения, а также более выраженная дневная сонливость [31]. Из изученных нами параметров сна наиболее чувствительно реагирующими на наличие PIU у подростков, вне зависимости от потребляемого контента (в том числе и при PSMU), являются показатели шкал дневной сонливости и ночных пробуждений. Наибольшее влияние на качество сна было зафиксировано у мальчиков 12–14 лет с PUgame — в этой группе были изменены пять из шести исследуемых нами параметров оценки сна. Несомненным преимуществом нашего исследовательского проекта мы считаем использование одновременно трех инструментов, позволяющих оценить не только недифференцированную PIUgen, но и верифицировать преимущественный контент зависимости с оценкой степени дневной сонливости [31].

Кроме того, у интернет-зависимых лиц было выявлено общее снижение иммунных функций, что авторы связывают с общим фактором риска — стрессом, который может влиять на активность симпатoadренальной оси и повышать продукцию кортизола [43]. Характерно, что высокая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы была показана российскими исследователями при анализе сердечного ритма у подростков с PIU [35]. Также в недавнем корейском исследовании была установлена связь PIU с бронхиальной астмой у подростков [27].

Заключение

В настоящем обзоре мы хотели привлечь внимание специалистов к относительно недавно появившемуся феномену неадаптивного использования социальных сетей. Было показано, что PSMU затрагивает значительную часть популяции (7–10%) как в России, так и в других странах с аналогичным внедрением цифровых технологий общения. В качестве

факторов риска наиболее активно исследуются такие личностные характеристики, как нарциссизм, импульсивность, низкая самооценка, боязнь пропустить важное. Многочисленными исследованиями установлена коморбидность PSMU с тревожно-депрессивными расстройствами и даже с суицидальными идеациями. Кроме того, отдельными исследованиями показана коморбидность PSMU с расстройствами сна и соматическими жалобами.

Тем не менее остаются нерешенными многие вопросы, связанные с PSMU. Так, до сих пор сложно провести четкую грань между причинами и следствиями, а также пользой и вредом при формировании данного социального явления. Край-

не недостаточно изучена взаимосвязь PSMU с психосоматической патологией. Не разработаны общепринятые меры профилактики и реабилитации. Также по-прежнему некоторые авторы в своих исследованиях не производят разделения PIUgen в зависимости от используемого контента, что может привести к неверной интерпретации результатов и невозможности адекватного сопоставления и сравнения с результатами других авторов из-за неоднородности их выборов. Все это требует проведения дальнейших исследований в этих направлениях. Мы надеемся, что представленный обзор вызовет интерес у широкого круга психологов, психиатров и педиатров.

Литература

1. *Анциборов А.В., Дубатова И.В.* Встретимся в сети или на приеме у психиатра? К вопросу зависимости от социальных сетей // *Интерактивная наука*. 2019. № 5(39). С. 8–21. DOI:10.21661/г-496807
2. *Зотова Д.В., Розанов В.А.* Патологическое использование и зависимость от социальных сетей — анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2020. Том 10. № 2. С. 158–183. DOI:10.21638/spbu16.2020.204
3. *Кочетков Н.В.* Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов // *Социальная психология и общество*. 2020. Том 11. № 1. С. 27–54. DOI:10.17759/sps.2020110103
4. *Любов Е.Б., Зотов П.Б.* Интернет и самоповреждения подростков: кто виноват — что делать // *Суицидология*. 2019. Т. 10. № 3(36). С. 3–18. DOI:10.32878/suiciderus.19-10-03(36)-3-18
5. *Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Антопенко А.А.* Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения // *Медицинская психология в России*. 2015. Том 30. № 1. С. 1–22.
6. *Одиночество и социальная поддержка как характеристики социального здоровья и факторы зависимости от социальных сетей у подростков / Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова, Т.О. Гордеева и др.* // *Социальная психология и общество*. 2023. Том 14. № 2. С. 28–48. DOI:10.17759/sps.2023140203
7. *Солдатова Г.У.* Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // *Социальная психология и общество*. 2018. Т. 9. № 3. С. 71–80. DOI:10.17759/sps.2018090308
8. *Терещенко С.Ю., Смольникова М.В.* Нейробиологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков: актуальные гипотезы и ближайшие перспективы // *Социальная психология и общество*. 2020. Том 11. № 1. С. 55–71. DOI:10.17759/sps.2020110104
9. *Характеристика психического статуса интернет-зависимых подростков: гендерные и возрастные особенности / Н. Семенова, С. Терещенко, Л. Эверт, М. Шубина* // *Профилактическая медицина*. 2022. Том 25. № 8. С. 83–89. DOI:10.17116/profmed20222508183

10. Цифровое поведение и особенности мотивационной сферы интернет-пользователей: логико-категориальный анализ / И. Погожина, А. Подольский, О. Идобаева и др. // Вопросы образования. 2020. Вып. 3. С. 60–94. DOI:10.17323/1814-9545-2020-3-60-94
11. Шейнов В.П., Девочкин А.С. Взаимосвязи зависимости от социальных сетей с уверенностью в себе, эмоциональным интеллектом и поведением в конфликтах // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 1. С. 60–89. DOI:10.38098/irpan.orwr_2023_26_1_003
12. Шейнов В.П., Девочкин А.С. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей // Системная психология и социология. 2021. № 3(38). С. 41–55. DOI:10.25688/2223-6872.2021.38.2.04
13. Шейнов В.П., Дятчик Н.В. Зависимость от социальных сетей и личностные свойства учащихся колледжа // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2021. № 15. С. 98–103.
14. Шейнов В.П., Тарелкин А.И. Взаимосвязи зависимости студентов от социальных сетей с психологическим неблагополучием // Психология человека в образовании. 2022. Том 4. № 2. С. 188–204. DOI:10.33910/2686-9527-2022-4-2-188-204
15. Шубин С.Б. Психологические особенности цифровой активности подростков на примере социальных сетей: обзор иностранных исследований // Педагогика и психология образования. 2020. № 3. С. 173–190. DOI:10.31862/2500-297X-2020-3-173-191
16. Шубина М.В., Терещенко С.Ю., Горбачева Н.Н. Частота встречаемости головных болей у детей с интернет-зависимостью // Российский журнал боли. 2022. Т. 20. № 4. С. 6–14. DOI:10.17116/pain2022200416
17. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries / M. Boer, R. Van Den Eijnden, M. Boniel-Nissim et al. // J Adolesc Health. 2020. Vol. 66. № 6s. P. S89–S99. DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.02.014
18. Advances in problematic usage of the internet research – A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet / N.A. Fineberg, J.M. Menchón, N. Hall et al. // Comprehensive Psychiatry. 2022. Vol. 118. P. 152346. DOI:10.1016/j.comppsy.2022.152346
19. A nationwide study on time spent on social media and self-harm among adolescents / A.J. Tørmøen, M.Ø. Myhre, A.T. Kildahl et al. // Sci Rep. 2023. Vol. 13. № 1. P. 19111. DOI:10.1038/s41598-023-46370-y
20. Boniel-Nissim M., Alt D. Problematic Social Media Use and Intensive Social Media Use Among Academic Students During the COVID-19 Pandemic: Associations With Social Support and Life Satisfaction // Front. Educ. 2022. Vol. 7. P. 876774. DOI:10.3389/educ.2022.876774
21. Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries / M. Boer, R.J. Van Den Eijnden, C. Finkenauer et al. // Addiction. 2022. Vol. 117. № 3. P. 784–795. DOI:10.1111/add.15709
22. Deogade S.C., Saxena S., Mishra P. Adverse health effects and unhealthy behaviors among dental undergraduates surfing social networking sites // Ind Psychiatry J. 2017. Vol. 26(2). P. 207–214. DOI:10.4103/ipj.ipj_67_15
23. Duckworth A.L., Kern M.L. A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures // Journal of Research in Personality. 2011. Vol. 45. № 3. P. 259–268. DOI:10.1016/j.jrp.2011.02.004
24. Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior / J. Fang, X. Wang, Z. Wen, J. Zhou // Addict Behav. 2020. Vol. 107. P. 106430. DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106430
25. Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students / P. Aparicio-Martínez, M. Ruiz-Rubio, A.-J. Perea-Moreno et al. // Telematics and Informatics. 2020. Vol. 46. P. 101304. DOI:10.1016/j.tele.2019.101304
26. Generalized and Specific Problematic Internet Use in Central Siberia Adolescents: A School-Based Study of Prevalence, Age-Sex Depending Content Structure, and Comorbidity with

- Psychosocial Problems / S. Tereshchenko, E. Kasparov, N. Semenova et al. // *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19. № 13. P. 7593. DOI:10.3390/ijerph19137593
27. Han C.H., Chung J.H., Lee S.J. Association between Asthma and Internet Addiction Status in Korean Adolescents // *J Thorac Dis*. 2021. Vol. 13. № 2. P. 968–976. DOI:10.21037/jtd-20-2342
28. Henzel V., Håkansson A. Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders // *PLoS One*. 2021. Vol. 16. № 4. P. e0248406. DOI:10.1371/journal.pone.0248406
29. Huang C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health // *Int J Soc Psychiatry*. 2022. Vol. 68. № 1. P. 12–33. DOI:10.1177/0020764020978434
30. Internet Addiction and Related Clinical Problems: A Study on Italian Young Adults / L. Zamboni, I. Portoghese, A. Congiu et al. // *Front Psychol*. 2020. Vol. 11. P. 571638. DOI:10.3389/fpsyg.2020.571638
31. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study / S. Tereshchenko, E. Kasparov, M. Smolnikova et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 19. P. 10397. DOI:10.3390/ijerph181910397
32. Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis / A.M. Al-Khani, J. Saquib, A.M. Rajab et al. // *J Behav Addict*. 2021. Vol. 10. № 3. P. 601–610. DOI:10.1556/2006.2021.00057
33. Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? / G.J. Meerkerk, R.J.J.M. Van Den Eijnden, I.H.A. Franken, H.F.L. Garretsen // *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26. № 4. P. 729–735. DOI:10.1016/j.chb.2010.01.009
34. Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China / C. Montag, K. Bey, P. Sha et al. // *Asia-Pacific Psychiatry*. 2015. Vol. 7. № 1. P. 20–26. DOI:10.1111/appy.12122
35. Krivonogova O., Krivonogova E., Poskotinova L. Heart Rate Variability, Time Estimation and Internet-Dependent Behaviour in 16–17-Year-Old Adolescents: A Study in Russian Arctic // *Life (Basel)*. 2021. Vol. 11. № 6. P. 497. DOI:10.3390/life11060497
36. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online social networking and addiction – a review of the psychological literature // *Int J Environ Res Public Health*. 2011. Vol. 8. № 9. P. 3528–3552. DOI:10.3390/ijerph8093528
37. Lopez-Fernandez O. Generalised versus specific internet use-related addiction problems: A mixed methods study on internet, gaming, and social networking behaviours // *International journal of environmental research and public health*. 2018. Vol. 15. № 12. P. 2913. DOI:10.3390/ijerph15122913
38. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet / N.A. Fineberg, Z. Demetrovics, D.J. Stein et al. // *Eur Neuropsychopharmacol*. 2018. Vol. 28. № 11. P. 1232–1246. DOI:10.1016/j.euroneuro.2018.08.004
39. Masaeli N., Billieux J. Is Problematic Internet and Smartphone Use Related to Poorer Quality of Life? A Systematic Review of Available Evidence and Assessment Strategies // *Curr Addict Rep*. 2022. Vol. 9. № 3. P. 235–250. DOI:10.1007/s40429-022-00415-w
40. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out / A.K. Przybylski, K. Murayama, C.R. Dehaan, V. Gladwell // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. № 4. P. 1841–1848. DOI:10.1016/j.chb.2013.02.014
41. Predictors of Problematic Social Media Use in a Nationally Representative Sample of Adolescents in Luxembourg / C. Van Duin, A. Heinz, H. Willems // *Int J Environ Res Public Health*. 2021. Vol. 18(22). DOI:10.3390/ijerph182211878
42. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values / C. Cheng, Y.C. Lau, L. Chan, J.W. Luk // *Addict Behav*. 2021. Vol. 117. P. 106845. DOI:10.1016/j.addbeh.2021.106845
43. Problematic Internet Usage and Immune Function / P. Reed, R. Vile, L.A. Osborne et al. // *PLoS One*. 2015. Vol. 10. № 8. P. e0134538. DOI:10.1371/journal.pone.0134538

44. Problematic Social Media Use and Health among Adolescents / L. Paakkari, J. Tynjälä, H. Lahti et al. // International journal of environmental research and public health. 2021. Vol. 18. № 4. P. 1885. DOI:10.3390/ijerph18041885
45. Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents / C. Marino, M. Lenzi, N. Canale et al. // Ann Ist Super Sanita. 2020. Vol. 56(4). P. 514–521. DOI:10.4415/ann_20_04_16
46. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis / H. Shannon, K. Bush, P.J. Villeneuve et al. // JMIR Ment Health. 2022. Vol. 9. № 4. P. e33450. DOI:10.2196/33450
47. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample / F. Bányai, Á. Zsila, O. Király et al. // PLoS ONE. 2017. Vol. 12. № 1. P. e0169839. DOI:10.1371/journal.pone.0169839
48. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations / B. Gjoneska, M.N. Potenza, J. Jones et al. // Comprehensive Psychiatry. 2022. Vol. 112. P. 152279. DOI:10.1016/j.comppsy.2021.152279
49. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life / J.M. Machimbarrena, J. González-Cabrera, J. Ortega-Barón et al. // Int J Environ Res Public Health. 2019. Vol. 16(20). DOI:10.3390/ijerph16203877
50. *Reer F., Festl R., Quandt T.* Investigating problematic social media and game use in a nationally representative sample of adolescents and younger adults // Behaviour & Information Technology. 2021. Vol. 40. № 8. P. 776–789. DOI:10.1080/0144929X.2020.1724333
51. *Rich M., Tsappis M., Kavanaugh J.R.* Problematic interactive media use among children and adolescents: Addiction, compulsion, or syndrome? // In: Young K.S., de Abreu C.N. (eds.) // Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment. New York (NY): Springer Publishing Company, LLC, 2017. P. 3–28.
52. *Ryding F.C., Kaye L.K.* “Internet addiction”: A conceptual minefield // International Journal of Mental Health and Addiction. 2018. Vol. 16. № 1. P. 225–232. DOI:10.1007/s11469-017-9811-6
53. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review / I. Cataldo, B. Lepri, M.J.Y. Neoh et al. // Front Psychiatry. 2021. № 11. P. 508595. DOI:10.3389/fpsy.2020.508595
54. Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis / J. Nesi, T.A. Burke, A.H. Bettis et al. // Clin Psychol Rev. 2021. Vol. 87. P. 102038. DOI:10.1016/j.cpr.2021.102038
55. Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors / D.T. De Ridder, Lensvelt- G. Mulders, C. Finkenauer et al. // Pers Soc Psychol Rev. 2012. Vol. 16. № 1. P. 76–99. DOI:10.1177/1088868311418749
56. *Tereshchenko S.Y.* Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review // World J Psychiatry. 2023. Vol. 13. № 5. P. 160–173. DOI:10.5498/wjp.v13.i5.160
57. The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey / H.-T. Wei, M.-H. Chen, P.-C. Huang, Y.-M. Bai // BMC Psychiatry. 2012. Vol. 12. № 1. P. 92. DOI:10.1186/1471-244x-12-92
58. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning / R. Van Den Eijnden, I. Koning, S. Doornwaard et al. // J Behav Addict. 2018. Vol. 7. № 3. P. 697–706. DOI:10.1556/2006.7.2018.65
59. 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, J. Billieux, M.D. Griffiths et al. // Psychology of Addictive Behaviors. 2016. Vol. 30. № 2. P. 252. DOI:10.1037/adb0000160
60. The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: a cross-sectional study / R. Mustafaoglu, Z. Yasaci, E. Zirek et al. // Korean J Pain. 2021. Vol. 34(1). P. 72–81. DOI:10.3344/kjp.2021.34.1.72

61. Van Den Eijnden R.J., Lemmens J.S., Valkenburg P.M. The social media disorder scale // Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 61. P. 478–487. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.038
62. Wartberg L., Kriston L., Thomasius R. Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects // Computers in Human Behavior. 2020. Vol. 103. P. 31–36. DOI:10.1016/j.chb.2019.09.014
63. Young K.S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // Psychol Rep. 1996. Vol. 79. № 3. Pt 1. P. 899–902. DOI:10.2466/pr0.1996.79.3.899
64. Zhang Y., Li S., Guoliang Y. The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis // Acta Psychologica Sinica. 2021. Vol. 53. № 3. P. 273–290. DOI:10.3724/sp.j.1041.2021.00273

References

1. Antsyborov A.V., Dubatova I.V. Vstretniya v seti ili na prieme u psikhiatra? K voprosu zavisimosti ot sotsial'nykh setei [Shall we meet online or at an appointment with a psychiatrist? On the issue of addiction to social networks]. *Interaktivnaya nauka = Interactive Science*, 2019, no. 5(39), pp. 8–21. DOI:10.21661/r-496807 (In Russ.).
2. Zotova D.V., Rozanov V.A. Patologicheskoe ispol'zovanie i zavisimost' ot sotsial'nykh setei-analiz s pozitsii fenomenologii addiktivnogo povedeniya [Pathological use and dependence on social networks – analysis from the perspective of the phenomenology of addictive behavior]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 158–183. DOI:10.21638/spbu16.2020.204 (In Russ.).
3. Kochetkov N.V. Internet-zavisimost' i zavisimost' ot komp'yuternykh igr v trudakh otechestvennykh psikhologov [Internet addiction and dependence on computer games in the works of domestic psychologists]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2020. Vol. 11, no. 1, pp. 27–54. DOI:10.17759/sps.2020110103 (In Russ.).
4. Lyubov E.B., Zotov P.B. Internet i samopovrezhdeniya podrostkov: kto vinovat – chto delat' [Internet and self-harm in adolescents: who is to blame – what to do]. *Suitsidologiya = Suicidology*, 2019. Vol. 10, no. 3(36), pp. 3–18. DOI:10.32878/suiciderus.19-10-03(36)-3-18 (In Russ.).
5. Malygin V.L., Khomeriki N.S., Antonenko A.A. Individual'no-psikhologicheskie svoystva podrostkov kak faktory riska formirovaniya internet-zavisimogo povedeniya [Individual psychological properties of adolescents as risk factors for the formation of Internet addictive behavior]. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii = Medical psychology in Russia*, 2015. Vol. 30, no. 1, pp. 1–22. (In Russ.).
6. Kornienko D.S. et al. Odinochestvo i sotsial'naya podderzhka kak kharakteristiki sotsial'nogo zdorov'ya i faktory zavisimosti ot sotsial'nykh setei u podrostkov [Loneliness and social support as characteristics of social health and factors of dependence on social networks in adolescents]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2023. Vol. 14, no. 2, pp. 28–48. DOI:10.17759/sps.2023140203 (In Russ.).
7. Soldatova G.U. Tsifrovaya sotsializatsiya v kul'turno-istoricheskoi paradigme: izmenyayushchiysya rebenok v izmenyayushchemsya mire [Digital socialization in the cultural-historical paradigm: a changing child in a changing world]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2018. Vol. 9, no. 3, pp. 71–80. DOI:10.17759/sps.2018090308 (In Russ.).
8. Tereshchenko S.Yu., Smol'nikova M.V. Neurobiologicheskie faktory riska formirovaniya internet-zavisimosti u podrostkov: aktual'nye gipotezy i blizhaishie perspektivy [Neurobiological risk factors for the development of Internet addiction in adolescents: current hypotheses and immediate prospects]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social psychology and society*, 2020. Vol. 11, no. 1, pp. 55–71. DOI:10.17759/sps.2020110104 (In Russ.).
9. Semenova N. et al. Kharakteristika psikhicheskogo statusa internet-zavisimykh podrostkov: gendernye i vozrastnye osobennosti [Characteristics of the mental status of Internet-addicted

- adolescents: gender and age characteristics]. *Profilakticheskaya meditsina = Preventive medicine*, 2022. Vol. 25, no. 8, pp. 83–89. DOI:10.17116/profmed20222508183 (In Russ.).
10. Pogozhina I. et al. Tsifrovoe povedenie i osobennosti motivatsionnoi sfery internet-pol'zovatelei: logiko-kategorial'nyi analiz [Digital behavior and features of the motivational sphere of Internet users: logical-categorical analysis]. *Voprosy obrazovaniya = Educational issues*, 2020. Vol. 3, pp. 60–94. DOI:10.17323/1814-9545-2020-3-60-94 (In Russ.).
11. Sheinov V.P., Devitsyn A.S. Vzaimosvyazi zavisimosti ot sotsial'nykh setei s uverennost'yu v sebe, emotsional'nym intellektom i povedeniem v konfliktakh [Relationships between dependence on social networks and self-confidence, emotional intelligence and behavior in conflicts]. *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda = Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and labor psychology*, 2023. Vol. 8, no. 1, pp. 60–89. DOI:10.38098/ipran.opwp_2023_26_1_003 (In Russ.).
12. Sheinov V.P., Devitsyn A.S. Razrabotka nadezhnogo i validnogo oprosnika zavisimosti ot sotsial'nykh setei [Development of a reliable and valid social network addiction questionnaire]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya = Systemic psychology and sociology*, 2021, no. 3(38), pp. 41–55. DOI:10.25688/2223-6872.2021.38.2.04 (In Russ.).
13. Sheinov V.P., Dyatchik N.V. Zavisimost' ot sotsial'nykh setei i lichnostnye svoystva uchashchikhsya kolledzha [Dependence on social networks and personal properties of college students]. *Vestnik Polotskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya E. Pedagogicheskie nauki = Bulletin of Polotsk State University. Series E. Pedagogical sciences*, 2021, no. 15, pp. 98–103. (In Russ.).
14. Sheinov V.P., Tarelkin A.I. Vzaimosvyazi zavisimosti studentov ot sotsial'nykh setei s psikhologicheskim neblagopoluchiem [Relationship between students' dependence on social networks and psychological distress]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii = Human Psychology in Education*, 2022. Vol. 4, no. 2, pp. 188–204. DOI:10.33910/2686-9527-2022-4-2-188-204 (In Russ.).
15. Shubin S.B. Psikhologicheskie osobennosti tsifrovoi aktivnosti podrostkov na primere sotsial'nykh setei: obzor inostrannykh issledovaniy [Psychological features of digital activity of adolescents using the example of social networks: a review of foreign research]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya = Pedagogy and psychology of education*, 2020, no. 3, pp. 173–190. DOI:10.31862/2500-297X-2020-3-173-191 (In Russ.).
16. Shubina M.V., Tereshchenko S.Yu., Gorbacheva N.N. Chastota vstrechaemosti golovnykh bolei u detei s internet-zavisimost'yu [Frequency of occurrence of headaches in children with Internet addiction]. *Rossiiskii zhurnal boli = Russian Journal of Pain*, 2022. Vol. 20, no. 4, pp. 6–14. DOI:10.17116/pain2022200416 (In Russ.).
17. Boer M. et al. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *J Adolesc Health*, 2020. Vol. 66, no. 6s, pp. S89–S99. DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.02.014
18. Fineberg N.A. et al. Advances in problematic usage of the internet research – A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry*, 2022. Vol. 118, p. 152346. DOI:10.1016/j.comppsy.2022.152346
19. Tørmoen A.J. et al. A nationwide study on time spent on social media and self-harm among adolescents. *Sci Rep*, 2023. Vol. 13, no. 1, p. 19111. DOI:10.1038/s41598-023-46370-y
20. Boniel-Nissim M., Alt D. Problematic Social Media Use and Intensive Social Media Use Among Academic Students During the COVID-19 Pandemic: Associations With Social Support and Life Satisfaction. *Front. Educ*, 2022. Vol. 7, p. 876774. DOI:10.3389/educ.2022.876774
21. Boer M. et al. Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries. *Addiction*, 2022. Vol. 117, no. 3, pp. 784–795. DOI:10.1111/add.15709
22. Deogade S.C., Saxena S., Mishra P. Adverse health effects and unhealthy behaviors among dental undergraduates surfing social networking sites. *Ind Psychiatry J*, 2017. Vol. 26(2), pp. 207–214. DOI:10.4103/ipj.ipj_67_15

23. Duckworth A.L., Kern M.L. A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 2011. Vol. 45, no. 3, pp. 259–268. DOI:10.1016/j.jrp.2011.02.004
24. Fang J. et al. Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addict Behav*, 2020. Vol. 107, p. 106430. DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106430
25. Aparicio-Martinez P. et al. Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 2020. Vol. 46, p. 101304. DOI:10.1016/j.tele.2019.101304
26. Tereshchenko S. et al. Generalized and Specific Problematic Internet Use in Central Siberia Adolescents: A School-Based Study of Prevalence, Age-Sex Depending Content Structure, and Comorbidity with Psychosocial Problems. *Int J Environ Res Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 13, p. 7593. DOI:10.3390/ijerph19137593
27. Han C.H., Chung J.H., Lee S.J. Association between Asthma and Internet Addiction Status in Korean Adolescents. *J Thorac Dis*, 2021. Vol. 13, no. 2, pp. 968–976. DOI:10.21037/jtd-20-2342
28. Henzel V., Håkansson A. Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PLoS One*, 2021. Vol. 16, no. 4, p. e0248406. DOI:10.1371/journal.pone.0248406
29. Huang C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *Int J Soc Psychiatry*, 2022. Vol. 68, no. 1, pp. 12–33. DOI:10.1177/0020764020978434
30. Zamboni L. et al. Internet Addiction and Related Clinical Problems: A Study on Italian Young Adults. *Front Psychol*, 2020. Vol. 11, p. 571638. DOI:10.3389/fpsyg.2020.571638
31. Tereshchenko S. et al. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 19, p. 10397. DOI:10.3390/ijerph181910397
32. Al-Khani A.M. Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 601–610. DOI:10.1556/2006.2021.00057
33. Meerkerk G.J. et al. Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Computers in Human Behavior*, 2010. Vol. 26, no. 4, pp. 729–735. DOI:10.1016/j.chb.2010.01.009
34. Montag C. et al. Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia Pacific Psychiatry*, 2015. Vol. 7, no. 1, pp. 20–26. DOI:10.1111/appy.12122
35. Krivonogova O., Krivonogova E., Poskotinova L. Heart Rate Variability, Time Estimation and Internet-Dependent Behaviour in 16-17-Year-Old Adolescents: A Study in Russian Arctic. *Life (Basel)*, 2021. Vol. 11, no. 6, p. 497. DOI:10.3390/life11060497
36. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 2011. Vol. 8, no. 9, pp. 3528–3552. DOI:10.3390/ijerph8093528
37. Lopez-Fernandez O. Generalised versus specific internet use-related addiction problems: A mixed methods study on internet, gaming, and social networking behaviours. *International journal of environmental research and public health*, 2018. Vol. 15, no. 12, p. 2913. DOI:10.3390/ijerph15122913
38. Fineberg N.A. et al. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *Eur Neuropsychopharmacol*, 2018. Vol. 28, no. 11, pp. 1232–1246. DOI:10.1016/j.euroneuro.2018.08.004
39. Masaeli N., Billieux J. Is Problematic Internet and Smartphone Use Related to Poorer Quality of Life? A Systematic Review of Available Evidence and Assessment Strategies. *Curr Addict Rep*, 2022. Vol. 9, no. 3, pp. 235–250. DOI:10.1007/s40429-022-00415-w
40. Przybylski A.K. et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 2013. Vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848. DOI:10.1016/j.chb.2013.02.014

41. Van Duin C. et al. Predictors of Problematic Social Media Use in a Nationally Representative Sample of Adolescents in Luxembourg. *Int J Environ Res Public Health*, 2021. Vol. 18(22), p. 11878. DOI:10.3390/ijerph182211878
42. Cheng C. et al. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addict Behav*, 2021. Vol. 117, p. 106845. DOI:10.1016/j.addbeh.2021.106845
43. Reed P. et al. Problematic Internet Usage and Immune Function. *PLoS One*, 2015. Vol. 10, no. 8, p. e0134538. DOI:10.1371/journal.pone.0134538
44. Paakkari L. et al. Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 2021. Vol. 18, no. 4, p. 1885. DOI:10.3390/ijerph18041885
45. Marino C. et al. Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Ann Ist Super Sanita*, 2020. Vol. 56(4), pp. 514–521. DOI:10.4415/ann_20_04_16
46. Shannon H. et al. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health*, 2022. Vol. 9, no. 4, p. e33450. DOI:10.2196/33450
47. Bányai F. et al. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 2017. Vol. 12, no. 1, p. e0169839. DOI:10.1371/journal.pone.0169839
48. Gjoneska B. et al. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 2022. Vol. 112, p. 152279. DOI:10.1016/j.comppsy.2021.152279
49. Machimbarrena J.M. et al. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life. *Int J Environ Res Public Health*, 2019. Vol. 16(20), p. 3877. DOI:10.3390/ijerph16203877
50. Reer F., Festl R., Quandt T. Investigating problematic social media and game use in a nationally representative sample of adolescents and younger adults. *Behaviour & Information Technology*. 2021. Vol. 40, no. 8, pp. 776–789. DOI:10.1080/0144929X.2020.1724333
51. Rich M., Tsappis M., Kavanaugh J.R. Problematic interactive media use among children and adolescents: Addiction, compulsion, or syndrome? In: Young K.S., de Abreu C.N. (eds.). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York (NY): Springer Publishing Company, LLC, 2017, pp. 3–28.
52. Ryding F.C., Kaye L.K. "Internet addiction": A conceptual minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. Vol. 16, no. 1, pp. 225–232. DOI:10.1007/s11469-017-9811-6
53. Cataldo I. et al. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Front Psychiatry*, 2021, no. 11, p. 508595. DOI:10.3389/fpsy.2020.508595
54. Nesi J. et al. Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 2021. Vol. 87, pp. 102038. DOI:10.1016/j.cpr.2021.102038
55. De Ridder D.T. et al. Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Pers Soc Psychol Rev*, 2012. Vol. 16, no. 1, pp. 76–99. DOI:10.1177/1088868311418749
56. Tereshchenko S.Y. Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World J Psychiatry*, 2023. Vol. 13, no. 5, pp. 160–173. DOI:10.5498/wjp.v13.i5.160
57. Wei H.-T. et al. The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC Psychiatry*, 2012. Vol. 12, no. 1, p. 92. DOI:10.1186/1471-244x-12-92
58. Van Den Eijnden R. et al. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *J Behav Addict*, 2018. Vol. 7, no. 3, pp. 697–706. DOI:10.1556/2006.7.2018.65
59. Andreassen C.S. et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2016. Vol. 30, no. 2, p. 252. DOI:10.1037/adb0000160

60. Mustafaoglu R. et al. The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: a cross-sectional study. *Korean J Pain*, 2021. Vol. 34(1), pp. 72–81. DOI:10.3344/kjp.2021.34.1.72
61. Van Den Eijnden R.J., Lemmens J.S., Valkenburg P.M. The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 2016. Vol. 61, pp. 478–487. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.038
62. Wartberg L., Kriston L., Thomasius R. Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 2020. Vol. 103, pp. 31–36. DOI:10.1016/j.chb.2019.09.014
63. Young K.S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychol Rep*, 1996. Vol. 79, no. 3. Pt 1, pp. 899–902. DOI:10.2466/pr0.1996.79.3.899
64. Zhang Y., Li S., Guoliang Y. The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 2021. Vol. 53, no. 3, pp. 273–290. DOI:10.3724/sp.j.1041.2021.00273

Информация об авторах

Манчук Валерий Тимофеевич, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук» (ФИЦ КНЦ СО РАН), Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера (НИИ МПС), г. Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8374-7385>, e-mail: man417@rambler.ru

Терещенко Сергей Юрьевич, доктор медицинских наук, профессор, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук» (ФИЦ КНЦ СО РАН), Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера (НИИ МПС), г. Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1605-7859>, e-mail: legise@mail.ru

Шубина Маргарита Валерьевна, младший научный сотрудник, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук» (ФИЦ КНЦ СО РАН), Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера (НИИ МПС), г. Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6724-1058>, e-mail: marg-shubina@mail.ru

Information about the authors

Valerii T. Manchuk, Doctor of Medicine, Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences, Federal Research Center “Krasnoyarsk Science Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Research Institute of Medical Problems of the North, Krasnoyarsk, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8374-7385>, e-mail: man417@rambler.ru

Sergei Yu. Tereshchenko, Doctor of Medicine, Professor, Federal Research Center “Krasnoyarsk Science Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Research Institute of Medical Problems of the North, Krasnoyarsk, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1605-7859>, e-mail: legise@mail.ru

Margarita V. Shubina, Junior Researcher, Federal Research Center “Krasnoyarsk Science Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Research Institute of Medical Problems of the North, Krasnoyarsk, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6724-1058>, e-mail: marg-shubina@mail.ru

Получена 22.06.2023

Принята в печать 29.06.2024

Received 22.06.2023

Accepted 29.06.2024