

# Патологическое использование и зависимость от социальных сетей — анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения

Д. В. Зотова<sup>1,2</sup>, В. А. Розанов<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

<sup>2</sup> Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева, Российская Федерация, 192019, Санкт-Петербург, ул. Бехтерева, 3

**Для цитирования:** 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. Т. 10. Вып. 2. С. 158–183. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.204>

Статья обобщает материалы зарубежной и российской литературы, касающиеся патологического использования и зависимости от социальных сетей, сходства и отличий данного феномена от других видов зависимого поведения в Интернете. В обзоре приводятся данные, указывающие на существование зависимости от социальных сетей как самостоятельного расстройства. Отличия от интернет-зависимости касаются прежде всего эффектов социальных взаимодействий, в то же время во многих исследованиях подтверждено взаимное перекрывание другими электронными зависимостями (к примеру, от смартфона, Интернета, сетевых игр и т. д.). Чрезмерное использование социальных сетей часто ассоциировано с другими поведенческими зависимостями, такими как пищевая зависимость, зависимость от покупок, гейминг, а также с рядом других проблем психологического здоровья (тревогой, депрессией, низкой самооценкой, мыслями о суициде и т. д.). В качестве личностных факторов зависимости в литературе чаще всего упоминаются повышенный нейротизм, экстраверсия, сниженная сознательность, а также склонность к эмоциональному общению, иногда авантюризм, склонность к позерству и самолюбанию. Для клинических и научных целей в Дании разработаны Бергенская шкала зависимости от социальных сетей (the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)) и Бергенская шкала зависимости от Фейсбука (the Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)). Оба теста адаптированы во многих странах мира, их широкое использование позволит уточнить распространенность данной зависимости в различных возрастных группах и выяснить ее ассоциации с другими видами зависимого поведения, нарушениями психического здоровья и особенностями личности.

**Ключевые слова:** социальные сети, зависимость, BSMAS, BFAS, электронная зависимость, патологическое использование, Интернет.

## Введение

В последнее время в социуме различные поведенческие зависимости становятся все более распространенными. В частности, речь идет о таких явлениях, как

игровая зависимость (гейминг), в том числе от видеоигр [1], зависимость от физической нагрузки оздоровительной направленности (фитнес-зависимость) [2], зависимость от мобильного телефона [3], зависимость от киберсекса [4], зависимость от покупок, или патологический шоппинг [5], трудоголизм [6], а также интернет-зависимость в самом широком плане [7]. Из этого списка в число расстройств внесена только игровая зависимость [8], в отношении остальных ведутся оживленные дискуссии. На данный момент все они объединяются под «зонтичными» терминами «патологическое использование» (Интернета, смартфонов, социальных сетей и т. д.). Иногда употребляются понятия «проблемное использование» или «аддитивное поведение» (в Интернете, в социальных сетях). Такое объединение происходит в рамках концепции общественного здоровья, когда вред от того или иного пристрастия оценивается по его последствиям для школ, семей, университетов и общества в целом. В этом ряду большой интерес представляет патологическая приверженность к общению в социальных сетях (СС).

Социальные сети за последнее десятилетие превратились в один из наиболее привлекательных видов онлайн-активности, в своеобразный феномен массовой потребительской культуры с экспоненциальным ростом числа вовлеченных потребителей. Эта активность включает обмен изображениями и текстовыми сообщениями, просмотр индивидуальных страниц своих знакомых, нахождение новых виртуальных друзей и общение с ними, обмен информацией, написание постов, реагирование на информационные сообщения других участников сети путем выставления оценок, суждений и замечаний как хвалебных, так и критических. Наиболее массовыми сетями в России являются Facebook, MySpace, ВКонтакте и Одноклассники, а в мире — некоторые китайские национальные сети, например, WeChat и Weibo. Поскольку речь идет прежде всего о виртуальном общении (онлайн-переписке и обмене информацией), к социальным сетям иногда причисляют средства бесплатного общения, такие как WhatsApp, Viber, Messenger (хотя это и не совсем справедливо), а также средства с преимущественно визуальным контентом, такие как Instagram, Pinterest, Фотострана и др. Согласно обзорным данным А. С. Дужниковой, социальные сети посещают более двух третей глобальной онлайн-аудитории (а это порядка 4,5 млрд человек). В США около четверти всего времени, проводимого пользователями в Интернете, приходится на СС; в России их регулярно посещает более половины (53 %) пользователей Интернета. За период с 2005 по 2011 г. число пользователей СС возросло в 10 раз. Социальные сети наиболее активно используются молодежью и молодыми взрослыми, и эта аудитория с каждым годом растет [8]. Следует иметь в виду, что многие СС предоставляют своим участникам большой спектр различных услуг, мобильных игр, видеоклипов и иных возможностей, в частности заказывать необходимое онлайн (включая еду, такси и другие услуги), проходить психологические тесты, искать цитаты и другой развлекательный или информационный материал. В силу этого современные бизнес-тенденции диктуют вовлеченность в СС. Во-первых, сами компании, владельцы онлайн-платформ стремятся повысить уровень вовлеченности людей в средства онлайн-общения, внедряя функционал и контент, привлекающий пользователей своими новыми возможностями. Во-вторых, мелкий и крупный бизнес активно использует СС для распространения информации о своей компании, вовлекая туда своих покупателей и предлагая взамен на рекламу в СС скидки и акции

на свои товары. Аналогично действуют различные блогеры, обменивая свою популярность на финансовые потоки и привлечение новых клиентов.

Социальные сети представлены международными и национальными платформами. Фейсбук в 2015 г насчитывал более 1,5 млрд подписчиков по всему миру [10], в США интернет-зависимые студенты используют в основном Фейсбук [11]. В России значительная часть учащихся и студентов активно пользуется национальной сетью ВКонтакте, а также различными мессенджерами. Согласно недавнему отчету 71 % подростков, пользующихся социальными сетями, имеют доступ к нескольким социальным сетям, а 24 % подростков «почти постоянно» находятся в сети благодаря смартфонам [12].

Недавно появились новые данные относительно основных тенденций сетевой активности подростков в России [13]. Так, за последние 5 лет количество подростков с высокой онлайн-активностью (проводят в сети более 8 часов в сутки, т.е. 3,5 месяца в год) возросло более чем в 2 раза. Если в 2013 г. таких подростков было 14 %, то в 2018 г. — уже 33 % от всей аудитории интернет-пользователей. Каждый третий подросток проводит онлайн практически треть своей жизни. В то же время каждый второй родитель не осведомлен о высокой онлайн-активности своего ребенка. Данные тенденции, несомненно, являются тревожными, однако они не вскрывают всей сложности психологических механизмов, приводящих подростков к зависимости.

## Типы социальных сетей и их использование

Традиционно под термином «социальные сети» принято считать всем известные онлайн-платформы, такие как Facebook, ВКонтакте, Instagram и т.д. Однако данные средства общения являются лишь одной из разновидностей. Можно выделить несколько типов СС, в зависимости от их функционала и предназначения. К первому типу относятся СС для социальных связей. Основное их предназначение — предоставлять пользователям возможность поддерживать связь со своими родственниками и друзьями. Такие социальные сети могут также предоставлять дополнительный функционал: пользователи могут выкладывать на своих страницах фото и видео, комментировать публикации друзей, играть в игры, слушать музыку и т.д. Из наиболее популярных СС данного типа можно выделить Facebook, ВКонтакте, Twitter, Google+, Одноклассники.

Ко второму типу СС относятся мультимедиа-сети. Данный тип социальных сетей в основном предназначен для свободного обмена различными файлами (видео, аудио, фото и т.д.). К ним относятся Youtube, Picasa, Instagram и т.д. Еще один вид — профессиональные СС, в которых пользователю предоставляются возможности для карьерного роста, поиска работы, общения со специалистами схожего профиля и т.д. Наиболее популярная среди них — сеть LinkedIn. Участники данной сети могут строить профессиональные связи, пользоваться функциями добавления в друзья и вступления в различные сообщества по работе. Сам профиль в данной социальной сети выглядит как резюме для приема на работу.

Информационные социальные сети предназначены для предоставления пользователям сведений по интересующим их вопросам. Это могут быть специализированные ресурсы о том, как озеленить свой дом (Super Green Me), о дизайнерских решени-

ях (HGTV Discussion Forums), сети для тех, кто хочет сделать что-то своими руками (Do-It-Yourself Community) и т. д. Образовательные сети служат для того, чтобы студенты, школьники и их родители могли коммуницировать по вопросам, касающихся обучения. К ним близки академические сети, обычно корпоративного характера, созданные для взаимодействия студентов и университетских преподавателей. В силу последних тенденций, связанных с пандемией, их использование будет расти. При этом многие университеты, научные форумы и группы стремятся как можно шире представить себя еще и в традиционных СС, например ВКонтакте или Фейсбуке.

Все разновидности СС предоставляют массу возможностей при их использовании, однако, в то же время, накладывают ограничения и создают определенные проблемы. Те, кто большую часть времени проводят в социальных сетях, чаще всего сильно сокращают круг своего реального общения, меньше времени тратят на отдых и активности вне онлайн-мира. Данный эффект погруженности в СС приводит к ряду проблем у людей, слишком часто их использующих, о чем пойдет речь ниже [14].

### **Существует ли зависимость от социальных сетей как самостоятельное расстройство?**

При патологическом использовании социальных сетей наблюдается ряд внешних проявлений, аналогичных наблюдаемым при других (в том числе химических) зависимостях, а именно: поглощенность предметом зависимости, толерантность, изменение настроения, конфликт, абстиненция, проблемы и рецидив [15; 16]. Регулярно появляются предложения включить чрезмерное и навязчивое использование социальных сетей в перечень поведенческих зависимостей [17–19], однако оно пока не включено в современную психиатрическую нозологию [8].

Наиболее последовательно и системно этим вопросом занимались С. Андреассен (Andreassen) и С. Паллесен (Pallesen) [17]. Используя аналогии с другими зависимостями, эти авторы охарактеризовали зависимость от социальных сетей как чрезмерную поглощенность человека СС, обусловленную сильной мотивацией их использовать. Лица, зависимые от СС, тратят слишком много времени, думая о СС и о том, как они могут освободить еще больше времени для предмета своего вожделения. Ключевой симптом зависимости — «потерянное время». Это когда люди проводят гораздо больше времени в СС, чем первоначально предполагалось, при этом чувствуя потребность во все большем использовании СС для того, чтобы достичь удовольствия или ослабить негативные симптомы (толерантность). Они также используют СС, чтобы уменьшить чувство вины, беспокойства, беспомощности и депрессии, или забыть о личных проблемах (изменение настроения).

Зависимые от СС субъекты как правило не прислушиваются к советам окружающих сократить время, затрачиваемое на СС. Иногда они пытаются сократить время пользования СС, но без особого успеха (рецидив). Они могут забросить хобби, учебу, работу, досуг и физические упражнения ради дальнейшего пребывания в СС, они игнорируют своих партнеров, членов семьи или друзей из-за использования СС (конфликт). Как правило, они используют СС настолько часто, что это отрицательно влияет на их здоровье, качество сна, отношения и негативно отражается на социализации и здоровье.

Ключевое различие между чрезмерным использованием СС, т. е. отклонением от нормы (что время от времени случается со многими), и зависимостью от СС заключается в том, что последнее имеет неблагоприятные психосоциальные последствия, и что использование становится неконтролируемым и навязчивым. Иными словами, если речь идет лишь о чрезмерном использовании СС, то процесс остается все же под контролем, и люди ведут разнообразную жизнь, продолжая ценить другие виды деятельности, в то время как зависимость от СС уже означает целый комплекс проблем и часто — необходимость реабилитации [20; 21].

### **Взаимное перекрывание с другими е-зависимостями**

В последнее время все поведенческие зависимости, связанные с онлайн-активностью, иногда объединяют под общим названием e-addictions (электронные или е-зависимости). Зависимость от СС по понятным причинам во многом сливается с зависимостью от Интернета — феномена, гораздо более изученного, многократно описанного и проанализированного с самых разных точек зрения — психологической, психиатрической и социальной. Последние обзорные статьи, посвященные интернет-зависимости, указывают, что примерно 2 % взрослого населения (данные США) являются «интернет-наркоманами» [22]. В то же время распространенность Фейсбук-зависимости по разным данным составляет от 1,6 % [23] до 8,6 % [24]. По другим данным, распространенность проблемного использования СС даже выше и составляет 12 % [25]. Хуже всего дело обстоит в Китае, где 34 % молодого населения имеют проблемы с использованием Xiaopei (китайская национальная социальная сеть, аналог Facebook, особенно популярная среди студентов) [26]. Действительно, самая высокая распространенность проблемного использования СС (34 %) обнаружена в выборке китайских студентов (19–28 лет), в то время как самый низкий уровень распространенности (1,6 %) обнаружен в нигерийской выборке, что может объясняться низким уровнем доступности Интернета. [23].

Зависимость от социальных сетей более распространена в определенных демографических группах. В частности, исследования сообщают о более высокой распространенности зависимости среди молодых людей и особенно среди женщин [18]. В то же время другие исследования обнаружили более высокую распространенность среди пожилых пользователей [27] и мужчин [28]. Таким образом, ситуация остается неопределенной и требует дальнейших исследований, причем важно оценивать ситуацию в динамике.

Особое внимание уделяется современным подросткам, которые, по имеющимся наблюдениям, практически постоянно «живут» в сети, общаясь в основном с помощью СС и мессенджеров, обмениваясь изображениями и фотографиями. Так, показано, что из почти 6000 венгерских подростков (средний возраст — 16 лет) 4,5 % могут быть отнесены к категории имеющих «опасную» зависимость от социальных сетей. Межкультурные исследования, охватившие 10930 подростков из 6 европейских стран (Греции, Испании, Польши, Нидерландов, Румынии и Исландии), показали, что использование СС в течение двух или более часов в день связано с интернализирующимися проблемами (симптомы депрессии, тревоги, стресса) и снижением успеваемости и активности [29]. Исследование, проведенное в Китае с использованием выборки из 920 учащихся средних школ, показало, что по выра-

женности некоторых личностных черт — таких как нейротизм, экстраверсия и сознательность — лица с интернет-зависимостью, гейминг-зависимостью и патологической привязанностью к СС были существенно разными [30].

Хотя зависимость от СС является подкатегорией интернет-зависимости, многие авторы считают, что она имеет некоторые черты и характеристики, которые не совпадают с другими е-зависимостями. В исследовании Караискос (Karaiskos) и соавторов [31], сообщалось о случае, когда пациент работал в Интернете семь лет, но не был зависимым от Интернета, однако имел значительную зависимость от Фейсбук. На самом деле, в отличие от традиционных веб-страниц, основанных на контенте, где пользователи могут только читать содержание страниц, сайты социальных сетей — это сайты пользователей, которые управляются самими пользователями, что меняет ситуацию [32]. Пользователи СС могут читать публикации других пользователей и публиковать свои собственные сообщения, что дает возможность большего контроля над контентом, чем на других типах сайтов. Еще более важно то, что СС предоставляют пользователям новый способ взаимодействия со своими друзьями. Именно эффект взаимодействия в социальных сетях отличает зависимость от них от более общей интернет-зависимости. В то же время по симптоматике многие е-зависимости очень близки.

### **Психология использования социальных сетей — соотношение позитивных и негативных аспектов**

Влияние СС, конечно, нельзя сводить только к негативным аспектам и к поведенческим девиациям. Можно найти немало положительных факторов. Общение в социальных сетях представляет интерес с точки зрения психологии коммуникативного процесса. Социальные сети используются в том числе и для поддержания постоянных деловых контактов со знакомыми, встреченными вне сети. В то же время поддержание таких контактов и связей действует как фактор привлечения в сеть новых участников, что объясняет экспоненциальный рост их числа и является причиной чрезмерного использования социальных сетей [33].

Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский и О. В. Смылова [34] выделяют целый ряд положительных сторон коммуникаций в социальных интернет-сетях. Они полагают, что при этом накапливается психологический опыт, получает свое развитие социальная компетентность, реализуются такие важные потребности как желание выделяться из толпы, оказаться замеченным и узнаваемым. С другой стороны, для многих подростков важной является возможность приобщиться к своей референтной группе, иногда даже скрыться и раствориться в ней, разделив групповые ценности и почувствовав себя более защищенным [34]. Кроме того, у подростка появляются практически неограниченные возможности самопрезентации и возникает возможность экспериментирования со своей идентичностью, проигрывания различных ролей. Авторы считают, что такое самоутверждение в сети можно рассматривать как своеобразный психологический тренинг, направленный на преодоление коммуникативного дефицита и расширение круга общения, что для многих подростков является проблемой [34].

Однако у этого же процесса есть негативная сторона. Слишком частое пребывание в сети, связанное с постоянной самопрезентацией, а также с отслеживани-

ем событий, внешнего вида, постов и других сообщений большого числа других участников у некоторой части пользователей может приводить к чувству зависти, собственной неполноценности, раздражения, социальной тревоги и депрессии. Более того, за последнее время опубликовано множество работ, в которых подтверждается, что при наличии у индивидуума депрессивных переживаний социальная сеть может способствовать их транслированию на более широкую аудиторию. При этом наиболее зависимые или активные пользователи имеют склонность быстрее вырабатывать у себя симптомы депрессии и тревоги [35–37].

Кроме того, многие авторы отмечают специфические отрицательные факторы общения в социальных сетях. В частности, при интернет-зависимости (как разновидности технологических зависимостей) аддиктивно предрасположенная личность легко находит в виртуальной реальности различные возможности восполнения недостающих сфер жизни. Это происходит, например, через конструирование в виртуальной реальности новой личности и замещение настоящей жизнедеятельности виртуальной, что может иметь негативные психологические последствия, в частности при столкновении с реальностью [38]. В недавно опубликованном исследовании описано влияние СС (через смартфон) на самооценку человека и представление о себе [39]. Пребывая в социальных сетях, онлайн-пользователь формирует свою новую виртуальную идентичность, которая, найдя в СС положительный отклик, может быть принята индивидуумом как реальное представление о себе. Тем самым онлайн-приложения могут способствовать повышению самооценки и снижению тревожности у индивидуума. Однако в то же время онлайн-платформы вызывают «перемещение» самооценки человека в виртуальную реальность и делают его зависимыми от их использования. Данное исследование также подчеркивает влияние социальных сетей на межличностные отношения, которое также имеет двоякий характер. С одной стороны, использование онлайн-средств коммуникаций способствует укреплению межличностных контактов, но в то же время может приводить к возникновению чувства отвержения при игнорировании человека в сети [40].

В связи с этим нужно отметить, что участились случаи киберсталкинга (преследования людей в социальных сетях) и кибербуллинга (оскорблений, агрессивных нападок, преследований). Такое поведение в сети в значительной степени облегчается анонимностью, которая становится фактором, подталкивающим потенциального агрессора к таким действиям. При этом последствия для жертвы могут быть существенно тяжелее, чем в реальной действительности, поскольку по сети информация разносится исключительно быстро и легко [40].

Отдельную проблему представляют «опасные» материалы — в виде порнографии, видеороликов, изображений и текстов сексуального, экстремистского характера, призывы к совершению насилия. Ю. О. Годик полагает, что «опасный» контент становится причиной ряда проблем. В частности, дети сталкиваются с такими материалами в процессе «безобидных» сессий в Интернете и в СС. Произвольный или непроизвольный просмотр таких материалов отрицательно сказывается на детской психике и поведении [41]. Как следствие, подростки порой получают первую в своей жизни информацию о сексуальных отношениях на основании контактов с порносайтами, что влечет за собой негативные последствия, которые могут отразиться на всей их дальнейшей жизни.

Длительное пребывание онлайн, в том числе в СС, чревато и чисто физиологическими последствиями. Так, постоянная переписка с кем-либо и желание дождаться ответа является одной из причин нарушений сна у детей и подростков — проблема, чреватая нарушениями физического и психического здоровья [42]. Офтальмологи все чаще высказывают опасения — постоянное чтение с экрана смартфона может быть причиной миопии, патологии все чаще диагностируемой у детей и подростков [43]. Высказываются также опасения насчет сидячего образа жизни и нарушения осанки из-за распространения такой практики.

## Шкалы BSMAS и BFAS и результаты их использования

Методики выявления интернет-зависимости хорошо известны и часто используются — тест на интернет-зависимость Кимберли Янг в адаптации В. А. Буровой (Лоскутовой), китайский тест «Шкала интернет-зависимости Чена» (Chen) (2003) в адаптации К. А. Феклисова, тест на интернет-зависимость С. А. Кулакова. Что касается диагностики зависимости от социальных сетей, то до недавнего времени такие опросники не были известны. В 2016 г. группа исследователей из Дании под руководством С. Андреассен (Andreassen) [44] предложила так называемую Бергенскую шкалу зависимости от социальных сетей (Bergen Social Media Addiction Scale — BSMAS). Шкала состоит из 6 вопросов, которые выявляют основные признаки зависимости (поглощенность и постоянная вовлеченность, потребность/растущая толерантность, влияние на настроение, рецидив/потеря контроля, синдром отмены, конфликт/функциональные нарушения) [45]. Ответы оцениваются по 5-тибалльной шкале Лайкерта, общий балл суммируется и варьируется от 6 до 30. Тест стандартизирован и отвечает критериям надежности ( $\alpha$  Кронбаха — 0,88) и валидности. BSMAS является адаптацией Шкалы Фейсбук-зависимости (BFAS) тех же авторов [18]. Квалифицированный перевод шкалы выполнен Розановым В. А. и Рахимкуловой А. С. и получено право на использование русскоязычного варианта в научных целях.

Авторы опросника не предлагают единого метода оценки результатов теста, они считают, что могут использоваться соответствующие другим поведенческим зависимостям методы оценки результатов теста (например, набор 3–5 баллов по 4-м или 6-ти вопросам BSMAS). Предложен метод оценки зависимости от СС по принципу набора 4–5 баллов по 4-м вопросам BSMAS или по критерию набора 19 и более баллов — такие респонденты считаются подверженными риску проблемного использования СС [46].

Опросник BFAS — на основе которого был создан BSMAS (путем замены названия Facebook на более широкое понятие «социальные сети») — был переведен на несколько языков и показал приемлемые психометрические свойства в разных исследованиях [18; 47; 48]. В частности, он был использован на выборке из 1730 подростков США с целью изучения взаимосвязи зависимости от СС с депрессией и тревожностью среди молодежи [49] и для выявления уровня зависимости от Фейсбука среди учеников медицинского вуза в Омане [50]. Исследование с использованием данного опросника в Австралии показало, что некоторые люди действительно используют Фейсбук, чтобы избежать негативных эмоций [51]. В США на выборке из 296 студентов была выявлена прямая связь между FOMO (fear of missing out — *англ.*



страх пропустить что-то, если постоянно не находиться онлайн) и зависимостью от Фейсбука [52]. В выборке участников в Германии зависимость от Фейсбука была ассоциирована с нарциссизмом личности и с нарушениями психического здоровья (депрессия, беспокойство и симптомы стресса) [53].

На выборке из 509 британских подростков с использованием BFAS была исследована разница между зависимостью от Фейсбука и зависимостью от интернет-игр [54]. Было обнаружено, что зависимость от видеоигр в отношении психического здоровья сказывается более негативно, значительно повышая уровень депрессии, стресса и тревоги. Данное исследование также показало, что молодые люди мужского пола более предрасположены к развитию зависимости от видеоигр, чем все остальные возрастные и гендерные группы. При этом не удалось установить аналогичную закономерность в случае зависимости от социальных сетей. Однако между уровнем зависимости от СС и зависимости от видеоигр выявлена положительная корреляция. Данный факт объясняется тем, что многие игровые платформы, в которые вовлечены подростки, имеют опцию чатов и онлайн-конференций, позволяющих быть в сети и общаться с другими пользователями. И наконец авторы отмечают, что по результатам их исследований игровая зависимость и зависимость от СС скорее всего являются первичными расстройствами, которые оказывают непосредственное воздействие на психологическое здоровье индивидуума, а не наоборот [54].

В свою очередь BSMAS также используется во все большем числе исследований. Так, использование BSMAS на выборке венгерских подростков выявило, что 4,5% участников могут быть причислены к группе риска СС-зависимости. Эта группа отличалась самой низкой самооценкой и самым высоким уровнем симптомов депрессии [46]. Исследование норвежской выборки (23 532 человек, возрастной диапазон 16–88 лет) с использованием данной шкалы показало, что одинокие женщины, студенты, люди с низким уровнем образования, низким доходом, низкой самооценкой и высоким нарциссизмом имеют более высокие баллы [55]. В выборке результатов тестирования студентов из Ирана была выявлена отрицательная значимая связь между склонностью молодых людей излишне использовать СС (по шкале BSMAS) и их успеваемостью [56]. Также была выявлена связь между проблемным использованием СС и симптомами депрессии в выборке из 1749 жителей США (возраст 19–32 года) [57]. Была проведена апробация итальянской версии BSMAS на выборке из 769 участников, в ходе которой были подтверждены психометрические характеристики данной шкалы [58]. Итальянская версия BSMAS была выбрана для изучения взаимосвязи между интернет-зависимостью, игровой зависимостью и патологическим использованием СС [59]. Опросник BSMAS был валидизирован на выборке иранских подростков, его психометрические характеристики, в частности, монодименсиональность, были подтверждены [60]. Эстонское исследование с применением BSMAS показало взаимосвязь депрессивных симптомов и патологической тяги к СС у девочек-подростков [61].

Таким образом, опросник Бергенская шкала зависимости от социальных сетей (BSMAS) получает все более широкое распространение, он адаптирован во многих странах для выявления патологического использования СС, что открывает перспективы его применения в России. Несомненно, рациональнее использовать BSMAS, а не BFAS, поскольку именно в Бергенской шкале речь идет о социальных

сетях в самом широком смысле, а не ограничивается пусть и массовой, но все же специфической сетью Фейсбук, популярность которой в разных странах неодинакова, и которая, по многим наблюдениям, уже не столь популярна среди подростков, постепенно становясь средством виртуального общения преимущественно людей старшего возраста.

### **С какими еще зависимостями ассоциировано проблемное использование социальных сетей?**

Зависимость от СС является относительно новым видом аддиктивного поведения в своей основе может иметь множество общих черт с другими аддикциями. К. Тан и Й. Кох (Tang, Koh) [62], обследуя студентов колледжа в Сингапуре, выявили, что с зависимостью от СС чаще всего сочетаются пищевая зависимость, зависимость от покупок (патологический шоппинг) и аффективные расстройства. Развитие одной поведенческой зависимости, судя по всему, способствует развитию других зависимостей. Так, зависимость от СС может быть тесно связана с такими технологическими зависимостями нашего времени, как зависимость от смартфона и мобильного телефона (гаджет-зависимость). Смартфоны и планшеты сами по себе не вызывают привыкания, а являются медианосителями, которые позволяют участвовать в вызывающих привыкание действиях, включая посещение СС. Действительно, посещение сайтов СС или написание сообщений является ведущим видом активности с использованием смартфонов: около 80 % СС используются с помощью мобильных технологий, 75 % пользователей сети Фейсбук получают доступ к СС через свои мобильные телефоны [63]. Следовательно, можно предположить, что зависимость от смартфона может быть частью зависимости от социальных сетей.

С зависимостью от СС может быть связано такое явление, как номофобия (страх остаться без мобильного телефона). В последнее время звучат предложения включить номофобию в DSM-5. В частности, были определены следующие критерии: регулярное и длительное использование мобильного устройства, чувство беспокойства, когда телефон недоступен, многократная проверка телефона на наличие сообщений, иногда приводящее к появлению фантомных мелодий звонка или сигнала, постоянная доступность, предпочтение мобильной связи личному общению и финансовые проблемы как следствие патологического использования [64].

Номофобия по своей природе связана со страхом потерять возможность выйти в социальные сети или в Интернет и может приводить к импульсивному использованию мобильного телефона [64], облегчая и усиливая использование СС. Одним из критериев патологического пристрастия к смартфону является частое ничем не оправданное обращение к нему, импульсивное желание включить смартфон и вызвать те или иные программы, просто постоянно держать его в руках. Соответственно, одной из самых тяжелых потерь для современного человека становится потеря смартфона, сопряженная с множеством неприятных последствий, хлопот и негативными эмоциями. Известны случаи суицидальных попыток среди подростков после потери смартфона.

Общая структура взаимосвязи различных патологий, связанных со смартфоном, может выглядеть следующим образом (см. рисунок).

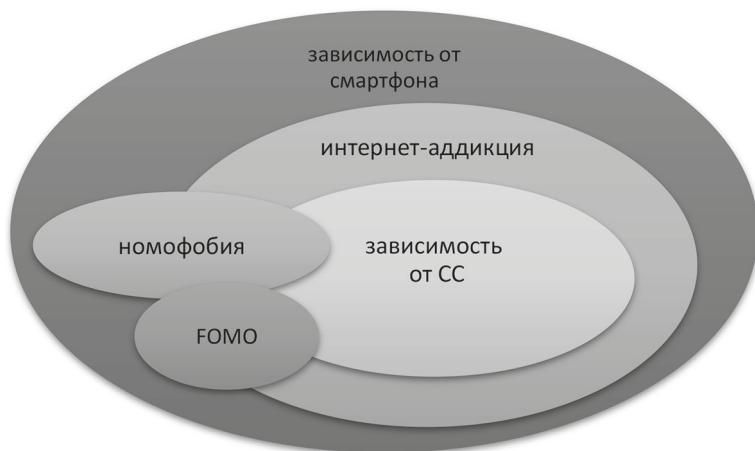


Рис. Взаимосвязь различных е-аддикций и их взаимное перекрывание

Таким образом, подытожив вышесказанное можно отметить, что зависимость от СС является составной частью более широких феноменов, но в то же время имеет пересечения с более узкими подвидами аддикций (например, FOMO).

### Проблемы, ассоциируемые с зависимостью от социальных сетей

Многочисленные исследования, проводимые по всему миру, говорят о том, что зависимость от СС ассоциирована с рядом психологических проблем и проблем психического здоровья, такими как тревога, депрессия, низкая самооценка и т. д. Так, зависимость от СС у студентов американских колледжей ассоциирована с плохой успеваемостью и плохим психологическим здоровьем. Самооценка может играть посредническую роль между зависимостью от СС, психическим здоровьем и успеваемостью [65].

Некоторые авторы-исследователи модели «гиперличности» утверждают, что редактирование собственного онлайн профиля повышает самооценку [66]. В то же время, вероятно гораздо большую роль играет то, что пользователи СС слишком часто подвергаются психологической атаке, читая онлайн-презентации других людей, что скорее может снижать самооценку [67]. Например, некоторые постоянные пользователи сети Фейсбук считают, что другие счастливее и успешнее, чем они сами, особенно если они лично не знакомы или плохо осведомлены о реальном положении дел других пользователей [67].

Исследование Мехдизаде (Mehdizadeh) [68] показало, что избыточное использование Фейсбука (значительное время пребывания в социальной сети или более частое посещение в течение дня) коррелировало с пониженной самооценкой. Другое исследование показало, что самооценка подростков снижается после получения негативных отзывов в СС [69]. Отрицательная связь между привыканием к использованию СС и самооценкой подтверждается в разных культурах [70].

Другие исследования показали, что симптомы зависимости от СС ассоциированы с изменениями настроения, отражаются на когнитивной сфере, проявляются

в физических и эмоциональных реакциях, а также создают межличностные и психологические проблемы [71–73]. Так, длительное использование Фейсбука положительно связано с проблемами психического здоровья, такими как стресс, тревога и депрессия и отрицательно связано с долгосрочным благополучием [74]. Время, проведенное в СС, положительно связано с симптомами депрессии среди школьников в Центральной Сербии [75] и среди молодых людей в Соединенных Штатах [76]. Кроме того, было показано, что определенные способы использования СС связаны со снижением успеваемости школьников и студентов [78]. Ал-Менаес (Al-Menayes) [79] обнаружил, что использование СС в академических целях не влияет на академическую успеваемость, в то время как их использование в неакадемических целях (в частности, для видеоигр) и многозадачность в СС влияют на академическую успеваемость негативно. Большой выборочный (N = 1893) опрос, проведенный в Соединенных Штатах, также показал, что время, проведенное студентами в Фейсбуке, отрицательно связано с их общим баллом по данным аттестаций [77].

По данным двух национальных репрезентативных выборок в США, охватывающих подростков в возрасте от 8 до 12 лет (N = 506 820) в сопоставлении с национальными статистическими данными о суицидах молодых людей в возрасте от 13 до 18 лет, было показано, что в период с 2010 по 2015 г. (рынок смартфонов резко возрос в 2006–2007 г.) увеличилось количество депрессивных симптомов и возросла частота самоубийств среди подростков, особенно среди девушек. Подростки, которые больше времени проводили с новыми информационными носителями, чаще сообщали о проблемах психического здоровья. Наоборот, подростки, которые больше времени проводили не у экранов, а в личностных коммуникациях, в спорте, в домашней работе, использовали печатные СМИ и посещали религиозные службы, сообщали о данных проблемах реже. Интересно, что с широким внедрением смартфонов совпали также такие поведенческие изменения в подростковой среде в США как снижение интереса к получению прав на вождение автомобиля, усиление чувства одиночества и снижение интереса к противоположному полу, например к романтическим свиданиям [77]. В ряде других работ было подтверждено, что зависимость от Фейсбука положительно связана с депрессией, тревогой и бессонницей [80–83] и отрицательно связана с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью.

Нужно иметь в виду, что лица, зависимые от СС или отличающиеся их патологическим их использованием, проявляют крайнюю преданность социальным сетям в ущерб межличностным отношениям. Недавнее исследование признает, что молодое поколение «предпочитает изоляцию, находясь в своем собственном воображаемом мире, а не с реальными друзьями и семьей» [84]. Согласно статье, движение в сторону изоляции у молодого поколения, как правило, связано с использованием мобильных устройств и Интернета [84].

В недавнем исследовании, в котором приняло участие 10 018 сотрудников корпораций и учреждений, был сделан вывод, что использование сайтов СС в личных целях в рабочее время ухудшает показатели работы [85]. Сообщается о более низкой производительности труда людей, имеющих предрасположенность к чрезмерному использованию СС [86; 87]. Отдельную проблему представляет сфера здравоохранения: коммуникации и взаимодействия в СС между врачами и персоналом больницы может иметь неблагоприятные последствия и сказываться на физическом

и психическом здоровье пациентов. Этические проблемы могут возникать при размещении врачами информации о некоторых пациентах в СС с целью профессионального обмена, что может нарушать конфиденциальность [88].

Недавнее исследование [89; 90] показало, что более высокая активность в Фейсбуке ассоциирована с более высоким уровнем FOMO, сниженным уровнем настроения, психологического благополучия и удовлетворенностью жизнью, смешанными чувствами при использовании СС, а также неуместным и опасным использованием СС (к примеру, на университетских лекциях и/или во время вождения автомобиля) [91]. Таким образом, FOMO связано с проблемным использованием и зависимостью от СС. Отечественными авторами [92] было проведено исследование, в котором раскрывается психопатологическая картина, специфичная для интернет-зависимых подростков в сравнении с феноменами, встречающимися у молодых людей, испытывающих зависимость от видеоигр. Результаты исследования показали, что зависимые от СС подростки показывают более высокий уровень конфликтности и враждебности, что возможно связано со спецификой общения в сетях. Молодым людям, предпочитающим ролевые онлайн-игры, более свойственны проявления тревожности и астено-депрессивные симптомы, что говорит о большей патогенности онлайн-игр по сравнению с общением в СС [92].

Недавно опубликован обстоятельный обзор позитивных и негативных факторов, связанных с социальными сетями [95]. Авторы обзора отмечают, что, хотя подростки получают в СС эмоциональную поддержку и доступ к широкому спектру полезной информации о здоровье (включая возможности обращения за помощью), в целом количество депрессивных симптомов у подростков возросло на 70 % за последние 25 лет. Особенно это проявилось после того, как появились социальные сети и смартфоны. Авторы также представили сравнительные данные о том, какие СС являются менее вредоносными, а какие оказывают больше негативного влияния. Как оказалось, положительное влияние оказывает лишь одна СС из пяти исследованных — это Youtube. Наименьший негативный эффект оказывает Twitter, затем идет Snapchat, затем Facebook. Наибольшее негативное влияние оказывает Instagram, поскольку в нем непосредственно оценивается внешность подростков, что сильно сказывается на их самооценке и эмоциональном состоянии. В связи с этим авторы предлагают ряд мер, направленных на превенцию негативного влияния СС на неокрепшую психику подростков. К примеру, они предлагают ввести специальные отметки для фотографий, обработанных в Photoshop, чтобы избежать нереалистичных сравнений [95].

Таким образом, патологическое использование СС и зависимость от них являются весьма коморбидными проявлениями, чаще всего с ними сочетаются другие зависимости, тревога и симптомы депрессии.

### **Психологические характеристики людей, активно использующих социальные сети**

Патологическое использование СС связывают с некоторыми индивидуальными психологическими характеристиками. Лица с высокими показателями по шкале нарциссизма, как правило, более активны в СС, поскольку здесь они получают возможность представить себя в благоприятном свете в соответствии со своим иде-

альным «Я» [93; 94]. Ряд исследований сфокусированы на пятифакторной модели личности, в которой рассматриваются такие черты, как нейротизм, экстраверсия, дружелюбие, добросовестность и открытость опыту [96]. Выяснилось, что экстраверсия положительно коррелирует с использованием Интернета в целом [98]. Склонность к зависимости от СС имеет положительную связь с экстраверсией и отрицательную — с сознательностью [98]. В статье [21] сообщается, что с частотой использования СС положительно связаны экстраверсия, нейротизм и открытость опыту. В то же время, интроверты тоже могут иметь СС-зависимость. Предполагается, что экстраверты используют СС для социального продвижения, в то время как интроверты — для социальной компенсации [33].

Лица, имеющие низкий балл по шкале сознательности, используют СС как способ прокрастинации, т. е. сознательность отрицательно связана с использованием СС [98]. Нейротизм, наоборот, положительно коррелирует с использованием СС, лица с повышенным нейротизмом могут искать поддержку своим негативным переживаниям в СС сетях или погружаться в сеть с целью облегчения своего психологического состояния. Кроме того, контакты в СС по сравнению с коммуникациями в реальной жизни, дают людям с высокими показателями по шкале нейротизма больше времени на раздумье, прежде чем действовать и вступать в личный контакт [21; 99; 100].

Что касается взаимосвязи пола и зависимости от СС, то здесь нет четких закономерностей. Некоторые исследования указывают на то, что девочки-подростки и женщины в целом в большей степени подвержены зависимости от СС [101] и только у них депрессия и тревога опосредована проблемным использованием СС [89]. Однако в турецкой выборке мужчины оказались значительно более склонны к зависимости от использования Фейсбука [86]. В других исследованиях не было обнаружено никакой связи между полом и данной зависимостью [102].

Ряд авторов указывают, что у интернет-аддиктов наблюдаются изменения в когнитивной сфере, в частности проявляется такая психологическая защитная реакция как рационализация, интеллектуальное оправдание своей аддикции («все сидят в Интернете»), иногда при этом происходит формирование магического мышления в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе Интернета [103]. Е. Ю. Сирота приводит результаты психологического исследования подростков, которые посещают сайт ВКонтакте чаще, чем один раз в день. Для них оказались более характерными такие черты личности, как демонстративность поведения, подвижность, живость и более легкое установление контактов. В тоже время они были более склонны к актерству, притворству, фантазиям, приукрашиванию правды, авантюризму и позерству. Автор выявил у этих подростков позитивное восприятие мира, способность восхищаться и восторгаться действительностью, при этом ощущение счастья и радости от жизни у них может возникать по причинам, не характерным для остальных людей. Они приходят в восторг от маленькой радости и впадают в горе от небольшого происшествия. Оказалось, что для них не характерны педантичность, ригидность, неуверенность в себе, долгое переживание травмирующих событий, инертность психологических процессов и тревожность [104].

В то же время чрезмерное использование СС приводит к изменениям мотивационной сферы, поставленных целей и установок. Долгое пребывание в социальных сетях изменяет форму социальной активности, преобразуя некоторые понятия

и ценности. К примеру, трансформируется понятие дружбы в социальных сетях и, как отмечает Е. А. Милова, данное понятие в виртуальном пространстве приобретает другое значение по сравнению с реальной жизнью [105].

О. А. Гулевич отмечает, что коммуникация в СС характеризуется отсутствием барьеров в общении, мозаичностью и разорванностью коммуникации, своеобразным этикетом в общении и собственным специфичным языком. Несмотря на анонимность, растет уровень эмоциональности общения с помощью специальных слов и символов. Вероятно, многие подростки при этом переживают опыт «потока», т.е. погруженности в некую активность, чувство удовольствия, теряя при этом ощущение времени и контроль над ситуацией [106]. Эти психологические механизмы могут способствовать возникновению патологического использования и аддикции.

Все это свидетельствует о том, что патологическое использование и зависимость от СС могут быть ассоциированы с довольно различающимися психологическими и когнитивными характеристиками. Чаще всего в качестве личностных факторов зависимости упоминаются повышенный нейротизм, экстраверсия, заниженная сознательность (в рамках пятифакторной модели), а также склонность к эмоциональному общению, иногда авантюризм, склонность к позерству и самолюбованию. Необходимо дальнейшее изучение психологических особенностей подростков и молодых взрослых с верифицированной зависимостью от социальных сетей (например, с использованием шкалы BSMAS), что позволит уточнить эти психологические характеристики.

## Заключение

Подводя итог нашего обзора можно отметить, что на уровне феноменологии зависимость от социальных сетей можно рассматривать как одну из разновидностей современной е-зависимости — явление такого же порядка, как интернет-зависимость и зависимость от сетевых игр, но с некоторыми отличиями. Наличие симптомов зависимости от СС часто сочетается с другими видами аддиктивного поведения, что свидетельствует о высокой коморбидности данного состояния. Поскольку общение в социальных сетях чаще всего связано с использованием гаджетов, проявления СС-зависимости часто сочетаются с такими явлениями, как страх остаться без смартфона, навязчивое использование смартфона и страх пропустить что-либо, оказавшись вне сети на короткое время. Все вместе эти явления поддерживают и усугубляют друг друга. Четкие критерии зависимости от социальных сетей пока не выработаны, в большинстве случаев авторы предпочитают говорить о патологическом или проблемном использовании как о более легкой форме, еще не достигающей всех признаков зависимости. Появление Бергенской шкалы зависимости от социальных сетей, вероятно, ускорит исследования в данном направлении.

Мы полагаем, что выделение зависимости от СС в качестве отдельной нозологии вряд ли целесообразно и на этом не следует настаивать. Зависимость (как и патологическое использование) СС и Интернета взаимно перекрываются по симптомам, по распространенности, по демографическим характеристикам зависимых, по ряду других показателей. Все электронные зависимости (е-зависимости) слишком похожи друг на друга. В то же время, вероятно нужно различать зависимость «от Интернета» и зависимость «в Интернете». В последнем случае Интернет служит еще одной

средой, в которой возможны новые зависимости. Эта среда, судя по всему, усиливает риски — все, что происходит в Интернете (общение, игра, секс, покупки, другие занятия и развлечения) легче превращается в патологическое использование или зависимость. К тому же ситуация очень динамична, и вполне возможно на смену сегодняшним средствам общения в сетях придут еще более совершенные.

Некоторые работы дают основание утверждать, что зависимость от СС все же отличается от интернет-зависимости в силу особенностей процесса, ее вызывающего — процесса виртуального общения. Он имеет ряд особых характеристик, делающих его исключительно привлекательным для подростков, в том числе подростков с некоторыми психологическими особенностями и проблемами психического здоровья. Ряд психологических характеристик (нейрогизм, экстраверсия, сниженная сознательность, склонность к фантазированию и самопрезентации) могут выступать предрасполагающими факторами зависимости от СС. В то же время психологические корреляты зависимости от СС или их патологического использования еще недостаточно изучены, равно как и механизмы, ведущие к зависимости.

Исследователи единодушны в одном: вовлеченность в общение в СС может сопровождаться как позитивными, так и негативными последствиями для психологического благополучия. Очевидно, все зависит от исходных предрасположенностей участников процесса общения и степени выраженности их проблем. Есть вполне определенные и неоднократно подтвержденные данные, что некоторые СС оказывают преимущественно негативное влияние на подростков в связи с фрустрациями, которые они могут испытывать, сравнивая себя с другими. Особенно это касается сети Instagram, общение в которой связано с внешним видом — известным фактором, вызывающим повышенное беспокойство в подростковом возрасте. Доказано также, что депрессивные и тревожные личности транслируют свои негативные симптомы через СС, способствуя их распространению. Таким образом, несмотря на значительное взаимное перекрывание между всеми е-зависимостями, зависимость от СС имеет определенные особенности, что является основанием для дальнейшего углубленного изучения этого феномена и его психологических корней.

## Литература

1. Fisher S. Identifying video game addiction in children and adolescents // *Addictive Behaviors*. 1994. 19. P. 545–553. [http://dx.doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)90010-8](http://dx.doi.org/10.1016/0306-4603(94)90010-8)
2. Adams J. Excessive exercise as an addiction: a review // *Addiction Research & Theory*. 2002. Vol. V, no. 10. P. 415–437.
3. Cholz M. Mobile phone addiction: a point of issue // *Addiction*. 2010. Vol. V, no. 105. P. 373–374.
4. Griffiths M. D. Internet sex addiction: a review of empirical research // *Addiction Theory and Research*. 2012. Vol. V, no. 20. P. 111–124.
5. Marilyn C. D. Shopping addiction: a preliminary investigation among Maltese university students // *Addiction Research & Theory*. 2008. Vol. V, no. 16. P. 633–649.
6. Andreassen C. S. The relationship between “workaholism”, basic needs satisfaction at work and personality // *European Journal of Personality*. 2010. Vol. V, no. 24. P. 3–17.
7. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet, a case that breaks the stereotype // *Psychological Reports*. 1998. Vol. 79. P. 899–902.
8. ICD11 for mortality and morbidity statistics (ICD11 MMS) // World Health Organization. 2018. URL: <https://icd.who.int/browse11/lm/en>. (дата обращения: 25.12.2019)
9. Sheldon P. Profiling the non-users: Examination of life-position indicators, sensationseeking, shyness, and loneliness among users and non-users of social network sites // *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28 (5). P. 1960–1965.



10. Carlson N. Goldman to clients: Facebook has 600 million users // Business Insider. 2011. January 5. URL: <http://www.businessinsider.com/> (дата обращения: 25.12.2019).
11. Kesici S., Sahin I. A comparative study of uses of the Internet among college students with and without Internet addiction // Psychological Reports. 2009. Vol. 105. P. 1103–1112.
12. Tao R., Huang X. Q., Wang J. N., Zhang H. M., Zhang Y., Li M. C. Proposed diagnostic criteria for Internet addiction // Addiction. 2010. Vol. 105. P. 556–564.
13. Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности межличностных отношений российских подростков в социальных сетях // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31). С. 12–22.
14. Тоускин В. С., Красильников В. В. Классификация социальных сетей интернет как элементов социальных структур // Научный электронный архив. URL: <http://econf.rae.ru/article/7041> (дата обращения: 17.02.2020).
15. Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions // American Journal of Drug and Alcohol Abuse. 2010. Vol. 36. P. 233–41. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
16. Griffiths M. D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework // Journal of Substance Use. 2005. Vol. 10. P. 191–7.
17. Andreassen C. S., Pallesen S. Social network site addiction—an overview // Current Pharmaceutical Design. 2014. Vol. 20. P. 4053–61.
18. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale // Psychological Reports. 2012. Vol. 110. P. 501–17.
19. Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z. Social networking addiction: an overview of preliminary findings // Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment. / Eds Rosenberg K. P., Feder L. C. London, Academic, 2014. P. 119–41.
20. Griffiths M. D. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence // International Journal of Mental Health and Addiction. 2010. Vol. 8. P. 119–25.
21. Correa T., Hinsley A. W., de Zuniga H. G. Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use // Computers in Human Behavior. 2010. Vol. 26. P. 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
22. Sussman S., Lisha N., Griffiths M. Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? // Evaluation and the Health Profession. 2011. Vol. 34. P. 3–56.
23. Alabi O. F. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates // New Media and Mass Communication. 2012. Vol. 10. P. 70–80. <https://doi.org/10.1177/0020764017705895>
24. Wolniczak I., Cáceres-DelAguila J. A., Palma-Ardiles G., Arroyo K. J., Solis-Visscher R., Paredes-Yauri S., Mego-Aquije K., Bernabe-Ortiz A. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru // PLoS One. 2013. Vol. 8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
25. Wu A. M., Cheng V. I., Ku L., Hung E. P. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone // Journal of Behavioral Addictions. 2013. Vol. 2. P. 160–166.
26. Wan C. Gratifications and loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction and usage pattern among Chinese college students. Hong Kong, Chinese University of Hong Kong, 2009.
27. Fatemeh B. The social network among the elderly and its relationship with quality of life // Electron Physician. 2017. Vol. 9, no. 5. P. 4306–4311.
28. Charlton J. P., Danforth I. D. W. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. // Computers in Human Behavior. 2007. Vol. 23. P. 1531–48.
29. Tsitsika A. K., Tzavela E. C., Janikian M., Ólafsson K., Iordache A., Schoenmakers T. M., Tzavara C., Richardson C. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning // Journal of Adolescent Health. 2014. Vol. 55. P. 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
30. Wang C. W., Ho R. T. H., Chan C. L. W., Tse S. Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. // Addictive Behaviors. 2015. Vol. 42. P. 32–35.
31. Karaiskos D., Tzavellas E., Balta G., Paparrigopoulos T. P 02–232-Social Network Addiction: A New Clinical Disorder? // European Psychiatry. 2010. No. 25. P. 855.
32. Mislove A., Marcon M., Gummadi K. P., Druschel P., Bhattacharjee B. Measurement and Analysis of Online Social Networks // Proceedings of the 7<sup>th</sup> ACM SIGCOMM conference on Internet measurement. San Diego, California: ACM, 2007. P. 29–42.
33. Kuss D. J., Griffiths M. D. Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research // International Journal of Environmental and Public Health. Vol. 8. 2011. P. 3528–3552.

34. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смылова О. В. Интернет: воздействие на личность. URL: <http://www.relarn.ru/human/pers.html> (дата обращения: 12.12.2019).
35. Primack B. A., Bisbey M. A., Shensa A., Bowman N. A., Karim S. A., Knight J. M., Sidani J. E. The association between valence of social media experiences and depressive symptoms / *Depression and Anxiety*. Vol. 35 (8). P. 784–794.
36. Розанов В. А., Рахимкулова А. С. Психологическое благополучие пользователей социальных сетей — проблема или возможность раннего выявления негативных тенденций? // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 2016. № 1 (36).
37. Розанов В. А., Рахимкулова А. С. Социальные сети и их влияние на психологическое благополучие личности. Психологическое благополучие и психосоциальный стресс / под ред. В. А. Розанова. Одесса: Феникс, 2017. С. 185–206.
38. Дрена М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук, Пятигорск, 2010. С. 24.
39. Harkin L., Kuss D. J. 'My smartphone is an extension of myself' — A holistic qualitative exploration of the impact of using a smartphone // *Psychology of Popular Media*. In press. 2020.
40. Aderet A. Alert: The Dark Side of Chats Internet without Boundaries // *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 2009. Vol. 46, no. 3. P. 162–171.
41. Годик Ю. О. Угрозы и риски безопасности детской и подростковой аудитории новых медиа // *Медиаскоп*. 2011. № 2. С. 32–39.
42. Dewi R. K., Efendi F., Has E. M., Gunawan J. Adolescents' smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms // *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2018. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0095>
43. Dirani M., Crowston J. G., Wong T. Y. From reading books to increased smart device screen time // *British Journal of Ophthalmology*. 2019. №103. P. 1–2. <https://doi.org/10.1136/bjophthalmol-2018-313295>
44. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S. 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. 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
45. Griffiths M. D. Behavioural addictions: An issue for everybody? // *Journal of Workplace Learning*. 1996. Vol. 8, no. 3. P. 19–25.
46. Fanni B., Ágnes Z., Orsolya K., Aniko M., Zsuzsanna E., Mark D. Griffiths, Cecilie S. A., Zsolt D. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample // *PLoS One*. 2017. Vol. 12 (1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
47. Phanasathit M., Manwong M., Hanprathet N., Khumsri J., Yingyeun R. Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS) // *Journal of the Medical Association of Thailand*. 2015. Vol. 98. P. 108–117.
48. Wang C.-W., Ho R. T. H., Chan C. L. W., & Tse S. Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction // *Addictive Behaviors*. 2015. Vol. 42. P. 32–35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
49. Ariel S., Jaime E. S., Mary Amanda D., César G. E.-V., Brian A. P. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis // *American Journal of Health Behavior*. 2018. Vol. 42 (2). P. 116–128. <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>
50. Ken M. Social Networking Addiction among Health Sciences Students in Oman // *Sultan Qaboos University Medical Journal*. 2015. Vol. 15 (3). <https://doi.org/10.18295/squmj.2015.15.03.009>
51. Tracii R., Andrea C., John R., Sophia X. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction // *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. Vol. 3 (3). P. 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
52. Abigail E. D., Kelsey D. O., Mojisola F. T., Jon D. E. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use // *Addictive Behaviors Reports*. 2019. Vol. 9. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
53. Julia B., Jürgen M. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students — A longitudinal approach // *Plos. One*. 2017. Vol. 12 (12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>
54. Pontes H. M. Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health // *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. Vol. 6 (4). P. 601–610. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>

55. *Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D.* The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey // *Addictive behaviors*. 2016. Vol. 64. P. 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
56. *Seyyed M. A., Ali S., Alireza K.* The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study // *BioMed Central Psychology*. 2019. Vol. 7 (28). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
57. *Shensa A, Escobar-Viera C. G., Sidani J. E., Bowman N. D., Marshal M. P., Primack B. A.* Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms among U.S. Young Adults: A Nationally-Representative Study // *Social Science and Medicine*. 2017. Vol. 182. P. 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
58. *Lucia M., Valeria de P., Mark D. G., Maria S.* Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale // *Sultan Qaboos University Medical Journal*. 2015. Vol. 15 (3). <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
59. *Monacis L., Palo V., Griffiths M. D., Sinatra M.* Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2017. Vol. 15 (4). P. 853–868. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>
60. *Lin C. Y., Broström A., Nilsen P., Griffiths M. D., Pakpour A. H.* Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models // *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. Vol. 6 (4). P. 620–629. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.071>
61. *Lennart R., Kristjan K.* Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls // *Preventive Medicine Reports*. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100925>
62. *Tang C. S., Koh Y. Y.* Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder // *Asian Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 25. P. 175–178.
63. Statista. Share of Facebook Users Worldwide Who Accessed Facebook via Mobile from 2013 to 2018 (Accessed:29.01.2020).
64. *Bragazzi N. L., Del Puente G.* A proposal for including nomophobia in the new DSM-V // *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. Vol. 7. P. 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
65. *Hou Y., Xiong D., Jiang T., Song L., Wang Q.* Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology* // *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2019. No. 13 (1). <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
66. *Gonzales A. L., Hancock J. T.* Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem // *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2011. Vol. 14. P. 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
67. *Rosenberg J., Egbert N.* Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook // *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011. Vol. 17. P. 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>
68. *Mehdizadeh S.* Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. Vol. 13. P. 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
69. *Valkenburg P. M., Peter J., Schouten A. P.* Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem // *CyberPsychology & Behavior*. 2006. Vol. 9. P. 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
70. *Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D.* The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey // *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
71. *Balakrishnan V., Shamim A.* Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. P. 1342–1349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.010>
72. *Błachnio A., Przepiorka A., Senol-Durak E., Durak M., Sherstyuk L.* The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 68. P. 269–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.037>
73. *Kuss D. J., Griffiths M. D.* Online social networking and addiction: A review of the psychological literature // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011. Vol. 8. P. 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
74. *Eraslan-Capan B.* Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students // *The Anthropologist*. 2015. Vol. 21. P. 395–403. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891829>
75. *Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J., Topalovic D., Bojovic-Jovic D., Ristic S., Pantic S.* Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint // *Psychiatria Danubina*. 2012. Vol. 24. P. 90–93. <https://doi.org/10.1002/mp.1348>

76. Lin L. Y., Sidani J. E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J. B., Primack B. A. Association between social media use and depression among US young adults // *Depression and Anxiety*. 2016. Vol. 33. P. 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
77. Junco R. The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement // *Computers & Education*. 2012. Vol. 58. P. 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
78. Lau W. W. Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 68. P. 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
79. Al-Menayes J. J. The relationship between mobile social media use and academic performance in university students // *New Media and Mass Communication*. 2014. Vol. 25. P. 23–29.
80. Bányai F., Zsila Á., Király O., Maraz A., Elekes Z., Griffiths M. D., Demetrovics Z. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample // *PLoS One*. 2017. Vol. 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
81. Koc M., Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013. Vol. 16. P. 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
82. Shensa A., Escobar-Viera C. G., Sidani J. E., Bowman N. D., Marshal M. P., Primack B. A. Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study // *Social Science & Medicine*. 2017. Vol. 182. P. 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
83. van Rooij A. J., Ferguson C. J., van de Mheen D., Schoenmakers T. M. Time to abandon Internet addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use // *Clinical Neuropsychiatry*. 2017. Vol. 14. P. 113–121.
84. Subramanian K. R. Influence of Social Media in Interpersonal Communication // *International Journal of Scientific Progress and Research*. 2017. Vol. 109 (38). P. 70–75.
85. Andreassen C. S., Torsheim T., Pallesen S. Use of social network sites for personal purpose at work: does it impair self-reported performance? // *Comprehensive Psychology*. 2014. Vol. 1, no. 18. <https://doi.org/10.2466/01.21.CP.3.13>
86. Çam E., Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: social networks // *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2012. Vol. 11. P. 14–19.
87. Koc M., Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics // *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2013. Vol. 16. P. 279–284.
88. Prasad B. Social media, health care, and social networking // *Gastrointestinal Endoscopy*. 2013. Vol. 77 (3). P. 492–495. <https://doi.org/10.1016/j.gie.2012.10.026>
89. Oberst U., Wegmann E., Stodt B., Brand M., Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. // *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. P. 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
90. Buglass S. L., Binder J. F., Betts L. R., Underwood J. D. M. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 66. P. 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
91. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. P. 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
92. Малыгин В. Л., Антоненко А. А., Меркурьева Ю. А., Искандирова А. С. Психопатологические феномены, сопровождающие интернет-зависимое поведение у подростков // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 2014. № 3 (26). URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2014\\_3\\_26/nomer/nomer08.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2014_3_26/nomer/nomer08.php) (дата обращения: 25.12.2019).
93. Buffardi E. L., Campbell W. K. Narcissism and social networking web sites // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. Vol. 34. P. 1303–1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
94. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. Vol. 13. P. 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
95. Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing Submitted. London: Royal Society for Public Health, 2017.
96. Wiggins J. S. The five-factor model of personality: theoretical perspectives. New York: Guilford, 1996.
97. Wilson K., Fornasier S., White K. M. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. Vol. 13. P. 173–177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>

98. Yang B. J., Lester D. National character and Internet use // *Psychological Reports*. 2003. Vol. 93. P. 940.
99. Ehrenberg A., Juckes S., White K. M., Walsh S. P. Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use // *CyberPsychology & Behavior*. 2008. Vol. 11. P. 739–741. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
100. Ross C., Orr E. S., Sisic M., Arseneault J. M., Simmering M. G., Orr R. R. Personality and motivations associated with Facebook use // *Computers in Human Behavior*. 2009. Vol. 25. P. 578–586. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>
101. Rumpf H. J., Vermulst A. A., Bischof A., Kastirke N., Gürtler D., Bischof G., Meerkerk G. J., John U., Meyer C. Occurrence of Internet addiction in a general population sample: A Latent Class Analysis // *European Addiction Research*. 2014. Vol. 20. P. 159–166. <https://doi.org/10.1159/000354321>
102. Wu C.-S., Cheng F.-F. Internet cafe addiction of Taiwanese adolescent. // *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10. P. 220–225. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9965>
103. Серый А. В., Паршинцева А. С. К проблеме формирования зависимости от социальных сетей у школьников подросткового возраста // *Проблемы педагогики*. 2016. № 9 (20). С. 12–15.
104. Сирота Е. Ю. Личностные особенности постоянных посетителей сайта [www.vkontakte.ru](http://www.vkontakte.ru) // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2010. № 3. С. 115–118.
105. Милова Е. А. Влияние социальных сетей на психологию личности. // *ИНТЕРЭКСПО ГЕО-СИБИРЬ*. 2012. № 6. С. 88.
106. Гулевич О. А. Психология коммуникации. М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2008. С. 301–302.

Статья поступила в редакцию 9 января 2020 г.;  
рекомендована в печать 12 марта 2020 г.

#### Контактная информация:

Зотова Дарья Викторовна — аспирант, мл. науч. сотр.; [zotovabekhterev@yandex.ru](mailto:zotovabekhterev@yandex.ru)  
Розанов Всеволод Анатольевич — д-р мед. наук, проф.; [v.rozanov@spbu.ru](mailto:v.rozanov@spbu.ru)

## Pathological use and dependence on social networks — analysis from the position of phenomenology of addictive behavior

D. V. Zotova<sup>1,2</sup>, V. A. Rozanov<sup>1</sup>

<sup>1</sup> St. Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

<sup>2</sup> National Medical Research Center for Psychiatry and Neurology V.M. Bekhtereva,  
3, ul. Bekhtereva, St. Petersburg, 192019, Russian Federation

**For citation:** Zotova D. V., Rozanov V. A. Pathological use and dependence on social networks — analysis from the point of phenomenology of addictive behavior. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2020, vol. 10, issue 2, pp. 158–183. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.204> (In Russian)

The article summarizes current foreign and Russian literature regarding the pathological use and dependence on social networks, with an emphasis on similarities and differences of this phenomenon from other types of addictive behavior on the Internet. The confirmation that social media addiction is an independent disorder is presented in the review. The variations of Internet addiction relate primarily to the effects of social interactions. However, at the same time, the similarities with other electronic addictions (for example, to a smartphone, the Internet, network games, etc.) have been confirmed in many different studies. The excessive use of social media is often associated with other behavioral addictions, such as food addiction, shopping, gaming, as well as with some other psychological health problems (anxiety, depression, low self-esteem, suicidal thoughts, etc.). The most frequently mentioned personality factors associated with dependence on social media are increased neuroticism, extroversion, decreased conscientiousness, as well as a tendency to highly emotional communication, sometimes adventurism and a demonstration of posturing and narcissism. The Bergen Social

Media Addiction Scale (BSMAS) and the Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) have been developed in Denmark for diagnosing pathological behavior in social networks. Both tests were adapted in many countries and are increasingly used for scientific purposes. These scales presumably will help to clarify the prevalence of this kind of dependence in various age groups and objectify its associations with other types of addictive behavior, mental health disorders, and personality traits.

*Keywords:* social networks, addiction, BFAS, BSMAS, electronic addictions, pathological use, Internet.

## References

1. Fisher S. Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 1994, no. 19, pp. 545–553. [http://dx.doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)90010-8](http://dx.doi.org/10.1016/0306-4603(94)90010-8)
2. Adams J. Excessive exercise as an addiction: a review. *Addiction Research & Theory*, 2002, vol. V, no. 10, pp. 415–437.
3. Cholz M. Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 2010, vol. V, no. 105, pp. 373–374.
4. Griffiths M. D. Internet sex addiction: a review of empirical research. *Addiction Theory and Research*, 2012, vol. V, no. 20, pp. 111–124.
5. Marilyn C. D. Shopping addiction: a preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research & Theory*, 2008, vol. V, no. 16, pp. 633–649.
6. Andreassen C. S. The relationship between “workaholism”, basic needs satisfaction at work and personality. *European Journal of Personality*, 2010, vol. V, no. 24, pp. 3–17.
7. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet, a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 1998, vol. 79, pp. 899–902.
8. ICD11 for mortality and morbidity statistics (ICD11 MMS). *World Health Organization*. 2018. Available at: <https://icd.who.int/browse11/lm/en>. (accessed: 25.12.2019).
9. Sheldon P. Profiling the non-users: Examination of life-position indicators, sensationseeking, shyness, and loneliness among users and non-users of social network sites. *Computers in Human Behavior*, 2012, vol. 28 (5), pp. 1960–1965.
10. Carlson N. Goldman to clients: Facebook has 600 million users. *Business Insider*, 2011, January 5. Available at: <http://www.businessinsider.com/> (accessed: 25.12.2019).
11. Kesici S., Sahin I. A comparative study of uses of the Internet among college students with and without Internet addiction. *Psychological Reports*, 2009, vol. 105, pp. 1103–1112.
12. Tao R., Huang X. Q., Wang J. N., Zhang H. M., Zhang Y., Li M. C. Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 2010, vol. 10, pp. 556–564.
13. Soldatova G. U. Features of interpersonal relations of Russian teenagers in social networks. *Natsionalnyi psikhologicheskii zhurnal*, 2018, no. 3 (31), pp. 12–22 (In Russian)
14. Toiskin V. S., Krasilnikov V. V. Classification of Internet social networks as elements of social structures. *Nauchnyi elektronnyi arkhiv*. Available at: <http://econfr.raf.ru/article/7041> (accessed: 17.02.2020).
15. Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, vol. 36, pp. 233–41. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
16. Griffiths M. D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 2005, vol. 10, pp. 191–197.
17. Andreassen C. S., Pallesen S. Social network site addiction—an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 2014, vol. 20, pp. 4053–4061.
18. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 2012, vol. 110, pp. 501–17.
19. Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z. *Social networking addiction: an overview of preliminary findings. Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment*. Rosenberg K. P., Feder L. C. (Eds). London, Academic Publ., 2014, pp. 119–41.
20. Griffiths M. D. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2010, vol. 8, pp. 119–125.
21. Correa T., Hinsley A. W., de Zuniga H. G. Who interacts on the Web? The intersection of users’ personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 2010, vol. 26, pp. 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>

22. Sussman S., Lisha N., Griffiths M. Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Evaluations and the Health Professions*, 2011, vol. 34, pp. 3–56.
23. Alabi O. F. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 2012, vol. 10, pp. 70–80. <https://doi.org/10.1177/0020764017705895>
24. Wolniczak I., Caceres-DelAguila J. A., Palma-Ardiles G., Arroyo K. J., Solis-Visscher R., Paredes-Yauri S., Mego-Aquije K., Bernabe-Ortiz A. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, 2013, vol. 8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
25. Wu A. M., Cheng V. I., Ku L., Hung E. P. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone. *Journal of Behavioral Addictions*, 2013, vol. 2, pp. 160–166.
26. Wan C. *Gratifications and loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction and usage pattern among Chinese college students*. Hong Kong, Chinese University of Hong Kong Publ., 2009.
27. Fatemeh B. The social network among the elderly and its relationship with quality of life. *Electron Physician*, 2017, vol. 9, no. 5, pp. 4306–4311.
28. Charlton J. P., Danforth I. D. W. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 2007, vol. 23, pp. 1531–1548.
29. Tsitsika A. K., Tzavela E. C., Janikian M., Ólafsson K., Iordache A., Schoenmakers T. M., Tzavara C., Richardson C. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 2014, vol. 55, pp. 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
30. Wang C. W., Ho R. T. H., Chan C. L. W., Tse S. Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behavior*, 2015, vol. 42, pp. 32–35.
31. Karaiskos D., Tzavellas E., Balta G., Paparrigopoulos T. P02–232 — Social Network Addiction: A New Clinical Disorder? *European Psychiatry*, 2010, no. 25, pp. 855.
32. Mislove A., Marcon M., Gummadi K. P., Druschel P., Bhattacharjee B. Measurement and Analysis of Online Social Networks. *Proceedings of the 7<sup>th</sup> ACM SIGCOMM conference on Internet measurement*. San Diego, California, ACM, 2007, pp. 29–42.
33. Kuss D. J., Griffiths M. D. Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 2011, vol. 8, pp. 3528–3552.
34. Ju. D., Vojskunsij A. E., Smyslova O. V. *Internet: impact on a person* Available at: <http://www.relarn.ru/human/pers.html> (accessed 25.12.2019). (In Russian)
35. Primack B. A., Bisbey M. A., Shensa A., Bowman N. A., Karim S. A., Knight J. M., Sidani J. E. The association between valence of social media experiences and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, vol. 35 (8), pp. 784–794.
36. Rozanov V. A., Rakhimkulova A. S. Psychological well-being of users of social networks — a problem or the possibility of early detection of negative trends? *Meditinskaja psikhologija v Rossii*, 2016, vol. 1, no. 36. (In Russian)
37. Rozanov V. A., Rakhimkulova A. S. Social networks and their impact on the psychological well-being of the individual. Ed. by V. A. Rozanov. *Psychological Well-Being and Psychosocial Stress*. Odessa, Phoenix Publ., 2017, pp. 185–206. (In Russian)
38. Drepa M. I. *Psychological prevention of Internet addiction in students. PhD dissertation (Psychology)*. Pyatigorsk, 2010, pp. 24. (In Russian)
39. Harkin L. Kuss D. J. ‘My smartphone is an extension of myself’ — A holistic qualitative exploration of the impact of using a smartphone. *Psychology of Popular Media*. In press. 2020.
40. Aderet A. Alert: The Dark Side of Chats Internet without Boundaries. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, vol. 46, no. 3, 2009, pp. 162–171
41. Godik Ju. O. Threats and security risks to children and teenagers of new media. *Mediascope*, 2011, no. 2, pp. 32–39 (In Russian)
42. Dewi R. K., Efendi F., Has E. M., Gunawan J. Adolescents’ smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 2018. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0095>
43. Dirani M., Crowston J. G., Wong T. Y. From reading books to increased smart device screen time. *British Journal of Ophthalmology*, 2019, no. 103, pp. 1–2. <https://doi.org/10.1136/bjophthalmol-2018-313295>
44. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni, E., Pallesen S. 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, pp. 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

45. Griffiths M. D. Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 1996, vol. 8, no. 3, pp. 19–25.
46. Fanni B., Ágnes Z., Orsolya K., Aniko M., Zsuzsanna E., Griffiths M. D., Cecilie S. A., Zsolt D. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS One*, 2017, vol. 12 (1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
47. Phanasathit M., Manwong M., Hanprathet N., Khumsri J., Yingyeun R. Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). *Journal of the Medical Association of Thailand*, 2015, vol. 98, pp. 108–117.
48. Wang C.-W., Ho R. T. H., Chan C. L. W., Tse S. Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 2015, vol. 42, pp. 32–35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
49. Ariel S., Jaime E. S. Mary Amanda D. César G. E.-V., Brian A. P. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. *American Journal of Health Behavior*, 2018, vol. 42 (2), pp. 116–128. <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>
50. Ken M., Social Networking Addiction among Health Sciences Students in Oman. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 2015, vol. 15 (3). <https://doi.org/10.18295/squmj.2015.15.03.009>
51. Tracii R., Andrea C., John R., Sophia X. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2014, vol. 3 (3), pp. 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
52. Abigail E. D., Kelsey D. O., Mojisola F. T., Jon D. E. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 2019, vol. 9. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
53. Julia B., Jürgen M. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students — A longitudinal approach. *Plos. One*, 2017, vol. 12 (12), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>
54. Pontes H. M. Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 2017, vol. 6 (4), pp. 601–610. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>
55. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 2016, vol. 64, pp. 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
56. Seyyed M. A., Ali S., Alireza K. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BioMed Central Psychology*, 2019, vol. 7 (28). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
57. Shensa A., Escobar-Viera C. G., Sidani J. E., Bowman N. D., Marshal M. P., Primack B. A. Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms among U.S. Young Adults: A Nationally-Representative Study. *Social Science and Medicine*, 2017, vol. 182, pp. 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
58. Lucia M., Valeria de P., Mark D. G., Maria S. Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 2015, vol. 15 (3), <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
59. Monacis L., Palo V., Griffiths M. D., Sinatra, M. Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2017, vol. 15 (4), pp. 853–868. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>
60. Lin C. Y., Broström A., Nilsen P., Griffiths M. D., Pakpour A. H. Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *Journal of Behavioral Addictions*, 2017, vol. 6 (4), pp. 620–629. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.071>
61. Lennart R., Kristjan K. Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100925>
62. Tang C. S., Koh Y. Y. Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 2017, vol. 25, pp. 175–178.
63. Statista. *Share of Facebook Users Worldwide Who Accessed Facebook via Mobile from 2013 to 2018* (accessed: 29.01.2017).
64. Bragazzi N. L., Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 2014, vol. 7, pp. 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
65. Hou Y., Xiong D., Jiang T., Song L., Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2019, no. 13 (1). <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>



66. Gonzales A.L., Hancock J.T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2011, vol. 14, pp. 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
67. Rosenberg J., Egbert N. Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2011, vol. 17, pp. 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>
68. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2010, vol. 13, pp. 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
69. Valkenburg, P.M., Peter, J., Schouten, A.P. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 2006, vol. 9, pp. 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
70. Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 2017, vol. 64, pp. 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
71. Balakrishnan V., Shamim A. Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 2013, vol. 29, pp. 1342–1349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.010>
72. Błachnio A., Przepiorka A., Senol-Durak E., Durak M., Sherstyuk L. The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 2017, vol. 68, pp. 269–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.037>
73. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011, vol. 8, pp. 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
74. Eraslan-Capan, B. Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist*. 2015, vol. 21, pp. 395–403. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891829>
75. Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J., Topalovic D., Bojovic-Jovic D., Ristic S., Pantic S. Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 2012, vol. 24, pp. 90–93. <https://doi.org/10.1002/mpr.1348>
76. Lin L.Y., Sidani J.E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J.B., Primack, B.A. Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 2016, vol. 33, pp. 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
77. Junco R. The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 2012, vol. 58, pp. 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
78. Lau W.W. Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 2017, vol. 68, pp. 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
79. Al-Menayes J.J. The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 2014, vol. 25, pp. 23–29.
80. Bányai F., Zsila Á., Király O., Maraz A., Elekes, Z., Griffiths M.D., Demetrovics Z. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 2017, vol. 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
81. Koc M., Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2013, vol. 16, pp. 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
82. Shensa A., Escobar-Viera C.G., Sidani J.E., Bowman N.D., Marshal M.P., Primack, B.A. Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 2017, vol. 182, pp. 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
83. van Rooij A.J., Ferguson C.J., van de Mheen D., Schoenmakers T.M. Time to abandon Internet addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 2017, vol. 14, pp. 113–121.
84. Subramanian K.R. Influence of Social Media in Interpersonal Communication. *International Journal of Scientific Progress and Research*, 2017, vol. 109 (38), pp. 70–75.
85. Andreassen C.S., Torsheim T., Pallesen S. Use of social network sites for personal purpose at work: does it impair self-reported performance? *Comprehensive Psychology*, 2014, vol. 1, no. 18. <https://doi.org/10.2466/01.21.CP.3.13>
86. Çam E., Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turk Online Journal Education Technology*, 2012, vol. 11, pp. 14–19.

87. Koc M., Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2013, vol. 16, pp. 279–84.
88. Prasad B. Social media, health care, and social networking. *Gastrointestinal Endoscopy*, 2013, vol. 77 (3), pp. 492–495. <https://doi.org/10.1016/j.gie.2012.10.026>
89. Oberst U., Wegmann E., Stodt B., Brand M., Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 2017, vol. 55, pp. 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
90. Buglass S. L., Binder J. F., Betts L. R., Underwood J. D. M. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 2017, vol. 66, pp. 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
91. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 2013, vol. 29, pp. 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
92. Malygin V. L., Antonenko A. A., Merkur'eva Y. A., Iskandirova A. S. Psikhopatologicheskie fenomeny, soprovozhdaiushchie internet-zavisimoe povedenie u podrostkov. *Medical Psychology in Russia*. 2014, no. 3 (26). (In Russian)
93. Buffardi E. L., Campbell W. K. Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008, vol. 34, pp. 1303–1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
94. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2010, vol. 13, pp. 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
95. Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing Submitted. London, Royal Society for Public Health Publ., 2017.
96. Wiggins J. S. *The five-factor model of personality: theoretical perspectives*. New York, Guilford Publ., 1996.
97. Wilson K., Fornasier S., White, K. M. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2010, vol. 13, pp. 173–177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
98. Yang B. J., Lester D. National character and Internet use. *Psychological Reports*. 2003, vol. 93, pp. 940.
99. Ehrenberg A., Juckes S., White K. M., Walsh S. P. Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *CyberPsychology & Behavior*, 2008, vol. 11, pp. 739–741. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
100. Ross C., Orr E. S., Sisic M., Arseneault J. M., Simmering M. G., Orr R. R. Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 2009, vol. 25, pp. 578–586. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>
101. Rumpf H. J., Vermulst A. A., Bischof A., Kastirke N., Gürtler D., Bischof G., Meerkerk G. J., John U., Meyer C. Occurrence of Internet addiction in a general population sample: A Latent Class Analysis. *European Addiction Research*, 2014, vol. 20, pp. 159–166. <https://doi.org/10.1159/000354321>
102. Wu C.-S., Cheng F.-F. Internet cafe addiction of Taiwanese adolescent. *CyberPsychology & Behavior*, 2007, vol. 10, pp. 220–225. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9965>
103. Seryj A. V., Parshinceva A. S. On the problem of the formation of dependence on social networks in adolescent students. *Problemy pedagogiki*, 2016, no. 9 (20), pp. 12–15. (In Russian)
104. Sirota E. Ju. Personal features of regular visitors to the site [www.vkontakte.ru](http://www.vkontakte.ru). *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo un-ta*, 2010, no. 3, pp. 115–118. (In Russian)
105. Milova E. A. *The impact of social networks on personality psychology*. INTEREKSPLO GEO-SIBIR Publ., 2012, no. 6, pp. 88. (In Russian)
106. Gulevich O. A. *Psychology of communication*. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Press, 2008. (In Russian)

Received: January 9, 2020

Accepted: March 12, 2020

#### Authors' information:

Daria V. Zotova — Postgraduate Student, Junior Researcher; [zotovabekhterev@yandex.ru](mailto:zotovabekhterev@yandex.ru)

Vsevolod A. Rozanov — Dr. Sci. in Medicine, Professor; [v.rozanov@spbu.ru](mailto:v.rozanov@spbu.ru)