

УДК 61

DOI 10.21661/r-496807

*A.V. Анцыборов, И.В. Дубатова*

## **ВСТРЕТИМСЯ В СЕТИ ИЛИ НА ПРИЕМЕ У ПСИХИАТРА?**

### **К ВОПРОСУ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

***Аннотация:** в данной статье рассказывается о феномене зависимости от социальных сетей. Данный феномен формально не признается в качестве диагноза в существующих классификациях психических и поведенческих расстройств. При этом динамика развития зависимости от социальных сетей имеет много общего с «классическими» аддиктивными расстройствами. В структуре зависимости от социальных сетей можно выделить следующие симптомы и синдромы: аддиктивное влечение, психический дискомфорт с аффективной составляющей, рост толерантности, синдром отмены, салиенс, рецидив. На процесс формирования зависимости от социальных сетей оказывают влияние сочетание нейробиологических, индивидуально-личностных, а также социальных факторов, что позволяет понять механизмы формирования расстройства и разработать подходы к лечению.*

***Ключевые слова:** социальные сети, зависимость, поведенческие аддикции, диагностика, лечение.*

*A.V. Antsyborov, I.V. Dubatova*

## **MEET ME ONLINE OR AT A PSYCHIATRIST? THE ISSUE OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS**

***Abstract:** this article tells about the phenomenon of dependence on social networks. Said phenomenon is not formally recognized as a diagnosis in the existing classifications of mental and behavioral disorders. At the same time, the dynamics of the development of dependence on social networks has much in common with the «classical» addictive disorders. The following symptoms and syndromes can be distinguished in the structure of dependence on social networks: craving, mental discomfort with the affective component, growth of tolerance, withdrawal syndrome, salience, relapse. The*

*process of formation of dependence on social networks is influenced by a combination of neurobiological, individual, and also social factors, which allow understanding the mechanisms of the formation of the disorder and developing approaches to treatment.*

**Keywords:** *social networks, addiction, behavioral addictions, diagnostics, treatment.*

### *Введение.*

Сайты социальных сетей – это виртуальные сообщества, в рамках которых пользователи могут создавать индивидуальные публичные/приватные профили, взаимодействовать с друзьями и знакомится с другими людьми на основе общих интересов [1]. Согласно определению Boyd и Ellison [2], сайты социальных сетей – это различные веб-сервисы, позволяющие пользователям:

- создавать общедоступный или приватный (закрытый) профиль в ограниченной информационной системе;
- формировать индивидуальный список других пользователей сервиса, с которыми они взаимодействуют на основе общих интересов, симпатии и личных контактов;
- просматривать свой список друзей (знакомств, подписчиков), а также круг общения, своих друзей (знакомых, подписчиков) внутри веб-сервиса.

Первым сайтом социальной сети стал ресурс SixDegrees.com, который был запущен в 1997 году. Его функционирование основывалось на идее, что все люди связаны со всем остальным миром через шесть рукопожатий [2]. Теоретически идея базировалась на концепции «проблемы маленького мира» [3]. К 2004 году наиболее успешной из существующих социальных сетей стала сеть Facebook, первоначально созданная как закрытое виртуальное сообщество студентов Гарварда. Сайт сети очень быстро расширялся и в настоящее время Facebook насчитывает более 2 миллиардов пользователей. Анализ использования социальных сетей демонстрирует отчетливый рост за последние несколько лет [1]. Фактор доступности предоставляет возможность обычным людям участвовать в деятельности со-

обществ внутри социальной сети, что приводит к увеличению числа пользователей социальных сетей [4]. Многочисленные исследования доказывают, что в сравнении с общим числом населения подростки и студенты являются наиболее распространенным типом пользователей социальных сетей [1]. Одним из главных мотивов использования ресурсов социальных сетей является расширение круга знакомств без ограничения по времени, что в реальной жизни практически невозможно реализовать [1]. Оборотной стороной подобной мотивации является вынужденная необходимость поддерживать онлайн-контакты в социальных сетях, что, в конечном итоге, приводит к состоянию «вовлеченности» в процесс общения, иногда в ущерб реальной социальной активности. Поддержание созданных сообществ внутри социальной сети, обновление личной страницы и профиля в социальной сети можно рассматривать как «фактор притяжения». По мнению Sussman et al., описанное выше поведение можно отнести к этиологическим факторам «специфических» аддикций [5]. Аналогией подобного поведения могут выступать различные аддиктивные расстройства, при которых также происходит микросоциальная «поддержка» аддикции (алкоголизм, патологический гемблинг, гейминг, компульсивный шопинг и т. д.) [6]. Другой причиной популярности социальных сетей являются процессы урбанизации. Люди, переезжающие из небольших городов и сел в столицы и крупные города, утрачивают свой традиционный небольшой круг общения. По данной причине они предпринимают различные попытки компенсировать эти потери и, среди этих попыток, наряду с занятиями спортом, посещением курсов по узким интересам, начинают активные действия в социальных сетях. Социальные сети в этом случае начинают выступать средством безопасного, полностью предсказуемого общественного пространства, которое во многих отношениях похоже на традиционные (современные пабы, бары, кофейни, и т. д.), где можно встретить знакомых, с которыми есть возможность обсудить любые темы или поделиться опытом. Многие исследователи сходятся во мнении, что в ближайшее время социальные сети станут серьезной проблемой, особенно среди подростков и молодежи. Davies и Cranston опираясь на

данные опроса 120 менеджеров среднего звена, пришли к выводу, что большинство респондентов обеспокоены ростом популярности социальных сетей, так как, по их мнению, это может полностью вытеснить обычные формы социального взаимодействия [7]. 23% респондентов считают, что использование социальных сетей может вызывать зависимость. К категории «других рисков» были отнесены следующие явления: кибер-буллинг (53%), раскрытие персональных данных (35%), сексуальные аферы и мошенничество (22%) [7]. Исследователи поведенческих аддикций постоянно ведут споры о том, следует ли рассматривать такое «увлеченное поведение» (увлеченность/хобби) Интернетом, фитнесом, собирательством и т. д. в качестве «истинной зависимости». Приведенный выше список можно дополнить зависимостью от социальных сетей, что далеко неоднозначно принимается в профессиональном сообществе. Griffiths считает аддиктивным поведением любое, которое включает в себя шесть основных признаков зависимости [8]:

1. *Салиенс (salience)* – это способность идентифицировать значимые стимулы и отделять их от фоновых, малозначимых стимулов. Этот феномен лежит в основе функции внимания и обеспечивает выживание и обучение индивида, позволяя ему сфокусировать ограниченные перцептивные и когнитивные ресурсы на важных наборах данных, поступающих из различных сенсорных систем. Основным нейроанатомическим субстратом салиенса являются мезолимбические и лимбические структуры, а основным нейромедиатором, участвующим в формировании реакции на значимый стимул, является дофамин, который преобразует эмоционально нейтральный бит информации в эмоционально окрашенную (положительную или отрицательную) реакцию – т. е. в «салиентное событие». В качестве возможных вариантов русского перевода этого термина предложены «синдром нарушения различения (приоритизации) стимулов», «синдром сверхвключаемости объектов восприятия» и «синдром нарушения избирательной фильтрации информации» [9; 85]. С этих позиций, социальные сети становятся единственным, самым важным видом деятельности в жизни человека. Активность в социальных сетях становится доминирующим фактором мышления (когнитивные искажения),

ощущений (крейвинг) и поведения (снижение социальной активности). Например, если нет возможности просмотреть ленту новостей в социальной сети или написать пост определенного содержания, человек будет постоянно думать о том, когда ему представится подобная возможность.

2. *Состояние психического дискомфорта с аффективной составляющей* сопровождается выраженными субъективными эмоциональными переживаниями. Активные пользователи социальных сетей сообщают о том, что испытывают легкое возбуждение от звука уведомлений о каком-либо событии в социальной сети или чувство радости, восторга, «кайфа», когда видят статистику «лайков» за опубликованный ими пост. Также описывают чувство разочарования, желание убежать и скрыться, если на их личную страницу в социальной сети никто не заходит;

3. *Рост толерантности* в контексте обсуждаемой проблемы – это процесс, при котором для достижения прежних эффектов, влияющих на улучшение настроения, требуется увеличение объема социальной сетевой активности. Таким образом, у пользователей социальных сетей, постепенно увеличивается ежедневное количество времени, которое они проводят в аккаунтах социальных сетей;

4. *Симптомы абstinенции (отмены)* проявляются психическими и физическими симптомами (тремор пальцев рук, эмоциональная лабильность, гиперестезия, инсомнические нарушения, тревога и т. д.). Симптомы возникают, когда пользователи социальных сетей не могут в полной мере пользоваться своим аккаунтом из-за болезни, находясь отпуске, на работе, за рулем автомобиля и т. д.

5. *Межличностный конфликт* проявляется в виде конфликтов с другими видами жизнедеятельности (социальная активность, микросоциальные отношения, хобби и т. д.) или внутри самого человека (инtrapersonальный конфликт и/или субъективное чувство утраты контроля), которые связаны с повышением временной активности в социальных сетях;

6. *Рецидив* рассматривается как тенденция к неоднократному возвращению к имевшимся ранее поведенческим моделям, таймкиллинга в социальных сетях. Также это относится к быстрому восстановлению aberrantного поведения после непродолжительных периодов контроля.

В своей более поздней работе Griffiths пишет о том, что чрезмерная поглощенность определенной деятельностью (использование социальных сетей или интернет-серфинг) не обязательно формирует зависимость [10]. В частности, он проводил исследование «проблемных» пользователей сети Интернет (время, затраченное на интернет-серфинг до 14 часов в сутки), у которых практически не имелось негативных последствий в реальной жизни. В связи с этим, Griffiths считает, что соотношение времени, потраченного на занятие определенной деятельностью и, возникающих, в связи с этим проблем, не всегда означает развитие аддиктивной патологии [10]. Кроме этого, Griffiths неоднократно указывал на то, что существует фундаментальная разница между интернет-зависимостью и зависимостями в сети Интернет (онлайн-порнография, интернет-гейминг, интернет-гембллинг) [11;12]. По мнению автора, в последние 10–15 лет наблюдается «миграция» поведенческих аддикций из реальной жизни в режим онлайн, что, в свою очередь, формирует новые виды аддикций (онлайн-porno, интернет-гейминг, компульсивный интернет-шопинг, зависимость от интернет-форумов и т. д.) [11]. В своей знаменитой работе Young [13] подразделяет интернет-зависимость на пять различных типов:

1. Компьютерная зависимость (т. н. «компьютерная игровая зависимость» (интернет-гейминг));
2. Информационная интернет-зависимость (веб-серфинг аддикция);
3. Интернет-гембллинг / интернет-шопинг;
4. Кибер-сексуальная зависимость (онлайн-porno, онлайн-секс);
5. Зависимость от кибер-отношений (зависимость от общения в сети Интернет, зависимость от интернет-форумов).

Зависимость от социальных сетей, скорее всего, входит в первую категорию интернет-зависимостей, в понимании Young, по причине того, что основная цель и мотивация использования социальных сетей – это установление и поддержание онлайн и офлайн отношений [13]. Отдельно стоит сказать о том, что если зависимость от социальных сетей является частным вариантом зависимости от кибер-отношений, то в данную категорию не будет входить такая популярная игра на

6 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Facebook, как Farmville (симулятор управления фермерским хозяйством в реальном времени) наряду с другими игровыми вселенными (Dota, Warcraft, Lineage, и т. д.), где существуют многочисленные сообщества пользователей [14]. Согласно типологии Griffiths, игра в Farmville, классифицировались бы как интернет-гейминг, а не как «зависимость от Facebook» [15]. Данное обстоятельство необходимо принимать во внимание при разработке психометрических инструментов диагностики. В своей работе Kuss и Griffiths считают правомерным говорить только о зависимости от социальных сетей, при этом не выделяя частные варианты (Facebook, Twitter, Myspace, и т. д.) [1]. Результаты многочисленных исследований, посвященных изучению феномена зависимости от социальных сетей, позволили некоторым авторам говорить о том, что *зависимость от социальных сетей, является частным вариантом интернет-зависимости* [11,17]. Зависимость от социальных сетей может быть классифицирована и в рамках более широкого понятия, как *поведенческая аддикция от высоких технологий*: интернет-гейминг [16], интернет-гемблинг [17] и киберсекс-аддикция [18].

### Эпидемиология

Исследования интернет-зависимости среди населения США демонстрирует, что среди взрослых 2% являются зависимыми от сферы высоких технологий (интернет-зависимость) [19]. В рамках других работ оценивалась степень аддикции от использования социальной сети Facebook. Согласно различным авторам, распространенность данной проблемы находится в диапазоне от 1,6% [20], до 8,6% [21]. Среди населения Китая, по различным данным от 12% [22], до 34% [23,24] населения являются «проблемными» пользователями сети Renren (китайский аналог Facebook, насчитывающий около 62 миллионов пользователей). Нигерийская выборка демонстрирует крайне низкие показатели распространенности данной проблемы-1,6%, что может быть объяснено низким уровнем проникновения сети Интернет [24]. Большинство исследований, направленных на изучение степени распространенности аддиктивных нарушений, связанных с высокими технологиями (Интернет, социальные сети, мессенджеры), демонстрируют высокую распространенность среди молодежи [25, 26, 27], лиц женского пола [26]. Опубликованы

данные о высоком распространении подобных проблем среди пожилых пользователей [28] и лиц преимущественно мужского пола [29]. При этом существуют и противоположные данные, доказывающие, что аддиктивные нарушения, связанные с использованием социальных сетей, не связаны с возрастом [30,31] и полом [27,30,31]. Результаты недавнего исследования, посвященного изучению предикторов использования социальных сетей в личных целях, в выборке из 10018 человек демонстрируют связь с мужским полом, молодым возрастом, одиноким социальным статусом (отсутствие пары) и высшим образованием [32]. Machold et al [33] изучали общие закономерности использования сети Интернет среди ирландских подростков в возрасте от 11 до 16 лет. Репрезентативная выборка составила 474 человека. Три четверти участников выборки (72%) заявили о том, что проводят много времени в социальных сетях. Большинство из них являются пользователями сети Facebook (95%). Треть опрошенных (33%) считают, что они слишком много времени тратят на общение в социальных сетях. В исследовании Cha [34] проведен анализ факторов, влияющих на использование социальных сетей. Исследование было сосредоточено на двух аспектах использования социальных сетей: частоте (количество дней в месяц) использования и количестве времени, потраченного на социальные сети. Репрезентативная выборка составила 251 человек, студентов колледжа. Средний возраст обследуемых составил 20,5 лет. 98% опрошенных заявили о том, что являются пользователями хотя бы одной социальной сети. Регрессионный анализ полученных данных показал, что целями использования социальных сетей являются: 1) страницы полезные для межличностных коммуникаций; 2) страницы, воспринимаемые как «простое времяпровождение»; 3) закрытые группы пользователей (где нет проблем с конфиденциальностью); 4) страницы популярных пользователей с большим сетевым трафиком. При анализе количества времени, потраченного на нахождение в социальной сети, данные распределились следующим образом:

- 1) страницы полезные для межличностных коммуникаций;
- 2) страницы, помогающие «уйти (убежать)» от проблем реальной жизни;
- 3) страницы популярных пользователей с большим сетевым трафиком.

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод о том, что главным фактором, определяющим частоту и количество времени использования социальных сетей, является мотивация улучшения межличностного общения [35].

В работе Cabral [36] репрезентативная выборка составила 313 человек. Возрастной диапазон находился от 16 до 30 лет. Свыше 98% обследуемых являлись пользователями Facebook, аккаунт в Twitter имелся у 34%. Две трети опрошенных (□64%) на социальные сети затрачивали от 30 до 90 минут в день, более 2 часов в день затрачивали около 10% обследуемых. Более половины участников исследования (59%) заявили о том, что «ощущают» себя зависимыми от социальных сетей. 80% участников отметили, что заходят в свой аккаунт в социальных сетях очень часто, 39% опрошенных заявляют, что затрачивают большее количество времени на социальные сети, чем им хотелось бы. Около четверти опрошенных (23%) отметили, что, когда у них нет доступа к своему аккаунту в социальных сетях, они чувствуют себя в напряжении, испытывают пониженное настроение. 17% неоднократно пытались сократить время, затрачиваемое на социальные сети, однако им это не удавалось. Год спустя, Olowu и Seri исследовали использования социальных сетей студентами университетов [37]. Репрезентативная выборка составила 884 человека из числа студентов университетов Нигерии. Возрастной диапазон находился в пределах от 16 до 30 лет. 304 участника исследования (34%) утверждали, что пользуются социальными сетями очень часто. Более половины опрошенных (64%) отметили, что не могут отказаться от использования социальных сетей на продолжительное время. 25% из числа обследуемых заявили о том, что все свободное время тратят на общение в социальных сетях. 21% опрошенных отметили, что испытывают внутреннее напряжение, беспокойство, пониженное настроение в том случае, если не могут в течение дня воспользоваться своим аккаунтом в социальных сетях. Почти третья часть из числа обследуемых (□27%) считали, что у них есть зависимость от социальных сетей. Нужно отметить, что практически все цитируемые выше исследования имеют серьезные методологические недостатки, основные из которых:

- 1) полученные данные базируются только на самоотчетах участников;

2) малый объем выборки, ее неоднородность.

Ни в одном исследовании не были использованы психометрические инструменты оценки аддиктивной патологии, связанной с использованием социальных сетей.

*Психометрические инструменты для оценки степени выраженности  
аддикции от социальных сетей*

В настоящее время используется несколько психометрических инструментов скрининга аддикции от социальных сетей. Некоторые ученые, занимающиеся изучением феномена зависимости от социальных сетей в своих исследованиях, в первую очередь, фокусируются на аддиктивных нарушениях, связанных с использованием социальной сети Facebook. В других работах, основное внимание приходится на другие социальные сети (Twitter, Myspace, LinkedIn, и др.) или социальные сети в целом. В Таблице 1 представлены основные (наиболее часто применимые) психометрические инструменты скрининга аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей.

*Бергенская шкала аддикции от Facebook (BFAS)*

В широкую практику данный инструмент был внедрен Сесилией Андраессен, и ее коллегами из университета Бергена (UiB), Норвегия [26]. Шкала основана на общей теории аддиктивных расстройств. Основные разделы BFAS оценивают степень аддикции от Facebook, в соответствии со следующими критериями: салиенс, изменения настроения, ситуация конфликта, симптомы отмены, рост толерантности и рецидив. Все пункты утверждений шкалы сформулированы в соответствии с диагностическими критериями зависимости и оцениваются по пятибалльной шкале. Оценки варьируются от «очень редко» до «очень часто». Основываясь на ответах, можно оценить, как давно в течение последнего года возникли симптомы [38, 39]. Совокупность баллов варьируется от 6 до 30. Верхняя граница оценки составляет >3 баллов, как минимум, по четырем из шести критериев (политетическая оценка, основанная на кластерном анализе). Клиническая апробация BWAS была проведена на норвежской выборке, состоящей из 423 студентов различных учебных заведений. По мнению большинства исследователей, BFAS является

кратким и отличным психометрическим инструментом скрининга [25; 26; 40]. Существует модифицированная версия BFAS, направленная на скрининг аддиктивных нарушений, относящихся к социальным сетям в целом (Бергенская шкала аддикции от социальных сетей).

*Анкета оценки зависимости от Facebook  
(FDQ (Facebook Dependence Questionnaire))*

FDQ-это анкета состоящая из восьми пунктов, которая позволяет оценить наличие/отсутствие аддиктивных нарушений, связанных с использованием социальной сети Facebook [21]. Практически все пункты анкеты основаны на шкале оценки интернет-зависимости (Internet Addiction Scale (IAS)) [41]. Конечные результаты позволяют оценить следующие критерии: степень контроля, наличие/отсутствие удовлетворенности от использования социальной сети, количество общего времени проведенного в социальной сети, наличие/отсутствие элементов борьбы мотивов, связанных с использованием социальной сети, уровень тревоги (беспокойства), связанный с использованием социальной сети. Формат ответов является диахотомическим (да/нет). Своеобразным рейтингом выступает ответ «да» на не менее пяти пунктах. Клиническая апробация FDQ прошла на выборке, состоящей из 418 перуанских студентов. Статистическая обработка включала в себя расчет внутренней согласованности, который составил 0,67.

*Шкала оценки зависимости от веб-сайтов социальных сетей  
(Social Networking Website Addiction Scale (SNWAS)).*

SNWAS представляет собой опросник, состоящий из пяти пунктов, разработанный Turel и Serenko [27]. Идея создания SNWAS базируется на основе шкалы Charlton и Danforth, созданной для оценки аддикции от видеоигр [42]. Все пять пунктов шкалы оцениваются от нуля до семи баллов: от полного несогласия до полного согласия с конкретным утверждением. Общий высокий балл по шкале SNWAS указывает имеющиеся аддиктивные нарушения, связанные с использованием социальных сетей. Клиническая апробация SNWAS прошла на выборке, со-

стоящей из 194 американских студентов. При анализе достоверности были доказаны удовлетворительные психометрические свойства данного инструмента скрининга.

*Шкала оценки аддиктивного потенциала/аддиктивных тенденций  
(Addictive Tendencies Scale (ATS))*

ATS-представляет собой опросник из трех пунктов, разработанный Wilson и его коллегами [43]. Основа ATS – это оценка нарушений, входящих в общую теорию аддиктивных расстройств, связанных с повышенным стремлением к обмену текстовыми сообщениями /мгновенными сообщениями (с использованием онлайн- мессенджеров). Применение ATS в клинической практике позволяет оценить степень выраженности аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей, базирующуюся на трех основных критериях зависимости: салианс, утрата ситуационного и количественного контроля, симптомы отмены. Утверждения оцениваются по семибалльной шкале от «решительного несогласия» до «полного согласия». Минимальные оценочные значения отсутствуют. Клиническая апробация ATS прошла на выборке, состоящей из 201 австралийских студентов. Статистическая обработка включала в себя расчет внутренней согласованности, который составил 0,76.

Таблица 1

*Основные психометрические инструменты аддиктивных расстройств,  
связанных с использованием социальных сетей.*

Шкала	Количество пунктов / вопросов	Основа
Bergen Facebook Addiction Scale [26]. <i>Бергенская шкала аддикции от Facebook (BFAS)</i>	6	Симптомы поведенческой зависимости Brown [44]. Компоненты модели зависимости Griffiths [8]. Диагностические критерии зависимости [38, 39]

Анкета оценки влияния Facebook ( <i>Facebook Intrusion Questionnaire</i> ) [45]	8	Симптомы поведенческой зависимости Brown [44]. Анкета оценки «проблемного» использования мобильных телефонов ( <i>Mobile Phone Involvement Questionnaire</i> ) [46]
Анкета оценки зависимости от Facebook ( <i>FDQ (Facebook Dependence Questionnaire)</i> ) [21]	8	Internet Addiction Scale [41]. Шкала оценки интернет-зависимости.
Addictive Tendencies Towards SNSs ( <i>Шкала оценки аддиктивного потенциала сайтов социальных сетей</i> ) [30].	20	Тест интернет-зависимости Young (Young's Internet Addiction Test) [24]
Шкала аддикции от вебсайтов социальных сетей (Social Networking Website Addiction Scale) [27]	5	Шкала оценки онлайн гейминг аддикции Charlton, и Danforth (короткая версия) ( <i>Online Gaming Addiction Scale, Charlton and Danforth</i> ) [42]
Шкала оценки аддиктивного потенциала/аддиктивных тенденций ( <i>Addictive Tendencies Scale</i> ) [43]	3	Шкала оценки зависимости от мобильного телефона (Mobile Phone Addiction Scale) [47]
Сводная шкала оценки «проблемного» использования сети Интернет. Версия 2 ( <i>Generalized Problematic Internet Use Scale 2</i> ) [48].	7	Сводная шкала оценки «проблемного» использования сети Интернет ( <i>Generalized Problematic Internet Use Scale</i> ) [49]
Шкала оценки зависимости от сети Facebook ( <i>Facebook Addiction Scale</i> ) [31]	8	Тест интернет-зависимости Young (Young's Internet Addiction Test) [24]. Шкала оценки «проблемного» использования сети Интернет-2 ( <i>Problematic Internet Use Scale 2</i> ) [48]
Шкала оценки зависимости от сети Facebook ( <i>Facebook Addiction Scale</i> ) [29]	20	Тест интернет-зависимости Young (Young's Internet Addiction Test) [24].
Шкала оценки зависимости от сети Facebook ( <i>Facebook Addiction Scale</i> ) [50]	30	Симптомы поведенческой зависимости Brown [44].
Шкала оценки зависимости от сети Facebook ( <i>Facebook Addiction Scale</i> ) [51]	12	Тест интернет-зависимости Young (Young's Internet Addiction Test) [24].

Шкала оценки зависимости от сети Facebook ( <i>Facebook Addiction Scale</i> ) [52]	11	нет данных
Шкала оценки симптомов зависимости от сети Facebook ( <i>Facebook Addiction Symptoms Scale</i> ) [20]	15	Тест интернет-зависимости Young ( <i>Young's Internet Addiction Test</i> ) [24].
Шкала оценки зависимости и аддиктивного потенциала социальных сетей ( <i>Social Networking Dependency and Addiction Scale</i> ) [53]	31	Шкала оценки проблем, связанных с использованием сети Интернет ( <i>Internet-Related Problem Scale</i> ) [86]. Шкала патологического использования сети Интернет ( <i>Pathological Internet Use Scale</i> ) [54].

Исходя из данных, представленных в Таблице №1, можно сделать вывод, что практически все имеющиеся в настоящее время психометрические инструменты оценки аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей, базируются на ранее созданных шкалах (опросниках): шкала оценки интернет-аддикции/проблемного использования сети Интернет [24; 55; 56]; шкала оценки аддикции/проблемного использования мобильных телефонов [42; 46]; шкала аддикции/вовлечения, связанная с видеоиграми [42]; инструментов оценки поведенческой зависимости Brown [44] и Griffiths [8]. Некоторые из них основаны на существующих критериях зависимости, другие позволяют оценить лишь некоторые компоненты зависимости или степень выраженности «привычного (обычного) использования», «проблемное» использование или склонность к формированию аддиктивных нарушений. Психометрическая методология, использующаяся при создании любой шкалы, несет в себе общие недостатки, основными из которых являются недостоверное количество выборки (ее малочисленность) и субъективизм авторов, стремящихся изначально адаптировать шкалу под дизайн исследования вместо создания универсального инструмента. Очень немногие из существующих шкал могут претендовать на универсальность. До настоящего времени среди исследователей не утихают споры о том, могут ли шкалы, созданные для оценки аддиктивных нарушений при использовании сети Facebook, использоваться в работе с пациентами, не являющимися пользователями данной социальной сети. Griffiths

и ряд других исследователей настаивают на том, чтобы феномен зависимости от социальных медиа (сетей) оценивался как единая проблема, без разделения на конкретные социальные сети (Twitter, Myspace, LinkedIn, и т. д.). *Facebook* – это всего лишь частный вариант, модель аддиктивной патологии, связанной с использованием социальных сетей [14; 57; 58]. Ryan et al., придерживаются противоположенной точки зрения. По их мнению, необходимо и далее совершенствовать различные шкалы, оптимизированные под разные социальные сети с целью изучения аддиктивного потенциала последних [59]. В работах Andreassen и Pallesen содержатся практические рекомендации по дифференциации подходов к общим и частным вариантам оценки аддиктивных нарушений, связанных с использованием социальных сетей [35,60].

### *Теории формирования зависимости от социальных сетей*

В соответствии с биopsихосоциальным подходом [61] и синдромальной моделью формирования зависимости [62], исследователи приходят к выводу, что зависимые от социальных сетей могут испытывать симптомы аналогичные тем, которые испытывают пациенты, страдающие зависимостью от ПАВ или других форм аддикций [63]. Гипотеза основывается на том, что симптомы аддикции, наблюдаемые у пользователей различных социальных сетей достаточно стереотипны: пренебрежение личной жизнью, постоянные мысли о контенте новостной ленты, эскапизм, аффективные нарушения, рост толерантности и сокрытие от окружающих своего аддиктивного поведения[64]. Таким образом, аддикция от социальных сетей как частный вариант поведенческих зависимостей может быть рассмотрена с биopsихосоциальной точки зрения [65; 66]. С другой стороны, феномен зависимости от социальных сетей может быть объяснен теорией обучения [40]. Согласно данной теории, если использование социальных сетей вызывало ощущение радости и удовлетворения, то поведение в социальных сетях будет стереотипно повторяться [67]. В других исследованиях особая роль отводится личностному преморбиду как фактору риска формирования аддиктивной патологии, связанной со сферой высоких технологий. В частности, высказывается гипотеза о том, что лица с

нарциссическими чертами личности наиболее подвержены развитию аддиктивных расстройств [68]. Косвенным доказательством этого является структурная организация работы социальных сетей (их эгоцентрическая направленность), что, по мнению авторов, обеспечивает оптимальные возможности самореализации «нарциссов». Согласно модели Turel и Serenko [27] формировании аддикции от социальных сетей можно объяснить следующими механизмами:

- *когнитивно-поведенческий механизм*: при этом «поглощенность» социальными сетями возникает из-за нарушения адаптации когнитивных функций к реалиям общественной жизни и усиливается различными макросоциальными факторами, что, в конечном итоге, формирует влечение к социальным сетям;
- *механизм «социальных навыков»* означает «тотальное погружение» в социальные сети, возникает по причине отсутствия навыков самореализации, что приводит к предпочтению виртуального общения с другими и формирует аддиктивное (зависимое) поведение;
- *социально-когнитивный механизм* основан на ожидании положительных результатов от использования различных интернет-сервисов (социальных сетей). Оценка социальных сетей, как ступени к самореализации, приводит к нарушению регуляции (времени) их использования.

Исследования Xu и Tan [69] указывают, что границей между «стандартным» и «проблемным» использованием социальных сетей является факт осознания того, что социальные сети начинают восприниматься как важный (эксклюзивный) механизм снятия стресса, средства от одиночества или депрессии. По мнению авторов те, кто «поглощен» нахождением в социальных сетях, не обладают навыками общения в реальной жизни [69]. Для данной категории людей использование социальных сетей дает возможность постоянного получения вознаграждения (самореализация, чувство удовлетворения). Именно по данной причине они более охотно проводят время в виртуальной реальности, чем в реальной жизни, несмотря на возникновение множества проблем (игнорирование профессиональных обязанностей, необходимости образования, заботы о семье и близких). Проблемы

в социальной сфере приводят к усилению аффективных нарушений и по механизмам компенсации, время нахождения в социальных сетях увеличивается, создавая иллюзию улучшения настроения. Таким образом, возникает «циклическая модель» поведения, направленная на снятие негативных эмоциональных проявлений, что повышает уровень аддикции от социальных сетей [70]. Исследование сочетания *нейробиологических, индивидуально-личностных и социальных факторов* является ключевыми звенями в разработке механизмов развития различного рода зависимостей (поведенческих, химических) [8,62]. Работы по изучению нейровизуализации головного мозга у «проблемных» пользователей сети Интернет и других форм онлайн – аддикций, подтверждают наличие *нейробиологической основы всех поведенческих аддикций* [12]. «Биологическая основа» аберрантного поведения в виде нарушений импульсного контроля и формированием в дальнейшем компульсивного поведения в различных социальных сетях – это ключевые звенья цепи формирования «хайтек/медиа-аддикций» [12]. Исследования, направленные на изучение *нейробиологических корреляций*, связанных с аддиктивными нарушениями вследствие использования социальных сетей, в настоящее время отсутствуют, при этом довольно часто публикуются исследования, посвященные нейробиологическим корреляциям при различных «химических» зависимостях [56]. Исходя из этого, можно говорить о том, что феномен зависимости от социальных сетей имеет общую этиологическую основу с аддиктивной патологией, связанной с употреблением различных ПАВ и другими частными формами поведенческих аддикций [71]. В рамках различных нейробиологических исследований отмечено, что данные формы аддиктивной патологии поддаются фармакотерапии, нацеленной на систему вознаграждения головного мозга [72; 73]. Коррелятивная связь между *индивидуально-личностными факторами* и формированием аддиктивных нарушений, связанных с использованием социальных сетей, установлена многими исследованиями [26; 51]. Большинство исследований основаны на пятифакторной модели личности, куда входят следующие основные понятия: невротизм, экстраверсия, открытость для приобретения нового опыта, желание испы-

тать новые ощущения и социализация (социальная ответственность) [74]. Незначительно выраженный уровень большинства перечисленных факторов принято считать адаптивным поведением, а максимальная выраженность-контрпродуктивным (деструктивным) поведением. По мнению некоторых авторов, рост показателей по шкале невротизма основывается на неосознанном желании пережить неприятные (экстремальные) эмоции (тревогу, депрессию, страх) [25]. Исследования, направленные на изучение феномена зависимости от социальных сетей, доказывают, что повышенный уровень невротизма коррелирует с возникновением аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей [25; 26]. Степень выраженности экстраверсии также довольно часто ассоциируется с аддиктивными нарушениями, связанными с использованием социальных сетей [25; 26; 75]. Чувство социальной ответственности характеризуется внутренней самодисциплиной и стремлением к новым достижениям. Низкие показатели по данной шкале часто связаны с формированием зависимости от социальных сетей [25; 26; 43]. Результаты проведенного опроса среди офисных служащих, демонстрируют, что экстраверсия и невротизм напрямую связаны с сознательным использованием социальных сетей в рабочее время [32]. Явления *импульсивности* и *нарциссизма*, проявляющиеся в необдуманных поступках, сиюминутных решениях, выраженной экстравертированности также связаны с формированием зависимости от социальных сетей [22]. К другим факторам, влияющим на формирование аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей, можно отнести следующие: желание быть частью сообщества [48], необходимость в новых социальных контактах и связях [51], чувство одиночества, необходимость избавиться от него [76]. Это создает ложное ощущение того, что количество лайков и подписчиков в социальных сетях является ключом к успеху, что эмпирически связано с низкой самооценкой [32; 45]. Положительные эмоции, связанные с развлечениями в социальной сети (игры, конкурсы), популярность личного аккаунта, внимание со стороны сообщества, лайки от других людей стимулируют дальнейшее использование социальной сети. Если поведение в социальных сетях приводило к нивелированию неприятных эмоциональных проявлений

(скуча, критические замечания, исключение из микрогруппы), с большей степенью вероятности, можно говорить о том, что это произойдет снова [16; 49; 61]. Неотъемлемые атрибуты всех социальных сетей в виде кнопки «лайк», мгновенная обратная связь и возможность оставлять комментарии, формировать тематические группы и сообщества, размещать фотографии т. д. более усиливают аберрантное поведение [14; 77]. Таким образом, если базовые потребности личности нарушены, то предпринимаются попытки восстановления баланса потребностей, что приводит к чрезмерному использованию социальных сетей. *Социокультуральные факторы* также могут оказывать огромное влияние на формирование аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей. Так, на формирование аберрантного поведения, огромное влияние оказывает *микросоциум*: давление со стороны родителей, поведение в социальных сетях близких (братья и сестры), сверстников или других лиц из ближайшего окружения [55]. *Макросоциальные факторы* также могут выступать в качестве предикторов развития зависимости от социальных сетей. Именно они служат личностными и культуральными символами привлекательности и успеха (согласно эволюционной психологии) [56]. Активное использование социальных сетей включает механизмы «социального сравнения» (количество друзей) [57], а также позволяет формировать общественное мнение (фото на фоне дорогих отелей, ресторанов, машин, модных магазинов и салонов) [58; 59], что способствует формированию аддиктивных нарушений [77].

### *Возможности терапевтического вмешательства*

С клинической точки зрения зависимость от социальных сетей является проблемой психического здоровья, особенно в молодежной среде [78], которая требует профессионального дифференцированного подхода к диагностике и лечению. Процесс терапевтического вмешательства при зависимости от социальных сетей будет отличаться от лечения других форм аддиктивной патологии. Целью терапии не будет являться полное воздержание от использования сети Интернет, как таковой. Реалиями сегодняшнего дня является факт, что сеть Интернет является неотъемлемой частью современной профессиональной культуры и культуры

досуга [1]. Поэтому конечной целью терапии будет контролируемое использование сети Интернет и его сервисов, особенно различных социальных сетей, а также предотвращение возможных рецидивов с использованием навыков, полученных в рамках когнитивно-поведенческой терапии [78]. Когнитивно-поведенческая терапия является одним из перспективных методов лечения аддиктивных расстройств [12]. Многими исследованиями рекомендуется использование методов когнитивно-поведенческой терапии в программе лечения интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей [33;77]. К другим эффективным методам немедикаментозного вмешательства относится «мотивационное интервью» [79]. Основной целью в данном случае является помочь клиенту в выявлении негативных (деструктивных) форм поведения, повышение внутренней мотивации к изменениям. Другой целью мотивационного интервью является облегчение процесса изменений. Современные исследования по терапии аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей, практически отсутствуют. Если рассматривать аддикцию от социальных сетей, как частный вариант Интернет-зависимости, то основные группы препаратов для терапевтического вмешательства это: бупропион (исключен из государственного реестра лекарственных средств РФ в 2016 году), эсциталопрам (антидепрессант СИОЗС), метилфенидат «Риталин» (исключен из государственного реестра лекарственных средств РФ в 2014 году) [80]. По некоторым данным возможно использование антагонистов опиатных рецепторов (налмефен), хотя масштабные клинические исследования по данному поводу отсутствуют [81]. Данные мета-анализа 16 исследований, посвященных терапевтическому вмешательству при интернет-аддикциях, не выявил особых различий между применяемыми фармакологическими и психотерапевтическими схемами [82]. Только шесть работ из данного числа исследований были основаны на принципах РКИ.

### *Заключение*

За последние годы объем научных исследований, посвященных феномену аддиктивных расстройств, связанных с использованием социальных сетей, значительно увеличился. Несмотря на это, в профессиональном сообществе не утихают

дискуссии по поводу данной проблемы, в частности, о том, является ли зависимость от социальных сетей реальной проблемой, требующей терапевтического вмешательства или это «модный диагноз» психиатров. Во многом это продиктовано отсутствием четких критериев диагностики зависимости от социальных сетей и отсутствием данного расстройства в классификациях психических и поведенческих расстройств (DSM-V, МКБ-10, МКБ-11). Существующие психометрические инструменты диагностики аддиктивных расстройств, связанные с использованием социальных сетей, нуждаются в значительной доработке и оптимизации в сторону универсальности (большинство тестов разработаны для оценки расстройств, связанных с использование Facebook). Феномен зависимости от социальных сетей – это сложное, многогранное понятие, определяющееся биологическими, индивидуально-личностными и социокультуральными факторами [83]. Проведенные исследования доказывают, что аддиктивные расстройства, связанные с использованием социальных сетей, приводят к проблемам не только индивидуальным (личностным), но также вызывают ряд серьезных социальных проблем. Реалиями сегодняшнего дня является отсутствие документированных научных исследований, посвященных изучению терапевтических вмешательств при зависимостях от социальных сетей. Однако если принять во внимание сходство с другими поведенческими и химическими зависимостями, то уже существующие эффективные терапевтические тактики для подобных расстройств могут быть адаптированы к лечению зависимости, связанной с использованием социальных сетей. В целом, данная проблема нуждается в дальнейших документированных исследованиях, включающих нейробиологические, индивидуально-личностные, социокультуральные, психометрические и терапевтические аспекты в репрезентативных выборках [84].

### ***Список литературы***

- 1) 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. – Т. 8. – №. 9. – С. 3528–3552.
- 2) Boyd D. M., Ellison N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship //Journal of computer-mediated Communication. – 2007. – Т. 13. – №. 1. – С. 210–230.
- 3) Milgram S. The small world problem //Psychology today. – 1967. – Т. 2. – №. 1. – С. 60–67.
- 4) Griffiths M. Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations //Cyberpsychology& Behavior. – 2003. – Т. 6. – №. 6. – С. 557–568.
- 5) Sussman S., Sussman A. N. Considering the definition of addiction. – 2011.
- 6) Griffiths M. Behavioural addiction: an issue for everybody? //Employee Counselling Today. – 1996. – Т. 8. – №. 3. – С. 19–25.
- 7) Davies T., Cranston P. Youth work and social networking //Interim Report, The National Youth Agency: Leicester, UK. – 2008.
- 8) Griffiths M. A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework //Journal of Substance use. – 2005. – Т. 10. – №. 4. – С. 191–197.
- 9) Мосолов С. Н. Некоторые актуальные теоретические проблемы диагностики, классификации, нейробиологии и терапии шизофрении: сравнение зарубежного и отечественного подходов //Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2010. – Т. 110. – №. 6. – С. 4–11.
- 10) 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. – Т. 8. – №. 1. – С. 119–125.
- 11) Griffiths M. Internet addiction-time to be taken seriously? //Addiction research. – 2000. – Т. 8. – №. 5. – С. 413–418.
- 12) Widjanto L., Griffiths M. «Internet addiction»: a critical review //International Journal of mental health and Addiction. – 2006. – Т. 4. – №. 1. – С. 31–51.

- 13) Young K. S. Internet addiction: Evaluation and treatment //Student Bmj. – 1999. – T. 7.
- 14) Griffiths M. D. Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations-a response to Andreassen and colleagues //Psychological reports. – 2012. – T. 110. – №. 2. – C. 518–520.
- 15) Griffiths M. D. Gaming in social networking sites: a growing concern? //World Online Gambling Law Report. – 2010. – T. 9. – №. 5. – C. 12–13.
- 16) Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research //International Journal of Mental Health and Addiction. – 2012. – T. 10. – №. 2. – C. 278–296.
- 17) Yan Z. (ed.). Encyclopedia of cyber behavior. – IGI Global, 2012. – T. 1.
- 18) Griffiths M. D. Internet sex addiction: A review of empirical research //Addiction Research & Theory. – 2012. – T. 20. – №. 2. – C. 111–124.
- 19) Sussman S., Lisha N., Griffiths M. Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? //Evaluation & the health professions. – 2011. – T. 34. – №. 1. – C. 3–56.
- 20) Alabi O. F. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates //New Media and Mass Communication. – 2013. – T. 10. – №. 2012. – C. 70–80.
- 21) Wolniczak I. et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru //PloS one. – 2013. – T. 8. – №. 3. – C. e59087.
- 22) Wu A. M. S. et al. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users //Journal of behavioral addictions. – 2013. – T. 2. – №. 3. – C. 160–166.
- 23) Wan C. Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-Sns //The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong. – 2009.
- 24) Young K. S. Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery. – John Wiley & Sons, 1998.

- 25) Andreassen C. S. et al. The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality //Journal of behavioral addictions. – 2013. – Т. 2. – №. 2. – С. 90–99.
- 26) Andreassen C. S. et al. Development of a Facebook addiction scale //Psychological reports. – 2012. – Т. 110. – №. 2. – С. 501–517.
- 27) Turel O., Serenko A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites //European Journal of Information Systems. – 2012. – Т. 21. – №. 5. – С. 512–528.
- 28) Floros G., Siomos K. The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence //Psychiatry research. – 2013. – Т. 209. – №. 3. – С. 529–534.
- 29) Cam E., Isbulan O. A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks //Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET. – 2012. – Т. 11. – №. 3. – С. 14–19.
- 30) Wu A. M. S. et al. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users //Journal of behavioral addictions. – 2013. – Т. 2. – №. 3. – С. 160–166.
- 31) 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. – Т. 16. – №. 4. – С. 279–284.
- 32) Andreassen C. S., Torsheim T., Pallesen S. Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing//Journal of Computer-Mediated Communication. – 2014. – Т. 19. – №. 4. – С. 906–921.
- 33) Machold C. et al. Social networking patterns/hazards among teenagers. – 2012.
- 34) Cha J. Factors affecting the frequency and amount of social networking site use: Motivations, perceptions, and privacy concerns //First Monday. – 2010. – Т. 15. – №. 12.
- 35) Andreassen C. S. Online social network site addiction: A comprehensive review //Current Addiction Reports. – 2015. – Т. 2. – №. 2. – С. 175–184.

- 36) Cabral J. Is generation y addicted to Facebook //Journal of Undergraduate Research in Communications. – 2011. – T. 2. – №. 1. – C. 5–14.
- 37) Olowu A. O., Seri F. O. A study of social network addiction among youths in Nigeria //Journal of Social Science and Policy Review. – 2012. – T. 4. – №. 1. – C. 63–71.
- 38) American Psychiatric Association et al. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). – American Psychiatric Pub, 2013.
- 39) World Health Organization et al. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. – Geneva: World Health Organization, 1992.
- 40) Schou Andreassen C., Pallesen S. Social network site addiction-an overview //Current pharmaceutical design. – 2014. – T. 20. – №. 25. – C. 4053–4061.
- 41) Echeburúa E. ¿ Adicciones sin drogas?: las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. – Bilbao: Desclée de Brouwer, 1999.
- 42) Charlton J. P., Danforth I. D. W. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing //Computers in human behavior. – 2007. – T. 23. – №. 3. – C. 1531–1548.
- 43) Wilson K., Fornasier S., White K. M. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites //Cyberpsychology, behavior, and social networking. – 2010. – T. 13. – №. 2. – C. 173–177.
- 44) Brown R. I. F. A theoretical model of the behavioural addictions-applied to offending //Addicted to crime. – 1997. – C. 13–65.
- 45) Elphinston R. A., Noller P. Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction //Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2011. – T. 14. – №. 11. – C. 631–635.
- 46) Walsh S. P., White K. M., Young R. M. D. Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones //Australian journal of psychology. – 2010. – T. 62. – №. 4. – C. 194–203.

- 47) Ehrenberg A. et al. Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use //Cyberpsychology & behavior. – 2008. – Т. 11. – №. 6. – С. 739–741.
- 48) Lee Z. W. Y., Cheung C. M. K., Thadani D. R. An investigation into the problematic use of Facebook //2012 45th Hawaii International Conference on System Sciences. – IEEE, 2012. – С. 1768–1776.
- 49) Caplan S. E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach //Computers in Human Behavior. – 2010. – Т. 26. – №. 5. – С. 1089–1097.
- 50) Balakrishnan V., Shamim A. Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled //Computers in Human Behavior. – 2013. – Т. 29. – №. 4. – С. 1342–1349.
- 51) Hong F. Y. et al. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students //Telematics and Informatics. – 2014. – Т. 31. – №. 4. – С. 597–606.
- 52) SZ S. S. et al. Facebook addiction among female university students //Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale. – 2011. – Т. 3. – №. 7. – С. 95.
- 53) Cheak A. P. C., Goh G. G. G., Chin T. S. Online social networking addiction: exploring its relationship with social networking dependency and mood modification among undergraduates in Malaysia //International Conference on Management, Economics and Finance, Sarawak, Malaysia. – 2012.
- 54) Armstrong L., Phillips J. G., Saling L. L. Potential determinants of heavier internet usage //International journal of human-computer studies. – 2000. – Т. 53. – №. 4. – С. 537–550.
- 55) Caplan S., Williams D., Yee N. Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players //Computers in human behavior. – 2009. – Т. 25. – №. 6. – С. 1312–1319.
- 56) Grant J. E., Brewer J. A., Potenza M. N. The neurobiology of substance and behavioral addictions //CNS spectrums. – 2006. – Т. 11. – №. 12. – С. 924–930.

- 57) Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings //Behavioral addictions. – Academic Press, 2014. – C. 119–141.
- 58) Aladwani A. M. Gravitating towards Facebook (GoToFB): What it is? and How can it be measured? //Computers in Human Behavior. – 2014. – T. 33. – C. 270–278.
- 59) Ryan T. et al. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. – 2014.
- 60) Andreassen C. S., Pallesen S. Facebook addiction: A reply to Griffiths (2012) //Psychological reports. – 2013. – T. 113. – №. 3. – C. 899–902.
- 61) Griffiths M. A «components' model of addiction within a biopsychosocial framework //Journal of Substance use. – 2005. – T. 10. – №. 4. – C. 191–197.
- 62) Shaffer H. J. et al. Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology //Harvard review of psychiatry. – 2004. – T. 12. – №. 6. – C. 367–374.
- 63) Enrique E. et al. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge //Adicciones. – 2010. – T. 22. – №. 2.
- 64) 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. – T. 8. – №. 9. – C. 3528–3552.
- 65) Demetrovics Z., Griffiths M. D. Behavioral addictions: Past, present and future. – 2012.
- 66) Griffiths M. A «components' model of addiction within a biopsychosocial framework //Journal of Substance use. – 2005. – T. 10. – №. 4. – C. 191–197.
- 67) Skinner B. F. About behaviorism. – Vintage, 2011.
- 68) Barbera L. D., Paglia L. F., Valsavoaia R. Social network and addiction //Stud Health Technol Inform. – 2009. – T. 144. – C. 33–36.
- 69) Xu H., Tan B. C. Y. Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. – 2012.

- 70) 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. – Т. 8. – №. 9. – С. 3528–3552.
- 71) American Psychiatric Association et al. Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV //Washington, DC: American Psychiatric Association. – 1994.
- 72) Marazziti D. et al. Behavioral addictions: a novel challenge for psychopharmacology //CNS spectrums. – 2014. – Т. 19. – №. 6. – С. 486–495.
- 73) Pallesen S. et al. Outcome of pharmacological treatments of pathological gambling: a review and meta-analysis //Journal of clinical psychopharmacology. – 2007. – Т. 27. – №. 4. – С. 357–364.
- 74) Costa PT, McCrae RR. Revised NEO personality inventory (NEO- PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa: Psychological Assessment Resources; 1992.
- 75) Young K. S. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications //Cyberpsychology& Behavior. – 2007. – Т. 10. – №. 5. – С. 671–679.
- 76) Wan C. Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-Sns //The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong. – 2009.
- 77) Kuss D., Griffiths M. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned //International journal of environmental research and public health. – 2017. – Т. 14. – №. 3. – С. 311.
- 78) Enrique E. et al. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge //Adicciones. – 2010. – Т. 22. – №. 2.
- 79) Miller W. R., Rollnick S. Motivational interviewing: Helping people change. – Guilford press, 2012.
- 80) Han D. H. et al. The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder //Comprehensive psychiatry. – 2009. – Т. 50. – №. 3. – С. 251–256.

81) Billieux J. et al. Are we over pathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research //Journal of behavioral addictions. – 2015. – T. 4. – №. 3. – C. 119–123.

82) Winkler A. et al. Treatment of internet addiction: a meta-analysis //Clinical psychology review. – 2013. – T. 33. – №. 2. – C. 317–329.

83) Griffiths M. D. Adolescent gambling via social networking sites: A brief overview //Education and Health. – 2013. – T. 31. – C. 84–87.

84) Griffiths M. D. Child and adolescent social gaming: What are the issues of concern //Education and Health. – 2014. – T. 32. – №. 1. – C. 19–22.

85) Овсепян А. А., Алфимов П. В., Сюняков Т. С. Современные проблемы диагностики и терапии негативных и когнитивных симптомов и исходные состояния при шизофрении //Редколлегия журнала «Психиатрия». – 2013.

### ***References***

- 1) Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. International journal of environmental research and public health, T. 8, 9, 3528-3552.
- 2) Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of computer-mediated Communication, T. 13, 1, 210-230.
- 3) Milgram, S. (1967). The small world problem. Psychology today, T. 2, 1, 60-67.
- 4) Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. Cyberpsychology& Behavior, T. 6, 6, 557-568.
- 5) Sussman, S., & Sussman, A. N. Considering the definition of addiction.
- 6) Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. Employee Counselling Today, T. 8, 3, 19-25.
- 7) Davies, T., & Cranston, P. (2008). Youth work and social networking. Interim Report, The National Youth Agency: Leicester, UK.
- 8) Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance use, T. 10, 4, 191-197.

- 9) Mosolov, S. N. (2010). Nekotorye aktual'nye teoreticheskie problemy diagnostiki, klassifikatsii, neurobiologii i terapii shizofrenii: srovenie zarubezhnogo i otechestvennogo podkhodov. Zhurnal nevrologii i psichiatrii im. S. S. Korsakova, T. 110, 6, 4-11.
- 10) Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. International Journal of Mental Health and Addiction, T. 8, 1, 119-125.
- 11) Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. Addiction research, T. 8, 5, 413-418.
- 12) Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). "Internet addiction": a critical review. International Journal of mental health and Addiction, T. 4, 1, 31-51.
- 13) Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. Student Bmj, T. 7.
- 14) Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations-a response to Andreassen and colleagues. Psychological reports, T. 110, 2, 518-520.
- 15) Griffiths, M. D. (2010). Gaming in social networking sites: a growing concern?. World Online Gambling Law Report, T. 9, 5, 12-13.
- 16) Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction, T. 10, 2, 278-296.
- 17) Yan, Z. (2012). (ed.). Encyclopedia of cyber behavior. IGI Global.
- 18) Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. Addiction Research & Theory, T. 20, 2, 111-124.
- 19) Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?. Evaluation & the health professions, T. 34, 1, 3-56.
- 20) Alabi, O. F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. New Media and Mass Communication, T. 10, 2012, 70-80.

- 21) Wolniczak, I. (2013). et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS one*, T. 8, 3.
- 22) Wu, A. M. (2013). S. et al. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, T. 2, 3, 160-166.
- 23) Wan, C. (2009). *Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-Sns*. The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- 24) Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery. Sons.
- 25) Andreassen, C. S. (2013). et al. The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, T. 2, 2, 90-99.
- 26) Andreassen, C. S. (2012). et al. Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, T. 110, 2, 501-517.
- 27) Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, T. 21, 5, 512-528.
- 28) Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry research*, T. 209, 3, 529-534.
- 29) Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, T. 11, 3, 14-19.
- 30) Wu, A. M. (2013). S. et al. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, T. 2, 3, 160-166.
- 31) Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, T. 16, 4, 279-284.

- 32) Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, T. 19, 4, 906-921.
- 33) Machold, C. et al. Social networking patterns.
- 34) Cha, J. (2010). Factors affecting the frequency and amount of social networking site use: Motivations, perceptions, and privacy concerns. *First Monday*, T. 15.
- 35) Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, T. 2, 2, 175-184.
- 36) Cabral, J. (2011). Is generation y addicted to Facebook. *Journal of Undergraduate Research in Communications*, T. 2, 1, 5-14.
- 37) Olowu, A. O., & Seri, F. O. (2012). A study of social network addiction among youths in Nigeria. *Journal of Social Science and Policy Review*, T. 4, 1, 63-71.
- 38) (2013). American Psychiatric Association et al. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5(r)). Psychiatric Pub.
- 39) (1992). World Health Organization et al. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. Geneva: World Health Organization.
- 40) Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Schou, Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, T. 20, 25, 4053-4061.
- 41) Echeburua, E. (1999). ? Adicciones sin drogas?: las nuevas adicciones. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- 42) Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). W. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior*, T. 23, 3, 1531-1548.
- 43) Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, T. 13, 2, 173-177.
- 44) Brown, R. I. (1997). F. A theoretical model of the behavioural addictions-applied to offending. *Addicted to crime*, S. 13.

- 45) Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, T. 14, 11, 631-635.
- 46) Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). D. Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian journal of psychology*, T. 62, 4, 194-203.
- 47) Ehrenberg, A. (2008). et al. Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & behavior*, T. 11, 6, 739-741.
- 48) Lee, Z. W., Cheung, C. M., & Thadani, D. R. (2012). Y., K., An investigation into the problematic use of Facebook. 2012 45th Hawaii International Conference on System Sciences, 1768-1776. IEEE.
- 49) Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, T. 26, 5, 1089-1097.
- 50) Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, T. 29, 4, 1342-1349.
- 51) Hong, F. Y. (2014). et al. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, T. 31, 4, 597-606.
- 52) (2011). SZ S. S. et al. Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, T. 3, 7, 95.
- 53) Cheak, A. P., Goh, G. G., & Chin, T. S. (2012). C., G., Online social networking addiction: exploring its relationship with social networking dependency and mood modification among undergraduates in Malaysia. *International Conference on Management, Economics and Finance*, Sarawak, Malaysia.
- 54) Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International journal of human-computer studies*, T. 53, 4, 537-550.
- 55) Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in human behavior*, T. 25, 6, 1312-1319.

- 56) Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS spectrums*, T. 11, 12, 924-930.
- 57) Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 119-141. Academic Press.
- 58) Aladwani, A. M. (2014). Gravitating towards Facebook (GoToFB): What it is? and How can it be measured?. *Computers in Human Behavior*, T. 33, 270-278.
- 59) Ryan, T. et al. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction.
- 60) Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Facebook addiction: A reply to Griffiths (2012). *Psychological reports*, T. 113, 3, 899-902.
- 61) Griffiths, M. (2005). A "components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, T. 10, 4, 191-197.
- 62) Shaffer, H. J. (2004). et al. Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard review of psychiatry*, T. 12, 6, 367-374.
- 63) Enrique, E. (2010). et al. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, T. 22.
- 64) Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, T. 8, 9, 3528-3552.
- 65) Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. Behavioral addictions: Past, present and future.
- 66) Griffiths, M. (2005). A "components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, T. 10, 4, 191-197.
- 67) Skinner, B. F. (2011). *About behaviorism*. Vintage.
- 68) Barbera, L. D., Paglia, L. F., & Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *Stud Health Technol Inform*, T. 144, 33-36.
- 69) Xu, H., & Tan, B. C. Y. Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction.

- 70) Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. International journal of environmental research and public health, T. 8, 9, 3528-3552.
- 71) (1994). American Psychiatric Association et al. Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- 72) Marazziti, D. (2014). et al. Behavioral addictions: a novel challenge for psychopharmacology. CNS spectrums, T. 19, 6, 486-495.
- 73) Pallesen, S. (2007). et al. Outcome of pharmacological treatments of pathological gambling: a review and meta-analysis. Journal of clinical psychopharmacology, T. 27, 4, 357-364.
- 74) Costa PT, McCrae RR. Revised NEO personality inventory (NEO- PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa: Psychological Assessment Resources; 1992.
- 75) Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. Cyberpsychology& Behavior, T. 10, 5, 671-679.
- 76) Wan, C. (2009). Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-Sns. The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- 77) Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International journal of environmental research and public health, T. 14, 3, 311.
- 78) Enrique, E. (2010). et al. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. Adicciones, T. 22.
- 79) Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). Motivational interviewing: Helping people change. Guilford press.
- 80) Han, D. H. (2009). et al. The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit. Comprehensive psychiatry, T. 50, 3, 251-256.
- 81) Billieux, J. (2015). et al. Are we over pathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. Journal of behavioral addictions, T. 4, 3, 119-123.

- 82) Winkler, A. (2013). et al. Treatment of internet addiction: a meta-analysis. Clinical psychology review, T. 33, 2, 317-329.
- 83) Griffiths, M. D. (2013). Adolescent gambling via social networking sites: A brief overview. Education and Health, T. 31, 84-87.
- 84) Griffiths, M. D. (2014). Child and adolescent social gaming: What are the issues of concern. Education and Health, T. 32, 1, 19-22.
- 85) Ovsepian, A. A., Alfimov, P. V., & Siuniakov, T. S. (2013). Sovremennye problemy diagnostiki i terapii negativnykh i kognitivnykh simptomov i iskhodnye sostoianiia pri shizofrenii. Redkollegiia zhurnala "Psichiatriia".

---

**Анцыборов Андрей Викторович – врач-психиатр, психиатр-нарколог Медицинский центр «Альфа Центр Здоровья», Россия, г. Ростов-на-Дону.**

**Antsyborov Andrei Victorovich – psychiatrist, psychiatrist-narcologist Medical center «Alpha Health», Russia, Rostov-on-Don.**

**Дубатова Ирина Владимировна – канд. мед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России, Россия, г. Ростов-на-Дону.**

**Dubatova Irina Vladimirovna – candidate of medical sciences, associate professor FSFEI of HE «Rostov State Medical University» of Russia Ministry of Health, Russia, Rostov-on-Don.**