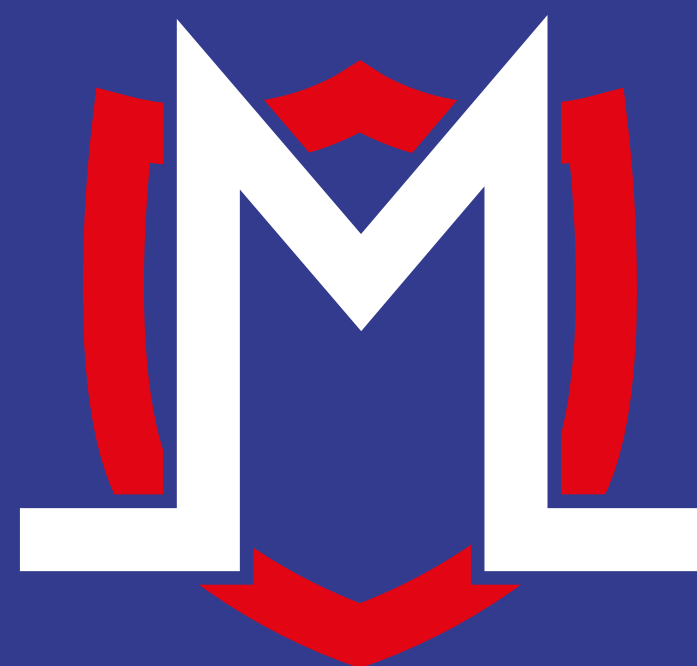




**БЕЗОПАСНАЯ
МОЛОДЁЖНАЯ СРЕДА**
программа от росмолодёжь

**ПРОБЛЕМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ:
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ И ПРОФИЛАКТИКА**



Лановая Алеся Михайловна

- Научный сотрудник Отдела организации профилактической помощи в наркологии ННЦ наркологии — филиала ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России
- Практикующий психолог и нарративный практик



Содержание занятия

- 1 Определение проблемного использования социальных сетей.
- 2 Диагностические критерии и психометрические шкалы.
- 3 Взаимосвязь проблемного использования социальных сетей с особенностями личностной, эмоциональной, волевой, коммуникативной, когнитивной сфер.
- 4 Психическое здоровье и проблемное использование социальных сетей.
- 5 Профилактика проблемного использования социальных сетей.



В последние годы отмечается рост чрезмерного использования социальных сетей

Это требует активизации профилактической работы, направленной на минимизацию потенциально негативных последствий от их использования.

Распространённость проблемного использования социальных сетей:

от 8 % до 46 %
среди подростков

от 11 % до 30 %
среди молодых взрослых

Количество пользователей социальных сетей в России*:

106 млн

72,7 %

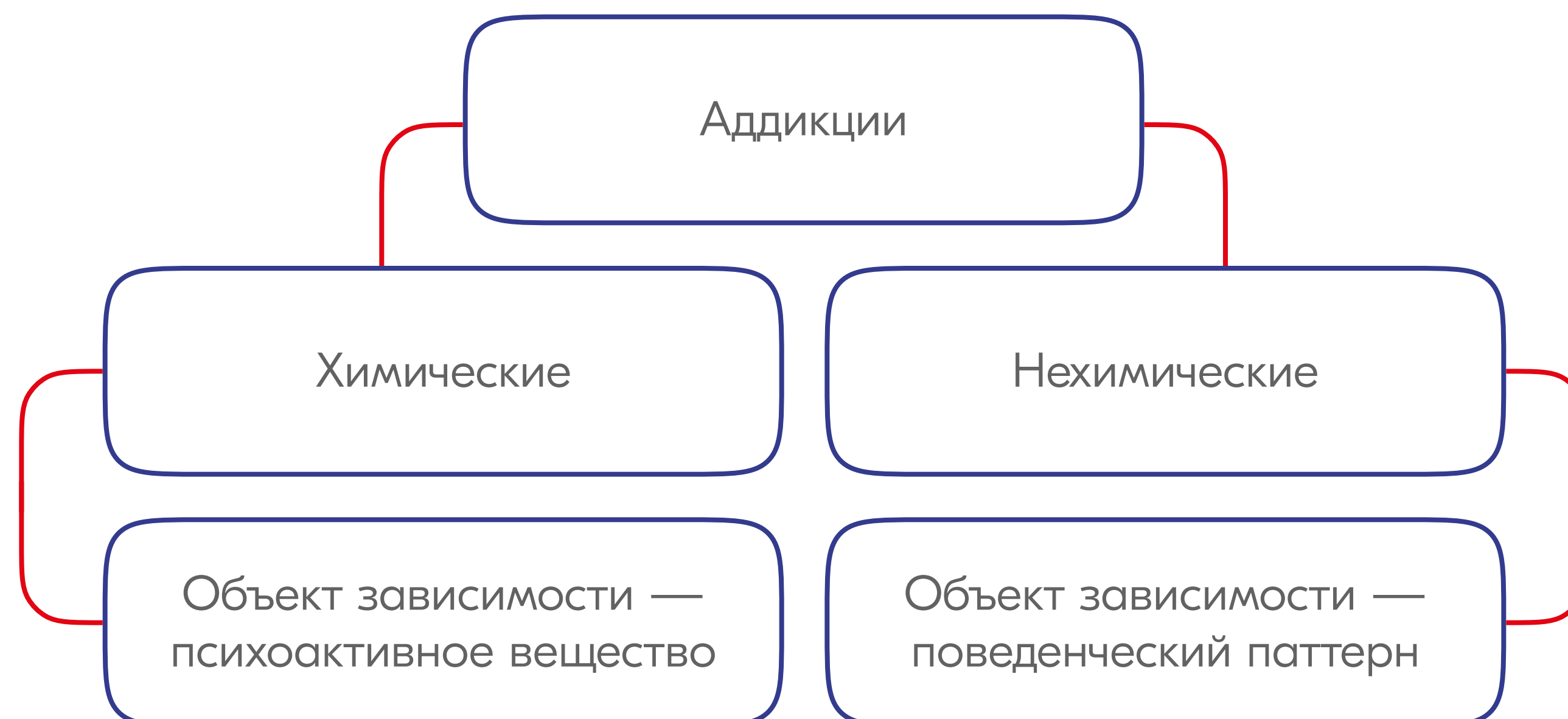
*Digital 2024 Global Overview Report, Russian Federation



Многие исследования свидетельствуют

Прослеживается связь между интернет-зависимостью, включающей в том числе проблемное использование социальных сетей, и прочими аддикциями:

- табакокурением
- алкоголизмом
- наркоманией
- патологическим гемблингом



Проблемное использование Интернета и социальных сетей может служить своеобразным предиктором дальнейшего потребления психоактивных веществ подростками.



Проблемное использование социальных сетей

Это поведение, характеризующееся:

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



Снижение качества жизни



Диагностические критерии выявления и исследования проблемного использования социальных сетей

Основаны на многолетних исследованиях со значительной доказательной базой, положенных в основу:

- Международной классификации болезней (МКБ-10, МКБ-11)
- Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition — DSM-5)

В данных классификациях сформулированы критерии психических и поведенческих расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ или аддиктивным поведением (игровым расстройством), по аналогии с которыми выделяют признаки проблемного использования социальных сетей.



Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-5)

Нарушение контроля над игровым поведением

Чрезмерная увлечённость

Симптомы отмены

Рост толерантности

Безуспешный контроль

Продолжение игрового поведения, несмотря на возникновение проблем в разных сферах жизни

Обман о количестве времени, проводимом за игровой деятельностью

Использование игр с целью избежать негативного психоэмоционального состояния или уменьшить его влияние (эскапизм)

Отказ от других видов деятельности

Возникновение конфликтов, риск потери или потеря отношений или карьерных возможностей из-за игрового поведения

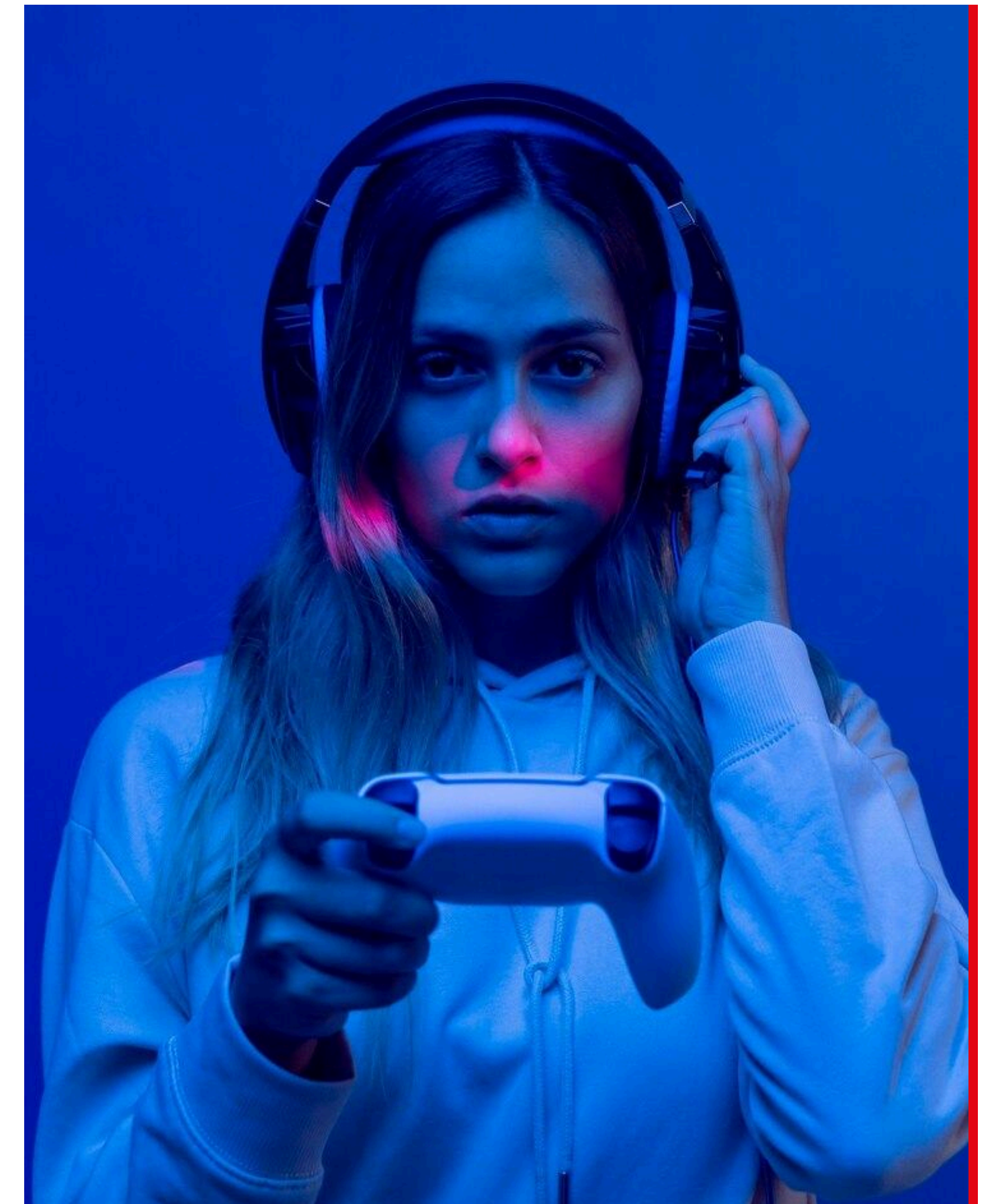


Международная классификация болезней (МКБ-11)

Нарушение контроля над игровым поведением

Рост приоритета игрового поведения над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью

Продолжение или эскалация игрового поведения вопреки возникновению негативных последствий





Психометрические шкалы

Название методики	Авторы и год публикации	Содержание и интерпретация методики
Опросник проблемного использования социальных сетей (Problematic Facebook Use Scale — PFUS)	Разработка: Marino C., Vieno A., Altoè G., Spada M.M., 2016 Адаптация и валидизация: Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В., 2018	- Опросник включает 15 утверждений, оцениваемых от 1 («Абсолютно не согласен») до 7 («Полностью согласен»). - Шкалы: «Предпочтение онлайн-общения» (пп. 1—3), «Регуляция эмоций» (пп. 4—6), «Когнитивная поглощённость» (пп. 7—9), «Компульсивное использование» (пп. 10—12) и «Негативные последствия» (пп. 13—15), связанные с использованием социальных сетей. Подсчитывается общий балл. - Нормативные интервалы для общего балла: минимальный риск проблемного использования социальных сетей — от 0 до 19 баллов; склонность к проблемному использованию социальных сетей — от 20 до 64 баллов; проблемное использование социальных сетей — свыше 65 баллов.



Опросник проблемного использования социальных сетей

Утверждение	Ответ Степень согласия от 1 до 7
1. Я предпочитаю общение в социальных сетях общению лицом к лицу.	
2. Общение в социальных сетях для меня более комфортно, чем общение в реальной жизни.	
3. Я предпочитаю общаться с людьми в социальных сетях, а не в реальности.	
4. Я захожу в социальные сети, чтобы с кем-то пообщаться, когда мне одиноко.	
5. Я захожу в социальные сети, чтобы мне стало лучше, когда я чувствую себя плохо.	
6. Я захожу в социальные сети, чтобы мне стало лучше, когда мне грустно.	
7. Если я некоторое время не захожу в социальные сети, меня начинают одолевать мысли, что надо в них зайти.	
8. Если бы я потерял(а) доступ к социальным сетям, я бы чувствовал(а) себя потерянным.	
9. Я поглощен(а) навязчивыми мыслями о том, что нужно зайти в социальные сети, даже когда не сижу в Интернете.	
10. Мне сложно контролировать, сколько времени я провожу в социальных сетях.	
11. Я считаю, что мне нелегко контролировать мое пребывание в социальных сетях.	
12. Мне тяжело противостоять непреодолимому желанию зайти в социальные сети, когда я занят чем-то вне Интернета.	
13. Социальные сети усложняют мне жизнь.	
14. Из-за того, что я провожу много времени в социальных сетях, я пренебрегаю своей социальной жизнью и различными мероприятиями.	
15. Пользование социальными сетями приводит к проблемам в моей жизни.	



Психометрические шкалы

Название методики

**Бергенская шкала
зависимости от
социальных сетей
(Bergen Social Media
Addiction Scale —
BSMAS)**

Авторы и год публикации

Разработка: Andreassen C.S.,
Pallesen S., Griffiths M.D., 2017

Квалифицированный перевод:
Зотова Д.В., Розанов В.А., 2020

Содержание и интерпретация методики

- Шкала включает 6 вопросов с пятью вариантами ответов от 1 («Очень редко») до 5 («Всегда»).
- Шкалы: «Поглощённость предметом» (п. 1); «Повышенная потребность/толерантность» (п. 2); «Влияние на настроение» (п. 3); «Потеря контроля/рецидив» (п. 4); «Абстиненция» (п. 5); «Функциональные нарушения/конфликт» (п. 6). Подсчитывается общий балл.
- Нормативные интервалы: группа риска — более 19 баллов; зависимость от социальных сетей — при наборе 4–5 баллов по 4 вопросам.



Бергенская шкала зависимости от социальных сетей

Как часто за последний год вы...	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1) ...длительное время думали о социальных сетях или планировали воспользоваться социальными сетями?					
2) ...испытывали потребность использовать социальные сети всё больше и больше?					
3) ...использовали социальные сети, чтобы забыть свои личные проблемы?					
4) ...безуспешно пытались прекратить использовать социальные сети?					
5) ...ощущали, что вам не по себе, или чувствовали беспокойство, если по тем или иным причинам вам не удавалось воспользоваться социальными сетями?					
6) ...тратили так много времени на социальные сети, что это мешало вашим занятиям или работе?					



Психометрические шкалы

Название методики

**Шкала нарушений при
использовании
социальных сетей
(SocialMedia
DisorderScale —
SMD-Scale)**

Авторы и год публикации

Разработка: Eijnden R.J.J.M.
vanden, Lemmens J.S.,
Valkenburg P.M., 2016

Квалифицированный перевод
мониторингового проекта
«Поведение детей школьного
возраста в отношении
здоровья»
(HealthBehaviourinSchool-
agedChildren — HBSC)

Содержание и интерпретация методики

- Шкала включает 9 утверждений с вариантами ответов «Да» и «Нет».
- Шкалы: «Чрезмерная увлечённость» (п. 1), «Рост толерантности» (п. 2), «Негативные симптомы отмены» (п. 3), «Безуспешный контроль» (п. 4), «Отказ от других занятий» (п. 5), «Продолжение вопреки последствиям» (п. 6), «Обман» (п. 7), «Уход от действительности» (п. 8), «Негативные последствия» (п. 9). Подсчитывается общий балл.
- Нормативные интервалы: проблемное использование социальных сетей — 6 и более баллов.



Шкала нарушений при использовании социальных сетей

Пожалуйста, отметьте один вариант ответа для каждого утверждения	Да	Нет
1. За последние 12 месяцев вы регулярно не могли думать ни о чём другом, кроме того, когда сможете вновь использовать социальные сети?		
2. За последние 12 месяцев вы регулярно чувствовали себя недовольными, потому что хотели проводить больше времени в социальных сетях?		
3. За последние 12 месяцев вы часто чувствовали себя плохо, когда не могли использовать социальные сети?		
4. За последние 12 месяцев вы пытались проводить меньше времени в социальных сетях, но не смогли это сделать?		
5. За последние 12 месяцев вы регулярно пренебрегали другими видами деятельности (например, хобби, спорт), потому что хотели проводить время в социальных сетях?		
6. За последние 12 месяцев вы регулярно спорили с другими из-за использования социальных сетей?		
7. За последние 12 месяцев вы регулярно обманывали своих родителей и друзей при разговоре о времени, которое вы проводите в социальных сетях?		
8. За последние 12 месяцев вы часто использовали социальные сети для того, чтобы избежать неприятных эмоций?		
9. За последние 12 месяцев вы ссорились с родителями, братом/сестрой из-за использования социальных сетей?		



Проблемное использование социальных сетей и особенности личностной сферы

Выраженные различия реальной и виртуальной идентичности:

Снижение самооценки, уровня притязаний вследствие сравнения себя с другими пользователями в социальных сетях.

Формирование нарциссических тенденций, проявляющихся в стремлении личности к получению признания и внимания в социальных сетях, когда пользователь создаёт идеализированный образ себя и стремится к постоянному подтверждению своей ценности и привлекательности.

Развитие внутриличностных конфликтов, которые могут возникать из-за противоречий в самопрезентации в онлайн-среде и в реальной жизни.



Проблемное использование социальных сетей и особенности психоэмоциональной сферы

Высокие показатели тревоги

Тревога может быть связана:

- с субъективным ощущением недостатков своей внешности при сопоставлении с визуальным контентом других пользователей социальных сетей;
- с убеждением, что пользователь может пропустить значимые социальные события или мероприятия, быть исключённым из общего социального контекста*.

Высокие показатели стресса

У пользователей с проблемным использованием социальных сетей отмечались:

- более высокая восприимчивость к стрессовым ситуациям;
- повышенное психоэмоциональное напряжение и раздражительность.

*Синдром упущенной выгоды, от англ. Fear of Missing out, сокр. — FoMo.

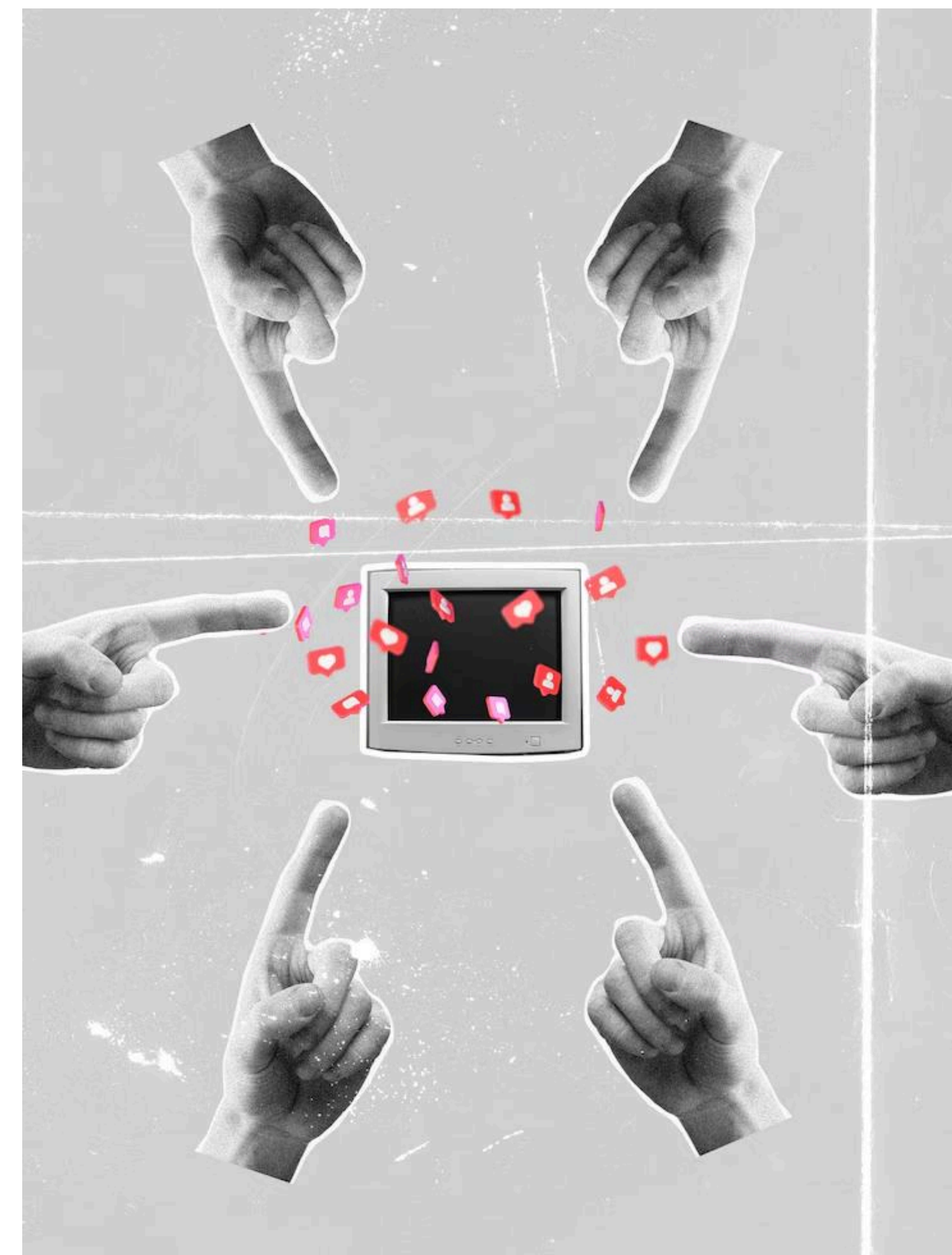


Проблемное использование социальных сетей и особенности психоэмоциональной сферы

Трудности эмоциональной саморегуляции

Люди всё чаще предпринимают попытки прийти к более благополучному психоэмоциональному состоянию посредством использования социальных сетей.

Однако такой способ относится к низкоэффективным, являясь средством избегания негативных переживаний, и может приводить к нарушениям саморегуляции.



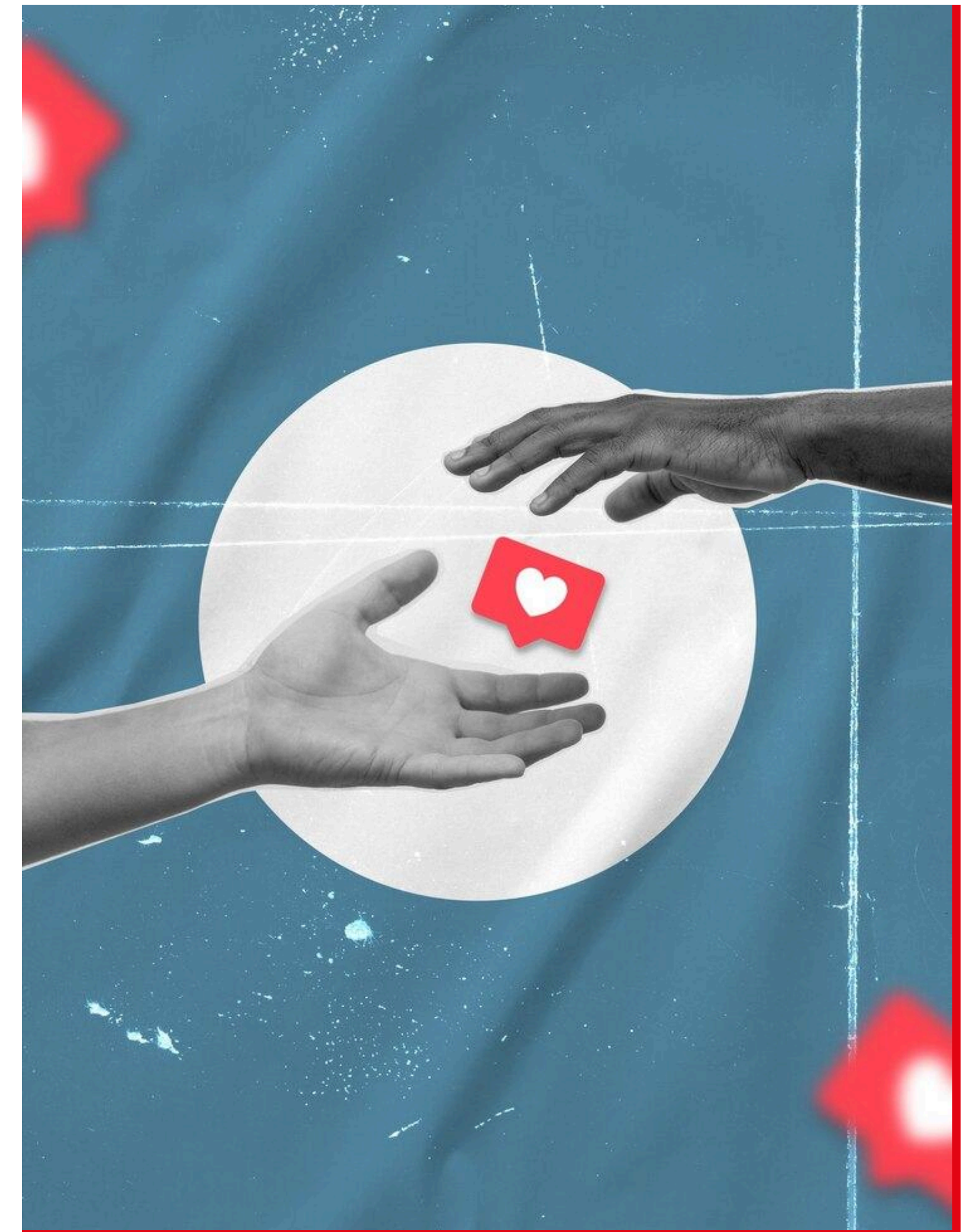


Проблемное использование социальных сетей и особенности волевой сферы

Отмечаются **трудности контроля, которые проявляются при невозможности регулировать частоту и продолжительность использования социальных сетей**, зачастую в ущерб другим видам деятельности, отдыху, сну, приёму пищи.

Может наблюдаться **общее снижение способности контролировать своё поведение**, включая аффективную составляющую: особенно ярко это проявляется в ситуации ограничения доступа к использованию социальных сетей.

Трудности контроля зачастую могут приводить **к нарушениям планирования действий**, что отмечается исследователями и при других видах поведенческих зависимостей.





Проблемное использование социальных сетей и особенности коммуникативной сферы

Негативная особенность коммуникативной сферы пользователей с проблемным использованием социальных сетей — это боязнь живого общения лицом к лицу.

Может проявляться:

в уменьшении реальной социальной поддержки и увеличении поддержки именно в социальных сетях;

в предпочтении виртуального общения, ощущении комфорта при сохранении анонимности, что вызывает дефицит социальных отношений, навыков социальной компетентности и снижение способности устанавливать отношения;

в снижении коммуникативных навыков, в особенности среди пользователей мужского пола в нарушениях межличностных отношений и неадекватном социальном поведении.



Проблемное использование социальных сетей и особенности когнитивной сферы

Часто встречаются следующие когнитивные нарушения:

нарушение концентрации внимания (по типу отвлекаемости);

смещение внимания, повышенный интерес и сосредоточенность на стимулах, связанных с социальными сетями.

Отвлекаемость негативно сказывается на успеваемости, работоспособности и общем благополучии, а многократные уведомления из социальных сетей могут приводить к симптомам гиперактивности:

нетерпеливости

чувству беспокойства

нарушению функций программирования и контроля деятельности



Психическое здоровье и проблемное использование социальных сетей

Несмотря на многочисленные корреляционные исследования, учёными подчёркивается **неоднозначность каузальных связей между проблемным использованием социальных сетей и психическими и поведенческими расстройствами**, в частности бессонницей, стрессовым расстройством или расстройствами настроения.

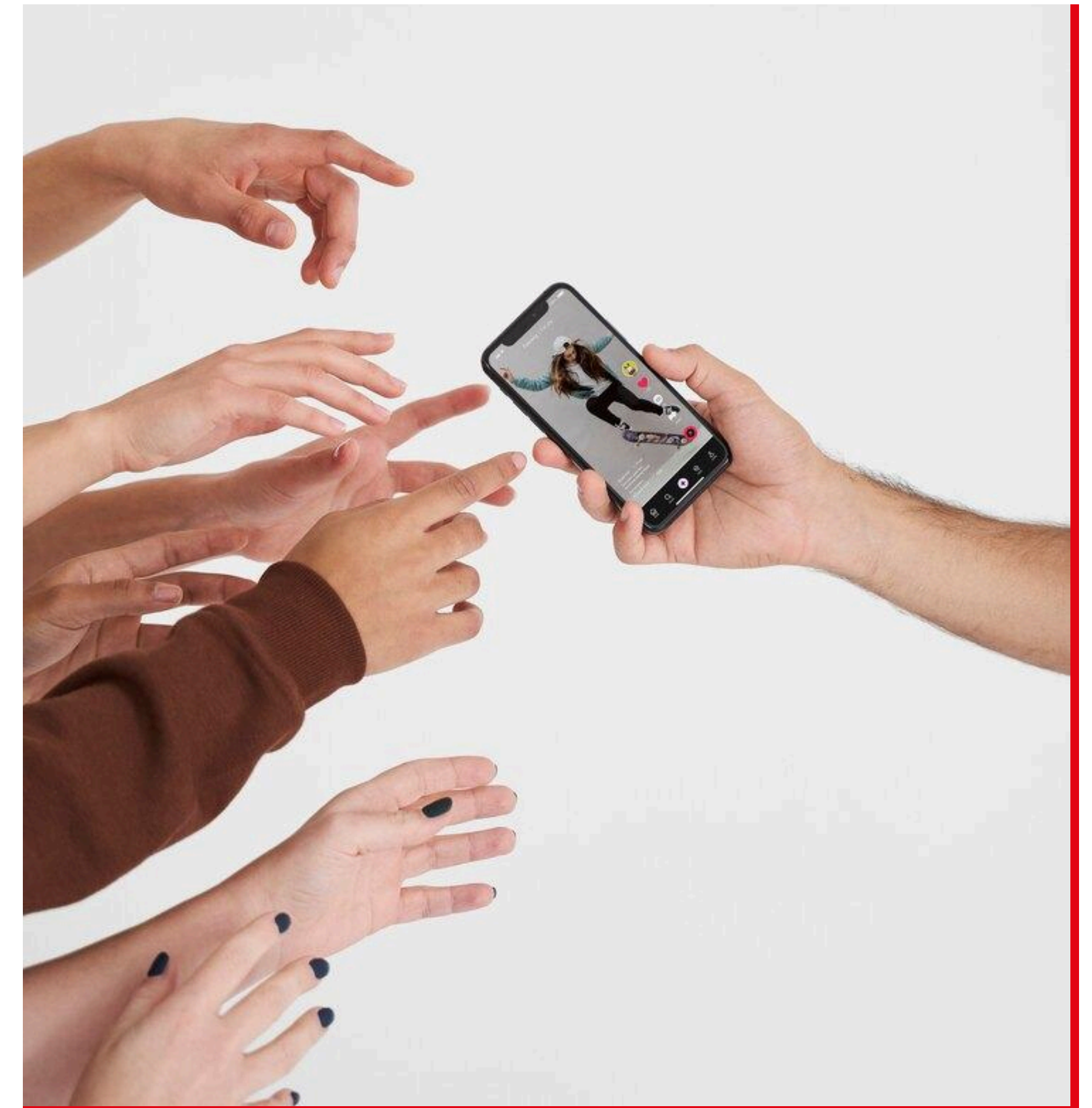
Зачастую неизвестно, являются ли они первичными, или же манифестируют как следствие проблемного использования социальных сетей в течение продолжительного времени.

Тем не менее, имеются **данные об ухудшении психического здоровья** у респондентов с более высокими показателями проблемного использования социальных сетей.



Универсальная профилактика

Направлена на снижение влияния факторов риска формирования проблемного использования социальных сетей и усиление влияния здоровьесберегающих факторов **в больших недифференцированных группах населения или обществе в целом.**





Разработка программ по универсальной профилактике

Может быть реализована при помощи **информационного подхода и тренингов** для всех подростков вне зависимости от выраженности признаков проблемного использования социальных сетей, которые включают модули:

Цифровая безопасность

Формирование здорового образа жизни

Достаточная продолжительность сна
и физической активности

Использование социальных сетей
не более 6 часов в сутки

Соблюдение баланса между общением
в реальной и виртуальной жизни



Селективная профилактика

Направлена на снижение влияния факторов риска формирования проблемного использования социальных сетей у подростков, усиление влияния здоровьесберегающих факторов
в организованных социальных группах.





Две группы селективной профилактики

По возрасту

Специфические подростковому возрасту направления:

- Обучение навыкам саморегуляции (поведенческой и эмоциональной).
- Формирование конгруэнтности образа «Я» в реальной жизни и в социальных сетях.
- Развитие навыков постановки жизненных целей и задач в краткосрочной и долгосрочной перспективах.
- Повышение восприимчивости к внешним воздействиям.
- Обучение навыкам осознанности и рефлексии.

По полу

Специфические полу направления:

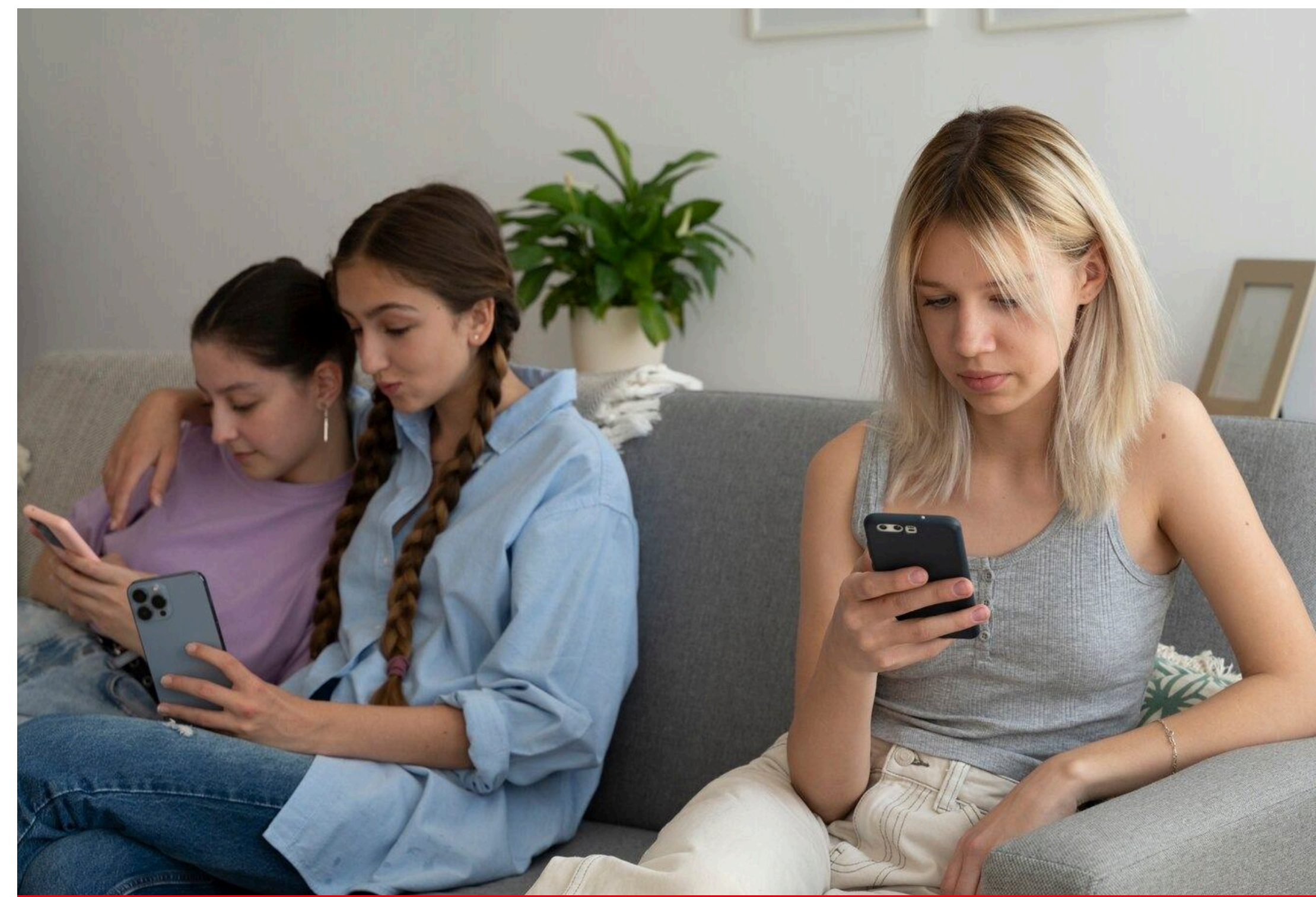
- Для девочек — развитие навыков эмоциональной регуляции и контроля времени, проводимого в социальных сетях.
- Для мальчиков — равнозначное поддержание живого и онлайн-общения, развитие коммуникативных навыков.

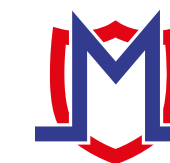


Индикативная профилактика

Направлена **на предупреждение возникновения** проблемного использования социальных сетей у подростков, подверженных особому риску развития психических и поведенческих расстройств.

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





Рекомендации для родителей по профилактике проблемного использования социальных сетей

Осведомлённость
о виртуальном пространстве

Установление правил
и ограничений

Поддерживающее
открытое общение

Мониторинг
онлайн-активности

Обучение цифровой
грамотности

Совместное
времяпрепровождение
в Интернете

Внимание
к изменениям
в поведении

Ориентирование
на другие
виды деятельности



Подведём итоги

- 1** Проблемное использование социальных сетей взаимосвязано с другими формами зависимого поведения: с табакокурением, алкоголизмом, наркоманией, а также патологическим гемблингом.
- 2** Для выявления признаков и оценки выраженности проблемного использования социальных сетей важно применять стандартизированные и валидизированные психометрические шкалы.
- 3** Проблемное использование социальных сетей может оказывать негативное влияние на функционирование психоэмоциональной, волевой, коммуникативной и когнитивной сфер, а также приводить к нарушениям в личностной сфере.
- 4** Первичная профилактика проблемного использования социальных сетей должна проводиться на универсальном, селективном и индикативном уровнях с учётом имеющихся факторов риска.



Источники

- 1 Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции: вопросы типологии, диагностики и классификации // Вопросы наркологии, 2020. № 4. — С. 7–23.
- 2 Зотова Д.В., Розанов В.А. Патологическое использование и зависимость от социальных сетей — анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 2020. Том 10, № 2. — С. 158–183.
- 3 Лановая А.М., Фадеева Е.В. Гендерные различия проблемного использования информационно-коммуникационных сетей // Психология. Психофизиология, 2023. Том 16, № 1. — С. 51–62. DOI: 10.14529/jpps230105
- 4 Лановая А.М., Фадеева Е.В. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей в контексте интернет-зависимого поведения среди подростков: предварительные результаты // Психология. Психофизиология, 2022. Том 15, № 4, С. 59–71.
- 5 Digital 2024: The Russian Federation — DataReportal — Global Digital Insights. — URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-russian-federation> (дата обращения: 10.11.2024).
- 6 Social Media and Youth Mental Health: A Departure from the Status Quo / S.M. Coyne [et al.] // Handbook of Children and Screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence / eds. D.A. Christakis, L. Hale. Cham: Springer Nature Switzerland, 2025. Social Media and Youth Mental Health. P. 121-127. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_17