

ანა ზუბაშვილი¹

ივანე ჯავახიშვილი სახელობის თბილისის
სახელმწიფო უნივერსიტეტი

<https://doi.org/10.52340/sou.2022.20.24>

სოციალური ქსელების საიტების გადაჭარბებული მოხმარება: ემპირიული კვლევების მიმოხილვა

აბსტრაქტი. ციფრული ტექნოლოგიების განვითარებამ ბევრი სიკეთე მოიტანა – უმრავლესობისათვის ინტერნეტი უმრავი შესაძლებლობის შემქმნელი საოცარი ინფორმაციული ინსტრუმენტია. მაგრამ უკანასკნელი ორი ათწლეულის მანძილზე ჩატარებულმა მრავალმა კვლევამ აჩვენა, რომ ამ ტექნოლოგიების გადაჭარბებულ მოხმარებას მოჰყვება არაერთი ნეგატიური შედეგი – ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომები, ჯანმრთელობის პრობლემები, სოციალური თუ პროფესიული დარღვევები და სხვ., ანუ სიმპტომები, რომელიც ტრადიციულად უკავშირდება ფსიქოპათოლოგიურ ნივთიერებათა მოხმარებას ან აზარტულ თამაშებს.

სტატიაში წარმოდგენილია სოციალური ქსელების საიტების გადაჭარბებული მოხმარების საკითხისადმი მიძღვნილი უცხოური ლიტერატურის მიმოხილვა, რომელმაც აჩვენა, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ინტერნეტის გადაჭარბებული მოხმარებით გამოწვეული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები საკამათო აღარ არის, კონსენსუსი ამ ფენომენის კონცეპტუალიზაციასა და დიაგნოსტიკასთან დაკავშირებით მიღწეული ვერ იქნა, რის გამოც ის ადიქციად არ იქნა აღიარებული არც DSM-5-სა და არც ICD-11-ს მიერ. ადიქციის კონცეფციის ალტერნატიული მიდგომაა პრობლემური მოხმარების თეორია, რომლის ფარგლებში ფენომენი განიხილება არა როგორც პათოლოგია, კლინიკური დარღვევა, არამედ უფრო ნეგატიური შედეგების გამომწვევი კოგნიციები და ქცევა, ანუ კოგნიტურ-ქცევითი პარადიგმა – თვითრეგულაციის პრობლემა.

¹ ანა ზუბაშვილი - კავკასიის უნივერსიტეტის კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრი, ივანე ჯავახიშვილი სახ. თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის დოქტორანტი.

საკვანძო სიტყვები: სოციალური ქსელების საიტების პრობლემური მოხმარება, კოგნიტურ-ქცევითი პარადიგმა, კომპენსატორული მოდელი, არარეალიზებული მოთხოვნები, ნეგატიური შედეგები, ფსიქოსოციალური პრობლემები.

Ana Zubashvili²

Ivane Javakhishvili Tbilisi State University

Excessive Social Networking Sites Use: a Review of Empirical Research

Abstract. The development of digital technology has brought many benefits to mankind - for majority the Internet is an amazing information tool with many opportunities. But numerous studies conducted over the last two decades have revealed that in some cases, excessive, uncontrolled consumption of these technologies might lead to a number of negative consequences - psychopathological symptoms, health problems, social or occupational disorders, etc., that is, symptoms traditionally associated with psychoactive substance usage or gambling.

The article presents a review of foreign literature about this topic, which showed that although mental health problems related to excessive Internet use are no longer debatable, consensus could not be reached on the conceptualization and diagnosis of this phenomenon, which is why it was not recognized as an addiction for neither DSM-5 nor ICD-11. An alternative approach to the concept of addiction is the theory of problematic use, in which the phenomenon is considered not as a pathology, a clinical disorder, but as a cognition that causes more negative effects and behavior, or cognitive-behavioral paradigm - the problem of self-regulation.

Keywords: problematic social networking sites use, cognitive-behavioral paradigm, compensatory model, unrealized needs, negative results, psychosocial problems

ძირითადი კვლევა. სოციალური ქსელების საიტების ისტორია 1997 წლით თარიღდება, როცა გაჩნდა პირველი სოციალური ქსელი „Six Degrees“, როგორც ხორცშესხმა Milgram-ის „მცირე სამყაროს“ იდეისა, რომელშიც ექვსი

² **Ana Zubashvili** - Master of Clinical Psychology of Caucasus University, Doctoral student of Ivane Javakhishvili Tbilisi State University.

საფეხურით დაშორებული ადამიანები სულ უფრო ურთიერთდაკავშირებული ხდებიან (Boyd & Ellison, 2008). 2004 წელს შეიქმნა Facebook, როგორც ჰარვარდის უნივერსიტეტის დახურული ონლაინ სივრცე. დღეს ის ყველაზე პოპულარული სოციალური ქსელია. 2022 წლის 1 აპრილის მდგომარეობით, სოციალური ქსელების მომხმარებელთა საერთო რიცხვი 4.65 მლრდ., ანუ მსოფლიოს მოსახლეობის 58.7%-ს, შეადგენს. Facebook მომხმარებელთა რიცხვმა 2.912 მლრდ. მიაღწია, რაც მსოფლიოს მოსახლეობის 36.8% შეადგენს. მეორე ადგილზეა Instagram 1.452 მლრდ. მომხმარებლით, თუმცა ახალგაზრდებს (18-34 წლის ქალები და 18-24 წლის მამაკაცები) შორის ის პირველ ადგილზეა. სოციალური ქსელების მომხმარებელთა რიცხვი ძალიან სწრაფად იზრდება: ბოლო წლის განმავლობაში (2021 წლის იანვრიდან 2022 წლის იანვრამდე) Facebook მომხმარებელთა რიცხვი 115 მილიონით გაიზარდა, ანუ ყოველწლიურმა ზრდამ 7.5%-ს მიაღწია, რაც ნიშნავს ერთ წამში 10 ახალ მომხმარებელს (Overview of Global Internet Use; 2022). დასტურდება ხელმისაწვდომობის ჰიპოთეზა: ხელმისაწვდომობის ზრდას მონაწილეთა მატება მოჰყვება (Griffiths M. D., 2003; Young K. , 2015). ხელმისაწვდომობის ზრდას განსაკუთრებით ხელი შეუწყო სმარტფონებმა/პლანშეტებმა, რომლებიც მუდმივ კავშირს უზრუნველყოფს. მეორე მხრივ, კომერციული მიზნებიდან გამომდინარე, ხელმისაწვდომობას ზრდას ხელს უწყობს სოციალური ქსელების სტრუქტურაც – ახალი ფუნქციების შემუშავება საიტზე გატარებული დროის გასაზრდელად, შესვლას შორის დროის ინტერვალის შესამცირებლად, მუდმივი ჩართულობის წასახალისებლად და სხვ. (Aboujaoude & Gega, 2020).

ამის კვალბაზე მსოფლიოში სწრაფად იზრდება პრობლემურ მომხმარებელთა რიცხვი. სულ უფრო მეტი პირი მიმართავს მკურნალობას პრობლემური ციფრული ქცევის (მათ შორის სოციალური ქსელების არაკონტროლირებადი მოხმარების) სამართავად (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Thorens, et al., 2014). ციფრული ტექნოლოგიების გადაჭარბებული მოხმარება ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის პრობლემად ჯერ კიდევ 2014 წელს აღიარა (World Health Organisation, 2014). ჩინეთმა და სამხრეთ კორეამ ინტერნეტ-ადიქცია საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის მნიშვნელოვან მუქარად აღიარეს (Block, 2008). 2017 წელს გამოქვეყნებული Royal Society for Public Health (RSPH) და Young Health Movement (YHM) მოხსენების „#StatusOfMind“ თანახმად, ბოლო 25 წლის განმავლობაში ახალგაზრდებს შორის დეპრესიის გამოვლენილი მაჩვენებლები 70%-ით გაიზარდა, რასაც მკვლევრებმა „Facebook დეპრესიაც“ კი დაარქვეს. Twitter შეტყობინებათა შესწავლით მოხერხდა დეპრესიის ამოცნობა 70%-ის სიზუსტით (Status of Mind,

2017). კიდევ ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ კომპიუტერულ სკრიპტს შეუძლია Instagram-ზე აქტიურული ფოტოების გაანალიზება და დეპრესიის ამოცნობა (Smith & Anderson, 2018). ბევრი პირი ერთზე მეტი სოციალური ქსელის მომხმარებელია, ხოლო ერთზე მეტ სოციალურ ქსელში პროფილის წარმოება უკავშირდება სოციალური შფოთვის სიმპტომებს (Becker, Alzhabi, & Hopwood, 2013). ამ მოხსენებაში წარმოდგენილია აგრეთვე ოთხი სოციალური ქსელის მოხმარებასთან დაკავშირებული პოზიტიური და ნეგატიური შედეგები. აღმოჩნდა, რომ ყველაზე ნეგატიურ გავლენას Instagram ახდენს, რომელიც პირდაპირ უბიძგებს ადამიანს სოციალური შედარებისკენ. „როცა სოციალური ქსელი ქმნის შთაბეჭდილებას, რომ სხვები უკეთესად ცხოვრობენ, ბუნებრივია, რომ შენი ცხოვრების ხარისხი საეჭვოდ გეჩვენება“ (Wiederhold, 2018, გვ. 215). ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ Instagram უარყოფითად მოქმედებს თვითშეფასებასა და ემოციურ მდგომარეობაზე, ხელს უწყობს არარეალისტური მოლოდინებისა და არაადეკვატურობის განცდის ჩამოყალიბებას (Smith & Anderson, 2018). სინგაპურში ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ Instagram მოხმარების შემოქმედება სოციალურ შფოთვაზე გაშუალებულია სოციალური შედარებითა და თვითშეფასებით (Jiang & Ngien, 2020). „#StatusOfMind“ ავტორთა აზრით, ამ ნეგატიური გავლენის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა ფილტრით დამუშავებულ ფოტოებზე სპეციალური მინიშნების შემოღება. ნეგატიური გავლენით მეორე ადგილზე Snapchat, მესამეზე – Facebook; ყველაზე „უწყინარი“ Twitter მოხმარება აღმოჩნდა (Status of Mind, 2017, გვ. 20-23).

2017 წლამდე ჩატარებული ემპირიული კვლევების შედეგების შეჯამებამ (Kuss & Griffiths, 2017) აჩვენა, რომ ტერმინი „ინტერნეტი“ ზედმეტად ზოგადია, ვინაიდან ინტერნეტი მხოლოდ გარემოა, რომელიც იძლევა ჩვევის გამომწვევი სხვადასხვა ქმედების შესრულების საშუალებას, ამიტომ აუცილებელია მოხმარებული კონტენტის გათვალისწინება. სოციალური ქსელები საიტები ვირტუალური სივრცეა, რომელშიც მომხმარებელს შეუძლია ინდივიდუალური საყოველთაოდ ხელმისაწვდომი პროფილის შექმნა, რეალურ თუ ვირტუალურ მეგობრებთან ურთიერთობა, მეგობრების სიის ჩამოყალიბება და სხვ., ანუ ორიენტირებულია ადამიანთა გაერთიანებაზე, *კომუნიკაციაზე*, რაც ფუნქციურად განასხვავებს მათ სხვა ინტერნეტ-საიტებისაგან (ვთქვათ, YouTube) (Kuss & Griffiths, 2011). ამიტომ აუცილებელია მათი გამიჯვნა. ადრე გავრცელებული ვირტუალური ქსელებისაგან განსხვავებით, რომლებიც ფოკუსირებული იყო *მონაწილეთა საერთო ინტერესებზე*, სოციალური ქსელები *ეგოცენტრულია*, ვინაიდან იძლევა *საკუთარი თავის წარმოდგენის საშუალებას* ცალკე პროფილითა და პოსტებით. სოციალურ ქსელში საქმიან-

ნობით შესაძლებელია მოტივებისა და მოთხოვნის ფართო სპექტრის დაკმაყოფილება, რაც კიდევ უფრო განამტკიცებს სოციალური ქსელის ბუნებრივ ჩართულობას მომხმარებელთა ყოველდღიურ ცხოვრებაში. შესაბამისად, სოციალური ქსელები არსებობისა და კომუნიკაციის ხერხად იქცა. ახალგაზრდა თაობა გაიზარდა სამყაროში, რომელშიც ინტერნეტ-ტექნოლოგიები ცხოვრების განუყრელი ნაწილია, რის გამოც ცხოვრება კავშირის გარეშე წარმოუდგენელია. ეს, თავის მხრივ, განაპირობებს ორ მნიშვნელოვან შედეგს: ჯერ ერთი, „ჩართულობა“ სტატუს-კვო გახდა; მეორეც, დღევანდელ კულტურაში არსებობს ონლაინ ქსელის წევრობის ლამის მოთხოვნა, რათა მოვლენათა კურსში იყო და არაფერი გამოტოვო, ამ „იძულებამ“ კი ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება გამოიწვიოს გადაჭარბებული მოხმარება. ადიქციური ქცევის (ვთქვათ, ალკოჰოლიზმისა) შეწყვეტა ძნელია იმ კავშირების გამოც, რომლებიც ადიქტს აქვს ამ საქმიანობაში ჩართულ სხვა პირებთან (Griffiths, 1996).

შესაბამისად, ზოგიერთი პირი შეიძლება სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებული გახდეს. არსებული მონაცემები ადასტურებს, რომ სოციალური ქსელების გადაჭარბებულ მოხმარებას შეიძლება მოჰყვეს ქცევითი ადიქციის სიმპტომები: პრიორიტეტულობა; გუნება-განწყობილების მოდიფიკაცია; ტოლერანტულობა; აბსტინენცია; რეციდივი და კონფლიქტი (Kuss & Griffiths, 2011; Andreassen C. , 2015; Kuss, Shorter, van Rooij, Griffiths, & Schoenmakers, 2014). ზოგიერთი პირისათვის სოციალური ქსელების მოხმარება შეიძლება ერთადერთ მნიშვნელოვან საქმიანობად იქცეს. სოციალურ ქსელში პირი შედის განწყობის შესაცვლელად, სასიამოვნო ემოციების განსაცდელად. მაგრამ საწყის ეტაპზე ამის წყალობით შექმნილი მდგომარეობის მისაღწევად საჭიროა სულ უფრო ხანგრძლივი მოხმარება (ტოლერანტულობა). მოხმარების შეწყვეტისას დამოკიდებული პირი განიცდის ნეგატიურ ფსიქოლოგიურ, ზოგჯერ კი ფიზიოლოგიურ სიმპტომებსაც კი (აბსტინენცია), რაც იწვევს პრობლემური მოხმარების აღდგენას (რეციდივი). პრობლემები, ნეგატიური შედეგები წარმოიქმნება, როგორც პრობლემური ქცევის შედეგი, რასაც მოჰყვება შიდა თუ გარე კონფლიქტები.

არსებობს სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარების ამხსნელი რამდენიმე მოდელი (Turel & Serenko, 2012). კოგნიტურ-ქცევითი მოდელის თანახმად, სოციალური ქსელების გადაჭარბებული მოხმარება რიგი გარე პრობლემით დამძიმებული დისფუნქციური კოგნიციების შედეგია, რაც იწვევს მოხმარების ჩვევას. სოციალური ჩვევების მოდელის თანახმად, სოციალური ქსელების გადაჭარბებული მოხმარება განპირობებულია თვით-პრეზენტაციის სუსტი უნარებითა და ონლაინ კომუნიკაციის მჯობინებით.

სოციალურ-კოგნიტური მოდელი ვარაუდობს, რომ გადაჭარბებული მოხმარება ვითარდება დადებითი შედეგის მოლოდინისა და ინტერნეტის თვით-ფექტურობის შედეგად. ზოგი ავტორის აზრით, სოციალური ქსელების მოხმარება პრობლემური ხდება, თუ გამოიყენება ყოველდღიური პრობლემებისა და სტრესორების (დეპრესიისა და მარტოობის ჩათვლით) დასაძლევად (Xu & Tan, 2012). გამოითქვა აგრეთვე ვარაუდი, რომ პრობლემურ მოხმარებელს პირისპირ ურთიერთობა უჭირს, სოციალური ქსელების მოხმარებით კი შესაძლებელია არაერთი ისეთი დაუყოვნებლივი „სარგებლის“ მიღება, როგორცაა თვითფექტურობისა და კმაყოფილების განცდა, რასაც მოჰყვება მოხმარების გახანგრძლივება და, შედეგად, ნეგატიური შედეგების გამწვავება, მათ შორის რეალურ ურთიერთობათა უგულვებლყოფა, აკადემიური თუ პროფესიული პრობლემები. ამით გამოწვეული დეპრესიული განწყობა ისევ იხსნება სოციალური ქსელების მოხმარების გზით, ანუ იკვრება მანკიერი წრე (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014). კვლევამ 10 930 მოზარდის მონაწილეობით ექვსი ევროპული ქვეყნიდან (საბერძნეთი, ესპანეთი, პოლონეთი, ჰოლანდია, რუმინეთი, ისლანდია) აჩვენა, რომ სოციალური ქსელების მოხმარება დღეში ორი ან მეტი საათით იწვევს პრობლემების ინტერნალიზაციას, აკადემიური მოსწრების, აქტივობის დაქვეითებას (Tsitsika, et al., 2014).

სოციალური ქსელებში მატალი ჩართულობის მიზეზი ნაწილობრივ უკავშირდება ფენომენს, რომელსაც „გამოტოვების შიში“ (Fear of missing out – FOMO) უწოდეს: საჭირო გამოცდილების გამოტოვების, მის მიღმა დარჩენის შიში. ამის გამო შეიძლება განვითარდეს შეტყობინებათა იმპულსური შემოწმების ჩვევა, რომელიც დროთა განმავლობაში პრობლემურ ქცევაში გადაიზრდება. კვლევებმა აჩვენა, რომ FOMO-ს მატალი მაჩვენებელი უკავშირდება უფრო ხანგრძლივ მოხმარებას, დაქვეითებულ გუნება-განწყობილებას, ცხოვრებით კმაყოფილების დაბალ მაჩვენებელს, სოციალური ქსელების უადგილო (ლექციაზე) ან საშიშ (მანქანის მართვისას) მოხმარებას (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). FOMO სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარების პრედიქტორია (Gil, Chamarro, & Oberst, 2016; Al-Menayes, 2016). ლათინური ამერიკის რამდენიმე ესპანურენოვანი ქვეყნის 5 280 მოხმარებლის მონაწილეობით ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ FOMO სოციალური ქსელების გადაჭარბებული მოხმარების ნეგატიური შედეგების პრედიქტორია (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017): შფოთვისა და დეპრესიის სიმპტომებსა და ნეგატიურ შედეგებს შორის კავშირი გაშუალებულია FOMO-თი. ბრიტანეთში ჩატარებული კვლევამ აჩვენა, რომ FOMO-თი გაშუალებულია კავშირი სოციალური ქსელების გადაჭარბებულ მოხმარებასა და თვითშეფასების დაქვეითებას შორის (Buglass, Binder, Betts, & Underwood,

2017). პრობლემურ მომხმარებლებთან მომუშავე ფსიქოთერაპევტებთან ჩატარებულმა თვისებრივმა კვლევამ აჩვენა, რომ კლიენტს „შეტყობინებათა მუდმივი გაცვლის უღმობელოება აშინებს, თუმცა კავშირის მიღმა დარჩენა თავზარდაცემის ტოლფასია“ (Kuss & Griffiths, 2017, გვ. 8).

მობილურ ტელეფონზე დამოკიდებულება სოციალური ქსელებზე დამოკიდებულების ნაწილია. ინტერნეტის ანალოგიურად, მობილური ტელეფონი მხოლოდ საშუალებაა, რომლის მეშვეობითაც ხორციელდება პოტენციურად ჩვევის გამომწვევი ქცევა, იქნება ეს თამაში თუ სოციალური ქსელების მოხმარება. სოციალური ქსელების მომხმარებელთა დაახლოებით 80% ქსელში შესასვლელად მობილურ ტელეფონს იყენებს (Marketing Land Nearly 80 Percent of Social Media Time Now Spent on Mobile Devices, 2017). Facebook მომხმარებელთა 75% მობილური ტელეფონით სარგებლობს (Social media - Statistics & Facts , 2022).

FOMO-ს მსგავსად, *ნომოფობია* შეიძლება იყოს სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულების ნაწილი. ნომოფობია განიმარტა, როგორც მობილური ტელეფონის გარეშე დარჩენის შიში შემდეგი სიმპტომებით: რეგულარული და შრომატევადი მოხმარება, შფოთვის განცდა, თუ ტელეფონი მიუწვდომელია, შეტყობინების მრავალჯერადი შემოწმება, მუდმივი ხელმისაწვდომობა, მობილური კავშირის მჯობინება პირისპირ ურთიერთობასთან შედარებით, ფინანსური პრობლემები, როგორც მოხმარების შედეგი (Bragazzi & Del Puente, 2014). ნომოფობია თავისი არსით გამოხატავს სოციალური კავშირების მიღმა დარჩენის შიშს და ონლაინ ურთიერთობის მჯობინებას (ეს კი სოციალური ქსელების მოხმარების საკვანძო მოტივია), რაც კიდევ ერთხელ მიუთითებს ძლიერ კავშირზე ნომოფობიასა და სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარების სიმპტომებს შორის. ნომოფობიამ შეიძლება გამოიწვიოს მობილური ტელეფონის იმპულსური მოხმარება და გახდეს სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულების განვითარების ხელშემწყობი პრედიქტორი, ვინაიდან ტელეფონი ამარტივებს სოციალური ქსელების მოხმარებას.

სოციალური ქსელების გადაჭარბებულ მოხმარებაზე გავლენას ახდენს სოციალურ-დემოგრაფიული ნიშნები. მონაცემები *გენდერული განსხვავების* შესახებ წინააღმდეგობრივია. ვთქვათ, ნორვეგიაში ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ Facebook-ზე დამოკიდებულება ქალებს შორის უფრო გავრცელებულია (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012); თურქეთში მასწავლებლებზე ჩატარებულმა კვლევამ საპირისპირო ტენდენცია გამოავლინა (Cam & Isbulan, 2012), ზოგიერთ კვლევაში კი განსხვავება არ დადასტურებულა (Wu & Cheng, 2007; Turel & Serenko, 2012; Koc & Gulyagci, 2013). Oberst et al. კვლევამ აჩვენა, რომ გენდერსა და სოციალური ქსელების პრობ-

ლემურ მოხმარებას შორის კავშირი გაშუალებულია სხვა ცვლადებით. შფო-
თვისა და დეპრესიის სიმპტომების საფუძველზე ნეგატიური შედეგების წი-
ნასწარმეტყველება შესაძლებელია მხოლოდ ქალებს შორის (Oberst,
Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017). ასეთი არაერთგვარი შედეგების
მიზეზი შეიძლება იყოს განსხვავებული შეფასების ინსტრუმენტები, გარე
ცვლადები და სხვ., ანუ მეთოდოლოგიური პრობლემები. რაც შეეხება ასაკს,
ახალგაზრდებს შორის სოციალური ქსელების გადაჭარბებული მოხმარებით
გამოწვეული პრობლემები უფრო ხშირია (Echeburua & de Corral, 2010); ამ ტენ-
დენციას არაერთი კვლევა ადასტურებს. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ განსხვა-
ვებულია ახალგაზრდებისა და უფროსი თაობის წარმოდგენა შესაძლო აღი-
ქციაზე: მოზარდები ნაკლებად აღიქვამენ სოციალური ქსელების მოხმარე-
ბას, როგორც პრობლემურს, ვიდრე მათი მშობლები; ამასთანავე, დედები სა-
ფრთხეს უკეთ აცნობიერებენ, ვიდრე მამები (Latif, Uckun, Gökkaya, & Demir,
2016). ეს კიდევ ერთხელ ადასტურებს, რომ სოციალური ქსელების მოხმარე-
ბა არსებობის ხერხი გახდა, ანუ კონტექსტუალურია, ამიტომ საჭიროა მისი
გამიჯვნა ფაქტობრივი ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებისაგან.

ამრიგად, იმ ფაქტს, რომ სოციალური ქსელების გადაჭარბებული,
არაკონტროლირებადი მოხმარება ნეგატიურად მოქმედებს ფსიქიკურ ჯანმ-
რთელობაზე, იწვევს ემოციურ, კოგნიტურ პრობლემებს, ჯანმრთელობის
პრობლემებს, სოციალურ თუ პროფესიულ სირთულეებს, ადასტურებს სხვა-
დასხვა ქვეყანაში თითქმის ოცდაათწლიანი პერიოდის განმავლობაში ჩატა-
რებული უკლებლივ ყველა კვლევა. უფრო მეტიც, ზოგიერთ პირს გარკვეული
პიროვნული მახასიათებლებით შეიძლება ქცევითი აღიქვის სიმპტომებიც
განუვითარდეს. თუმცა, საკითხი იმის შესახებ, *ფსიქოსოციალური პრობლე-
მები (დეპრესია, მარტოობის განცდა, შფოთვა, სოციალური უნარების დეფი-
ციტი და სხვ.) გადაჭარბებული მოხმარების შედეგია თუ მიზეზი, დღემდე
ღიად ჩრება.* ქვემოთ წარმოდგენილია ამ საკითხისადმი მიძღვნილი ბოლო
წლების ემპირიული კვლევების მოკლე მიმოხილვა.

ემოციების რეგულაცია გულისხმობს ემოციების გაცნობიერებისა და
მიღების, იმპულსური ქცევის კონტროლისა და პირადი მიზნების შესაბამის-
ად მოქცევის უნარს (Gratz & Roemer, 2004). კვლევებმა დაადასტურა ემო-
ციების რეგულაციის დეფიციტის როლი არაერთი კლინიკური აშლილობის
განვითარებაში, ალკოჰოლზე (Fox, Hong, & Sinha, 2008), კოკაინზე (Fox,
Axelrod, Paliwal, Sleeper, & Sinha, 2007), აზარტულ თამაშებზე (Williams,
Grisham, Erskine, & Cassidy, 2012; Rogier & Velotti, 2018) დამოკიდებულების
ჩათვლით. ემოციების დისრეგულაცია ზრდის ადიქციური ქცევის რისკს – ნე-
გატიური ემოციებისაგან „გასაქცევად“ ან მათ შესამსუბუქებლად (Yu, Kim, &

Hay, 2013). ინტერნეტის პრობლემური მოხმარება შეიძლება განხილულ იქნეს, როგორც ონლაინ რეალობაში „გაქცევა“ უსიამოვნო ემოციებთან გასამკლავებლად (Kardefelt-Winther, 2014; Musetti, et al., 2019; Tokunaga, 2015). ემოციების რეგულაციასა და ადიქციას (ფსიქოაქტიურ ნივთიერებათა მოხმარებით თუ მოხმარების გარეშე) შორის კავშირის კვლევამ აჩვენა, რომ ემოციების დისრეგულაცია ყველა ტიპის პრობლემური ქცევის პრედიქტორია (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González, & Griffiths, 2017).

ემოციურ დისრეგულაციასა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის ძლიერი კავშირი დადასტურდა როგორც მოზარდებს (Amendola, Spensieri, Guidetti, & Cerutti, 2019; Liu & Ma, 2019), ისე ახალგაზრდებს (Ceyhan, Boysan, & Kadak, 2019; Marino, et al., 2019) შორის. ლონგიტუდურმა კვლევამ 12 თვის ინტერვალით აჩვენა, რომ ემოციების რეგულირების დეზადაპტაციური სტრატეგიები პრობლემური მოხმარების სპონტანური რემისიის პრედიქტორია (Wartberg & Lindenbergh, 2020). პრობლემური მოხმარება შეიძლება თამამობდეს სიძნელეთა დაძლევის დეზადაპტაციური სტრატეგიის როლს ემოციების რეგულაციის დეფიციტის მქონე პირთა შორის – ეს ეხმარება მათ ნეგატიური ემოციებისგან ყურადღების გადატანაში, რეალობისგან გაქცევაში, მარტოობის განცდის, დეპრესიის, შფოთვისა და სტრესის შემსუბუქებაში (Spada & Marino, 2017; Mo, Chan, Chan, & Lau, 2018). ამრიგად, დადასტურდა ჯერ კიდევ ადრეულ ნაშრომებში გამოთქმული ვარაუდი, რომ პრობლემური მოხმარება სიძნელეებთან გამკლავების სტრატეგიაა – კომპენსაცია ან დისფორიული განწყობის, ნეგატიური ემოციების შემსუბუქება (Young K., 1998; Kardefelt-Winther, 2014).

2010-2020 წლებში გამოქვეყნებული კვლევების სისტემურმა მიმოხილვამ აჩვენა, რომ სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებლებს ადენიშნებათ ემოციების რეგულაციის პრობლემები, მათ შორის იმპულსების სუსტი კონტროლი, მიზანმიმართული ქცევის განხორციელების სირთულე, ემოციების რეგულაციის დეზადაპტაციური სტრატეგიები. ავტორთა დასკვნით, ემოციების რეგულირების სირთულე ზრდის პრობლემური მოხმარების რისკს (Gioia, Rega, & Boursier, 2021). ურთიერთკავშირი ემოციების დისრეგულაციასა და პრობლემურ მოხმარებას შორის გაშუალებულია სტრესული ცხოვრებისეული მოვლენებითა (Wang et al., 2018) და დისსტრესისადმი ტოლერანტულობით (Akbari, 2017). თუმცა, Yorulmaz et al. (2020) კვლევამ საპირისპირო შედეგი აჩვენა: სტრესულ ცხოვრებისეულ მოვლენებსა და პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირი გაშუალებულია ემოციების დისრეგულაციით, ანუ ეს უკანასკნელი მედიატორის ფუნქციას ასრულებს. კიდევ ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ ნეგატიური აფექტი (დეპრესია, შფოთვა და სტრესი)

პირდაპირ დადებით გავლენას ახდენს ემოციური დისრეგულაციის დონეზე, რომელიც, თავის მხრივ, ასევე პირდაპირ დადებით გავლენას ახდენს პრობლემური მოხმარების დონეზე, ანუ ემოციური დისრეგულაცია მედიატორის როლს თამაშობს. ავტორების აზრით, ასეთი შედეგი კომპენსატორული ქცევის სასარგებლოდ მეტყველებს: პრობლემური მოხმარება არის „გაქცევა“ („ესკაპიზმი“), რომელიც გამოიყენება დისსტრესთან, ნეგატიურ ემოციებთან საბრძოლველად ემოციების რეგულაციის ეფექტური სტრატეგიების არქონის შემთხვევაში, ანუ პრობლემური მოხმარება ემოციების რეგულირების დისფუნქციური დაძლევის სტრატეგიაა (Guerrini Usubini, et al., 2022).

უნგრელ მეცნიერთა კვლევაში, რომელშიც შესწავლილია ემოციების კოგნიტური რეგულაციისა და სოციალური შფოთვის როლი სმარტფონისა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებაში, აჩვენა, რომ სოციალური შფოთვა ხელს უწყობს სოციალური ქსელების მოხმარების უფრო მაღალ დონეს. ემოციების რეგულაციის დეზადაპტაციური სტრატეგიები იწვევს როგორც სმარტფონის, ისე სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას. დეზადაპტაციური სტრატეგიები არაეფექტურია სოციალური შფოთვით გამოწვეული ნეგატიური აფექტური მდგომარეობის შესაცვლელად. ყველაზე ძლიერი ნეგატიური ეფექტი აქვს კატასტროფიზაციის სტრატეგიას, შემდეგ რუმინაციასა და საკუთარი თავის დადანაშაულებას, თუმცა სხვათა დადანაშაულების ეფექტი უმნიშვნელოა. ავტორების დასკვნით, ასეთი შედეგი მეტყველებს Kardefelt-Winther კომპენსატორული მოდელის სასარგებლოდ, რომლის თანახმადაც პრობლემური მოხმარება თავისთავად არის არა პათოლოგია, არამედ კომპენსატორული ქცევა, რომელიც იძლევა აქტუელი პრობლემებისაგან გაქცევისა და ნეგატიური აფექტური მდგომარეობის რეგულირების საშუალებას (Zsidó, et al., 2021). ასეთივე შედეგი დადასტურდა ესპანელ მოზარდებს შორის ჩატარებულ კვლევაში: გამოვლინდა მნიშვნელოვანი განსხვავება კატასტროფიზაციის, რუმინაციის, საკუთარი თავისა და სხვების დადანაშაულების სტრატეგიების მიხედვით (Extremera, Quintana-Orts, Sánchez-álvarez, & Rey, 2019). ჰოლანდიელ მეცნიერთა კვლევაში მათემატიკური მოდელირების გზით შესწავლილია სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებასა და ემოციების რეგულაციის პროცესს შორის კავშირის საფუძვლად მდებარე შიდა მექანიზმი, აგრეთვე ფსიქოთერაპიის როლი. მოდელი შეიცავს ემოციების რეგულაციის სამ სტრატეგიას: დათრგუნვა, გაქცევა და გადაფასება. შედეგმა აჩვენა, რომ თერაპია იქნება ეფექტური და შეამცირებს როგორც დეპრესიის, ისე პრობლემური მოხმარების დონეს, თუ ის ხელს შეუწყობს დათრგუნვისა და გაქცევის ჩანაცვლებას ნეგატიური ემოციების გადაფასებით (Fokker, Zong, & Treur, 2021).

ფსიქიკური ჯანმრთელობა. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, 264 მლნ. ადამიანს დეპრესია აწუხებს (WHO, 2020). 2005 წლიდან 2017 წლამდე მოზარდებს შორის დეპრესიის გავრცელება 52%-ით გაიზარდა (Twenge, Cooper, Joiner, Duffy, & Binau, 2019). სტუდენტთა ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუარესება აშშ-ს მთელ ტერიტორიაზე აღინიშნება: ყოველი მესამე სტუდენტი განიცდის სტრესს, რომელიც კლინიკურ ყურადღებას მოითხოვს (Lipson, Lattie, & Eisenberg, 2019). დიდ ბრიტანეთში მოზარდებს შორის ყველაზე გავრცელებული აშლილობაა შფოთვითი აშლილობა და დეპრესია (Foundation, 2018). თანამედროვე საზოგადოებაში დეპრესიის ასეთი ფართო გავრცელების საკვანძო რისკ-ფაქტორად ზოგიერთ მკვლევარს სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარება მიაჩნია (Cain, 2018; Haidt & Allen, 2020; Ivie, Pettitt, Moses, & Allen, 2020; McCrae, Gettings, & Pursell, 2017; Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018), თუმცა საპირისპირო მოსაზრებაც არსებობს: დეპრესიული სიმპტომების მქონე პირისათვის სოციალური ქსელები ნეგატიური განცდების შემსუბუქების თუ დაუკმაყოფილებელი ფსიქოსოციალური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების საშუალებაა (Kardefelt-Winther, 2014; Caplan S. E., 2010; Guerrini Usubini, et al., 2022). უფრო მეტიც, ზოგიერთი ავტორი ფიქრობს, რომ სოციალური ქსელებისათვის ასეთი „განაჩენის“ გამოტანა გამოწვეულია ახალი ტექნოლოგიების შიშით, მორალური პანიკით (Walsh, 2020). „უკანასკნელი ორი ათწლეულის სამეცნიერო ლიტერატურა ცხადყოფს, რომ საქმე ფსიქიკურ ჯანმრთელობას თუ ეხება, ტექნოლოგია განიხილება ან როგორც პანაცეა, ანდა ანათემას გადაეცემა“ (Aboujaoude & Gega, 2020, გვ. 1). გამოითქვა აგრეთვე მოსაზრება, რომ ეს განპირობებულია ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში ცნობიერების ამაღლებით: სტიგმის მოხსნის წყალობით ახალგაზრდებს აღარ უჭირთ მათი ფსიქოლოგიური პრობლემების აღიარება და პროფესიული დახმარებისათვის მიმართვა (McCrae, 2019).

აშშ-ში რეპრეზენტაბელურ შერჩევაზე ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ პრობლემური მოხმარება 9%-ით ზრდის დეპრესიული სიმპტომების არსებობის შანსს (Shensa, et al., 2017). საფრანგეთში ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ Facebook პრობლემური მოხმარების შემთხვევაში განსაკუთრებით გამოხატულია ობსესიურ-კომპულსიური სიმპტომები, რაც შეიძლება ნიშნავდეს, რომ პრობლემური მოხმარება უფრო ჰგავს ობსესიურ-კომპულსიურ აშლილობას, ვიდრე ადიქციურს. აღმოჩნდა აგრეთვე, რომ შესაძლებელია პრობლემური მოხმარების პროგნოზირება მტრობის განცდის საფუძველზეც. გამოვლინდა გენდერული განსხვავება: ქალებს შორის პრობლემური მოხმარებელი მეტია (Laconi, Verseillie, & Chabrol, 2018).

ავსტრალიელ მეცნიერთა სისტემურმა მიმოხილვამ, რომელშიც გაანალიზებულია 2005-2016 წლებში გამოქვეყნებული 70 პუბლიკაცია, გამოავლინა განსხვავება სოციალური ქსელების პასიურ (Scrolling) და აქტიურ მოხმარებას შორის: პასიურ მოხმარებას უკავშირდება სოციალური შფოთვისა და დეპრესიის უფრო მაღალი დონე. პასიურ მოხმარებასა და სოციალურ შფოთვისას შორის კავშირი გაშუალებულია რუმინაციით, ხოლო პასიურ მოხმარებასა და დეპრესიას შორის – შურიტ, რომელიც აძლიერებს დეპრესიის სიმპტომებს. ზოგიერთ კვლევაში გამოვლინდა მნიშვნელოვანი ნეგატიური კავშირი შფოთვისას, დეპრესიასა და სოციალურ ქსელში მეგობრების რაოდენობას შორის, თუმცა სხვა კვლევებში ეს არ დადასტურდა. სოციალურ ქსელში აღქმული სოციალური მხარდაჭერა მეგობრების მხრიდან დაცვით ფუნქციას ასრულებს – ასუსტებს დეპრესიულ სიმპტომებს, თუმცა მაღალი დეპრესიული სიმპტომების შემთხვევაში სოციალური მხარდაჭერა სათანადოდ ვერ აღიქმება: აღქმული მხარდაჭერა ნაკლებია ფაქტობრივად მიღებულზე. დეპრესიული განწყობა ძლიერდება, თუ სოციალური მხარდაჭერის ძიებისას ეს ვერ მოხერხდა (აღქმის დონეზე). დეპრესიისა და შფოთვის მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორია სოციალური შედარება, რომელიც აძლიერებს ორივეს სიმპტომებს. ამ კავშირში მოდერატორის როლს რუმინაცია თამაშობს: ხშირი სოციალური შედარება აძლიერებს რუმინაციას, რაც, თავის მხრივ, აძლიერებს დეპრესიულ სიმპტომებს. არ გამოვლინდა სოციალური ქსელში გატარებული დროის კავშირი დეპრესიასა და შფოთვისასთან (Seabrook, Kern, & Rickard, 2016).

ამერიკელ მეცნიერთა სისტემურმა მიმოხილვამ (2021 წლამდე გამოქვეყნებული 52 პუბლიკაციისა), აჩვენა, რომ მაღალი სოციალური შფოთვის მქონე პირი, რომელიც ამჯობინებს ონლაინ ურთიერთქმედებას, სოციალურ ქსელს უფრო ხშირად და ინტენსიურად მოიხმარს, თუმცა უმეტესად პასიურად, უფრო მიდრეკილია პრობლემური მოხმარებისაკენ. სოციალური შფოთვა დადებითად უკავშირდება სოციალური ქსელების გამოყენებას თვითპრეზენტაციის მიზნებისათვის (რათა გამოჩნდე უფრო სრულყოფილი და არასრულყოფილება არ გამოავლინო), აგრეთვე კუთვნილებისა და ჩართულობის მოთხოვნილებათა დასაკმაყოფილებლად (O'Day & G., 2021).

ისრაელელ მეცნიერთა სისტემურ მიმოხილვაში (2021 წლამდე გამოქვეყნებული 84 კვლევა) განხილულია სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარების გავლენა ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. შედეგებმა გამოავლინა კომორბიდულობა დეპრესიასთან, შფოთვისასთან, ობსესიურ-კომპულსიურ აშლილობასთან, ემოციების კოგნიტური რეგულაციის დეფიციტთან, იმპულსურობასთან, კოგნიტური ფუნქციების დარღვევასთან (ყურადღების კონცენტრაციის, განაწილების პრობლემები, ოპერაციული მეხსი-

ერების გაუარესება და სხვ.), სტრესთან, სხვა ნეგატიურ ემოციებთან, მართობასთან, მორიდებულობასთან, დაბალ თვითშეფასებასთან. სამედიცინო პრობლემები მოიცავს ძილის პრობლემას, არაჯანსაღ კვებით ჩვევებს, თავის ტკივილს, კოგნიტური კონტროლის დაქვეითებას, თავის ტვინის რუხი ნივთიერების მოცულობის შემცირებას. 4 277 მოზარდის fMRI-გამოკვლევა³ გამოავლინა უარყოფითი კორელაცია ეკრანის აქტიურ მოხმარებასა და თავის ტვინის ქერქის სისქეს შორის, რაც ტვინის ნაადრევი დაბერების ნიშანია (Wacks & Weinstein, 2021).

როგორც ითქვა, საკითხი იმის შესახებ, ფსიქოსოციალური პრობლემები პრობლემური მოხმარების შედეგია თუ მიზეზი, დიად რჩება. მართალია, ლონგიტუდური კვლევები მიზეზ-შედეგობრივი დასკვნების გამოტანის, ანუ ამ კითხვაზე პასუხის გაცემის, საშუალებას არ იძლევა, მაგრამ შესაძლებელია ცვლადების შორის მიმართულების (დროში რიგითობის) განსაზღვრა. მოზარდთა რეპრეზენტაბელურ შერჩევაზე ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ 1-2 წლიანი დაკვირვებისას სოციალური ქსელების მოხმარების სიხშირე არ იძლევა დეპრესიული სიმპტომების გაძლიერების პროგნოზირების საშუალებას (Jensen, George, Russell, & Odgers). მოზრდილ ამერიკელებზე ლონგიტუდური დიზაინით ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ სოციალური ქსელების მოხმარება უკავშირდება ფსიქოლოგიური სტრესის შემცირებას ამ საიტების შესაძლებლობათა წყალობით (Hampton, 2019). მოზარდებსა და სტუდენტებზე ორ და ექვსწლიანმა დაკვირვებამ აჩვენა, რომ დეპრესიული სიმპტომები წინ უსწრებს სოციალური ქსელების მოხმარების ზრდას და არა პირიქით (Heffer, Good, Daly, MacDonell, & Willoughby, 2019). მოზარდი-გოგონების ორწლიანმა შესწავლამ ანალოგიური შედეგი აჩვენა: დეპრესიული სიმპტომების საწყისი დონე პრობლემური მოხმარების პრედიქტორია (Raudsepp & Kais, 2019). ანალოგიური შედეგი აჩვენა მოზარდების 6 წლიანმა დაკვირვებამ (Puukko, Hietajärvi, Maksniemi, & Alho, 2020).

ესპანელ მოზარდებზე ჩატარდა ლონგიტუდური კვლევა (ერთი წლის ინტერვალით), რომელიც მიზნად ისახავდა ურთიერთკავშირის გარკვევას დეპრესიულ სიმპტომებსა და პრობლემური მოხმარების კომპონენტებს (ონლაინ კომუნიკაციის მჯობინება, განწყობილების შეცვლა, არასაკმარისი თვითრეგულაცია და ნეგატიური შედეგები) შორის. შედეგებმა დაადასტურა კოგნიტურ-ქცევითი მოდელის ძირითადი ჰიპოთეზა: ფსიქოლოგიური პრობლემები განაპირობებს პრობლემური მოხმარების განვითარების რისკს.

³ ფუნქციური მაგნიტურ-რეზონანსული სკანირება, ზომავს და ასახავს თავის ტვინის აქტივობას.

აღმოჩნდა, რომ დროის საწყის მომენტში დეპრესიული სიმპტომების საფუძველზე შესაძლებელია პრობლემური მოხმარების ოთხი კომპონენტიდან სამის შესახებ პროგნოზის გაკეთება ერთწლიანი შუალედით. კერძოდ, საწყის მომენტში დეპრესიული სიმპტომების საფუძველზე შეიძლება პროგნოზირება იმისა, რომ ერთი წლის შემდეგ გაძლიერდება: ჯერ ერთი, ონლაინ კომუნიკაციის მჯობინება, მეორეც, განწყობილების შესაცვლელად მოხმარება, მესამეც, ნეგატიური შედეგები. დეპრესიული სიმპტომების კავშირი მნიშვნელოვანი არ იყო მხოლოდ ერთ კომპონენტთან – თვითრეგულაციასთან. რაც შეეხება უკუპროგნოზს, საწყის მომენტში პრობლემური მოხმარების კომპონენტებიდან ერთწლიანი შუალედით პროგნოზის გაკეთება დეპრესიული სიმპტომების შესახებ შესაძლებელია მხოლოდ ნეგატიური შედეგების საფუძველზე. გენდერული განსხვავება არ გამოვლინდა (Gámez-Guadix M. , 2014).

ბელგიელ მოზარდთა შორის ჩატარებული ლონგიტუდური კვლევა (ექვსი თვის შუალედით) მიზნად ისახავდა Instagram პასიური („დათვალიერება“) და აქტიური (გამოქვეყნება და „ლაიკი“) მოხმარების გავლენის შესწავლას დეპრესიულ განწყობილებაზე. შედეგმა აჩვენა, რომ დროის საწყის მომენტში პასიური მოხმარების საფუძველზე შესაძლებელი იყო პროგნოზის გაკეთება დეპრესიულ განწყობილების გაძლიერებაზე ექვსი თვის შემდეგ. რაც შეეხება აქტიურ მოხმარებას, გამოქვეყნება და „ლაიკი“ არ უკავშირდება დაქვეითებულ განწყობილებას ექვსი თვის შემდეგ. საწყის მომენტში დაქვეითებული განწყობილების საფუძველზე შესაძლებელი აღმოჩნდა ექვსთვიანი შუალედით პროგნოზის გაკეთება მხოლოდ პუბლიკაციის შესახებ, ანუ დაქვეითებული განწყობილება უკავშირდება მხოლოდ პუბლიკაციების განხირობას ექვსი თვის შემდეგ. ავტორების თქმით, Facebook-თან შედარებით Instagram-ით დაქვეითებული განწყობილების შესამსუბუქებლად ემოციების გამოხატვისა და სოციალური მხარდაჭერის მოპოვების შესაძლებლობა შეზღუდულია, რის გამოც პუბლიკაცია და „ლაიკი“ დაქვეითებულ განწყობილებას ვერ ცვლის (Frison & Eggermont, 2017).

პიროვნული მახასიათებლები. Tonioni et al კვლევამ, რომელშიც შედარებულია ორი კლინიკური ჯგუფი (ინტერნეტ-ადიქტები და მოთამაშეები), აჩვენა, რომ ეს ორი მოვლენა სხვადასხვა აშლილობაა, თუმცა მათ შორის დასტურდება მსგავსებაც – ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებისა და *ფსიქოლოგიური პროფილის* მიხედვით (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015). ყველა კვლევა ადასტურებს, რომ სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარება უკავშირდება გარკვეულ პიროვნულ ნიშნებს (Kuss & Griffiths, 2017). Kayış, et al მეტა-ანალიზმა (12 კვლევა) აჩვენა, რომ დიდი ხუთეულის მოდელის ხუთივე ძირითადი ფაქტორი უკავშირდება პრობლემურ მოხმარებას. კერძოდ, კორელა-

ცია პრობლემურ მოხმარებასა და კეთილგანწყობას, ახალი გამოცდილებისადმი გახსნილობას, ექსტრავერსიასა და კეთილგანწყობას შორის ნეგატიურია, მაგრამ ნეიროტიზმთან – დადებითი (Kayiř, et al., 2016). ნეიროტიზმთან დადებითი კავშირი დასტურდება: ა) ყველა არსებული კორელაციური კვლევით, ბ) პრობლემურ და არაპრობლემურ მოხმარებელთა შედარებით, გ) რეგრესიული ანალიზით. ეს კავშირი დასტურდება ნეიროტიზმის გაზომვისას Eysenck 3-კომპონენტთან, აგრეთვე Zuckerman 5-კომპონენტთან მოდელზე დაფუძნებული ტესტებით (Koronczai, Kökönyei, Griffiths, & Demetrovics, 2019). კიდევ ერთმა მეტა-ანალიზმა (63 კვლევა), რომელიც მიზნად ისახავდა დიდი ხუთეულის ფაქტორების დაკავშირებას შფოთვით და დეპრესიულ აშლილობასთან, აგრეთვე ფსიქოპათიურ ნივთიერებათა მოხმარების ადიქციასთან, აჩვენა, რომ სამივე უკავშირდება მაღალ ნეიროტიზმსა და დაბალ კეთილსინდისიერებას (Kotov, Gamez, Schmidt, & Watson, 2010). დაბალი კეთილსინდისიერების მქონე პირისთვის სოციალური ქსელები პროკრასტინაციის ხერხია, ანუ კეთილსინდისიერების კორელაცია მოხმარებასთან უარყოფითია (Meier, Reinecke, & Meltzer, 2016). ანალოგიური სურათი გამოვლინდა პრობლემური მოხმარების შემთხვევაშიც (Koronczai, Kökönyei, Griffiths, & Demetrovics, 2019). კორელაციის სიძლიერის მიხედვით ნეიროტიზმის (დაბალი ემოციური სტაბილურობის) შემდეგ მეორე ადგილზეა კეთილსინდისიერება. პიროვნული აშლილობა უფრო ხშირად დასტურდება მაღალი ნეიროტიზმისა და დაბალი კეთილსინდისიერების შემთხვევაში (Schmitz, Hartkamp, Baldini, Rollnik, & Tress, 2001). სავარაუდოდ, ეს ორი პიროვნული ნიშანი პრობლემური მოხმარების სპეციფიკური ნიშანი არ არის და ვრცელდება ზოგადად ფსიქოპათოლოგიაზე (Koronczai, Kökönyei, Griffiths, & Demetrovics, 2019). სადავოა კავშირის მიმართულება პრობლემურ მოხმარებასა და ექსტრავერსიას შორის. ზოგიერთმა კვლევამ გამოავლინა პრობლემური მოხმარების დადებითი კავშირი მაღალ ექსტრავერსიასთან დაკავშირებულ მახასიათებლებთან (Kuss, Shorter, van Rooij, van de Mheen, & Griffiths, 2014; Zhou, et al., 2017; Kakulte & Shejwal, 2017), ზოგში კი კავშირი ნეგატიური აღმოჩნდა, ანუ კორელაცია დადებითია ინტროვერსიასთან (Müller, et al., 2013). ინტროვერსიასთან დადებითი კავშირი გამოვლინდა Eysenck ტესტით გაზომვისას (Yan, Li, & Sui, 2014). სურათი წინააღმდეგობრივია გახსნილობის შემთხვევაშიც (Kakulte & Shejwal, 2017).

გამოვლინდა გარკვეული კავშირი პიროვნულ ფაქტორებსა და სოციალური ქსელების მოხმარების ძირითად მოტივებს შორის. ექსტრავერტი სოციალურ ქსელს უფრო არსებულ ურთიერთობათა გასამტკიცებლად, დროის გასატარებლად, გარკვეული მიზნების მისაღწევად იყენებს. დაბალი

კეთილსინდისიერება უფრო უკავშირდება თვითპრეზენტაციას. ახალი გამოცდილებისათვის გახსნილობა უკავშირდება სოციალური ქსელების მოხმარებას არსებულ ურთიერთობათა გასამტკიცებლად, აგრეთვე საინფორმაციო და საგანმანათლებლო მიზნით (Kircaburun, Alhabash, Tosuntaş, & Griffiths, 2020). არსებობს აზრი, რომ ექსტრავერტი ვირტუალურ სივრცეში კომუნიკაციისა და თვითპრეზენტაციის იმავე სტრატეგიებს იყენებს, რაც რეალურ ცხოვრებაში (Seidman, 2013), ამიტომ ის ცდილობს რეალური სოციალური ურთიერთობების „გადატანას“ სოციალურ ქსელებში, რათა მეტი „მეგობარი შეიძინოს“, მათთან უფრო ხშირი და ინტენსიური ურთიერთობა ჰქონდეს, რასაც მკვლევარები აღწერენ მეტაფორით „მდიდარი კიდევ უფრო მდიდრდება“ (Gosling, Augustine, Vazire, Holtzman, & Gaddis, 2011; Ross, et al., 2009). რაც შეეხება ინტროვერტს, ის სოციალურ ქსელებს უფრო სოციალური კომპენსაციისათვის იყენებს – „ღარიბი უფრო მდიდარი ხდება“. პერსონალურ პროფილში ის მეტ პირად ინფორმაციას აქვეყნებს და ამით ცდილობს სხვადასხვა პიროვნული ნიშნის დემონსტრირებას (Seidman, 2013; Kuss & Griffiths, 2011), უფრო აქტიურად სარგებლობს „კედლით“ (საკუთარი აზრების, ინფორმაციის, ფოტოების გამოსაქვეყნებლად) (Moore & McElroy, 2012). ექსტრავერტთან შედარებით ის სოციალურ ქსელებს უფრო ხშირად იყენებს ახალი „მეგობრების“ მოსაძიებლად (Chiu, Huang, Cheng, & Sun, 2015), სოციალური უნარების განსავითარებლად (Boyd & Ellison, 2007).

ამრიგად, ლიტერატურის ანალიზმა აჩვენა, რომ თუმცა ინტერნეტის გადაჭარბებულ მოხმარებასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები სადავო აღარ არის, კონსენსუსი ამ ფენომენის კონცეპტუალიზაციასა და დიაგნოსტიკასთან დაკავშირებით მიღწეული ვერ იქნა, რის გამოც ის ადიქციად არ იქნა აღიარებული არც DSM-5-სა და არც ICD-11-ს მიერ. ადიქციის კონცეფციის ალტერნატიული მიდგომაა პრობლემური მოხმარების თეორია, რომლის ფარგლებში ფენომენი განიხილება არა როგორც პათოლოგია, კლინიკური დარღვევა, არამედ უფრო ნეგატიური შედეგების გამომწვევი კოგნიციები და ქცევა, ანუ კოგნიტურ-ქცევითი პარადიგმა – თვითრეგულაციის პრობლემა. ტერმინი „პრობლემური“ უფრო რელევანტურია, ვინაიდან, ჯერ ერთი, სადავოა, არის თუ არა გადაჭარბებული მოხმარება ადიქცია; მეორეც, მოიცავს პრობლემური ქცევის მთლიან სპექტრს – მსუბუქიდან ძლიერ დარღვევამდე; და ბოლოს, „ადიქციასთან“ შედარებით ტერმინი „პრობლემური“ ნაკლებად მასტიგმატიზებულია.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Aboujaoude, E., & Gega, L. (2020). From digital mental health interventions to digital “addiction”: Where the two fields converge. *Frontiers in Psychiatry*, 10:1017, 1-5.
- Aboujaoude, E., & Gega, L. (2020). From Digital Mental Health Interventions to Digital “Addiction”: Where the Two Fields Converge. *Frontiers in Psychiatry*. Volume 10., Article 1017.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. . *International Journal of Applied Psychology*. 6, , 41–46.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25, 10-17.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction. A comprehensive review. *Curr. Addict. Rep.* 2,, 175–184.
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). 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*, 30, 252-262.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. . *Psychological Reports*. 110, 1–17.
- Becker, M., Alzahabi, R., & Hopwood, C. (2013). Becker, M.W.; Alzahabi, R.; Hopwood, C.J. Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* , 132-135.
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*. [Editorial]. 165(3), 306-307.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. . *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 13:1 , 210–230.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Definition, history, and scholarship. *J. Comput.-Mediat. Commun.* 13, , 210–230.
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. . *Psychology Research and Behavior Management*. 7 , 155–160.
- Buglass, S., Binder, J., Betts, L., & Underwood, J. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. . *Computers in Human Behavior*. 66, , 248–255.

- Cain, J. (2018). It's time to confront student mental health issues associated with smartphones and social media. . *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82 (7), 738–741.
- Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. . *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 11, 14–19.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 25, 1089-1097.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88.
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21, 123-139.
- Chiu, C.-M., Huang, H.-Y., Cheng, H.-L., & Sun, P.-C. (2015). Understanding online community citizenship behaviors through social support and social identity. . *International Journal of Information Management*, Vol. 35:4 , 50–519.
- Crossley, L., Woodworth, M., Black, P., & Hare, R. (2016). The dark side of negotiation: Examining the outcomes of face-to face and computer-mediated negotiations among dark personalities. *Personality and Individual Differences*, 91, 47–51.
- Donnelly, E., & Kuss, D. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction Research and Preventive Medicine*. 1 , 107.
- Echeburua, E., & de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. . *Adicciones*, 22, 91–95.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. . *Journal of Behavioral Addictions* 6(4), , 534–544.
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: comparison between problematic and non-problematic adolescent users. . *Int J Environ Res Public Health*. 16:3142, 1-13..
- Fokker, E., Zong, X., & Treur, J. (2021). A second-order adaptive network model for emotion regulation in addictive social media behaviour. . *Cognitive Systems Research*. 70. , 52-62.
- Foundation, M. H. (2018). Children and young people. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>.

- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89 , 298–301.
- Fox, H. C., Hong, K. A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive Behaviors*, 33 , 388–394.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20 , 603-609.
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive Symptoms and Problematic Internet Use Among Adolescents: Analysis of the Longitudinal Relationships from the Cognitive-Behavioral Model. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 17(11) .714–719.
- Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2016). Addiction to online social networks: A question of “Fear of Missing Out”? *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (Suppl. S1), 51.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 18(1), 41–54.
- Gosling, S. D., Augustine, A. A., Vazire, S., Holtzman, N., & Gaddis, S. (2011). Manifestations of personality in Online Social Networks: self-reported Facebook-related behaviors and observable profile information. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14(9), 483-488.
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 , 41–54
- Griffiths. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Journal of Workplace Learning*, 19-25.
- Griffiths, M. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticisms and recommendations. *Psychological Reports*, 110,518-520.
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6 , 557-568.
- Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*; Rosenberg, K., Feder, L., Eds.; Elsevier: New York, NY, USA, 2014; pp. 119–141. B K. F. Rosenberg, In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment* (стр. 119-141). Griffiths, M.D.; Kuss, D.J.; Demetrovics, Z. *Social networking addiction: An overview of preliminary findings*. In *Behavioral Addictions: Crite*New York: Elsevier: NY, USA.

- Guerrini Usubini, A., Terrone, G., Varallo, G., Cattivelli, R., Plazzi, G., Castelnuovo, G., Franceschini, C. (2022). The Mediating Role of Emotion Dysregulation and Problematic Internet Use in the Relationship Between Emotion Dysregulation and Problematic Internet Use in the Relationship Between Negative Affect and Excessive Daytime Sleepiness. *Nature and Science of Sleep*, 14, 291-302.
- Haidt, J., & Allen, N. (2020). Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. *Nature*. 578: , 226–227.
- Hampton, K. (2019). Social media and change in psychological distress over time: the role of social causation. *J Comput Mediat Commun*. 24:, 205–222.
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: an empirical reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*. Volume 7, Issue 3 .
- Ivie, E., Pettitt, A., Moses, L., & Allen, N. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *J Affect Disord*. 275:, 165–174.
- Jensen, M., George, M., Russell, M., & Odgers, C. (n.d.). Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms: little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clin Psychol Sci*. 7(6), 1416-1433.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media+Society*., 1-10.
- Kakulte, A., & Shejwal, B. (2017). Internet addiction and personality differences among adolescents. *Indian J Health Wellbeing*. 8(4), 315–318.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kayış, A., Satıcı, S., Yılmaz, M., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakıoğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: a meta-analytic review. *Comp Hum Behav* 63 , 35–40.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. (2018). The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. *Journal of behavioral addictions*, 7(4) , 993–1003.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *Int J Ment Health Addiction* 18 , 525–547.

- 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*, 16, 279–284.
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (2019). The Relationship Between Personality Traits, Psychopathological Symptoms, and Problematic Internet Use: A Complex Mediation Model. *Journal of medical Internet research*, 21(4), e11837.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychol Bull.* 136(5), 768-821.
- 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*, 8(9), 3528–3552.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International journal of environmental research and public health* vol. 14(3): 311. *International journal of environmental research and public health* vol. 14(3): 311., 1-17.
- Kuss, D., Shorter, G., van Rooij, A., Griffiths, M., & Schoenmakers, T. (2014). Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model: A preliminary study. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2, 351–366.
- Kuss, D., Shorter, G., van Rooij, A., van de Mheen, D., & Griffiths, M. (2014). The Internet addiction components model and personality: establishing construct validity via a nomological network. *Comp Hum Behav.* 39, 312–321.
- Laconi, S., Verseillie, E., & Chabrol, H. (2018). Exploration of the Problematic Twitter, Facebook Uses and Their Relationships with Psychopathological Symptoms Among Facebook Users. *Int J High Risk Behav Addict.* 7(3): e61775, 1-6.
- Latif, H., Uckun, C., Gökkaya, Ö., & Demir, B. (2016). Perspectives of generation 2000 and their parents on e-communication addiction in Turkey. *International Journal of Humanities and Social Science.* 5., 51–61.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric Services*, 70 (1), 60-63.
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352=55.
- Malik, A., Dhir, A., & Nieminen, M. (2016). Uses and gratifications of digital photo sharing on Facebook. *Telematics and Informatics.*, 33, 129–138.

- Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M. G., Vieno, A., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic facebook use. . *Psychiatric Quarterly*, 90(2), , 405-411.
- Marketing Land Nearly 80 Percent of Social Media Time Now Spent on Mobile Devices. (29 January 2017 г.). Получено из Facebook-usage-accounts-1-5-minutes-spent-mobile-171561: marketingland.com
- McCrae, N. (2019). The weaponising of mental health. *Journal of Advanced Nursing*. 75 (4), 709-710.
- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. . *Adolescent Research Review*, 2 , 315–330.
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). „Facebocrastination”?: Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. . *Computers in Human Behavior*, 64 , 65-76.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. . *Addictive Behaviors*, 82, 86-93.
- Moore, K., & McElroy, J. (2012). The influence of personality on Facebook usage, wall postings, and regret. *Computers in Human Behavior*. 1 (28), 267–274.
- Müller, K., Koch, A., Dickenhorst, U., Beutel, M., D. E., & Wölfling, K. (2013). Addressing the question of disorder-specific risk factors of internet addiction: a comparison of personality traits in patients with addictive behaviors and comorbid in internet addiction. . *Biomed Res Int*. 546342.
- Musetti, A., Mancini, T., Corsano, P., Santoro, G., Cavallini, M., & Schimmenti, A. (2019). Maladaptive personality functioning and psychopathological symptoms in problematic video game players: a person-centered approach. *Frontiers in Psychology*. 10 , 1 –14.
- O’Day, E. B., & G., H. R. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. . *Computers in Human Behavior Reports*, Volume 3, , 100070 .
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. . *Journal of Adolescence*. 55, 51–60.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. . *Journal of Adolescence*. 55, 51–60.
- Overview of Global Internet Use. (б.д.). Получено из <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Ozimek P., B. H.-W. (2018). Do vulnerable narcissists profit more from Facebook use than grandiose narcissists? An examination of narcissistic Facebook use in

- the light of self-regulation and social comparison theory. *Personality and Individual Differences*, 168-177.
- Pontes, H., Kuss, D., & Griffiths, M. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics* (4), 11-23.
- Preotiuc-Pietro, D., Carpenter, J., Giorgi, S., & Ungar, L. (2016). Studying the Dark Triad of Personality through Twitter Behavior. *Proceedings of the 25th ACM International on Conference on Information and Knowledge Management*.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29 , 1841–1848.
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., & Alho, K. S.-A. (2020). Social media use and depressive symptoms. A longitudinal study from early to late adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. 17:5921.
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Prevent Med Rep*. 15:100925.
- Rogier, G., & Velotti, P. (2018). Conceptualizing gambling disorder with the process model of emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*;7(2), 239–251.
- Ross, C., Orr, E., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25 (2), , 578-586.
- Schmitz, N., Hartkamp, N., Baldini, C., Rollnik, J., & Tress, W. (2001). Psychometric properties of the German version of the NEO-FFI in psychosomatic outpatients. *Pers Individ Dif*. 31(5), 713–722.
- Seabrook, E., Kern, M., & Rickard, N. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Ment Health*, 3(4): e50.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*. Vol. 54, 3, 402–407.
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Senormancı, G., Koktürk, F., & Atik, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*. Vol. 55 (6), 1385-390.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C., Sidani, J., Bowman, N., Marshal, M., & Primack, B. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Soc Sci Med*. Jun;182.150-157.
- Smith, A., & Anderson, M. (March 2018 r.). Social media use in 2018. 4, (2018). www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/ (accessed)

- Social media - Statistics & Facts . (2022). Получено из Statista: Social Media Statistics & Facts | Statista
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. . *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- Starcevic, V., & Khazaal, Y. (2017). Relationships between Behavioural Addictions and Psychiatric Disorders: What Is Known and What Is Yet to Be Learned? *Front Psychiatry*; 8: 53.
- Status of Mind. (2017). *Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing Submitted*. London: Royal Society for Public Health Publ.
- Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B., & Özdel, K. (2016). A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. . *Computers in Human Behavior*, 61 , 532–536.
- Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., Khazaal, Y., Khan, R., Pivin, E. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *J. of Behavioral Addictions*, 3(1), 78-81.
- Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation: contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), , 131- 161.
- Tsitsika, A., Tzavela, E., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T., . . . Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55, 141–147.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21, 512–52
- Twenge, J., Cooper, A., Joiner, T., Duffy, M., & Binau, S. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017 *J Abnorm Psychol.* 128, 185–99.
- Twenge, J., Joiner, T., Rogers, M., & Martin, G. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. . *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Vander Molen, R. J., Kaplan, S., Choi, E., & Montoya, D. (2018). Judgments of the Dark Triad based on Facebook profiles. . *Journal of Research in Personality*, 73 , 150–163.
- Wacks, Y., & Weinstein, A. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Front Psychiatry*. 12:669042.
- Walsh, J. (2020). Social media and moral panics: assessing the effects of technological change on societal reaction. . *Int J Cult Stud.* 23, 840–859.
- Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2020). Predictors of Spontaneous Remission of Problematic

- Internet Use in Adolescence: A One-Year Follow-Up Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 448-459.
- WHO. (2020). Depression Fact Sheet. Retrieved from www.who.int:https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression
- Wiederhold, B. K. (2018). The Tenuous Relationship Between Instagram and Teen Self-Identity. . *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. Volume 21, Number 4, , 215-216.
- Williams, A. D., Grisham, J. R., Erskine, A., & Cassidy, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. . *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 223–238.
- World Health Organisation. (2014). WHO (2014). Public health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices. Tokyo, Japan: National Cancer Research Centre.
- Wu, C.-S., & Cheng, F.-F. (2007). Internet cafe addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 10,, 220–225.
- Xu, H., & Tan, B. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. In *Proceedings of the Thirty Third International Conference on Information Systems*, Orlando, FL, USA, 16–19 Dece. In *Proceedings of the Thirty Third International Conference on Information Systems (crp. 28-37)*. Orlando: FL, USA.
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. . *Stress Health*. 30(1) , 3–11.
- Young, K. (1998). Internet addiction: Emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. Volume 1, Number 3., 237–244.
- Young, K. (2015). The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors Advance online publication*. Получено из Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460315001884>.
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. . *Computers in Human Behavior*, 29, 2682–2689.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: the mediating role of coping style.. *Addict Behav*. 64, 42–48.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. . *Personality and Individual Differences*. Volume 173, 1-8.