Норма vs Проблема

Как отличить здоровое использование соцсетей от цифровой зависимости у подростка

Критерий	Норма	Проблема (сигнал тревоги)
Время в сети	1–2 часа в день, с перерывами. Есть чёткие границы (после уроков, до сна).	3+ часа подряд почти каждый день. Не может остановиться, даже когда «пора».
Сон	Смартфон убирается за 30–60 мин до сна. Спит 8–9 часов.	Засыпает с телефоном в руках. Недосыпает, утром разбитый.
Учёба и обязанности	Делает уроки, помогает по дому, успевает по интересам.	Оценки падают. Откладывает дела «на потом», потому что «ещё чуть-чуть в ленте».
Эмоции без сети	Может скучать, но спокойно переключается на другое занятие.	Раздражение, тревога, апатия или вспышки агрессии, если нет доступа.
Общение	Соцсети — дополнение к живым друзьям и семье.	Живое общение сокращается. Предпочитает чаты реальным встречам.
Самооценка	Лайки приятны, но не определяют настроение на весь день.	Настроение и чувство «я нормальный» сильно зависят от реакций в сети.
Цель использования	Общение, учёба, хобби, творчество, информация.	Уход от проблем, «выключить голову», заполнить пустоту.

Источник: рекомендации экспертов Президентской академии (РАНХиГС) и обобщённые данные исследований 2025–2026 гг. Материал носит информационный характер.