

DOI: 10.31862/2500-297X-2025-4-155-166

УДК 316.624

**Е.Ю. Бекасова, К.А. Кохан,  
Т.А. Рыбакова, Ю.Н. Крайнова**

Московский педагогический государственный университет,  
119435 г. Москва, Российская Федерация

## Гендерные характеристики интернет-зависимости (анализ международного опыта)

Сегодня социальные сети становятся одним из мощнейших инструментов социального воздействия и регулирования поведения людей. В этих условиях особое значение приобретает анализ механизмов этого воздействия, способов преодоления и коррекции зависимого поведения людей. В данной статье представлены результаты российских, американских, австралийских, канадских и европейских исследований, посвященных анализу динамики влияния социальных сетей на жизнь современного общества и изучению различных аспектов взаимодействия молодых людей с социальными сетями. Проведен анализ влияния социальных сетей на пользователей в зависимости от их возрастных и гендерных характеристик. Исследованы возможные способы коррекции зависимого поведения в социальных сетях, такие как: биопозитивные медиа, временная изоляция, медиаграмотность пользователей. В заключение подчеркивается важность осознанного и умеренного использования социальных медиа для поддержания психического здоровья и благополучия населения.

© Бекасова Е.Ю., Кохан К.А., Рыбакова Т.А., Крайнова Ю.Н., 2025



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

**Ключевые слова:** влияние социальных сетей на пользователей, аспекты взаимодействия молодежи с социальными сетями, интернет-зависимость, коррекция зависимого поведения, бодипозитивные медиа, медиаграмотность

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Гендерные характеристики интернет-зависимости (анализ международного опыта) / Е.Ю. Бекасова, К.А. Кохан, Т.А. Рыбакова, Ю.Н. Крайнова // Педагогика и психология образования. 2025. № 4. С. 155–166. DOI: 10.31862/2500-297X-2025-4-155-166

DOI: 10.31862/2500-297X-2025-4-155-166

**E.Yu. Bekasova, K.A. Kokhan,  
T.A. Rybakova, Yu.N. Krainova**

Moscow Pedagogical State University,  
Moscow, 119435, Russian Federation

## Gender characteristics of Internet addiction (analysis of international experience)

Nowadays social networks are becoming one of the most powerful tools for social influence and regulation of human behavior. Under these conditions, particular importance is attached to the analysis of the mechanisms of this influence, as well as to the identification of ways to overcome and correct addictive behavior. The paper presents the results of Russian, American, Australian, Canadian, and European studies devoted to the analysis of the dynamics of the influence of social networks on the life of modern society and the study of various aspects of the interaction of young people with social networks. The article is devoted to the analysis of the influence of social networks on users depending on their age and gender characteristics. Possible methods of correction of addictive behavior in social networks are studied, such as bio-positive media, temporary isolation, media literacy of users. The conclusion highlights the importance of mindful and moderate use of social media to support the mental health and well-being of the population.

**Key words:** the influence of social networks on users, aspects of youth interaction with social networks, Internet addiction, correction of addictive behavior, body-positive media, media literacy

CITATION: Bekasova E.Yu., Kokhan K.A., Rybakova T.A., Krainova Yu.N. Gender characteristics of Internet addiction (analysis of international experience). *Pedagogy and Psychology of Education*. 2025. No. 4. Pp. 155–166. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2025-4-155-166

Вопросы влияния социальных сетей на жизнь современного общества привлекают внимание ученых по всему миру, на что указывают многочисленные международные исследования. Популярность сетей неуклонно растет, и небольшая историческая справка показывает, какой потенциал захвата пространств заложен в феномене социальных сетей. Созданные в 2004 г. Myspace и Facebook<sup>1</sup> через два года сообщили, что к 2006 г. каждый из этих сайтов имели в своем активе более 100 миллионов активных пользователей по всему миру [15].

По данным Pew Internet and American Life Project уже в 2010 г. более 70% молодежи и молодых взрослых (в возрасте от 12 до 29 лет), пользующихся Интернетом, используют сайты социальных сетей<sup>2</sup>. По данным российских исследований 2021 г. почти половина граждан Российской Федерации считали себя зависимыми от социальных сетей. Причем, снижение возраста респондентов повышало количество признания у себя данной проблемы<sup>3</sup>. Среднее количество времени, проводимого в социальных сетях, составляет от тридцати минут до более чем двух часов ежедневно. Посещение сайтов социальных сетей является наиболее распространенным занятием современных детей и подростков. Есть данные, что 22% современных подростков заходят в социальные сети не менее десяти раз в день, и более половины подростков сообщают, что они участвуют в социальных сетях по крайней мере один раз в день.

<sup>1</sup> Продукт американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc., которая входит в «Перечень общественных объединений и религиозных организаций, в отношении которых судом принято вступившее в законную силу решение о ликвидации или запрете деятельности по основаниям, предусмотренным Федеральным законом от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»» (<https://minjust.gov.ru/ru/documents/7822/>).

<sup>2</sup> Lenhart A., Purcell K., Smith A., Zickuhr K. Social media & mobile Internet use among teens and young adults. *Pew Internet & American Life Project*. 2010. URL: <http://pewrsr.ch/XWfLDt> (accessed: 17.05.2025).

<sup>3</sup> Каждый восьмой россиянин уверенно причислил себя к интернет-зависимым. URL: [https://www.rbc.ru/technology\\_and\\_media/04/08/2023/64cc50bf9a7947b41b90b8d5](https://www.rbc.ru/technology_and_media/04/08/2023/64cc50bf9a7947b41b90b8d5) (дата обращения: 17.05.2025).

Однако частота использования социальных сетей определяется не только возрастом, но и уровнем образования и гендерной принадлежностью. По данным М. Duggan (2014) более 70% пользователей имеют высшее образование, причем почти 80% пользователей – женщины<sup>4</sup>.

Сравнительный анализ научных работ, опубликованных в период с 2000 по 2010 г., и последних исследований, проведенных с 2020 по 2025 г., позволяет сделать вывод о том, что первые исследования были в основном сосредоточены на тех возможностях, которые открылись пользователям благодаря появлению социальных сетей, а исследования последнего десятилетия уделяют больше внимания негативным аспектам интернет-коммуникации.

Позитивные возможности социальных сетей несомненны. Они позволяют поддерживать контакты в удаленных формах общения, формируя чувство социальной включенности, предоставляя доступ к образовательным ресурсам и информации, создают условия для саморазвития, обучения и самовыражения. Часто социальные платформы играют терапевтическую роль, делая доступными программы и кампании по повышению осведомленности по вопросам здоровья, создавая возможность контактов со специалистами самых разных профилей, получая, в том числе, поддержку и советы по различным вопросам психического здоровья.

По мнению американских исследователей, в отдельных случаях социальные сети могут способствовать повышению уровня самооценки, что связано напрямую с личностными характеристиками человека. Так, в случае нарциссизма именно социальные сети реализуют потребность в поддержании положительного образа себя [2], поскольку дают инструменты, позволяющие создавать образы, подчеркивающие физическую привлекательность или индивидуальность [8].

Однако исследования последних лет все больше внимания уделяют негативным аспектам виртуальной коммуникации, которая может провоцировать такие риски, как вредоносные межличностные отношения и деформация самооценки в результате сравнения себя с идеализированными образами других людей. По мнению R. Kraut, могут страдать и семейные взаимоотношения, потому что увеличение времени, проводимого в Сети младшими членами семьи, приводит к снижению уровня общения с семьей и друзьями, вызывая усиление чувства депрессии и одиночества [11]. Некоторые исследования указывают на то, что использование социальных сетей может приводить к усилению суицидальных наклонностей, чувства одиночества и снижению эмпатии. Так,

<sup>4</sup> Duggan M., Ellison N., Lampe C. et al. Demographics of key social networking platforms. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/01/09/demographics-of-key-social-networking-platforms-2> (accessed: 17.05.2025).

исследование J. Davila, R. Hershenberg и др., направленное на выявления возможной взаимосвязи между активным использованием социальных сетей и проявлением депрессивных симптомов среди американских подростков, обнаружило, что социальные сети могут оказывать двойное негативное воздействие на психическое состояние молодежи [4].

Во-первых, они могут стать причиной проявления депрессивных симптомов, особенно у тех, кто склонен к интенсивным депрессивным размышлениям и подвержен негативным взаимодействиям в Сети. Это связано с возможностью появления отрицательных ситуаций, страха упущенных возможностей или чувства неполноценности при сравнении себя с другими. То есть социальные сети могут быть тем привлекательным пространством, где молодежь испытывает депрессогенные эффекты некачественных отношений, что приводит к усилению симптомов депрессии. Особое внимание привлекает тот факт, что те молодые люди, которые склонны к более сильным депрессивным или рефлексивным размышлениям, могут не только испытывать симптомы депрессии в ситуации негативных взаимодействий, но и чаще других чувствуют себя более подавленными после обычного общения в социальных сетях.

Во-вторых, социальные сети могут способствовать снижению самооценки. В исследовании С.Р. Pineiro о влиянии социальных сетей на самооценку молодых людей было показано, что люди с низкой самооценкой, как правило, чаще заходят в социальную сеть и проводят на сайте больше времени, чем те, у кого более высокий уровень самооценки. Это может быть связано с тем, что они пытаются компенсировать недостаток самоуважения, увеличивая число своих онлайн-друзей, чтобы ощутить большую сопричастность и повысить свою предполагаемую популярность. Однако чрезмерное количество друзей может привести к негативной оценке этих «богатых друзьями» пользователей и может нанести ущерб их благополучию, поскольку они находятся в постоянном стрессе от общения с большой аудиторией [17]. Кроме того, постоянное сравнение себя с идеализированными образами и «красивой» жизнью других людей может вызывать чувство неудовлетворенности собой и своими достижениями.

Кроме этого, особого внимания заслуживает анализ различий степени влияния социальных сетей на представителей женского и мужского пола.

Так, печально известный опыт самоизоляции во время пандемии COVID-19 явился ярким примером обстоятельств, способных обострить чувство одиночества среди молодых людей, когда показатели стресса, тревожности, депрессии и одиночества среди девушек в два, а иногда и в три раза превышали значения, полученные при опросе юношей.

Первое место в ранге вышеупомянутых симптомов занимало именно чувство одиночества, также объяснимое влиянием самоизоляции [13].

Исследования австралийских ученых, в которых приняли участие 1819 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, посвященные изучению корреляции частоты использования социальных сетей и уровня самооценки подростков, выявило наличие существенной разницы во влиянии социальных сетей на самооценку юношей и девушек. Социальные сети оказывают влияние и на проявление депрессивных симптомов среди подростков, которые у девушек также значительно выше, чем у юношей. Вероятнее всего, это связано с тем, что девушки более чувствительны к социальному давлению, которое принуждает их стремиться к недостижимым идеалам, установленным социальными сетями, будь то стандарты красоты, успеха в романтических отношениях, учебной или профессиональной деятельности [3].

В исследовании D.B. Mink и D.M. Szymanski анализировались взаимосвязи самооценок девушек с частотой использования ими социальной платформы TikTok [16]. С помощью опросов и интервью были собраны данные о количестве времени, проводимого на платформе, а также о том, как девушки воспринимают себя после просмотра контента. Полученные результаты показали, что частое использование TikTok может оказывать значительное влияние на самооценку девушек. Многие участницы отметили, что нередко сравнивают себя с популярными пользователями платформы. Видеоконтент, демонстрирующий идеальные образы и чужие достижения, усиливал у них чувство неполноценности и неуверенности в себе. Сравнивая себя с другими пользователями, они отмечали снижение самооценки, недовольство своим внешним видом и общим самоощущением, а также испытывали повышенную тревожность и депрессию.

Таким образом, результаты многочисленных исследований и опросов выявляют следующие гендерные различия во взаимодействии с социальными сетями.

Юноши используют социальные сети в основном для того, чтобы расширить свой круг общения, найти единомышленников, узнать что-то новое и поделиться собственными интересами. Они активно участвуют в групповых обсуждениях, делятся информацией по интересам, что способствует созданию чувства принадлежности к определенной социальной группе. В этом контексте социальные сети становятся для них важным инструментом самовыражения и коммуникации.

Девушки, находясь в той же социальной сети, зачастую испытывают диаметрально противоположные эмоции. Специалисты по женской психологии указывают на склонность девушек к перфекционизму

в отношении своей внешности и личностных качеств, а также повышенной тревожности, связанной с постоянным стремлением соответствовать высоким стандартам, которые агрессивно навязываются в социальных медиа.

Причем, женщины сравнивают себя с нереалистичными, идеализированными образами других женщин так же часто, как и с реальными [5]. В результате, они могут чувствовать себя недостаточно красивыми, успешными или популярными по сравнению с тем, что они видят в соцсетях. Хотя это сравнение зачастую оказывается ошибочным, т.к. социальные сети представляют нереалистичную картину, оставляя все проблемы пользователей за кадром. Все это приводит к формированию негативного восприятия себя и может способствовать развитию депрессивных состояний.

Необходимо отметить, что многие ученые проводят активные поиски способов *преодоления негативных последствий интернет-зависимости*. Первый из предлагаемых способов – *полный перерыв в использовании социальных сетей*. Различные исследования выявили, что сокращение времени, затрачиваемого на коммуникацию в социальных сетях, связано с улучшением благополучия, снижением депрессии, повышением самооценки внешнего вида и самооценки веса [9; 18; 22]. Экспериментальное исследование, проведенное J. Lambert с соавторами, показало, что недельный перерыв в использовании социальных сетей привел к улучшению благополучия и снижению депрессии и тревожности [12]. Аналогичное улучшение благополучия наблюдалось после ограничения использования только одной из платформ социальных сетей [7; 23]. Важно отметить, что улучшение удовлетворенности жизнью и наличие позитивного эффекта было отмечено только у женщин, но не у мужчин, которые также сделали недельный перерыв в использовании социальных сетей [7], что является очередным доказательством их особого влияния на женщин.

В ходе исследования, проведенного O.E. Smith, J.S. Mills и L. Samson в Университете Йорк (Торонто), был проведен эксперимент, направленный на выявление корреляции между ментальным и психическим состоянием, а также самооценкой девушек и количеством времени, проведенным в социальных медиа [21]. В рамках эксперимента девушки в возрасте от 17 до 24 лет были разделены на две группы случайным образом.

Первой группе участников исследования предложили полностью отказаться от использования социальных сетей или, по крайней мере, значительно сократить время, проводимое в них ежедневно в течение одной недели. Им рекомендовалось минимизировать взаимодействие

с социальными медиа, чтобы наблюдать за изменениями в их психологическом состоянии и поведении. Это означало, что они должны были ограничить просмотр ленты новостей, участие в онлайн-дискуссиях, публикацию постов, а также взаимодействие с другими пользователями через эти платформы.

Вторая группа участников, в отличие от первой, должна была продолжать пользоваться социальными сетями в своем обычном режиме, не внося никаких изменений в частоту и продолжительность использования. Им не предлагали никаких ограничений или дополнительных инструкций относительно их активности в социальных медиа.

Основной целью этого эксперимента было сравнить психоэмоциональное состояние и поведение участников обеих групп через определенный промежуток времени. Это должно было помочь выявить потенциальные различия, которые могут возникнуть в результате сокращения или полного отказа от использования социальных сетей.

Как и предполагали исследователи, участники группы, которые полностью отказались от использования социальных сетей или значительно сократили время, проводимое в них, начали отмечать существенные позитивные изменения в восприятии себя и окружающего мира. Они сообщали о значительно большей удовлетворенности своей внешностью, ощущали, что у них исчезло постоянное напряжение из-за необходимости соответствовать нереалистичным стандартам красоты и успеха, которые активно транслируются в социальных медиа.

Психологи, наблюдавшие за участниками эксперимента, зафиксировали, что уменьшение времени, проводимого в социальных сетях, также способствовало снижению уровня тревожности и стресса. Участники перестали чувствовать необходимость постоянно быть в курсе всех событий и перестали сравнивать свою жизнь с тщательно отобранными и обработанными моментами из жизни других пользователей. Это позволило им сосредоточиться на собственных целях и успехах, что укрепило их уверенность в себе и своем потенциале.

Большинство участниц сообщили, что они заменили использование социальных сетей другими видами деятельности. Наиболее часто упоминаемыми примерами занятий стали: отправка текстовых сообщений друзьям, разговоры с ними по телефону, просмотр телевизора или фильмов, чтение, учеба, пребывание на свежем воздухе, занятия спортом, ведение дневника и увеличение сна. Подобные эксперименты проводились в 2015 г. среди студенток американских колледжей [6; 16] и в 2022 г. среди австралийских подростков [10].

Эксперименты показали, что отказ или значительное сокращение использования социальных сетей может иметь положительное влияние

на самооценку и общее психологическое состояние людей. Полученные результаты подчеркивают важность осознанного и умеренного использования социальных медиа для поддержания психического здоровья и благополучия.

Еще одним из возможных факторов, влияющих на прямую и косвенную связь между использованием социальных сетей и неудовлетворенностью своим телом, является *воздействие бодипозитивных медиа*. Ученые предположили, что воздействие бодипозитивных средств массовой информации может переориентировать взгляд на реалистичные тела и помочь отказаться от усвоения идеалов внешнего вида [19].

Движение за бодипозитив поддерживает средства массовой информации, которые фокусируются на демонстрации тел, выходящих за рамки тех, которые соответствуют идеалу стройности, и тел в их естественной, неотредактированной форме. Это способствует уважению, признанию и принятию внешнего вида и функциональности своего тела [24].

Бодипозитивные СМИ поощряют людей:

- положительно относиться к своему телу, независимо от его внешнего вида;
- принимать свое тело независимо от его веса, формы и размера;
- уважать свое тело, заботясь о его потребностях;
- защищать свое тело, отвергая изображения других «идеальных» тел [1].

Подобное воздействие бодипозитивных средств массовой информации может переориентировать взгляд на реалистичные тела и помочь отказаться от усвоения навязываемых идеалов внешнего вида [19].

Фактором снижения зависимости от социальных сетей может быть и *повышение медиаграмотности*, которая формирует способность критически относиться к медиа и анализировать реальность интернет-контента [14]. Это особенно важные навыки для пользователей социальных сетей, поскольку они часто представляют идеальный образ человека, демонстрируя лучшие стороны его жизни и наиболее привлекательные образы, созданные с помощью Photoshop, в то время как бытовые аспекты жизни и реальная внешность не показываются [20].

Таким образом, можно заключить, что наряду с огромным положительным потенциалом социальных сетей, существуют и значительные негативные аспекты, представляющие угрозу для психологического благополучия их пользователей. Социальные сети могут не только вызывать, но и значительно усугублять депрессивные состояния, особенно у молодых людей, которые изначально подвержены риску развития депрессии. Помимо депрессивных состояний, чрезмерное использование социальных сетей также ассоциировано с одиночеством, низкой самооценкой на фоне созданного социальными сетями «эффекта витрины»,

преподносящего молодежи нереалистичные стандарты красоты, успеха на работе и в учебной деятельности. Причем исследования показывают, что наиболее уязвимой оказывается женская аудитория, более подверженная эмоциональному воздействию социальных сетей. Девушки, проводя много времени в интернет-пространстве, начинают сравнивать себя с теми «совершенными образами», которые им предъявляются, что приводит к чувству собственной неполноценности и снижению самооценки. Все это ставит перед обществом задачу формирования осознанного и ответственного отношения к использованию социальных медиа с целью поддержания психического здоровья и особенно женского психического здоровья.

### Библиографический список / References

1. Avalos L., Tylka T.L., Wood-Barcalow N. The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*. 2005. Vol. 2. Issue 3. Pp. 285–297. DOI: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
2. Bergman S.M., Fearington M.E., Davenport S.W., Bergman J.Z. Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*. 2011. No. 50. Pp. 706–711. DOI: 10.1016/j.paid.2010.12.022
3. Corey J., Blomfield N., Bonnie B. Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*. 2014. No. 66. Pp. 56–64. DOI: 10.1111/ajpy.12034
4. Davila J., Hershenberg R., Feinstein B.R. et al. Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychol. Pop. Media Cult.* 2012. No. 1 (2). Pp. 72–86. DOI:10.1037/a0027512
5. Engeln-Maddox R.S. Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. No. 24 (8). Pp. 1036–1060. DOI:10.1521/jscp.2005.24.8.1114
6. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015. No. 13. Pp. 38–45. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002
7. Fioravanti G., Probst A., Casale S. Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2020. No. 23 (2). Pp. 107–112. DOI: 10.1089/cyber.2019.0400
8. Fox J., Rooney M.C. The dark triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*. 2015. No. 76. Pp. 161–165. DOI: 10.1016/j.paid.2014.12.017
9. Hunt M.G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2018. No. 37 (10). Pp. 751–768. DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751

10. Jarman H.K., Marques M.D., McLean S.A. et al. Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*. 2021. Vol. 36. Pp. 139–148. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.11.005
11. Kraut R., Patterson M., Lundmark V. et al. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*. 1998. No. 53. Pp. 1017–1031. DOI: 10.1037//0003-066x.53.9.1017
12. Lambert J., Barnstable G., Minter E. et al. Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety: A randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2022. No. 25 (5). DOI: 10.1089/cyber.2021.0324
13. Leen K., Holly S., Lida K. et al. Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: Understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1247807
14. McLean S.A., Paxton S.J., Wertheim E.H. The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image*. 2016. Vol. 19. Pp. 9–23. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.08.002
15. Miller R., Parsons K., Lifer D.D. Students and social networking sites: The posting paradox. *Behavior & Information Technology*. 2010. No. 29 (4). Pp. 377–382. DOI: 10.1080/01449290903042491
16. Mink B.D., Szymanski D.M. TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image*. 2022. No. 43. Pp. 205–216. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.09.006
17. Pineiro C.R. Social media use and self-esteem in undergraduate students. Theses and dissertations. 2016. URL: <https://rdw.rowan.edu/etd/1484> (accessed: 17.05.2025).
18. Plackett R., Blyth A., Schartau P. The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. No. 25. DOI: 10.2196/44922
19. Rodgers R.F., Paxton S.J., Wertheim E.H. Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. *Body Image*. 2021. Vol. 38. Pp. 10–36. DOI: 10.1016/j.bodyim.2021.03.009
20. Slater A., Tiggemann M., Hawkins K., Werchon D. Just one click: A content analysis of advertisements on teen web sites. *Journal of Adolescent Health*. 2012. Vol. 50. Issue 4. Pp. 339–345. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2011.08.003
21. Smith O.E., Mills J.S., Samson L. Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. *Body Image*. 2024. Vol. 49. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101715
22. Thai H., Davis C.G., Mahboob W. et al. Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. *Psychology of Popular Media*. 2023. No. 13 (1). Pp. 162–169. DOI: 10.1037/ppm0000460
23. Tromholt M. The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*. 2016. No. 19 (11). Pp. 661–666. DOI: 10.1089/cyber.2016.0259
24. Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*. 2010. Vol. 7. Issue 2. Pp. 106–116. DOI: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001

Статья поступила в редакцию 15.06.2025, принята к публикации 04.08.2025

The article was received 15.06.2025, accepted for publication 04.08.2025

## Сведения об авторах / About the authors

**Бекасова Екатерина Юрьевна** – кандидат психологических наук; доцент кафедры психологии образования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет

**Ekatерina Y. Bekasova** – PhD in Psychology; associate professor at the Department of Educational Psychology of the Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University

E-mail: eyu.bekasova@mpgu.su

**Кохан Ксения Андреевна** – студентка бакалавриата Института иностранных языков, Московский педагогический государственный университет

**Ksenia A. Kokhan** – bachelor of Science, Institute of Foreign Languages, Moscow Pedagogical State University

E-mail: ka\_kokhan@student.mpgu.edu

**Рыбакова Татьяна Алексеевна** – студентка бакалавриата Института иностранных языков, Московский педагогический государственный университет

**Tatyana A. Rybakova** – bachelor of Science, Institute of Foreign Languages, Moscow Pedagogical State University

E-mail: ta\_rybakova@student.mpgu.edu

**Крайнова Юлия Николаевна** – кандидат психологических наук; доцент кафедры психологии образования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет

**Yulia N. Krainova** – PhD in Psychology; associate professor at the Department of Educational Psychology, Moscow Pedagogical State University

E-mail: yun.krajnova@mpgu.su

## Заявленный вклад авторов

Авторы в равной степени участвовали в проведении исследования, его описании и анализе полученных результатов

## Contributions of the authors

The authors participated equally in the conduct of the study, its description, and analysis of the results obtained.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

All authors have read and approved the final manuscript