

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ЖЕНЩИН – ПОСТОЯННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЕЙ*****Кайгородова Надежда Захаровна,****Доктор биологических наук, профессор кафедры общей и прикладной
психологии,**Алтайский госуниверситет, г. Барнаул, Россия**e-mail: kaigorodova56@gmail.com****Оралканова Индира Адылхановна****PhD, Член Правления – проректор по академическим вопросам НАО
«Университет имени Шакарима», г. Семей, Казахстан****Мясникова Елена Александровна,****Студентка,**Алтайский госуниверситет, г. Барнаул, Россия**lenamyasnikova888@gmail.com*

Социальные сети — значимая часть жизни современного человека. Люди, находящиеся в разных городах и странах, имеют возможность общаться. Однако, обретя такую полезную возможность, многие начинают ею злоупотреблять. Это сказывается на их психологическом состоянии. Целью данной работы явилось исследование особенностей самооценки и психического состояния женщин - постоянных пользователей социальных сетей. Использовать следующие методики: исследование самооценки личности по С.А. Будасси, самооценка психических состояний по Г. Айзенку, статистическая обработка данных с помощью t-критерия Стьюдента и корреляционный анализ по Спирмену.

Женщины - постоянные пользователи социальных сетей характеризуются более высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, т.е. более негативным психическим состоянием, которое обусловлено, по-видимому, неадекватной самооценкой.

Ключевые слова: Самооценка, психические состояния, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

**FEATURES OF SELF-ESTEEM AND MENTAL STATE OF WOMEN –
REGULAR USERS OF SOCIAL NETWORKS*****Kaigorodova Nadezhda Zakharovna,****Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of General and Applied
Psychology,**Altai State University, Barnaul, Russia**e-mail: kaigorodova56@gmail.com*

Oralkanova Indira Adylkanovna
acting associate professor, PhD
Shakarim University of Semey, Kazakhstan
e-mail: indir.85@mail.ru

Elena Myasnikova,
student,
Altai State University, Barnaul, Russia
lenamyasnikova888@gmail.com

Social media is an integral part of modern life. Thanks to them, people at any distance have the opportunity to communicate freely. But having found such a useful opportunity, many begin to abuse it. This affects their psychological state. The aim of this work was to study the characteristics of self-esteem and the mental state of women - regular users of social networks. Use the following methods: research of self-esteem of personality according to S.A. Budassi, self-assessment of mental states according to G. Eysenck, statistical processing of data using Student's t-test and correlation analysis according to Spearman.

Women who are regular users of social networks are characterized by a higher level of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity, i.e. a more negative mental state, which is apparently due to inadequate self-esteem.

Key words: Self-esteem, mental states, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

Бесконтрольное времяпровождение в интернете оказывает существенное влияние как на социум, так и на отдельного человека и может представлять настоящую опасность [1, 2, 7, 10, 16, 23, 24].

В последнее время большая часть женщин стали проводить все свое свободное время в социальных сетях. Имеется много исследований о влиянии СС на личность человека, но эта тема остается актуальной всегда, так как социальных сетей в нашей жизни становится все больше и больше.

Социальные сети — это не просто случайное приложение на телефоне, они интегрированы в повседневную жизнь многих людей, в том числе и женщин, так как используются как способ сравнить себя с онлайн-сообществом, как инструмент самовыражения, формирования идентичности.

Женщины – пользователи сетей, как правило, публикуют позитивный и воодушевляющий контент, чтобы привлечь внимание своих подписчиков. Это такие материалы, как семья, занятия спортом, путешествия и др. Кроме того, контент, который публикуют известные люди, создает потенциальные проблемы для женщин, наблюдающих за ними, т.к. телесное и социальное сравнение вызывает чувство неудовлетворенности. Это приводит к тому, что многие женщины чувствуют давление и неуверенность, наблюдается неадекватность самооценки.

Современные психологические исследования взаимодействия личности с Интернетом касаются влияния Интернет-коммуникации на человека в разные возрастные периоды [2, 16, 17, 18], проблемам психологической зависимости от Интернет-общения [6, 9, 11, 22].

Не менее важным, на наш взгляд, является изучение психологических особенностей людей, предрасположенных к активности в СС вопреки реальной жизни [1, 10, 12, 13, 19, 21].

Цель данной работы: определить особенности самооценки и психическое состояние женщин - постоянных пользователей социальных сетей.

Основная часть

Как в отечественных, так и зарубежных психологических исследованиях феномен самооценки представлен достаточно широко в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой, У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса и др.

На сегодняшний день разработаны положения о месте самооценке в структуре самосознания (Спиркин, 1972; Чеснокова, 1977; Кон, 1984 и др.), исследована её возрастная динамика (Бороздина и др., 1983, 2001); представлены взгляды на её структуру (Захарова, 1989, Бороздина, 1999); отмечена связь самооценки и психологическими особенностями респондентов (Бороздина и др., 1993, 2002; Залученова, 1995; Былкина, 1995 и др.); её устойчивость (Зинько, 2005).

Однако, несмотря на повышенное внимание к самооценке, в литературе отсутствует четкое, исчерпывающее, адекватное, общепринятое определение этого феномена [3].

Самооценка — сложное личностное образование, которое связано с оценкой личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, с установлением субъектом собственной значимости, с позитивной или негативной установкой на себя [4, 5, 8, 14].

Выполняя регуляторную и защитную функции, самооценка влияет на поведение человека, на его личностное развитие, особенности его деятельности и взаимоотношения с другими [3, 8].

Результаты исследований связи самооценки и использования социальных сетей также крайне противоречивы. Ряд авторов указывают, что высокая частота использования СС связана с низкой самооценкой и социальные сети выступают своеобразной компенсирующей средой [23, 26, 27]. Так, А. Forest и J. Wood показали, что люди с низкой самооценкой воспринимают Facebook как безопасное место для «компенсации» реального взаимодействия и самораскрытия. Они чаще, чем люди с высокой самооценкой, размещают в социальных сетях сообщения с негативным содержанием, которые оцениваются другими пользователями (либо негативно, либо нейтрально), что в результате не приводит к изменению в самооценке [24].

В данной работе сделана попытка исследовать не только особенности самооценки, но и психическое состояние женщин-постоянных пользователей социальных сетей.

Использовать следующие методики:

- *Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси* [15].

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

- *Самооценка психических состояний (Айзенк)* [20].

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

- *Методы статистической обработки данных.* Рассчитывался t-критерий Стьюдента для сравнения средних величин и проводился корреляционный анализ по Спирмену с помощью компьютерной программы «SPSS 22.0».

На первом этапе нами была разработана анкета, которая была направлена на выявление зависимости от социальной сети.

Большинство женщин пользуются социальной сетью «Instagram» (29% женщин) и 20% используют «Тic Тoc», 10% женщин социальной сетью «Одноклассники» и 11% женщин – «В контакте», используя на это более 3 часов времени. 30% женщин как это было выявлено ранее этими социальными сетями не пользуются.

Только 20% женщин, постоянных пользователей СС, в социальных сетях размещают минимум информации, 80% женщин выкладывают очень много информации о себе. Они стараются практически всю свою жизнь выложить на обозрение других пользователей СС.

Таким образом, мы выявили женщин, которые не пользуются социальными сетями и женщин, которые практически полностью дублирует свою жизнь в социальных сетях.

Для дальнейшего исследования нами было сформировано две группы женщин. В первую группу (20 чел.) вошли женщины, которые не представляют своей жизни без социальных сетей, а во вторую группу (20 чел.) вошли женщины, которые не пользуются ими.

На первом этапе исследования нами была проведена методика Будасси, на определение самооценки. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности самооценки в сравниваемых группах женщин

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Группа 1	65*	10**	25
Группа 2	10*	90**	0

Обозначения: группа 1 - женщины – постоянные пользователи социальных сетей, группа 2 - женщины, которые не пользуются социальными сетями.

*,** - различия достоверны при $p \leq 0,01$

Как можно видеть 65% женщин первой группы и 10% женщины второй группы имеют низкий уровень самооценки. Это свидетельствует о неуверенности в себе, в своих поступках.

Высокая самооценка выражена у 25% женщин первой группы. Вероятно, они ставят перед собой более высокие цели, чем могут достичь. Они превозносят свои возможности выше, чем есть на самом деле.

Таким образом, женщины не использующие социальные сети обладают более адекватной самооценкой, в то время как женщины, пользующиеся социальными сетями – либо завышенной, либо заниженной самооценкой. Разная самооценка была обнаружена для постоянных пользователей социальных сетей в других исследованиях [24, 28].

Структура самооценки представлена двумя взаимосвязанными компонентами — когнитивным и эмоциональным [Бороздина, 2011; Захарова].

На следующем этапе данной работы проводилось исследование эмоциональной самооценки женщин с помощью методики Г. Айзенка. Результаты исследования представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 2. Уровни эмоционального состояния женщин сравниваемых групп, %

Показатели/уровни	1-я группа			2-я группа		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
тревожность	35	65	0	0	20	80
фрустрация	45	55	0	0	15	85
агрессивность	80	20	0	0	60	40
ригидность	35	65	0	0	20	80

Обозначения: см. таблицу 1.

Как можно видеть из таблицы 2 в группе женщин – постоянных пользователей социальных сетей у значительного числа респондентов представлены высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, что свидетельствует об их эмоциональном неблагополучии.

В таблице 3 представлены результаты сравнения среднегрупповых значений эмоционального состояния женщин двух групп: женщины – постоянные пользователи СС (группа 1) и женщины, которые не пользуются социальными сетями (группа 2).

Таблица 3. Результаты сравнения среднегрупповых значений эмоционального состояния женщин сравниваемых групп, у.е.

	1-я группа	2-я группа	Уровень значимости
тревожность	13,4±2,06	5,35±1,07	p≤0,05
фрустрации	13,6±1,44	5,8±0,73	p≤0,05
агрессивность	16,5±1,75	7,7±1,81	p≤0,05

ригидность	14,45±1,74	4,85±1,21	p≤0,05
------------	------------	-----------	--------

Обозначения: см. таблицу 1.

Как можно видеть, существуют значимые различия на уровне $p \leq 0.01$ между тревожностью, фрустрацией, агрессивностью, ригидностью женщин сравниваемых групп. Женщины – постоянные пользователи социальных сетей характеризуются более высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, т.е. более негативным психическим состоянием, которое обусловлено, по-видимому, неадекватной самооценкой, что подтвердили результаты корреляционного анализа.

Шкала «самооценка» обнаружила слабую отрицательную связь со шкалами «тревожность» (-0,354), «фрустрация» (-0,401) и «ригидность» (-0,324), т.е. чем выше выражен уровень самооценки, тем ниже тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Неблагоприятные последствия активного пользования социальными сетями для психической сферы человека отмечено и в других работах [10, 21, 22].

Заключение

Анализ литературы позволяет предположить, что существует психологическое влияние активного интернет-общения на его участников, в процессе которого у них формируются определенные личностные и социально-психологические особенности.

Как отмечают многие авторы, влияния СС на психические и психологические особенности пользователей исследовано недостаточно, т.к. существуют противоречивые данные [1, 10 и др.].

Как показали наши исследования, у женщин 1-й группы – постоянных пользователей социальных сетей, для которых характерна неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная), часто бывают ожидания неудач в решении различных задач, негативного развития событий, возникновения трагических исходов ситуаций. У них при появлении препятствия на пути к достижению цели возникает ощущение невозможности его преодолеть и достичь желаемого, что часто приводит к отрицательным эмоциональным состояниям. В то же время у них бывают активные состояния, направленные на достижение своей цели с помощью воздействия на окружающих (физического, невербального, словесного и т.д.).

Адекватная самооценка у женщин 2-й группы – это совпадение ожиданий и реальных возможностей, что сопровождается оптимальным эмоциональным состоянием.

Сделанные выводы не снимают полностью обозначенную проблему. Авторы планируют в дальнейшем продолжить исследование психологических особенностей людей, активно использующих социальные сети.

Список литературы:

1. Агадуллина Е.Р. Пользователи социальных сетей: современные исследования // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». 2015. Т. 4, № 3. С. 36–46. URL: https://psyjournals.ru/files/79069/jmfp_2015_3_n5_Agadullina.pdf
2. Белинская Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 30. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/858-belinskaya30.html>
3. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т. 13, № 4. С. 99–101.
4. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и её соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского ун-та. Серия: Психология. 2011. № 1. С. 54–65.
5. Власенко С.В., Елисеева А.К. Самооценка как фактор человеческой личности // Наука и реальность. 2021. № 2(6). С. 49–52.
6. Войскунский А.Е., Митина О.В., Рагимова А.Г. Связь интернет-зависимости с гендером и социальным статусом подростков // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей / Под общ. ред. Р.В. Ершовой. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет. 2018. С. 75–80.
7. Войскунский А.Е. Современные тенденции киберпсихологических исследований // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме / Коллективная монография под редакцией Т.Д. Марцинковской, В.Р. Орестовой, О.В. Гавриченко. М.: МПГУ, 2019. С. 6–13.
8. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 5–14.
9. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 9, № 2. С. 145–165. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2017/n2/Zaretskaya.shtml
10. Костяк Т.В. Психологические особенности активных пользователей социальных сетей // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2018. № 3. С. 58–64. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskieosobennosti-aktivnyh-polzovateley-sotsialnyh-setey>
11. Кочетков Н.В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных ученых // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 1. С. 27–54. URL: https://psyjournals.ru/files/112799/sps_2020_n1_Kochetkov.pdf
12. Крайнюков С.В. Влияние современных информационных технологий на картину мира человека // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 4. С. 23–41.

13. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 3. С. 61–76.
14. Макалуцкая С.М., Яковлева Л.В. Самооценка как ключевой компонент самосознания личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 21–31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-klyuchevoy-komponent-samosoznaniyalichnosti>
15. Никиреева Е. М. Психологические особенности направленности личности: учебное пособие. М. : Московский психолого-социальный институт. 2007. 72 с.
16. Польская Н.А., Якубовская Д.К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 3. С. 156–174.
17. Проект Ю.Л., Богдановская И.М., Богдановская А.Б. Роль информационно-коммуникационной среды в процессе социализации детей и подростков. // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 49 – 57.
18. Рубцова О.В., Панфилова А.С., Артеменков С.Л. Исследование взаимосвязи личностных особенностей игроков подросткового и юношеского возраста с их поведением в виртуальном пространстве (на примере групповой компьютерной игры «Dota 2») // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23, № 1. С. 137– 148.
19. Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 3. С. 97–118.
20. Столяренко Л.Д. Детская психодиагностика и профориентация. Ростов-на-Дону : «Феникс». 1999. 384 с.
21. Татарко А.Н., Миронова А.А., Макласова Е.В. Индивидуальные ценности и активность использования интернета: сопоставление России и Европейских стран // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 4. С. 77–95.
22. Хасанова И.И., Котова С.С. Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи // Образование и наука. 2017. Т. 19, № 4. С. 146–168.
23. Ellison N.B., Steinfield C., Lampe C. The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites // Journal of Computer-Mediated Communication. 2007. Vol. 12(4). P. 1143–1168.
24. Forest A.L., Wood J.V. When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on facebook // Psychological Science. 2012. Vol. 23(3). P. 295–302.
25. Marker C., Gnambs T., Appel M. Active on Facebook and Failing at School? MetaAnalytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement // Educational Psychology Review. 2018. Vol. 30(3). P. 651–677.

26. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on facebook // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. Vol. 13(4). P. 357–364.

27. Tazghini S., Siedlecki K. L. A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29(3). P. 827–832.

28. Toma C.L. Feeling Better But Doing Worse: Effects of Facebook Self-Presentation on Implicit Self-Esteem and Cognitive Task Performance // *Media Psychology*. 2013. Vol. P. 199–220.

References:

1. Agadullina E.R. Pol'zovateli social'nyh setej: sovremennye issledovaniya // *Elektronnyj zhurnal «Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya»*. 2015. T. 4, № 3. P. 36–46. URL: https://psyjournals.ru/files/79069/jmfp_2015_3_n5_Agadullina.pdf

2. Belinskaya E.P. Informacionnaya socializaciya podrostkov: opyt pol'zovaniya social'nymi setyami i psihologicheskoe blagopoluchie // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2013. T. 6, № 30. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/858-belinskaya30.html>

3. Borozdina L.V. CHto takoe samoocenka? // *Psihologicheskij zhurnal*. 1992. T. 13, № 4. P. 99–101.

4. Borozdina L.V. Sushchnost' samoocenki i eyo sootnoshenie s YA-koncepciej // *Vestnik Moskovskogo un-ta. Seriya: Psihologiya*. 2011. № 1. P. 54–65.

5. Vlasenko S.V., Eliseeva A.K. Samoocenka kak faktor chelovecheskoj lichnosti // *Nauka i real'nost'*. 2021. № 2(6). P. 49–52.

6. Vojskunskij A.E., Mitina O.V., Ragimova A.G. Svyaz' internet-zavisimosti s genderom i social'nym statusom podrostkov // *Cifrovoe obshchestvo kak kul'turno-istoricheskij kontekst razvitiya cheloveka: sbornik nauchnyh statej / Pod obshch. red. R.V. Ershovoj*. Kolomna: Gosudarstvennyj social'no-gumanitarnyj universitet. 2018. P. 75–80.

7. Vojskunskij A.E. Sovremennye tendencii kiberpsihologicheskikh issledovanij // *Cifrovoe obshchestvo v kul'turno-istoricheskoy paradigme / Kollektivnaya monografiya pod redakciej T.D. Marcinkovskoj, V.R. Orestovoj, O.V. Gavrichenko*. M.: MPG U, 2019. P. 6–13.

8. Zaharova A.V. Strukturno-dinamicheskaya model' samoocenki // *Voprosy psihologii*. 1989. № 1. P. 5–14.

9. Zareckaya O.V. Komp'yuternaya i internet-zavisimost': analiz i sistematizaciya podhodov k probleme // *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2017. T. 9, № 2. P. 145–165. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2017/n2/Zaretskaya.shtml

10. Kostyak T.V. Psihologicheskie osobennosti aktivnyh pol'zovatelej social'nyh setej // *Vestnik Moskovskogo informacionno-tehnologicheskogo universiteta – Moskovskogo arhitekturno-stroitel'nogo instituta*. 2018. № 3. P. 58–64.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskieosobennosti-aktivnyh-polzovateley-sotsialnyh-setey>

11. Kochetkov N.V. Internet-zavisimost' i zavisimost' ot komp'yuternyh igr v trudah otechestvennyh uchenykh // Social'naya psihologiya i obshchestvo. 2020. T. 11, № 1. P. 27–54.

URL: https://psyjournals.ru/files/112799/sps_2020_n1_Kochetkov.pdf

12. Krajnyukov S.V. Vliyanie sovremennykh informacionnykh tekhnologij na kartinu mira cheloveka // Social'naya psihologiya i obshchestvo. 2019. T. 10, № 4. P. 23–41.

13. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. Fabbing kak ugroza blagopoluchiyu blizkih otnoshenij // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2019. T. 27, № 3. P. 61–76.

14. Makaluckaya S.M., YAKovleva L.V. Samoocenka kak klyuchevoj komponent samosoznaniya lichnosti // Psihologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya. 2011. № 21–31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-klyuchevoj-komponent-samosoznaniyalichnosti>

15. Nikireeva E. M. Psihologicheskie osobennosti napravlenosti lichnosti: uchebnoe posobie. M. : Moskovskij psihologo-social'nyj institut. 2007. 72 p.

16. Pol'skaya N.A., YAKubovskaya D.K. Vliyanie social'nykh setej na samopovrezhdayushchee povedenie u podrostkov // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2019. T. 27, № 3. P. 156–174.

17. Proekt YU.L., Bogdanovskaya I.M., Bogdanovskaya A.B. Rol' informacionno-kommunikacionnoj sredy v processe socializacii detej i podrostkov. // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2013. № 6. P. 49 – 57.

18. Rubcova O.V., Panfilova A.S., Artemenkov S.L. Issledovanie vzaimosvyazi lichnostnykh osobennostej igrokov podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta s ih povedeniem v virtual'nom prostranstve (na primere gruppovoj komp'yuternoj igry «Dota 2») // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2018. T. 23, № 1. P. 137– 148.

19. Soldatova G.U., Vishneva A.E. Osobennosti razvitiya kognitivnoj sfery u detej s raznoj onlajn-aktivnost'yu: est' li zolotaya seredina? // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2019. T. 27, № 3. P. 97–118.

20. Stolyarenko L.D. Detskaya psihodiagnostika i proforientaciya. Rostov-na-Donu : «Feniks». 1999. 384 p.

21. Tatarko A.N., Mironova A.A., Maklasova E.V. Individual'nye cennosti i aktivnost' ispol'zovaniya interneta: sopostavlenie Rossii i Evropejskih stran // Social'naya psihologiya i obshchestvo. 2019. T. 10, № 4. P. 77–95.

22. Hasanova I.I., Kotova S.S. Vzaimosvyaz' internet-zavisimosti s sovladayushchim i otklonyayushchimsya povedeniem uchashchejsya molodezhi // Obrazovanie i nauka. 2017. T. 19, № 4. P. 146–168.

29. Ellison N.B., Steinfield C., Lampe C. The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites // Journal of Computer-Mediated Communication. 2007. Vol. 12(4). P. 1143–1168.

30. Forest A.L., Wood J.V. When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on facebook // *Psychological Science*. 2012. Vol. 23(3). P. 295–302.

31. Marker C., Gnambs T., Appel M. Active on Facebook and Failing at School? MetaAnalytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement // *Educational Psychology Review*. 2018. Vol. 30(3). P. 651–677.

32. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on facebook // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. Vol. 13(4). P. 357– 364.

33. Tazghini S., Siedlecki K. L. A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29(3). P. 827–832.

34. Toma C.L. Feeling Better But Doing Worse: Effects of Facebook Self-Presentation on Implicit Self-Esteem and Cognitive Task Performance // *Media Psychology*. 2013. Vol. P. 199–220.