

Научная статья | Original paper

## Социальное сравнение и его роль в формировании проблемного использования интернета у подростков (обзор литературы)

С.Ю. Терещенко<sup>1</sup>, О.Л. Москаленко<sup>1,2</sup> ✉, И.А. Игнатова<sup>1</sup>, И.А. Новицкий<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук», Красноярск, Российская Федерация

<sup>2</sup> Красноярский государственный медицинский университет

им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, Красноярск, Российская Федерация

<sup>3</sup> Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского, Красноярск, Российская Федерация

✉ olga\_olgaol@mail.ru

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Массовое распространение социальных сетей среди подростков привело к значительному росту проблемного использования интернета, однако психологические механизмы, опосредующие эту связь, остаются недостаточно систематизированными. В частности, остается открытым вопрос о том, какую роль социальное сравнение играет в формировании проблемного интернет-поведения у подростков, находящихся на этапе становления идентичности и высокой чувствительности к внешним оценкам. **Цель.** Цель настоящего обзора — систематизация и критический анализ современных научных данных о роли социального сравнения как психологического механизма формирования проблемного использования интернета у подростков, включая оценку имеющихся психометрических инструментов, выявление ключевых направлений эмпирических исследований, определение роли образовательной среды в профилактике деструктивных паттернов и обозначение перспектив дальнейших исследований. **Методы.** Проведен систематический поиск научных публикаций в международных базах данных PubMed, Web of Science, Scopus, PsycINFO и российских базах eLIBRARY.ru и CyberLeninka.ru за период 2013–2025 гг. В анализ включались оригинальные эмпирические исследования, систематические обзоры, метаанализы и методологические работы, посвященные валидации психометрических инструментов оценки социального сравнения. Проводился ретроспективный анализ списков литературы отобранных публикаций для выявления релевантных источников. **Результаты.** Установлено, что восходящие онлайн-сравнения напрямую связаны со снижением субъективного благополучия, усилением депрессивной и тревожной симптоматики, развитием расстройств пищевого поведения и формированием проблемного использования интернета у подростков. Показана роль образовательной среды в профилактике деструктивных паттернов социального сравнения. **Выводы.** Социальное сравнение является системным предиктором проблемного использования

© Терещенко С.Ю., Москаленко О.Л., Игнатова И.А., Новицкий И.А., 2026



CC BY-NC

интернета у подростков в цифровую эпоху. Необходимы дальнейшие лонгитюдные исследования причинно-следственных связей, разработка интегративных моделей и новых психометрических инструментов, адаптированных к цифровой среде, а также внедрение образовательных программ по развитию критического мышления, медиаграмотности и устойчивой самооценки у подростков.

**Ключевые слова:** социальное сравнение, проблемное использование интернета, подростки, цифровая среда, социальные сети, психометрическая диагностика

**Финансирование.** Исследование выполнено в рамках Государственного задания НИИ МПС № 124020100064-6 «Психосоматические расстройства у подростков Центральной Сибири: распространенность, структура, психологические факторы риска и нейрогенетические предикторы».

**Для цитирования:** Терещенко, С.Ю., Москаленко, О.Л., Игнатова, И.А., Новицкий, И.А. (2026). Социальное сравнение и его роль в формировании проблемного использования интернета у подростков (обзор литературы). *Психологическая наука и образование*, 31(3), 78–93. <https://doi.org/10.17759/pse.2026310306>

## Social comparison and its role in the formation of problematic internet use in adolescents (literature review)

S.Yu. Tereshchenko<sup>1</sup>, O.L. Moskalenko<sup>1, 2</sup> ✉, I.A. Ignatova<sup>1</sup>, I.A. Novitsky<sup>1, 3</sup>

<sup>1</sup> Research Institute for Medical Problems of the North, Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Krasnoyarsk, Russian Federation

<sup>2</sup> Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voyno-Yasenetsky of the Ministry of Health of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russian Federation

<sup>3</sup> Dmitri Hvorostovsky Siberian State Academy of Arts, Krasnoyarsk, Russian Federation  
✉ olga\_olgaol@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The widespread use of social media among adolescents has led to a significant increase in problematic internet use; however, the psychological mechanisms underlying this relationship remain poorly understood. In particular, the question remains open as to what role social comparison plays in the development of problematic Internet behavior among adolescents who are in the process of identity formation and are highly sensitive to external evaluations. **Objective.** The aim of this review is to systematize and critically analyze current scientific data on the role of social comparison as a psychological mechanism in the development of problematic Internet use among adolescents, including an evaluation of existing psychometric instruments, the identification of key areas of empirical research, the determination of the role of the educational environment in the prevention of destructive patterns, and the identification of prospects for further research. **Methods.** A sys-

tematic search of scientific publications was conducted in international databases including PubMed, Web of Science, Scopus, PsycINFO, and Russian databases eLIBRARY.ru and CyberLeninka.ru for the period 2013–2025. Original empirical studies, systematic reviews, meta-analyses, and methodological works devoted to the validation of psychometric instruments for assessing social comparison were included in the analysis. Retrospective analysis of reference lists of selected publications was performed to identify relevant sources. **Results.** It was established that upward online comparisons are directly associated with decreased subjective well-being, increased depressive and anxiety symptoms, development of eating disorders, and formation of problematic Internet use among adolescents. The role of the educational environment in preventing destructive patterns of social comparison is demonstrated. **Conclusions.** Social comparison is a systemic predictor of problematic Internet use among adolescents in the digital age. Further longitudinal studies of causal relationships, development of integrative models and new psychometric instruments both adapted to the digital environment are needed, as well as implementation of educational programs aimed at developing critical thinking, media literacy, and stable self-esteem in adolescents.

**Keywords:** social comparison, problematic Internet use, adolescents, digital environment, social media, psychometric diagnostics

**Funding.** The study was performed within the framework of the State Assignment of the Scientific Research Institute of Medical Problems of the North No. 124020100064-6 “Psychosomatic disorders in adolescents in Central Siberia: prevalence, structure, psychological risk factors and neurogenetic predictors”.

**For citation:** Tereshchenko, S.Yu., Moskalenko, O.L., Ignatova, I.A., Novitsky, I.A. (2026). Social comparison and its role in the formation of problematic internet use in adolescents (literature review). *Psychological Science and Education*, 31(3), 78–93. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2026310306>

## Введение

В современных социально-психологических исследованиях значительное внимание исследователей привлекает психологический конструкт социального сравнения у подростков, особенно в связи с изменениями коммуникационных паттернов под влиянием цифровизации и массового проникновения социальных сетей (Самойленко, 2010; Гаранян, 2015). Теория социального сравнения, получившая свое развитие еще в середине XX века, в последние годы получает новые обоснования и значимость именно в контексте юного возраста, когда поиск внешних ориентиров и моделей для самооценки становится ведущим мотивом поведения и формирования личности (Festinger, 1954; Caliskan et al., 2024). В эпоху цифровых ме-

диа процессы социального сравнения выходят за пределы офлайн-взаимодействий, приобретая новую интенсивность и формы, что значительно влияет на психологическое благополучие современных подростков (Ruan et al., 2023; Liang, 2024).

Теория социального сравнения предполагает, что формирование собственного Я, уровня притязаний и самооценочных суждений во многом подчинено постоянному сопоставлению себя с другими — будь то сверстники, значимые взрослые или даже абстрактные образы, представляемые в информационной среде (Mustafa et al., 2024). Согласно традиционным положениям теории социального сравнения, существует три вида социального сравнения (Wills, 1981; Collins, 1996; Malloch et al., 2023):

1. Восходящее социальное сравнение: оно имеет место, когда мы сравниваем себя с другими, которых считаем в чем-то лучшими, чем мы. В результате восходящего сравнения мы часто чувствуем себя неполноценными.

2. Нисходящее социальное сравнение: в этом случае мы сравниваем себя с другими, которых считаем хуже себя. Таким образом, мы стремимся почувствовать себя лучше в отношении своей ситуации, активов или навыков.

3. Боковое социальное сравнение: это сравнение себя с кем-то, кого мы считаем «равным» себе в различных областях. Скорее всего, этим человеком будет наш сверстник, поскольку мы чаще всего сравниваем себя с людьми того же возраста.

Таким образом, согласно теории социального сравнения, восходящие сравнения заставляют нас чувствовать себя недостаточно адекватными социальным эталонам и менее склонными к достижению целей личностного роста. Однако другие сравнения (нисходящее и боковое) придают нам уверенности и повышают нашу самооценку. Все три вида социального сравнения могут иметь как позитивные, так и негативные психологические эффекты, однако восходящее социальное сравнение значительно чаще прочих приводит к неблагоприятным последствиям для личности. Особенно чувствительны к негативным эффектам восходящего социального сравнения подростки и молодые взрослые, поскольку их идентичность недостаточно устойчива, а стремление соответствовать групповым эталонам и идеалам часто подталкивает к недооценке собственных возможностей или внешности (Irmer, Schmiedek, 2023; Palupi, Pratitis, 2025; Гаранян, Шукин, 2014).

В значительной степени усложняет ситуацию массовое распространение цифровых технологий и социальных медиа, которые выступают в качестве новых пространств сравнения, предоставляя подросткам практически бесконечные референции для оценки собственного статуса и успеха (Ahmad et al., 2024). Структура онлайн-коммуникации влечет за собой не только расширение кру-

га сравниваемых, но и предрасположенность к восходящим сравнениям — то есть сопоставлению себя с «более успешными», «более красивыми», «более популярными» сверстниками, вследствие чего снижается самооценка, усиливается чувство неадекватности и недостаточности, растут психосоциальные риски (McCarthy et al., 2023).

Фактор возраста при анализе социального сравнения заслуживает особого внимания, так как у подростков сопоставительный анализ строится на иного рода референтных группах, чем у взрослых. Подростки, находящиеся на этапе активного формирования идентичности, склонны выбирать в качестве объектов сравнения сверстников, которые демонстрируют признаки успеха, популярности или физической привлекательности (Islam et al., 2018). Социальные сети не только расширяют эти референтные группы, делая их практически неограниченными, но и усиливают фрагментацию восприятия собственного положения в социальной иерархии (Manago, 2015; Vidal, Wissow, 2023). Типичная тенденция подростков к восходящим сравнениям усугубляется под воздействием «курируемого контента», поскольку большинство пользователей предпочитают делиться исключительно положительными событиями и успехами, создавая общий информационный фон, стимулирующий чувство собственной неадекватности.

Образовательная среда современной школы выступает одним из ключевых контекстов, где разворачиваются процессы социального сравнения среди подростков. Исследования показывают, что цифровизация образования и повсеместное использование социальных сетей в учебной коммуникации создают новые возможности для сравнительных процессов, выходящих за пределы традиционного академического соперничества (Корниенко, Руднова, Семенов, 2025). Подростки сравнивают не только успеваемость и достижения в учебе, но и цифровую популярность, представленность в онлайн-пространстве класса или школы, количество подписчиков и социальную вовлеченность. При этом педагоги и школьные

психологи отмечают усиление тревожности и снижение учебной мотивации у тех учащихся, которые демонстрируют высокую склонность к восходящим социальным сравнениям в цифровой среде (Zheng, Peng, 2025). Это подчеркивает необходимость включения в образовательные программы компонентов медиаграмотности и развития критического мышления, направленных на формирование устойчивой самооценки и снижение негативного влияния онлайн-сравнений на академическую успешность и психологическое благополучие школьников. Несмотря на растущий массив эмпирических данных, свидетельствующих о связи социального сравнения в цифровой среде с ухудшением психологического благополучия подростков, до настоящего времени отсутствует комплексное обобщение результатов исследований, которое позволило бы сформировать целостное представление о механизмах этого процесса — от психометрической диагностики до образовательных интервенций.

Имеющиеся обзоры, как правило, фокусируются на отдельных аспектах проблемы (влияние на самооценку, расстройства пищевого поведения, депрессию), в то время как задача интегративного рассмотрения социального сравнения именно как фактора формирования проблемного использования интернета у подростков остается нерешенной. Цель настоящего обзора — систематизировать современные научные данные о роли социального сравнения в формировании проблемного использования интернета у подростков, обобщив результаты оригинальных эмпирических исследований, метаанализов и методологических работ 2013–2025 гг. в области (1) психометрических инструментов оценки социального сравнения, (2) связи социального сравнения с проблемным интернет-поведением, (3) роли образовательной среды в коррекции деструктивных паттернов, а также (4) определить ограничения существующих исследований и перспективные направления дальнейшей работы.

Современные психометрические исследования показывают наличие четко выраженной связи между частотой вовле-

ченности в сравнения на базе внешности и развитием нарушений пищевого поведения, расстройств образа тела и снижения самооценки, причем эти ассоциации статистически значимы даже при контроле социально-демографических переменных (So, Kwon, 2023). Например, исследование C.L. Dahlgren с соавт. показало, что активное сравнение подростками своей внешности с другими, особенно в социальных сетях, тесно связано с патологией пищевого поведения, интернализацией идеалов внешности и высоким внутренним давлением соответствовать этим стандартам (Dahlgren et al., 2024).

Помимо внешности, важную роль играют параметры успеха, популярности и социальной вовлеченности. Среди подростков особенно значимыми оказываются те сравнения, которые связаны с академическими достижениями, количеством друзей, лайков, подписчиков и прочими индикаторами статуса в цифровой среде (Jónsdóttir, Blöndal, 2024). Подобные восходящие сравнения зачастую приводят к снижению удовлетворенности собственной жизнью, формированию чувства зависти, тревоги и перемежающимся эпизодам депрессии. Показательно, что подростки, демонстрирующие высокий уровень социальной тревожности, склонны воспринимать чужой успех в социальных сетях как свидетельство собственной несостоятельности. Так, E. Frison и S. Eggermont показали реципрокное (двунаправленное) взаимодействие социального сравнения и удовлетворенностью жизнью у подростков при использовании социальных сетей (Frison, Eggermont, 2016): проведенное двухволновое лонгитюдное исследование с репрезентативной выборкой подростков показало, что негативное сравнение предсказывает последующее снижение удовлетворенностью жизнью, в то время как низкий уровень удовлетворенности жизнью способствует усилению такого сравнения. Авторы подчеркивают важность понимания этой двунаправленной связи для разработки профилактических и интервенционных стратегий, учитывая риски сниженного жизненного благополучия в переходном подростковом возрасте.

В некоторых случаях негативные эмоциональные эффекты социального сравнения могут приводить к более выраженным расстройствам тревожно-депрессивного спектра и даже являться предиктором суицидального поведения (Carballo et al., 2020). При этом эмпирическая аналитика последних лет констатирует, что ключевой угрозой психическому здоровью подростков остается не сам факт негативного сравнения, а его регулярность (эффект психологической руминации), «перманентность» медийной экспозиции и низкий уровень критичности восприятия цифрового контента (Flett et al., 2024).

Для подготовки настоящего обзора литературы был осуществлен систематический поиск научных публикаций в международных базах данных PubMed, Web of Science, Scopus, PsycINFO и российских базах данных Elibrary.ru и Cyberleninka.ru (за период с 2013 по 2025 гг.). Поисковый запрос включал ключевые термины на английском и русском языках: «social comparison» («социальное сравнение»), «problematic Internet use» («проблемное использование интернета»), «Internet addiction» («интернет-зависимость»), «social media» («социальные сети»), «adolescents» («подростки»), «mental health» («психическое здоровье»), «well-being» («благополучие»). В анализ включались оригинальные эмпирические исследования, систематические обзоры, метаанализы и методологические работы, посвященные валидации психометрических инструментов оценки социального сравнения. Критериями отбора публикаций служили их соответствие тематике обзора, наличие валидной методологии и статистической обработки данных, а также доступность полных текстов статей. Дополнительно проводился ретроспективный анализ списков литературы отобранных публикаций для выявления релевантных источников. Анализ отобранных публикаций позволил выделить несколько ключевых направлений исследования, которые систематизированы в нижеследующих разделах. Логика их представления отражает последовательность научного анализа проблемы: от

инструментов измерения — к содержательным результатам и практическим рекомендациям. Первое направление касается психометрического обеспечения исследований социального сравнения.

## 1. Психометрические инструменты оценки социального сравнения

Для анализа социального сравнения используются валидизированные психометрические шкалы, открывающие исследователю возможность объективного мониторинга интенсивности, направленности и эмоционального эффекта сравнений, происходящих как в офлайн-, так и в онлайн-контекстах. Среди наиболее распространенных выделяют Social Comparison Scale (SCS) и Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), позволяющие измерить общую склонность к сравнению, и более специализированные — такие как Comparison Standards Scale for Appearance (CSS-A) (Morina et al., 2023), Appearance-Related Social Media Consciousness Scale (ASMC) (Choukas-Bradley et al., 2020) и Social Media Envy Scale (SMES) (Appel et al., 2016), ориентированные на оценку внешности и отношения между поведением в социальных медиа и самооценочными аттитюдами, а также близкого психологического конструкта — зависти в социальных сетях.

Шкала SCS (Allan, Gilbert, 1995) адаптирована на различных выборках и зарекомендовала себя как надежный инструмент диагностики общей тенденции к социальному сравнению. Она позволяет не только зафиксировать частоту, но и направление сравнений (восходящие или нисходящие), что принципиально важно для прогноза их психологических последствий.

Шкала сравнительной ориентации INCOM была разработана для прямой оценки степени участия людей в деятельности, связанной с социальным сравнением. Ее историческое развитие включало в себя создание обширного набора вопросов, межкультурный перевод и тщательную психометрическую валидацию (Gibbons, Buunk,

1999). Авторы применили этот инструмент к большим выборкам из США, Нидерландов, Германии и Великобритании, чтобы убедиться, что он может надежно функционировать в разных культурных контекстах. В дальнейшем была валидизирована короткая версия опросника INCOM (Schneider, Schupp, 2014), а также адаптированы его версии для оценки социального сравнения в социальных сетях (Meier, Schäfer, 2018).

Адаптация и валидизация русскоязычной версии INCOM была впервые проведена Н.Г. Гаранян и Е.С. Пушкиной (Гаранян, Пушкина, 2016). Опросник ориентированности на виды социального сравнения (РООСС), разработанный Е.С. Самойленко с соавт., является оригинальным отечественным инструментом, предназначенным для измерения ориентированности не только на сравнение себя с другими людьми, но и на сравнение себя в разные временные моменты (Самойленко, Савченко, Корбут, 2017). Исследования показывают возможность взаимного дополнения различных инструментов (INCOM и РООСС) для комплексного измерения многоаспектного конструкта социального сравнения. Такой подход позволяет получить более полную картину индивидуальных особенностей социального сравнения (Савченко и др., 2019). Рассмотренные психометрические инструменты создают методологическую основу для эмпирического изучения конкретных механизмов, посредством которых социальное сравнение связано с проблемным использованием интернета. Далее представлен анализ результатов исследований, непосредственно раскрывающих эту связь.

## **2. Социальное сравнение как фактор проблемного использования интернета**

В контексте проблемного использования интернета социальное сравнение выступает одним из центральных психологических механизмов, способствующих его формированию. Подростки, регулярно экспонируемые к идеализированным образам и успешным ролевым моделям в социальных сетях, начинают закикливаться на ощущении собствен-

ного несоответствия успешным образам, что провоцирует деструктивные поведенческие и эмоциональные паттерны, в том числе — компульсивную активность в онлайн и уход от реальности. Многочисленные исследования показали, что социальное сравнение в социальных сетях отрицательно связано с субъективным благополучием, что подтверждается двумя метаанализами (Yang et al., 2019; Yoon et al., 2019).

Эмпирические исследования последних лет подтверждают прямую связь между выраженностью восходящих онлайн-сравнений, снижением субъективного благополучия и ростом риска психологических проблем и цифровой аддикции (Appel et al., 2016; Feinstein et al., 2013; Utam et al., 2023). Так, недавнее крупное британское исследование (N = 3340, возраст — 11–19 лет) показало, что подростки с интернализированными психическими расстройствами значительно чаще занимаются социальным сравнением в социальных сетях, что влияет на их настроение и удовлетворенность онлайн-дружбой. Это подчеркивает, как социальные сети предоставляют постоянные и конкретные возможности для социального сравнения, усиливая психологические риски для уязвимых подростков (Fassi et al., 2025). Исследование другой репрезентативной выборки (N = 2105, средний возраст — 15 лет) показало, что активность подростков в социальных сетях тесно связана с усилением социального сравнения, которое способствует повышению уровня депрессии и тревожности. Это исследование подчеркивает, что особенности социальных сетей соответствуют интересам подростков в области взаимоотношений со сверстниками и формирования идентичности, что делает их особенно восприимчивыми к процессам социального сравнения в интернете (Yang et al., 2025). Результаты исследований двух австрийских выборок молодых взрослых показывают, что склонность к сравнению своих способностей с другими значительно предсказывает формирование проблемного использования социальных сетей и через нее влияет на уровни стресса

и благополучия, но не напрямую на самооценку. Эмоции, связанные с социальными сравнениями, такие как зависть и депрессия, медируют связь между проблемным использованием социальных сетей и пониженной самооценкой, тогда как чувство удовлетворения после сравнений способствует повышению самооценки и мотивации к продолжению использования социальных медиа (Kim et al., 2021). Недавно была предложена интегративная модель, связывающая самопрезентацию, характеристики социального сравнения, когнитивно-эмоциональные механизмы при использовании социальных сетей и влияние этих компонентов на субъективное благополучие (Derbaix et al., 2025).

В то же время социальное сравнение и зависть в социальных сетях — это сложные явления, которые могут иметь как положительный, так и отрицательный потенциал. Если большинство ранних исследований подчеркивали негативное влияние социальных сетей на благополучие, то новейшие исследования подчеркивают нюансированный и разнообразный характер этих переживаний, на которые влияют индивидуальные различия, особенности платформы и вовлеченность пользователей (Meier, Johnson, 2022; Qiu, 2024). В частности, показано, что возраст и уровень медиаграмотности являются основными детерминантами реакции пользователя на социальное сравнение и его последствия для психического здоровья (Derbaix et al., 2025). Генерационные различия влияют на последствия социального сравнения: представители «поколения Z» и «бумеры» проявляют высокую самооценку и медиаграмотность с меньшим вовлечением в сравнение, тогда как «миллениалы» и «поколение X» больше подвержены социальному давлению и негативным эффектам. Позитивный контент и активное использование соцсетей (создание, а не пассивное восприятие контента) поддерживают лучшее психическое состояние пользователей (Derbaix et al., 2025).

Необходимо отметить, что механизмы онлайн и офлайн социального сравнения имеют как схожие, так и специфические

свойства (Faranda, Roberts, 2019). В традиционных офлайн-интеракциях сравнение «своего» с «чужим» основывается на непосредственном наблюдении, телесном присутствии и коллективных социальных нормах. Такие сравнения могут носить более реалистичный, ситуативный и зачастую менее драматичный характер, чем сравнения в виртуальной среде. В интернет-пространстве действует ряд дополнительных факторов риска: алгоритмическая подача контента в социальных сетях, эффект «отбранности контента», публичность и наличие или отсутствие вознаграждений (лайков) за демонстрацию собственных достижений. Все это может формировать неблагоприятную среду, где восходящие фрустрирующие сравнения — это не исключение, а ежедневная норма. Подростки сталкиваются с постоянным давлением соответствовать идеальным стандартам, что не только снижает уровень позитивной самооценки, но и увеличивает тревожность, депрессивные переживания, в конечном итоге формируя предпосылки к формированию проблемного использования интернета с соответствующими негативными психосоциальными и соматическими последствиями (Kuss, Griffiths, 2017). Например, в статье Е.Ю. Казариновой и А.Б. Холмогоровой было показано, что основными факторами, способствующими росту интернет-зависимости у подростков и студентов, являются страх негативной социальной оценки и высокий интерес к общению и самопрезентации в интернете (Казаринова, Холмогорова, 2021).

Исходя из эмпирических данных, моменты восприятия собственной «неуспешности» в сравнении с другими подростками и ассоциированное проблемное использование социальных сетей коррелируют со снижением настроения, увеличением соматических жалоб и повышением склонности к уходу в виртуальный мир как способу избежать негативного опыта реального социального взаимодействия (Kostyrka-Allchorne et al., 2023; Tereshchenko et al., 2024; Tereshchenko et al., 2021; Yildirim Demirdögen et al., 2024;

Манчук и др., 2024). Современные исследования указывают, что интенсивный просмотр контента в социальных сетях и проблемное использование интернета связаны с ростом случаев депрессии и тревожных расстройств у подростков, а также ухудшением академической мотивации и школьной успешности (Feinstein et al., 2013; Mathew, Krishnan, 2021).

Наряду с индивидуальными особенностями, становятся все более значимыми в контексте интернет-зависимости структурные и средовые факторы: наличие поддержки в офлайн-окружении, уровень социального капитала, стиль родительского воспитания, культурная специфичность стандартов успеха и красоты (Liu et al., 2025). Социальные сети, играя роль «цифрового социометра», не только отображают, но и формируют нормативную базу для сравнения — в этом состоит существенное отличие современной среды развития подростков от предыдущих поколений (Angelini et al., 2024). Рост персонализации коммуникации и снижение числа «живых» поддерживающих связей часто приводят к смещению акцента оценки личности на цифровые показатели, что ассоциировано с фрагментацией идентичности, тревогой и психологическим отстранением (Butler, 2024; Flett et al., 2022).

### **3. Роль образовательной среды в коррекции деструктивных паттернов социального сравнения в социальных сетях у подростков**

Установленные в предыдущем разделе негативные последствия социального сравнения для психологического благополучия подростков закономерно ставят вопрос о возможностях профилактики и коррекции этих процессов. Одним из наиболее доступных и эффективных контекстов для такой работы является образовательная среда.

Образовательные учреждения играют критически важную роль в профилактике деструктивных паттернов социального сравнения и связанного с ним проблемного использования интернета (Каменский, Баранова, Евстафьева, 2023). Внедрение в школьную

программу системных занятий по цифровой грамотности, критическому анализу медиа-контента и развитию навыков эмоциональной регуляции может существенно снизить риски формирования интернет — зависимости у подростков. Особое значение приобретают образовательные интервенции, направленные на осознание механизмов социального сравнения, понимание феномена «курируемого контента» в социальных сетях и формирование реалистичных представлений о себе и других. Опыт зарубежных и отечественных превентивных образовательных программ показывает, что групповые занятия с элементами рефлексивных практик, проводимые школьными психологами, способствуют развитию у подростков критического отношения к идеализированным образам в цифровой среде и укреплению внутренних ресурсов совладания с негативными эмоциями, возникающими в процессе социальных сравнений (Masih, Suleman, Shahid, 2025).

Многоуровневая модель формирования проблемного использования интернета у подростков учитывает, что склонность к частому онлайн-сравнению в связке с личностной неустойчивостью, низкой самооценкой и отсутствием поддерживающих офлайн-связей создает негативную спираль, приводя к усилению желания достичь эталон путем повышения цифровой активности, вовлеченности в социальные сети и избегания реальных социальных взаимодействий (Kuss, Griffiths, 2011). В ряде работ показано, что даже минимальные интервенции по развитию критического мышления, медиа-грамотности и рефлексивных практик — как в рамках групповой, так и индивидуальной психотерапии — значимо уменьшают тенденцию к деструктивному сравнению, повышая жизнестойкость подростков и снижая выраженность симптомов проблемного использования интернета (Arigo et al., 2024).

В области практических приложений указанные выше психометрические шкалы оценки социальных сравнений служат ценным инструментом для диагностики групп риска среди подростков, реализации психо-

профилактических программ, мониторинга динамики психологического состояния в рамках психологических и психотерапевтических вмешательств. Особенно значимы такие подходы при работе с подростками, демонстрирующими признаки интернет-зависимости, низкой самооценки, социальной тревожности или расстройств депрессивного спектра (Goodman et al., 2021).

Текущая образовательная практика ориентируется на интеграцию результатов диагностики с методами когнитивно-поведенческой терапии, что позволяет корректировать деструктивные паттерны социального сравнения и развивать устойчивое позитивное отношение к себе (Samra et al., 2022). По результатам ряда эмпирических исследований, психометрическое сопровождение и персонализированные вмешательства (в том числе развитие навыков критического мышления и медиаграмотности, построение позитивных референтных установок) способствуют значимому снижению симптоматики интернет-зависимости и укреплению психологического здоровья подростков (Arigo et al., 2024).

#### **4. Ограничения современных исследований и перспективы развития**

Ограничения современной исследовательской практики в области социальных сравнений у подростков связаны, прежде всего, с преобладанием кросс-секционных дизайнов, ведущим к риску смешения причинно-следственных связей; недостаточной объективизацией данных о реальной цифровой активности подростков и все еще слабой интеграцией мультидисциплинарных подходов при апробации новых опросников. Отдельного внимания заслуживают такие аспекты, как проблема социальной желательности в самоотчетах, дефицит лонгитудных исследований, сложность учета изменяющихся культурных стандартов по мере развития цифровой среды.

Будущее исследований в этом направлении связано с анализом индивидуальных различий среди подростков: роль личностных

черт (нейротизма, добросовестности, самоэффективности), характера конкретных социальных сетей и потребляемого контента, семейных и социокультурных влияний. Важно также исследовать механизмы формирования позитивного социального капитала и поддержки, которые могут противостоять негативным последствиям деструктивного социального сравнения. Разработка и апробация новых шкал самооценки и цифровой коммуникации позволят выйти за пределы привычных методик и обеспечить более широкий охват факторов, способствующих развитию проблемного использования интернета и связанных психических нарушений у подростков.

#### **Заключение**

Проведенный в настоящем исследовании систематический анализ научных публикаций, представленных в международных (PubMed, Web of Science, Scopus, PsycINFO) и российских (eLibrary.ru, CyberLeninka.ru) базах данных за период 2013–2025 гг., показал, что социальное сравнение выступает не только ключевым механизмом идентичности и самовосприятия у подростков, но и системным предиктором формирования проблемного использования интернета в цифровую эпоху.

Анализ психометрического обеспечения исследований выявил наличие ряда валидизированных инструментов — таких как SCS, INCOM, CSS-A, ASMC и отечественный PO-ОСС, — позволяющих дифференцированно оценивать направленность, интенсивность и эмоциональные эффекты социального сравнения как в офлайн-, так и в онлайн-контексте. Вместе с тем обнаружена необходимость разработки новых шкал, специфически адаптированных к быстро меняющимся форматам цифровой коммуникации.

Сравнение различных исследовательских стратегий и направлений изучения выделенной проблематики показало, что восходящие онлайн-сравнения напрямую ассоциированы со снижением субъективного благополучия, усилением депрессивной и тревожной симптоматики, развитием расстройств пищевого поведения и формирова-

нием проблемного интернет-поведения, причем эти связи подтверждаются как кросс-секционными исследованиями на крупных выборках, так и метаанализами. При этом показана двунаправленность указанных связей: негативное социальное сравнение снижает удовлетворенность жизнью, а сниженная удовлетворенность, в свою очередь, усиливает склонность к деструктивному сравнению, формируя порочный круг.

Наиболее эффективным подходом к профилактике и коррекции этих процессов, по результатам обзора, служит интеграция валидизированных психометрических шкал, методов когнитивно-поведенческой терапии и персонализированных профилактических программ, реализуемых в образовательной среде и учитывающих культурный, гендерный и социо-возрастной спектр раз-

нообразия. Образовательные интервенции, включающие развитие медиаграмотности, критического мышления и рефлексивных практик, продемонстрировали значимую эффективность в снижении деструктивных паттернов социального сравнения и укреплении психологического здоровья подростков.

Задачи дальнейших эмпирических работ заключаются в проведении лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных связей, детальной валидации новых инструментов, учете индивидуальных (личностные черты, самооффективность) и контекстуальных (тип социальной платформы, культурная специфика) факторов, а также в разработке и апробации превентивных программ, формирующих стандарты здорового цифрового поведения подростков в условиях онлайн-ового и офлайн-ового сравнения.

#### Список источников / References

1. Гаранян, Н.Г. (2015). Теория социального сравнения в клинической психологии. *Психологический журнал*, 36(4), 36–49. Garanyan, N.G. (2015). Social comparison theory in clinical psychology. *Psychological journal*, 36(4), 36–49. (In Russ.).
2. Гаранян, Н.Г., Пушкина, Е.С. (2016). Проверка валидности и надежности русскоязычной версии методики «Шкала ориентации на социальные сравнения Iowa-Netherlands» в выборке студентов. *Консультативная психология и психотерапия*, 24(2), 64–92. <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240205> Garanyan, N.G., Pushkina, E.S. (2016). Testing the validity and reliability of the Russian-language version of the IOWA-Netherlands Social Comparison Orientation Scale in a sample of students. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 64–92. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240205>
3. Гаранян, Н.Г., Щукин, Д.А. (2014). Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов. *Консультативная психология и психотерапия*, 22(4), 182–206. Garanyan, N.G., Shchukin, D.A. (2014). Frequent social comparisons as a factor in emotional maladjustment of students. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 22(4), 182–206. (In Russ.).
4. Казаринова, Е., Холмогорова, А. (2021). Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой молодежи. *Психолого-педагогические исследования*, 13(2), 123–139. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2021130208> Kazarinova, E., Kholmogorova, A. (2021). Preferred content on the Internet and social anxiety as factors of Internet addiction in adolescents and students. *Psychological and pedagogical research*, 13(2), 123–139. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2021130208>
5. Каменский, А.М., Баранова, Н.С., Евстафьева, Е.И. (2023). Образовательные практики формирования готовности подростка к самоопределению в цифровом мире. *Человек и образование*, 2, 68–75. <https://doi.org/10.54884/S181570410026347-6> Kamensky, A.M., Baranova, N.S., Evstafieva, E.I. (2023). Educational practices for developing adolescent readiness for self-determination in the digital world. *Man and Education*, 2, 68–75. (In Russ.). <https://doi.org/10.54884/S181570410026347-6>
6. Корниенко, Д.С., Руднова, Н.А., Смирнова, Я.К., Калимуллин, А.М., Семенов, Ю.И. (2025). Цифровые предпочтения старших подростков: проблемы онлайн-активности и роль социальной поддержки. *Социальная психология и общество*. 16(2), 78–95. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206> Kornienko, D.S., Rudnova, N.A., Smirnova, Ya.K., Kalimullin, A.M., Semenov, Yu.I. (2025). Digital

- preferences of older adolescents: Problems of online activity and the role of social support. *Social Psychology and Society*, 16(2), 78–95. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206>
7. Манчук, В., Терещенко, С., Шубина, М. (2024). Проблемное использование социальных сетей: терминология, распространенность, психосоциальные факторы риска и соматическая коморбидность. *Социальная психология и общество*, 15(2), 28–46. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150203>
  - Manchuk, V., Tereshchenko, S., Shubina, M. (2024). Problematic use of social networks: terminology, prevalence, psychosocial risk factors and somatic comorbidity. *Social Psychology and Society*, 15(2), 28–46. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150203>
  8. Савченко, Т.Н., Самойленко, Е.С., Корбут, А.В. (2019). Сопоставление психометрических показателей инструментов измерения ориентированности на социальное сравнение. *Экспериментальная психология*, 12(2), 112–130. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2019120209>
  - Savchenko, T.N., Samoylenko, E.S., Korbut, A.V. (2019). Comparison of psychometric indicators of instruments for measuring orientation toward social comparison. *Experimental Psychology*, 12(2), 112–130. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2019120209>
  9. Самойленко, Е.С. (2010). Проблемы сравнения в психологическом исследовании. М.: «Институт психологии РАН». Samoylenko, E.S. Problems of comparison in psychological research. (2010). — М.: Publishing house “Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences”. (In Russ.).
  10. Самойленко, Е.С., Савченко, Т.Н., Корбут, А.В. (2017). Методический инструмент измерения ориентированности на виды социального сравнения. *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития*. (с. 532–541), — М.: «Институт психологии РАН». Samoylenko, E.S., Savchenko, T.N., Korbut, A.V. (2017). Methodological tool for measuring focus on types of social comparison. — Fundamental and applied research in modern psychology: results and development prospects. (pp. 532–541). — Ed. A.L. Zhuravlev, V.A. Koltsova. Moscow: Publishing house “Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences” (In Russ.).
  11. Ahmad, R., Hassan, S., Ghazali, N.N., Al-Mashadani, A.R.F.S. (2024). The Insta-Comparison Game: The Relationship between Social Media Use, Social Comparison, and Depression. *Procedia Computer Science*, 234, 1053–1060. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.099>
  12. Allan, S., Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293–299. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L)
  13. Angelini, F., Gini, G., Marino, C., Van Den Eijnden, R. (2024). Social media features, perceived group norms, and adolescents' active social media use matter for perceived friendship quality [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, Volume 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1222907>
  14. Appel, H., Gerlach, A.L., Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
  15. Arigo, D., Bercovitz, I., Lapitan, E., Gular, S. (2024). Social Comparison and Mental Health. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11(2), 17–33. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00313-0>
  16. Butler, M. (2024). Fracturing the affordance space: an account of digitalized alienation. *Front Psychiatry*, 15, 1407586. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407586>
  17. Caliskan, F., Idug, Y., Uvet, H., Gligor, N., Kayaalp, A. (2024). Social comparison theory: A review and future directions. *Psychology & Marketing*, 41(11), 2823–2840. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/mar.22087>
  18. Carballo, J.J., Llorente, C., Kehrmann, L., Flamarique, I., Zuddas, A., Purper-Ouakil, D., Arango, C. (2020). Psychosocial risk factors for suicidality in children and adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 29(6), 759–776. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-01270-9>
  19. Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., Galla, B.M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image*, 33, 164–174. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>
  20. Collins, R.L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological bulletin*, 119(1), 51. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
  21. Dahlgren, C.L., Sundgot-Borgen, C., Kvalem, I.L., Wennersberg, A.L., Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>

22. Derbaix, M., Masciantonio, A., Balbo, L., Lao, A., Camus, S., Tafraoui, S., Bourguignon, D. (2025). Understanding Social Comparison Dynamics on Social Media: A Qualitative Examination of Individual and Platform Characteristics. *Psychology & Marketing*, 42, 1588–1606. <https://doi.org/10.1002/mar.22194>
23. Faranda, M., Roberts, L.D. (2019). Social comparisons on Facebook and offline: The relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 13–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.012>
24. Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A.K., Ford, T.J., Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
25. Feinstein, B., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J., Meuwly, N., Davila, J. (2013). Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms: Rumination as a Mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
26. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
27. Flett, G.L., Nepon, T., Goldberg, J.O., Rose, A.L., Atkey, S.K., Zaki-Azat, J. (2022). The Anti-Mattering Scale: Development, Psychometric Properties and Associations With Well-Being and Distress Measures in Adolescents and Emerging Adults. *J Psychoeduc Assess*, 40(1), 37–59. <https://doi.org/10.1177/07342829211050544>
28. Flett, G.L., Nepon, T., Hewitt, P.L., Su, C., Yacyshyn, C., Moore, K., Lahijanian, A. (2024). The Social Comparison Rumination Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations With Perfectionism, Narcissism, Burnout, and Distress. *J Psychoeduc Assess*, 42(6), 685–704. <https://doi.org/10.1177/07342829241238300>
29. Frison, E., Eggermont, S. (2016). “Harder, Better, Faster, Stronger”: Negative Comparison on Facebook and Adolescents’ Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>
30. Gibbons, F.X., Buunk, B.P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
31. Goodman, F.R., Kelso, K.C., Wiernik, B.M., Kashdan, T.B. (2021). Social comparisons and social anxiety in daily life: An experience-sampling approach. *J Abnorm Psychol*, 130(5), 468–489. <https://doi.org/10.1037/abn0000671>
32. Irmer, A., Schmiedek, F. (2023). Associations between youth’s daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
33. Islam, T., Sheikh, Z., Hameed, Z., Khan, I.U., Azam, R. (2018). Social comparison, materialism, and compulsive buying based on stimulus-response-model: a comparative study among adolescents and young adults. *Young Consumers*, 19, 00-00. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00713>
34. Jónsdóttir, H.H., Blöndal, K.S. (2024). Being a big fish in a little pond: student group composition, perceived academic standing, and young people’s academic self-concept. *Educational Psychology*, 44(6-7), 669–689. <https://doi.org/10.1080/01443410.2024.2391529>
35. Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., Florack, A. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLoS One*, 16(10), e0257795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>
36. Kostyrka-Alchorne, K., Stoilova, M., Bourgaize, J., Rahali, M., Livingstone, S., Sonuga-Barke, E. (2023). Review: Digital experiences and their impact on the lives of adolescents with pre-existing anxiety, depression, eating and nonsuicidal self-injury conditions — a systematic review. *Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 22–32. <https://doi.org/10.1111/camh.12619>
37. Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction — a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8(9), 3528 — 3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
38. Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int J Environ Res Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
39. Liang, W. (2024). The Impact of Social Comparison Processes on Psychological Well-Being: How Social Media, Self-Evaluation, and Education Policies Affect the Mental Health of Gen-Z Students. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 8, 438–446. <https://doi.org/10.36348/jaep.2024.v08i06.003>
40. Liu, H., Kvintova, J., Vachova, L. (2025). Parents’ social comparisons and adolescent self-esteem: the mediating effect of upward social comparison and the moderating influence of optimism [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, Volume 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473318>
41. Malloch, Y., Zhang, J., Qian, S. (2023). Effects of social comparison direction, comparison distance, and message framing on health behavioral intention

- in online support groups. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17. <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-10>
42. Manago, A.M. (2015). Media and the Development of Identity. In *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences* (eds. R.A. Scott, S.M. Kosslyn). <https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0212>
43. Masih, M., Suleman, S., Khan, M.H., Sahito, D.Z., Shahid, D.S. (2025). The Future Classroom: Integrating AI and Social Media for Adaptive Learning. *Inverse Journal of Social Sciences*, 4(3), 98–111. <https://doi.org/10.63544/ijss.v4i3.150>
44. Mathew, P., Krishnan, R. (2021). Impact of problematic internet use on the academic stress and academic performance among adolescents in selected school, Kochi Kerala, India. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 12, 109–119. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2021.12.2.0549>
45. McCarthy, P.A., Meyer, T., Back, M.D., Morina, N. (2023). How we compare: A new approach to assess aspects of the comparison process for appearance-based standards and their associations with individual differences in wellbeing and personality measures. *PLoS One*, 18(1), e0280072. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280072>
46. Meier, A., Johnson, B.K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
47. Meier, A., Schäfer, S. (2018). The Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites: How Envy Can Drive Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21, 411–417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>
48. Morina, N., McCarthy, P., Meyer, T., Schlechter, P. (2023). Measuring Appearance-Related Comparisons: Validation of the Comparison Standards Scale for Appearance. *Cognitive Therapy and Research*, 47(1), 123–139. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10337-6>
49. Mustafa, F., Bibi, S., Majeed, M. (2024). Impact of Social Media Use, Social Comparison & Self-Esteem Among Adolescents. *Global Mass Communication Review*, 1X, 12–26. [https://doi.org/10.31703/gmcr.2024\(IX-III\).02](https://doi.org/10.31703/gmcr.2024(IX-III).02)
50. Palupi, V.C., Pratitis, N.T. (2025). The Relationship Between Social Comparison, Problematic Internet Use and Social Anxiety in Adolescents. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(1), 138–151. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.502>
51. Qiu, Y. (2024). Social Comparison on Social Media Platforms: A media and communication Perspective. *SHS Web of Conferences*, 185. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202418503008>
52. Ruan, Q.N., Shen, G.H., Yang, J.S., Yan, W.J. (2023). The interplay of self-acceptance, social comparison and attributional style in adolescent mental health: cross-sectional study. *BJPsych Open*, 9(6), e202. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.594>
53. Samra, A., Warburton, W.A., Collins, A.M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 607–614. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>
54. Schneider, S., Schupp, J. (2014). Individual Differences in Social Comparison and its Consequences for Life Satisfaction: Introducing a Short Scale of the lowa–Netherlands Comparison Orientation Measure. *Social Indicators Research*, 115. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0227-1>
55. So, B., Kwon, K.H. (2023). The Impact of Thin-Ideal Internalization, Appearance Comparison, Social Media Use on Body Image and Eating Disorders: A Literature Review. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 20(1), 55–71. <https://doi.org/10.1080/026408066.2022.2117582>
56. Tereshchenko, S., Kasparov, E., Manchuk, V., Evert, L., Zaitseva, O., Smolnikova, M., Griffiths, M. (2024). Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100506. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>
57. Tereshchenko, S., Kasparov, E., Smolnikova, M., Shubina, M., Gorbacheva, N., Moskalenko, O. (2021). Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study. *Int J Environ Res Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910397>
58. Utam, A., Herawati, I., Armayati, L., Subardjo, R.Y. (2023). The Influence of Social Media Use Intensity on Social Comparison in College Students. *Paragraphs Communication Update*, 74–78. <https://doi.org/10.59260/pcommu.2023.74782814>
59. Vidal, C., Wissow, L. (2023). Adolescents' Social Comparisons, Subjective Social Status, and Coping to Maintain Well-Being: A Qualitative Study. *Journal of Applied Social Science*, 17, 193672442211403. <https://doi.org/10.1177/19367244221140306>
60. Wills, T.A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.
61. Yang, C.-C., Hunhoff, P., Lee, Y., Abrell, J. (2025). Social Media Activities With Different

- Content Characteristics and Adolescent Mental Health: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*, 27, e73098. <https://doi.org/10.2196/73098>
62. Yang, F.R., Wei, C.F., Tang, J.H. (2019). Effect of Facebook social comparison on well-being: A meta-analysis. *Journal of Internet Technology*, 20(6), 1829–1836. <https://doi.org/10.3966/160792642019102006013>
63. Yildirim Demirdöğen, E., Akinci, M.A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S., Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Front Psychiatry*, 15, 1355759. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1355759>
64. Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *J Affect Disord*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
65. Zheng, G., Peng, H. (2025). The Effects of Social Media Addiction, Academic Stress, and Sleep Quality on Anxiety Symptoms: A Cross-Sectional Study of Chinese Vocational Students. *Psychology research and behavior management*, 18, 1571–1584. <https://doi.org/10.2147/prbm.s522652>

### **Информация об авторах**

*Сергей Юрьевич Терещенко*, доктор медицинских наук, профессор, заведующий клиническим отделением соматического и психического здоровья детей, Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук», Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1605-7859>, e-mail: [legise@mail.ru](mailto:legise@mail.ru)

*Ольга Леонидовна Москаленко*, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник клинического отделения соматического и психического здоровья детей, Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук»; доцент кафедры гистологии, цитологии, эмбриологии, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России (ФГБОУ ВО КрасГМУ), Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4268-6568>, e-mail: [olga\\_olgaol@mail.ru](mailto:olga_olgaol@mail.ru)

*Ирина Акимовна Игнатова*, доктор медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории клинической патофизиологии, Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук», Красноярск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3327-7631>, e-mail: [ignatovai@mail.ru](mailto:ignatovai@mail.ru)

*Иван Александрович Новицкий*, доктор медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник клинического отделения соматического и психического здоровья детей, Научно-исследовательский институт медицинских проблем Севера, Федеральный исследовательский центр «Красноярский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук», Красноярск, Российская Федерация; Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского, Красноярск, Российская Федерация. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5024-743X>, e-mail: [ivan\\_nov\\_@mail.ru](mailto:ivan_nov_@mail.ru)

### **Information about the authors**

*Sergey Yu. Tereshchenko*, Doctor of Sciences (Medicine), Professor, Head of the Clinical Department of Somatic and Mental Health of Children, Research Institute for Medical Problems of the North, Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Krasnoyarsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1605-7859>, e-mail: [legise@mail.ru](mailto:legise@mail.ru)

*Olga L. Moskalenko*, Candidate of Sciences (Biology), Senior Researcher, Clinical Department of Somatic and Mental Health of Children, Research Institute for Medical Problems of the North, Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”; Associate Professor, Department of Histology, Cytology, Embryology, Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voyno-Yasenetsky of the Ministry of Health of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4268-6568>, e-mail: [olga\\_olgaol@mail.ru](mailto:olga_olgaol@mail.ru)

*Irina A. Ignatova*, Doctor of Sciences (Medicine), Associate Professor, Leading Researcher, Laboratory of Clinical Pathophysiology, Research Institute for Medical Problems of the North, Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Krasnoyarsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3327-7631>, e-mail: [ignatovai@mail.ru](mailto:ignatovai@mail.ru)

*Ivan A, Novitsky*, Doctor of Sciences (Medicine), Associate Professor, Leading Researcher, Clinical Department of Somatic and Mental Health of Children, Research Institute for Medical Problems of the North, Federal Research Center “Krasnoyarsk Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences”, Krasnoyarsk, Russian Federation; Dmitri Hvorostovsky Siberian State Academy of Arts, Krasnoyarsk, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5024-743X>, e-mail: [ivan\\_nov\\_@mail.ru](mailto:ivan_nov_@mail.ru)

### **Вклад авторов**

Терещенко С.Ю. — разработка дизайна исследования, обзор публикаций по теме статьи, написание статьи, утверждение рукописи для публикации.

Москаленко О.Л. — обзор публикаций по теме статьи, написание и оформление рукописи.

Игнатова И.А. — обзор публикаций по теме статьи.

Новицкий И.А. — сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

### **Contribution of the authors**

Tereshchenko S.Yu. — development of the study design, review of publications on the topic of the article, writing the article, approval of the manuscript for publication.

Moskalenko O.L. — review of publications on the topic of the article, writing and design of the manuscript.

Ignatova I.A. — review of publications on the topic of the article.

Novitsky I.A. — data collection and analysis; visualization of the study results.

All authors took part in the discussion of the results and agreed on the final text of the manuscript.

### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 03.07.2025

Поступила после рецензирования 05.11.2025

Принята к публикации 25.05.2026

Опубликована 30.06.2026

Received 2025.07.03

Revised 2025.11.05

Accepted 2026.05.25

Published 2026.06.30