



УДК 159.9.072.43  
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.53.29>

## Комплексный анализ проявлений одиночества у молодых пользователей социальных сетей

И. Н. Ергулович\*

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

**Аннотация.** Исследуется проблема одиночества в молодёжной среде, которая приобретает особую актуальность в условиях цифровизации коммуникации. Выявляются особенности влияния использования социальных сетей на уровень одиночества у людей в возрасте от 18 до 26 лет. Оценивается уровень общего, эмоционального и социального одиночества в зависимости от параметров цифровой активности, возраста и пола. Установлено, что регулярное участие в групповой коммуникации снижает уровень эмоционального и общего одиночества; продолжительное пребывание в социальных сетях носит амбивалентный характер: связано с ростом социального и общего одиночества, но одновременно – со снижением эмоционального. Показано, что женщины, несмотря на высокую цифровую активность, демонстрируют более высокие уровни эмоционального и общего одиночества.

**Ключевые слова:** одиночество, социальное одиночество, эмоциональное одиночество, социальные сети, регрессионный анализ, статистический анализ.

---

**Для цитирования:** Ергулович И. Н. Комплексный анализ проявлений одиночества у молодых пользователей социальных сетей // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2025. Т. 53. С. 29–45. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.53.29>

---

Original article

## Comprehensive Analysis of Loneliness in Young Social Media Users

I. N. Ergulovich\*

*Tyumen State University, Tyumen, Russian Federation*

**Abstract.** The issue of loneliness among youth has become acute considering increasing digitalization of communication. The purpose of the study is to reveal specific influence of social media on the level of loneliness of young people aged between 18 and 26 years. The sample included 172 respondents; the self-report survey was administered online. It assessed the level of general, emotional, and social loneliness depending on the parameters of digital activity, age, and gender. It has been found that regular group communication reduces the level of emotional and general loneliness; prolonged social networking is ambivalent in nature: it has a direct correlation with increase of social and general loneliness, and at the same time with decrease of emotional one. Despite being very digitally active, women demonstrate higher levels of emotional and general loneliness.

**Keywords:** loneliness, social loneliness, emotional loneliness, social media, social networks, regressive analysis, statistical analysis.

---

**For citation:** Ergulovich I.N. Comprehensive Analysis of Loneliness in Young Social Media Users. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2025, vol. 53, pp. 29-45. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.53.29> (in Russian)

---

## Введение

Стремительное распространение социальных сетей превратило виртуальное взаимодействие в повседневную норму молодёжи, однако одновременно подчеркнуло парадокс: при рекордной технической «связанности» доля одиноких молодых людей остаётся высокой.

По результатам современных исследований проблема одиночества среди молодежи приобретает все большую актуальность. Согласно глобальному опросу Meta-Gallup, проведенному более чем в 140 странах, 27 % респондентов 19–29 лет ощущают себя «очень» или «довольно» одинокими против 17 % среди лиц 65 лет и старше; при этом гендерные различия минимальны [Maese, 2023]. Метаанализ, охватывающий данные по 113 странам и территориям из 57 исследований, демонстрирует выраженные региональные различия. Для жителей Европейского региона прослеживается устойчивая географическая закономерность: наименьшие показатели зафиксированы в Северной Европе (молодёжь – 2,9 %, взрослые среднего возраста – 2,7 %), а наивысшие – в Восточной Европе (молодёжь – 7,5 %; взрослые среднего возраста – 9,6 %) [The prevalence ... , 2022]. Эти цифры свидетельствуют, что ощутимая доля молодых людей страдает от субъективного чувства одиночества, несмотря на формальную «связанность» через цифровые технологии.

В течение последних двух десятилетий фиксируется выраженная тенденция к ослаблению социальных связей среди жителей США. В частности, в период с 2003 по 2020 г. наблюдается сокращение среднего времени межличностного взаимодействия: на 20 ч в месяц уменьшилось общение с друзьями, а взаимодействие с другими социальными группами сократилось на 10 ч в месяц. Эти данные свидетельствуют о прогрессирующем снижении уровня социальной интеграции, потенциально сопряжённом с негативными последствиями для психосоциального благополучия и общественного здоровья [Roberts, Young, David, 2024].

Эмпирические данные фиксируют прямую связь между интенсивностью онлайн-активности и субъективным ощущением одиночества. В выборке из 1787 молодых американцев у самых активных пользователей социальных сетей по количеству времени вероятность испытывать высокий уровень социальной изоляции была в два раза выше (AOR = 2,0), по частоте – почти в три с половиной раза выше (AOR = 3,4) [Social ... , 2017]. Среднесуточное пребывание молодёжи в соцсетях превышает 3 ч, что сопровождается постепенной утратой навыков непосредственного взаимодействия и снижением качества офлайн-контактов. Более 50 % пользователей сообщают о зависти и неудовлетворённости после просмотра «идеализированных» лент [Салахунов, 2023]. Результаты исследования А. А. Любякина и В. А. Соколова подтвердили наличие статистически значимых прямых связей между уровнем общего одиночества (по шкале ДОПО-3) и показателями интернет-зависимости, когнитивной поглощённости, а также негативных последствий

интернет-использования ( $p = 0,05$ ;  $p = 0,05$ ;  $p = 0,01$  соответственно) [Любякин, Соколов, 2021].

Помимо количественных показателей, важны психологические механизмы феномена. Согласно исследованиям Н. В. Чудовой, виртуальное общение создаёт лишь иллюзию участия в жизни другого – псевдоконтакт, который не способен полностью удовлетворить базовую человеческую потребность в интимности и принятии. «Жители интернета» характеризуются напряжённым, фрагментарным образом «Я» и стремлением компенсировать нехватку интимности гиперидеей независимости [Чудова, 2002]. Человек может иметь множество виртуальных друзей, но всё равно чувствовать себя одиноким. Более того, в социальных сетях молодые люди склонны конструировать идеализированный образ «Я» – тщательно отредактированную версию своей личности. Стремление соответствовать этому идеалу и постоянно сравнивать свою реальную жизнь с виртуальными жизнями других (по их лучшим онлайн-публикациям) способно оказывать негативное влияние на самооценку и вызывать ощущение несоответствия [Салахунов, 2023]. Недостаточная реакция аудитории на собственный образ «Я» – нехватка символических подтверждений значимости в виде лайков, большого количества просмотров и комментариев, – вероятно, усиливает ощущение одиночества и внутренней невостребованности.

Отдельного внимания заслуживает FoMO (*fear of missing out* – «страх упущенной выгоды»). Структурное моделирование на китайских студентах показало, что активное использование соцсетей снижает одиночество через удовлетворённость межличностными отношениями, но одновременно повышает его через каскад «state-FoMO → trait-FoMO» (временное, ситуативное ощущение страха упущенной выгоды → склонность испытывать страх упущенной выгоды на регулярной основе). Молодые пользователи нередко испытывают тревогу от сознания, что где-то проходят интересные события без их участия, особенно просматривая ленты друзей. Ощущение «упускаю что-то важное» побуждает к чрезмерному серфингу соцсетей, тем самым закрепляя психологическую зависимость от виртуального общения [Мао, Фу, Huang, 2023]. Страх упущенной выгоды выступает посредником между одиночеством и интернет-зависимостью, отражая культурно обусловленный страх молодого человека остаться в стороне от коллективной жизни сверстников. Похожий механизм отмечается в работе А. Е. Миловановой: при отсутствии цифровой культуры растёт вероятность формирования порочного круга «одиночество → навязчивое желание, приводящее к активному использованию социальных сетей → усиление одиночества» [Милованова, 2022].

Более того, согласно исследованию В. Р. Орестовой, Д. П. Ткаченко, А. А. Соколовой, пользователи, испытывающие выраженное чувство одиночества, склонны публиковать преимущественно позитивный контент, избегая тем, связанных с уязвимостью и самораскрытием [Орестова, Ткаченко, Соколова, 2020]. Такая стратегия может быть частично мотивирована страхом упущенной выгоды, поскольку демонстрация собственной несостоятельности или эмоциональных трудностей противоречит доминирующим онлайн-

нормам успешности. В результате подобный «эмоциональный камуфляж» препятствует получению аутентичной поддержки и способствует дальнейшему закреплению чувства изоляции.

Работа А. И. Лучинкиной и И. С. Лучинкиной указывает на неоднородность аудитории социальных сетей с точки зрения переживания одиночества. Выделены три подгруппы пользователей соцсетей: с хроническим, ситуативным и низким ощущением одиночества, различающиеся по интроверсии, мотивационным паттернам и уровню диссоциации [Лучинкина, Лучинкина, 2023]. Данная типология показывает, что влияние соцсетей на психику не универсально, оно во многом зависит от личностных особенностей.

Наряду с рисками, следует учитывать и компенсаторный потенциал соцсетей. Для молодых людей с ограниченными коммуникативными навыками они снимают барьеры непосредственного контакта, помогая преодолеть географическую и социальную дистанцию [Токарева, 2015; Бушуев, 2024].

Таким образом, совокупность эмпирических результатов (от международных метаанализов до локальных корреляционных исследований) и теоретических данных позволяет рассматривать социальные сети как одновременно отражающий и трансформирующий фактор одиночества. Учитывая высокую распространённость одиночества в молодёжной среде, дальнейшее исследование взаимосвязей между цифровой социальной активностью и ощущением одиночества представляется как научно, так и социально значимым направлением. В соответствии с обозначенной проблематикой определены цель, объект, предмет и гипотезы исследования.

Цель исследования: выявить особенности влияния использования социальных сетей на уровень субъективного одиночества у молодых людей в возрасте от 18 до 26 лет.

Объект исследования: ощущение одиночества молодых людей.

Предмет исследования: влияние социальных сетей на уровень одиночества у молодых людей 18–26 лет.

Гипотезы исследования:

1. Между активностью в социальных сетях и уровнем одиночества у молодёжи существует обратная связь: чем выше онлайн-активность, тем ниже уровень одиночества за счёт расширения и поддержания социальных связей.

2. Между активностью в социальных сетях и уровнем одиночества у молодёжи существует прямая связь: чем выше вовлечённость в цифровое общение, тем выше уровень переживаемого одиночества, что указывает на компенсаторную природу использования социальных сетей при дефиците реального взаимодействия.

### **Организация и методы исследования**

В исследовании приняли участие 172 чел. в возрасте от 18 до 26 лет. Женщины составили 52,91 % выборки ( $n = 91$ ), мужчины – 47,09 % ( $n = 81$ ) соответственно. Участие носило добровольный и анонимный характер; каждому респонденту заранее разъяснились цели и содержание исследования. Участники заполняли опросные формы в онлайн-формате через предостав-

ленную ссылку с использованием инструмента «Яндекс.Формы». Данные автоматически агрегировались в таблицу, где впоследствии проходили этапы первичной очистки. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программных средств Microsoft Excel 2019 и StatSoft Statistica 12.

Для диагностики уровня одиночества применялась шкала одиночества De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) [De Jong-Gierveld, Kamphuls, 1985], адаптированная для русскоязычной аудитории Т. Л. Крюковой и О. А. Екимчик [Крюкова, Екимчик, Опекипа, 2019]. Методика основана на концепции, согласно которой одиночество состоит из двух компонентов: эмоциональное и социальное. Шкала включает в себя соответствующие субшкалы, что позволяет проводить как обобщённую, так и дифференцированную оценку переживаемого ощущения одиночества.

Для оценки формальных характеристик использования социальных сетей в анкету включены вопросы, касающиеся:

- среднесуточного времени, проводимого в социальных сетях;
- количества друзей в социальной сети;
- частоты участия в групповых чатах;
- предпочитаемого формата цифровой коммуникации (текстовые или голосовые сообщения).

Статистическая обработка данных осуществлялась поэтапно. На начальной стадии проведена проверка распределения переменных на соответствие нормальному закону с использованием критерия Колмогорова – Смирнова с поправкой Лиллиефорса, а также рассчитаны показатели описательной статистики (медиана, квартили, размах, межквартильный размах). Далее для выявления межгрупповых различий по полу и предпочитаемой форме цифровой коммуникации (номинальные переменные) использовался непараметрический критерий Манна – Уитни (U-тест). Анализ взаимосвязей между количественными переменными осуществлялся с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена. На заключительном этапе проведён множественный регрессионный анализ, направленный на оценку влияния статистически значимых показателей онлайн-активности и индивидуальных характеристик на уровень ощущения одиночества.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Переход к аналитическому этапу исследования предполагал первичную оценку распределения переменных. Критерий Колмогорова – Смирнова с поправкой Лиллиефорса применялся к четырём количественным предикторам и трём количественным откликам. Во всех случаях нулевая гипотеза о нормальности распределения отклонена ( $p < 0,05$ ).

В связи с ненормальностью распределения для описания центральной тенденции и разброса данных использованы следующие статистические показатели:

- медиана (Me) – центральное значение распределения (то, ниже которого располагается 50 % наблюдений);

– нижний и верхний квартили (Q1 и Q3) – границы, внутри которых находится центральная половина всех наблюдений: 25 % значений ниже Q1, 75 % – ниже Q3;

– квартильный размах – разница между верхним и нижним квартилем, отражает неоднородность группы по исследуемому признаку;

– размах – разница между максимальным и минимальным значением переменной в выборке, демонстрирует полный диапазон изменчивости показателя.

В табл. 1 приведены результаты описательной статистики по группам, выделенным на основании половой принадлежности участников.

Таблица 1

Описательная статистика (группирующий признак – пол)

Характеристика пользователей	Женщины				Мужчины			
	кол -во	медиана (Q1; Q3)	раз-мах	кв. раз-мах	кол -во	медиана (Q1; Q3)	раз-мах	кв. раз-мах
Возраст	91	22 (20; 24)	8	4	81	23 (22; 25)	8	3
Количество друзей	91	185 (70; 290)	714	220	81	89 (30; 150)	1000	120
Время, проведённое в соцсетях	91	4 (3; 6)	11	3	81	3 (2; 6)	9	4
Частота общения в групповом формате	91	4 (4; 5)	7	1	81	4 (4; 5)	7	1
Уровень общего одиночества	91	24 (18; 32)	40	14	81	23 (15; 27)	31	12
Уровень социального одиночества	91	11 (7; 14)	17	7	81	11 (6; 13)	15	7
Уровень эмоционального одиночества	91	14 (10; 17)	24	7	81	11 (7; 15)	18	8

Чтобы установить, влияет ли двухуровневый номинальный фактор (пол) на среднее значение каждой количественной переменной, проведён непараметрический U-тест Манна – Уитни. Тест основан на подсчете общего числа наблюдений, для которых значения признака в одной выборке превосходят значения признака в другой выборке [Халафян, 2007]. Результаты приведены в табл. 2.

Медианный возраст женщин составил 22 года, а мужчин – 23 года. Несмотря на кажущееся незначительное отличие в один год, статистический анализ показал, что это различие является значимым ( $p < 0,001$ ).

Значительные различия наблюдаются в числе друзей: у мужчин медианное значение на 52 % меньше. Межквартильный размах по данному показателю у женщин гораздо выше, что говорит о большей неоднородности: среди женщин встречаются респондентки с относительно небольшим числом друзей, так и участницы с чрезвычайно широким кругом социальных контактов. Это может быть связано с особенностями социальных стратегий, принятых в женской подгруппе, в том числе с большей склонностью женщин к социальному самораскрытию и поддержанию более интенсивных социальных контактов. Статистическая значимость различий подтверждается низким  $p$ -значением ( $p < 0,001$ ).

Таблица 2

Тест Манна – Уитни (группирующий признак – пол)

Характеристика пользователей	Rank Sum (Ж)	Rank Sum (М)	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value
Возраст	6660	8219	2474	-3,7	0,0002	-3,8	0,0002
Количество друзей	9048	5831	2510	3,6	0,0003	3,6	0,0003
Время, проведённое в соцсетях	8847	6032	2711	3,0	0,0028	3,0	0,0025
Частота общения в групповом формате	8021	6858	3537	0,5	0,6487	0,5	0,6298
Уровень общего одиночества	8603	6276	2955	2,2	0,0250	2,2	0,0249
Уровень социального одиночества	8419	6460	3139	1,7	0,0936	1,7	0,0923
Уровень эмоционального одиночества	8750	6129	2808	2,7	0,0071	2,7	0,0069

По времени, ежедневно затрачиваемому на социальные сети, также выявлены достоверные различия: женщины проводят в среднем 4 ч, мужчины – 3 ч. Это разница, хотя и кажется небольшой, отражает устойчивую тенденцию: женщины чаще используют социальные сети, что, возможно, связано с потребностью в поддержании большого числа социальных контактов, наблюдаемой выше.

Интересным исключением из общей тенденции стало отсутствие различий в частоте участия в коллективных формах коммуникации. Медианы и квартили у мужчин и женщин совпадают, а р-значения демонстрируют отсутствие статистической значимости ( $p > 0,6$ ); что отражает универсальность группового взаимодействия как формы социального поведения.

Значимые различия наблюдаются по шкале общего и эмоционального одиночества: женщины в среднем испытывают его сильнее. Учитывая, что женщины в данной выборке имеют больше социальных контактов, парадоксально, что при этом они могут острее ощущать нехватку именно интимных, доверительных отношений. Это подчёркивает важное различие между структурной социальной вовлечённостью (количество контактов) и субъективным переживанием связи (качество контакта). По шкале социального одиночества различия между группами не достигли статистической значимости.

Далее было рассмотрено, связаны ли различия в показателях онлайн-активности и ощущение одиночества с типом предпочитаемой формы цифровой коммуникации (текстовые/голосовые сообщения). Для проверки межгрупповых различий аналогично приведена описательная статистика и тест Манна – Уитни. Результаты представлены в табл. 3 и 4 соответственно.

Наблюдается статистически значимое различие: пользователи голосовых сообщений имеют больше друзей, чем те, кто предпочитает текст. Это может говорить о более высокой степени социальной вовлечённости или экстраверсии у этой подгруппы. Голосовое взаимодействие более интимное и экспрессивное и может быть предпочтительно для людей с более широким кругом общения.

Таблица 3

Описательная статистика (группирующий признак – формат сообщений)

Характеристика пользователей	Текстовый формат				Голосовой формат			
	кол-во	медиана (Q1; Q3)	размах	кв. размах	кол-во	медиана (Q1; Q3)	размах	кв. размах
Возраст	138	22 (21; 24)	10	3	34	21 (20; 23)	8	3
Количество друзей	138	100 (30; 200)	1000	170	34	150 (90; 263)	542	173
Время, проведённое в соцсетях	138	3 (2; 5)	11	3	34	5 (3; 6)	7	3
Частота общения в групповом формате	138	4 (4; 5)	7	1	34	4 (4; 5)	7	1
Уровень общего одиночества	138	24 (15; 29)	40	14	34	21 (17; 28)	26	11
Уровень социального одиночества	138	11 (7; 13)	17	6	34	11 (7; 14)	12	7
Уровень эмоционального одиночества	138	13 (8; 16)	24	8	34	13 (9; 15)	17	6

Таблица 4

Тест Манна – Уитни (группирующий признак – формат сообщений)

Характеристика пользователей	Rank Sum (T)	Rank Sum (Г)	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value
Возраст	12 431	2447	1852	1,9	0,0578	1,9	0,0553
Количество друзей	11 395	3483	1804	-2,1	0,0373	-2,1	0,0373
Время, проведённое в соцсетях	11 373	3505	1782	-2,2	0,0303	-2,2	0,0286
Частота общения в групповом формате	11 731	3147	2140	-0,8	0,4295	-0,8	0,4032
Уровень общего одиночества	11 907	2971	2316	-0,1	0,9097	-0,1	0,9096
Уровень социального одиночества	11 911	2967	2320	-0,1	0,9219	-0,1	0,9216
Уровень эмоционального одиночества	11 913	2965	2322	-0,1	0,9280	-0,1	0,9278

Пользователи голосовых сообщений проводят значительно больше времени в социальных сетях. Голосовое общение требует присутствия и времени, в отличие от текстовых сообщений, которые могут быть отложены.

Групповая активность схожа в обеих подгруппах: медианы и квартильные интервалы полностью совпадают. Статистически значимых различий по уровню общего, социального и эмоционального одиночества также не выявлено.

После выявления межгрупповых различий по полу и форме цифровой коммуникации следующим этапом анализа стало изучение взаимосвязей между количественными переменными. В то время как предыдущий анализ позволил установить факт различий между категориями респондентов, корреляционный анализ направлен на то, чтобы определить, в какой степени

показатели онлайн-активности и ощущения одиночества связаны между собой на уровне всей выборки, независимо от групповой принадлежности. Для этого был применён ранговый коэффициент корреляции Спирмена, так как распределения переменных демонстрируют отклонения от нормального. Результаты корреляционного анализа также рассматриваются как предварительный этап к построению регрессионной модели: позволяют определить релевантные переменные-кандидаты для включения в модель и избежать мультиколлинеарности.

В табл. 5 представлены коэффициенты корреляции между возрастом, показателями цифровой социальной активности (время, проведённое в социальных сетях; количество друзей; частота общения в групповых форматах) и уровнями одиночества (общее, социальное и эмоциональное).

Таблица 5

Корреляционный анализ

Характеристика пользователей	Возраст	Количество друзей	Время в соцсетях	Частота групповой коммуникации	Уровень общ. одиночества	Уровень соц. одиночества	Уровень эмоц. одиночества
Возраст	1,000						
Количество друзей	0,029	1,000					
Время в соцсетях	<b>-0,249</b>	<b>-0,185</b>	1,000				
Частота групповой коммуникации	0,069	<b>0,214</b>	-0,067	1,000			
Уровень общ. одиночества	<b>-0,170</b>	-0,146	<b>0,213</b>	-0,101	1,000		
Уровень соц. одиночества	<b>-0,156</b>	-0,137	<b>0,233</b>	-0,046	<b>0,895</b>	1,000	
Уровень эмоц. одиночества	<b>-0,167</b>	-0,092	0,148	<b>-0,154</b>	<b>0,924</b>	<b>0,668</b>	1,000

Примечание: коэффициенты при  $p < 0,05$  выделены **жирным**, при  $p < 0,01$  – *жирным курсивом*, остальные – статистически незначимые ( $p > 0,05$ ).

Корреляционный анализ выявил взаимосвязи между показателями онлайн-активности, индивидуальными характеристиками респондентов (возраст) и уровнем одиночества. Несмотря на то что силы связей в большинстве случаев невелики (0,16–0,25 по модулю),  $p$ -значение коэффициентов корреляции ( $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ ) позволяет рассматривать выделенные зависимости как эмпирически обоснованные и значимые в контексте последующего анализа.

Наиболее систематичное влияние продемонстрировал возраст. Обратная связь между возрастом и временем, проводимым в социальных сетях ( $b = -0,25$ ,  $p < 0,05$ ), указывает: молодые участники больше вовлечены в онлайн-коммуникацию. Одновременно возраст сопряжён с понижением уровней общего, социального и эмоционального одиночества ( $b \approx -0,16...-0,17$ ,  $p < 0,01$ ), что может интерпретироваться как следствие возрастной стабилизации социального окружения и эмоциональной зрелости.

Показатель количества друзей продемонстрировал связь с особенностями поведения в цифровой среде, отражая определённые стратегии социальной активности, но не коррелировал с уровнями ощущения одиночества. Он положительно связан с частотой общения в групповых форматах ( $b = 0,21$ ,  $p < 0,05$ ), что логично отражает расширение числа контактов при активной коммуникации. В то же время обнаружена отрицательная корреляция с продолжительностью времени в социальных сетях ( $b = -0,19$ ,  $p < 0,01$ ): респонденты с более обширным кругом друзей реже нуждаются в длительном цифровом присутствии.

Время, проводимое в социальных сетях, положительно связано как с общим ( $b = 0,21$ ,  $p < 0,05$ ), так и с социальным уровнем одиночеством ( $b = 0,23$ ,  $p < 0,05$ ), что указывает на парадоксальный эффект: стремление к онлайн-общению может не уменьшать, а, напротив, усиливать ощущение социальной изолированности. Отсутствие связи с эмоциональным одиночеством, вероятно, указывает на то, что количественная мера активности (время) не характеризует качество эмоциональной связи между собеседниками.

Частота группового общения соотнесена с числом друзей ( $b = 0,21$ ,  $p < 0,05$ ), подтверждается ее структурная природа; она имеет единственную значимую отрицательную связь с эмоциональным одиночеством ( $b = -0,15$ ,  $p < 0,01$ ). Это может указывать на то, что регулярное участие в коллективных форматах в большей степени способствует формированию чувства сопричастности, в отличие от поверхностных или однонаправленных форм общения.

Между тремя шкалами одиночества – общей, социальной и эмоциональной – наблюдается высокая степень внутренней согласованности. Этот результат подтверждает наличие сильной концептуальной и эмпирической общности измеряемых конструктов, что свидетельствует о высокой конвергентной валидности. Вместе с тем столь тесная взаимосвязь между шкалами создаёт риск мультиколлинеарности при их одновременном включении в одну регрессионную модель, в связи с этим построены три модели – по каждой из шкал одиночества отдельно.

В совокупности результаты корреляционного анализа позволяют сделать предварительный вывод о том, что более молодые, более активные в цифровой среде респонденты чаще испытывают одиночество в разных его проявлениях. Напротив, принадлежность к старшей возрастной группе и высокая вовлечённость в групповую коммуникацию связаны с более низким уровнем переживаемого одиночества. Несмотря на невысокие значения коэффициентов, устойчивость выявленных связей указывает на наличие содержательных, пусть и умеренных по силе, тенденций, которые далее подлежат уточнению и проверке в рамках многофакторного регрессионного анализа.

Для каждой модели применялся поэтапный отбор предикторов: на каждом шаге исключались переменные с уровнем значимости больше 0,05. Также проводилась оценка мультиколлинеарности, результаты которой не указывают на наличие существенного взаимного влияния между предикторами в итоговых моделях.

Итоговая регрессионная модель уровня общего одиночества включает в себя три значимых предиктора: пол, время, проведенное в соцсети, и частота общения в групповом формате. Результаты анализа представлены в табл. 6, содержащей стандартизованные (Beta) и нестандартизованные (b) регрессионные коэффициенты (веса), их стандартные ошибки и уровни значимости.

Таблица 6

Результаты регрессионного анализа (отклик – уровень общего одиночества)

Переменная	Beta	Std.Err of Beta	b	Std. Err of b	p-value
Свободный член			26,72	1,95	0,000
Пол	-0,18	0,07	-3,36	1,36	0,014
Время	0,19	0,07	0,66	0,25	0,009
Частота общения в групповом формате	-0,25	0,07	-1,04	0,30	0,001

Коэффициенты Beta оцениваются по стандартизованным данным, имеющим выборочное среднее, равное 0, и стандартное отклонение, равное 1. Поэтому величины Beta позволяют сравнить вклады каждого предиктора в предсказание отклика [Халафян, 2007]. Так, в зависимую переменную «общее одиночество» наибольший вклад вносит переменная «пол», а наименьший – «Время». Знаки коэффициентов b позволяют интерпретировать направление связей:

- чем чаще респонденты общаются в групповом формате, тем меньше уровень общего одиночества;
- женщины в большей мере ощущают одиночество;
- по мере увеличения времени, проводимого в социальных сетях, возрастает и уровень общего переживаемого одиночества.

Следующий этап – анализ остатков (разности фактических значений отклика и значений, предсказанных по уравнению регрессии), который включает в себя построение частотной гистограммы, нормально-вероятностного графика, графика зависимости остатков от предсказанных значений.

Частотная гистограмма остатков, представленная на рис. 1, относительно симметрична – гипотеза о нормальности не отклоняется.

Нормально-вероятностный график остатков, представленный на рис. 2, показывает, что систематических отклонений фактических данных от теоретической кривой не выявлено, это позволяет заключить о соответствии распределения остатков нормальному закону.

На графике рассеяния, представленном на рис. 3, точки распределены хаотично, без выраженного систематического паттерна – зависимость остатков от предсказанных по уравнению регрессии значений отклика не обнаружена.

Полученные характеристики остатков указывают на отсутствие систематических ошибок и подтверждают корректность модели. На заключительном этапе проведена оценка приемлемости модели в целом посредством анализа ANOVA, который показал  $p = 0,000012$ . Это значит, что модель приемлема и превосходит «наивный прогноз», основанный на прогнозировании по среднему значению.

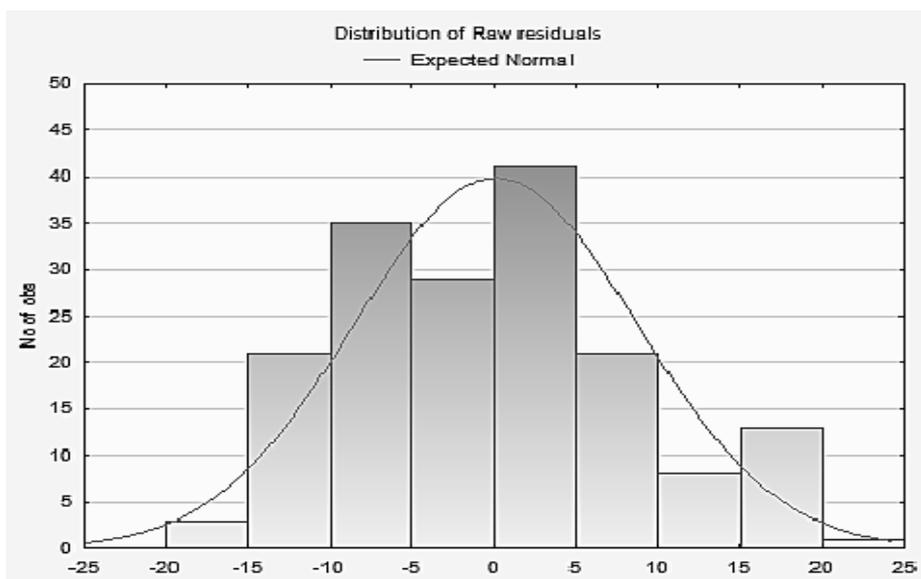


Рис. 1. Частотная гистограмма остатков  
(регрессионная модель «Общее одиночество»)

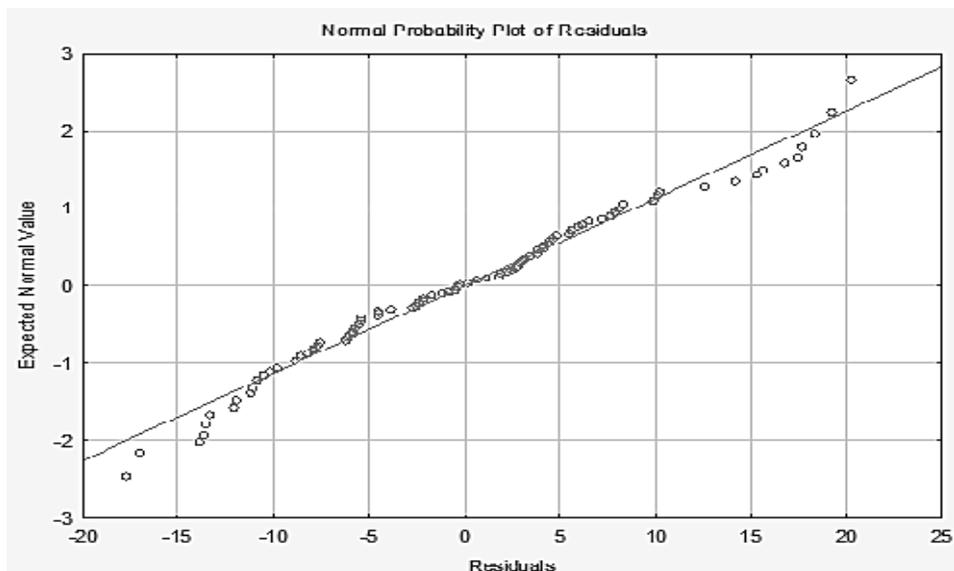


Рис. 2. Нормально-вероятностный график остатков  
(регрессионная модель «Общее одиночество»)

В модели, предсказывающей уровень эмоционального одиночества, после поэтапного исключения несущественных переменных также осталось три значимых фактора: пол, время, проведенное в соцсети, и частота общения в групповом формате (табл. 7).

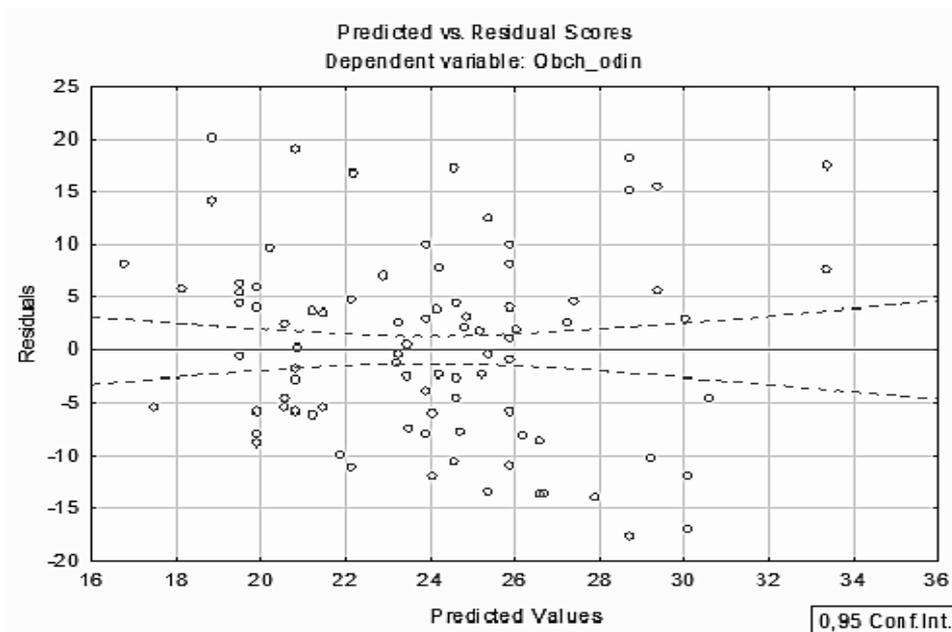


Рис. 3. График рассеяния (регрессионная модель «Общее одиночество»)

Таблица 7

Результаты регрессионного анализа (отклик – уровень эмоционального одиночества)

Переменная	Beta	Std. Err of Beta	<i>b</i>	Std. Err of <i>b</i>	<i>p</i> -value
Свободный член			25,19	3,96	0,0000
Пол	-0,18	0,08	-2,04	0,87	0,0200
Время	-0,15	0,08	-0,38	0,19	0,0450
Частота общения в групповом формате	-0,27	0,07	-0,72	0,19	0,0003

Анализ показал, что женщины в большей степени склонны к переживанию эмоционального одиночества, а частое участие в групповой коммуникации связано с его снижением. В отличие от модели общего одиночества наблюдается обратная связь с временем, проводимым в соцсетях: при его увеличении уровень одиночества снижается. Возможно, для части респондентов это отражает компенсаторный эффект постоянного цифрового присутствия, позволяющего поддерживать эмоциональный контакт с другими, пусть и в виртуальной форме.

Анализ остатков также подтвердил корректность модели. Общая статистическая значимость регрессионной модели, согласно проверке ANOVA, составила  $p = 0,000002$ .

Для социального одиночества итоговая регрессионная модель оказалась более простой: после исключения всех незначимых переменных в ней сохранился лишь один существенный предиктор – время, проведенное в сети (табл. 8).

Таблица 8

Результаты регрессионного анализа (отклик – уровень социального одиночества)

Переменная	Beta	Std. Err of Beta	<i>b</i>	Std. Err of <i>b</i>	<i>p</i> -value
Свободный член			8,88	0,58	0,0000
Время	0,29	0,07	0,47	0,12	0,0001

Согласно результатам, чем больше времени участник уделяет взаимодействию с онлайн-средой, тем выше выраженность социальной составляющей одиночества. Вероятно, значительное экранное время частично вытесняет живое межличностное общение и участие в офлайн-групповых активностях, что усиливает субъективное ощущение социальной изоляции. Примечательно, что частота виртуального взаимодействия в групповом формате, вопреки ожиданиям, не демонстрирует связи с уровнем социального одиночества. Вероятно, само по себе участие в онлайн-группах оказывается недостаточным для преодоления чувства социальной оторванности, если основное взаимодействие остаётся ограниченным рамками цифрового пространства. Такое различие между моделями подчёркивает, что эмоциональные и социальные аспекты одиночества имеют разные детерминанты.

Анализ остатков не выявил нарушений модели. Дополнительную оценку её приемлемости обеспечил анализ ANOVA, результат которого  $p = 0,000093$ .

Проведённый регрессионный анализ позволил оценить влияние характеристик цифровой активности и индивидуальных различий на уровень переживания общего, эмоционального и социального одиночества. Полученные результаты подтверждают, что эти компоненты имеют разный набор предикторов.

Пол выступает значимым предиктором общего и эмоционального одиночества: женщины демонстрируют более высокие значения по обоим показателям, что согласуется с ранее приведенными результатами непараметрического U-теста.

Регулярное участие в групповых формах коммуникации снижает выраженность эмоционального и общего уровней одиночества, в то время как показатель количества друзей не вошёл ни в одну модель как значимый предиктор. Это демонстрирует, что именно вовлечение в коллективное взаимодействие, а не численность контактов, снижает уровень одиночества.

Показатель «время, проводимое в социальных сетях» носит амбивалентный характер: он положительно связан с уровнем общего и социального одиночества, но при этом отрицательно – с эмоциональным. Социальное одиночество обусловлено дефицитом ощущения принадлежности к широкой социальной группе или сообществу. Подобная разница может быть объяснена эффектом, описанным ранее в разделе «Введение»: активное пребывание в социальных сетях сопряжено со страхом упущенной выгоды (FoMO). Исследования показывают, что FoMO одновременно снижает уровень одиночества за счёт удовлетворённости межличностным взаимодействием и усиливает его через хроническую тревожность [Mao, Fu, Huang, 2023]. Ситуативное ощущение социальной исключённости («меня нет там, где всё происходит») в долгосрочной перспективе, вероятно, усиливает ощущение социаль-

ного одиночества. В то же время поддержание персональных связей выполняет функцию эмоциональной компенсации, тем самым объясняя отрицательную связь времени в сети с уровнем эмоционального одиночества.

Показатель «формат сообщений» не вошёл ни в одну модель как значимый предиктор, следовательно, технологические предпочтения вторичны по отношению к частоте и включённости в социальное взаимодействие.

### **Выводы**

1. Полученные результаты частично подтвердили обе исходные гипотезы, что подчёркивает неоднозначный характер связи между цифровой активностью и переживанием одиночества. Регулярная групповая коммуникация ассоциирована со снижением общего и эмоционального одиночества, тогда как продолжительное пребывание в социальных сетях одновременно уменьшает чувство эмоционального дефицита и усиливает чувство социальной изолированности.

2. Переменные «возраст», «пол» и «предпочитаемый формат цифровой коммуникации» продемонстрировали различную прогностическую значимость в моделях одиночества. Возраст не вошёл ни в одну из итоговых регрессионных моделей как значимый предиктор, несмотря на корреляционные связи с уровнем одиночества, его влияние опосредовано другими факторами (формат и частота взаимодействий). Пол, напротив, оказался устойчивым предиктором: в моделях общего и эмоционального одиночества женщины демонстрировали более высокие показатели, что указывает на большую восприимчивость к переживанию одиночества этой группы при равной или даже большей вовлечённости в цифровую коммуникацию. Формат сообщений (текстовый или голосовой), несмотря на значимые различия между группами по времени в сети и количеству друзей, не оказался значимым предиктором ни в одной из моделей одиночества согласно непараметрическому U-тесту и регрессионному анализу.

3. Научная новизна: в исследовании одновременно проанализированы уровни общего одиночества и двух его компонентов (эмоционального и социального) в контексте различных параметров цифровой активности, что позволило выявить их дифференцированные предикторы и продемонстрировать психологическую неоднородность феномена одиночества в онлайн-среде. Установлен амбивалентный характер влияния экранного времени, проанализирована роль формата цифровой коммуникации (вторичное значение по отношению к характеру и частоте взаимодействия).

4. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов при разработке программ профилактики одиночества в молодёжной среде. Выявленные предикторы позволяют более точно определять группы риска и подбирать эффективные формы поддержки, ориентируясь не на количество контактов, а на регулярность и содержание социального взаимодействия.

### Список литературы

- Бушуев И. В. Виртуальная реальность и одиночество // Вестник науки. 2024. № 12 (81). С. 1249–1253.
- Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома : Издательство КГУ, 2019. 339 с.
- Лучинкина А. И., Лучинкина И. С. Особенности одиночества в сети // Гуманитарные науки. 2023. № 1 (61). С. 152–157.
- Любякин А. А., Соколов В. А. Исследование субъективного ощущения одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у студентов // Известия Уральского федерального университета. 2021. № 27 (2). С. 169–177.
- Милованова А. Е. Субъективное ощущение одиночества на фоне психологической зависимости от интернета и социальных сетей у молодежи // Трибуна ученого. 2022. № 9. С. 133–138.
- Орестова В. Р., Ткаченко Д. П., Соколова А. А. Переживание одиночества пользователями различных социальных сетей: возрастной контекст // Вестник РГГУ. 2020. № 2. С. 31–53.
- Салахунов А. А. Социальные сети: влияние на межличностные отношения и психологическое благополучие // Вестник науки. 2023. № 7 (64). С. 157–161.
- Токарева М. Н. Теоретические основы изучения проблемы одиночества и ее взаимосвязь с общением в социальных сетях // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2015. № 11. С. 129–135.
- Халафян А. А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. М. : Бинوم-Пресс, 2007. 512 с.
- Чудова Н. В. Особенности образа «Я» жителя интернета // Психологический журнал. 2002. № 1. С. 113–117.
- De Jong-Gierveld J., Kamphuis F. The development of a Rasch-type loneliness scale // Applied Psychological Measurement. 1985. Vol. 9. P. 289–299.
- Maese E. Almost a quarter of the world feels lonely. 2023. Available at: <https://news.gallup.com/opinion/gallup/512618/almosy-quarter-world-feels-lonely.aspx> (date of access: 26.04.2025).
- Mao J., Fu G. X., Huang J. J. The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out // Frontiers in Psychology. 2023. P. 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467>
- Roberts J. A., Young P. D., David M. E. The epidemic of loneliness: a 9-year longitudinal study of the impact of passive and active social media use on loneliness // Personality and Social Psychology Bulletin. 2024. P. 1–15.
- Social media use and perceived social isolation among young adults in the U. S. / Primack B. A. [et. al.] // American Journal of Preventive Medicine. 2017. Vol. 53. P. 1–8.
- The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis / D. L. Surkalim [et al.] // British Medical Journal. 2022. Vol. 376. P. 1–17.

### References

- Bushuev I.V. Virtualnaya realnost i odinochestvo [Virtual reality and loneliness]. *Vestnik nauki* [Bulletin of Science], 2024, no. 12 (81), pp. 1249-1253. (in Russian)
- Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Opekina T.P. *Psikhologiya sovladaniya s trudnostyami v blizkikh (mezhluchnostnykh) otnosheniyakh* [Psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships]. Kostroma, KSU Publ., 2019, 339 p. (in Russian)
- Luchinkina A.I., Luchinkina I.S. Osobennosti odinochestva v seti [Features of loneliness on the web]. *Gumanitarnye nauki* [Humanities], 2023, no. 1 (61), pp. 152-157. (in Russian)
- Lyubyakin A.A., Sokolov V.A. Issledovanie sub"ektivnogo oshchushcheniya odinochestva i psikhologicheskoi zavisimosti ot interneta i sotsial'nykh setei u studentov [A study of the subjective feeling of loneliness and psychological dependence on the Internet and social networks among students]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta* [Proceedings of the Ural Federal University], 2021, no. 27 (2), pp. 169-177. (in Russian)
- Milovanova A.E. Sub"ektivnoe oshchushchenie odinochestva na fone psikhologicheskoi zavisimosti ot interneta i sotsial'nykh setei u molodezhi [Subjective feeling of loneliness against the

background of psychological dependence on the Internet and social networks among young people]. *Tribuna uchenogo* [Tribune of the Scientist], 2022, no. 9, pp. 133-138. (in Russian)

Orestova V.R., Tkachenko D.P., Sokolova A.A. Perekhivanie odinochestva pol'zovatelyami razlichnykh sotsial'nykh setei: vozrastnoi kontekst [The experience of loneliness by users of various social networks: age context]. *Vestnik RGGU* [RGGU Bulletin], 2020, no. 2, pp. 31-53. (in Russian)

Salakhunov A.A. Sotsial'nye seti: vliyanie na mezhlchnostnye otnosheniya i psikhologicheskoe blagopoluchie [Social networks: influence on interpersonal relationships and psychological well-being]. *Vestnik nauki* [Bulletin of Science], 2023, no. 7 (64), pp. 157-161. (in Russian)

Tokareva M.N. Teoreticheskie osnovy izucheniya problemy odinochestva i ee vzaimosvyaz' s obshcheniem v sotsial'nykh setyakh [Theoretical foundations of studying the problem of loneliness and its relationship with communication in social networks]. *Vestnik Baltiiskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta* [Bulletin of the Baltic Federal University named after I. Kant.], 2015, no. 11, pp. 129-135. (in Russian)

Khalafyan A.A. *STATISTICA 6. Statisticheskii analiz dannykh* [STATISTICA 6. Statistical data analysis]. Moscow, Binom-Press Publ., 2007, 512 p. (in Russian)

Chudova N.V. Osobennosti obraza "Ya" zhitelya interneta [Features of the "I" image of an Internet resident]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2002, no. 1, pp. 113-117. (in Russian)

De Jong-Gierveld J., Kamphuls F. The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 1985, vol. 9, pp. 289-299.

Maese E. Almost a quarter of the world feels lonely. 2023. Available at: <https://news.gallup.com/opinion/gallup/512618/almosty-quarter-world-feels-lonely.aspx> (date of access: 26.04.2025).

Mao J., Fu G.X., Huang J.J. The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: the roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 2023, pp. 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467>

Roberts J.A., Young P.D., David M.E. The epidemic of loneliness: a 9-year longitudinal study of the impact of passive and active social media use on loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2024, pp. 1-15.

Primack B.A. et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U. S. *American Journal of Preventive Medicine*, 2017, vol. 53, pp. 1-8.

Surkalim D.L. et al. The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*, 2022, vol. 376, pp. 1-17.

#### Сведения об авторах

**Ергулович Инга Николаевна**

стажер, Научно-исследовательский и проектный центр

Тюменский государственный университет  
Россия, 625003, г. Тюмень ул. Володарского, 6  
e-mail: [ergulovich.in@yandex.ru](mailto:ergulovich.in@yandex.ru)

#### Information about the authors

**Ergulovich Inga Nikolaevna**

Intern, Research and Design Center,  
University of Tyumen

6, Volodarskogo st., Tyumen, 625003, Russian  
Federation  
e-mail: [ergulovich.in@yandex.ru](mailto:ergulovich.in@yandex.ru)