

**Научная статья**

**УДК** 159.99:159.9.072.43

<https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.13>

## **Взаимосвязь использования социальных сетей с удовлетворенностью жизнью и одиночеством у подростков**

**Дмитрий С. Корниенко<sup>1</sup>✉, Аполлинария В. Чурсина<sup>2</sup>, Айдар М. Калимуллин<sup>3</sup>, Юрий И. Семенов<sup>4</sup>**

<sup>1, 2</sup> Психологический институт Российской академии образования, г. Москва, Российская Федерация

<sup>1</sup> Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, г. Москва, Российская Федерация

<sup>3</sup> Казанский федеральный университет, г. Казань, Российская Федерация

<sup>4</sup> Научно-образовательный центр Академии наук Республики Саха (Якутия), г. Якутск, Российская Федерация

✉ dscorney@mail.ru

---

**Аннотация: Введение.** Активное использование социальных сетей оказывает как позитивное, так и негативное влияние на психологическое благополучие. В последнее время тенденцией в исследованиях связей психологического благополучия и использования социальных сетей является учет различных факторов, таких как личностные черты, мотивы использования. Актуальным является вопрос о том, как связаны формальные характеристики использования социальных сетей, характеристики психологического благополучия и интенсивность включения социальных сетей в ежедневную активность подростков. Новизна работы заключается в изучении опосредующей роли одиночества в связях удовлетворенности жизнью и использования социальных сетей, что имеет особое значение для подростков как активных пользователей. Цель данного исследования – анализ связей между удовлетворенностью жизнью, одиночеством и интеграцией социальных сетей (медиа) в ежедневную активность, а также формальными параметрами использования социальных сетей. **Методы.** Выборку исследования составил 391 подросток в возрасте от 13 до 18 лет. Диагностировались формальные характеристики использования социальных сетей (время, проводимое в социальной сети, количество социальных сетей и количество друзей в социальных сетях). Также использовались: «Шкала интеграции социальных медиа» (М. А. Jenkins-Guarnieri et al.), «Шкала удовлетворенности жизнью» (Э. Динер; адаптация Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина) и «Трехпунктовая шкала одиночества» (А. Sirola et al.). **Результаты.** Удовлетворенность жизнью снижается, а переживание одиночества усиливается при более высокой интеграции социальных сетей в ежедневную активность подростка. Формальные характеристики вносят небольшой вклад в удовлетворенность жизнью и одиночество. Одиночество и удовлетворенность жизнью опосредуют

взаимные связи с интеграцией социальных сетей в ежедневную активность. **Обсуждение результатов.** В целом, стремление уйти от одиночества за счет активного использования социальных сетей (медиа) усиливает неудовлетворенность жизнью, причем данный эффект сильнее выражен для девушек.

**Ключевые слова:** социальные сети, подростки, психологическое благополучие, одиночество, удовлетворенность жизнью, социальные медиа, Интернет, количество друзей, регрессионный анализ, медиация

### **Основные положения:**

- использование социальных сетей и предпочтение взаимодействия с другими через социальную сеть более характерно для девушек-подростков;
- интеграция социальных сетей в ежедневную активность снижает удовлетворенность жизнью и переживание одиночества у подростков – данный эффект больше выражен у девушек;
- удовлетворенность жизнью и одиночество являются взаимными посредниками, усиливая негативные эффекты интеграции социальных медиа в ежедневную активность.

**Для цитирования:** Корниенко, Д. С., Чурсина, А. В., Калимуллин, А. М., Семенов, Ю. И. (2022). Взаимосвязь использования социальных сетей с удовлетворенностью жизнью и одиночеством у подростков. *Российский психологический журнал*, 19(3), 202–218. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.3.13>

### **Введение**

Развитие и использование социальных сетей привело к тому, что они стали неотъемлемой частью повседневной жизни для взрослых и детей. Активное использование социальных сетей или социальных медиа привело к появлению новых исследовательских проблем, одной из которых является проблема связи психологического благополучия и степени включенности в социальные сети, активности в использовании социальных сетей (Jenkins-Guarnieri et al., 2013; Sobkin & Fedotova, 2021; Ростовцева и др., 2022; Горлова и др., 2021). На сегодняшний день существует несколько понятий, описывающих активность использования социальных сетей, например – интенсивность использования (Ellison et al., 2007), ориентированная на поведенческие проявления или навязчивость использования социальных сетей, которая, исходя из критериев зависимого поведения, рассматривает активность в социальных сетях как нормативную, но имеющую склонность к формированию поведения связанного с постоянным присутствием в социальной сети (Elphinston & Noller, 2011), или проблемное использование Интернета (Герасимова, Холмогорова, 2018), характеризующее искажение когнитивных процессов и дисфункциональное поведение, негативно отражающееся на повседневной жизни.

Одним из вариантов описания психологической составляющей использования социальных сетей, объединяющим поведенческие и эмоциональные характеристики, является понятие *интеграции социальных медиа* в ежедневную активность (Jenkins-Guarnieri et al., 2013). Социальные медиа рассматриваются как более широкое понятие в связи с тем, что варианты представления информации (контента) в социальных сетях могут быть различны и представлять набор текстовых сообщений, видеороликов, звуковых файлов или картинок, а также иметь

сочетание разной информации. В целом интеграция социальных медиа рассматривается как поведенческая характеристика, связанная с различными действиями в Сети, и как эмоциональная составляющая коммуникации в социальных сетях, когда отсутствие возможности использования социальной сети приводит к переживанию негативных эмоций. В отличие от формальных параметров использования социальной сети, например времени, проводимого в Сети, или количества друзей, понятие интеграции обращает внимание на то, какую роль играют социальные сети в ежедневной активности и насколько важно поддержание коммуникации и переживание положительных эмоций при использовании сетей.

### ***Психологическое благополучие и использование социальных сетей***

Роль различных аспектов использования социальных сетей и активности, связанной с включенностью в социальные сети для психологического благополучия, неоднократно исследовалась в последние десятилетия. На сегодняшний день можно говорить о том, что имеются факты, приводящие к противоположным выводам. Позитивный эффект для психологического благополучия от использования социальных сетей, например, показан для студентов с низкой самооценкой или удовлетворенностью жизнью (Ellison et al., 2007). Негативное влияние на психологическое благополучие также оказывают время, проводимое в социальных сетях, количество друзей, склонность к зависимому поведению (Сунцова, Бурдыко, 2018). Одними из наиболее рассматриваемых составляющих психологического благополучия является одиночество как чувство или эмоциональное переживание, характеризующееся ощущением покинутости, потери связей с другими людьми (Sirola et al., 2019). Показано, что формальные характеристики профиля социальной сети негативно связаны с переживанием одиночества (Горелова, Иноземцев, 2020). Вместе с тем исследования показывают и противоположную ситуацию, когда снижение одиночества происходит именно при увеличении использования социальных сетей, причем как при изменении формальных характеристик профиля социальной сети (обновление статуса), так и при увеличении частоты контактов с людьми из списка друзей (Ryan & Xenos, 2011; Lou et al., 2012).

Отдельными дискуссионными вопросами остается участие коммуникативных навыков и личностных особенностей в психологическом благополучии. Так, имеются факты, согласно которым при высоком развитии навыков коммуникации негативного влияния на психологическое благополучие при использовании социальных сетей не происходит; при низких навыках офлайн-коммуникации и интроверсии, онлайн-взаимодействие может приводить к улучшению психологического благополучия (Bruggeman et al., 2019; Kim et al., 2009). Однако использование социальных сетей как средства для избавления от одиночества оказывает негативный эффект (Terpers et al., 2014). Перспективным является «сбалансированный подход», при котором рассматривается позитивное влияние умеренного использования цифровых устройств на психологическое благополучие (Przybylski & Weinstein, 2017).

В связи с отмеченной неоднозначностью результатов эмпирических исследований в отношении связей между психологическим благополучием и использованием социальных сетей, перспективным представляется подход (Бочавер и др., 2019), при котором будут учитываться различные факторы и нелинейные связи между психологическими характеристиками и особенностями цифровой среды. В частности, исследование, в котором учитывались мотивационные факторы и коммуникативные характеристики в связях одиночества и количества онлайн-друзей, показало, что мотивы установления социальных связей и компенсаторные

мотивы усиливают стремление к самораскрытию и онлайн-коммуникации, приводя к увеличению количества друзей (Hood et al., 2018).

Данная работа посвящена исследованию связей между удовлетворенностью жизнью, одиночеством и интеграцией социальных сетей (медиа) в ежедневную активность, а также формальными параметрами использования социальных сетей. Основой для данного исследования стала работа Phu & Gow (2019), в которой выдвигались аналогичные предположения, но результаты получены на выборке 18–29 лет. В данном исследовании участвовала выборка подростков. Опираясь на представленные в обзоре исследования, можно предполагать, что удовлетворенность жизнью и одиночество будут снижаться при увеличении активности в использовании социальных сетей. Однако возникает вопрос о взаимосвязях между удовлетворенностью жизнью и одиночеством в контексте активного использования социальных сетей. В связи с этим были поставлены следующие исследовательские вопросы:

1. Как интеграция социальных сетей в ежедневную активность и формальные количественные характеристики использования социальных сетей вносят вклад в удовлетворенность жизнью и одиночество?
2. Какие формальные количественные характеристики использования социальных сетей вносят вклад в удовлетворенность жизнью и одиночество?
3. (а) Возможно ли говорить об опосредующем влиянии одиночества и удовлетворенности жизнью в связях между интеграцией социальных сетей в ежедневную активность и показателями психологического благополучия? (б) Является ли удовлетворенность жизнью посредником в связях между интеграцией социальных сетей в ежедневную активность и одиночеством? (в) Выступает ли одиночество как посредник в связях между удовлетворенностью жизнью и количеством друзей, как было показано в исследовании Phu & Gow (2019)?
4. Какую роль играет пол во взаимосвязях показателя интеграции социальных сетей в ежедневную активность и формальные количественные характеристики использования социальных сетей с показателями психологического благополучия? Фактор пола оказывается значимым при исследовании активности в использовании социальных сетей, т. к. во многих исследованиях было показано, что женщины склонны чаще использовать социальные сети (Frison & Eggermont, 2016; Корниенко, Руднова, 2018).

## **Методы**

### **Выборка**

В исследовании приняли участие 439 подростков, однако в итоговую выборку вошел 391 подросток в возрасте от 13 до 18 лет ( $M = 15,6$ ;  $SD = 1,18$ ; 54 % – девушки), проживающие в Российской Федерации. Исключение части респондентов было связано с последующей проверкой на нормальность распределения данных, в результате которой была обнаружена значимая асимметрия по переменным «количество часов в неделю, проводимых в социальных сетях» и «количество друзей в социальных сетях». В результате выборка была ограничена респондентами, проводящими в социальных сетях 24 часа и менее, и имеющими 500 и менее друзей в профиле социальной сети.

### **Методики**

Формальные характеристики использования социальных сетей – время, проводимое в социальной сети, количество социальных сетей и количество друзей в социальных сетях, были

получены на основании соответствующих вопросов респондентам: «какими социальными сетями ты пользуешься?» (вариант ответа с множественным выбором), «время (в часах), проводимое в социальной сети», «количество друзей в основной социальной сети».

«Шкала интеграции социальных медиа» (Jenkins-Guarnieri et al., 2013) использовалась для оценки степени поведенческой и эмоциональной включенности подростка в социальную сеть: насколько в ежедневной практике представлена активность, связанная с социальной сетью. Оригинальная версия шкалы предназначена для социальной сети Facebook (здесь и далее: Facebook – социальная сеть компании Meta, в 2022 г. признанной экстремистской; запрещена в России, – прим. ред.). Для большей универсальности шкалы название социальной сети было заменено на словосочетание «социальная сеть». Перед началом диагностики респонденты получали инструкцию о том, что при ответе на вопросы им необходимо ориентироваться на ту социальную сеть, которой они пользуются чаще всего или считают для себя основной. Методика содержит 10 вопросов с вариантами ответа по шкале от 1 (совершенно не согласен) до 5 (совершенно согласен).

«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера применялась для диагностики субъективного психологического благополучия (Осин, Леонтьев, 2020). Шкала содержит пять вопросов, варианты ответа от 1 – «полностью не согласен» до 5 – «полностью согласен».

«Трехпунктовая шкала одиночества» использовалась для определения общего переживания одиночества (Sirola et al., 2019). Шкала включает три вопроса с вариантами ответа: 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто.

### **Статистический анализ**

Проверка на нормальность распределения показала значимое отклонение от нормальности, в результате данные были преобразованы (на основании логарифмической функции). Первоначально был сделан сравнительный анализ для установления различий по полу, затем корреляционный анализ всех исследуемых показателей. Далее, в соответствии с выдвинутыми исследовательскими вопросами, был сделан регрессионный анализ, а затем анализ медиации. Медиация была сделана на основе техники бутстреппинга Preacher & Hayes (2004). Использовалось 10000 бутстреп-выборок для получения 95 % доверительного интервала для установления значимости непрямого эффекта. Медиационный анализ был сделан на основе скрипта PROCESS (Hayes, 2012).

### **Результаты**

#### ***Различия в использовании социальных сетей, удовлетворенности жизнью и одиночеством в связи с полом***

На основании описательной статистики и применения сравнительного критерия можно констатировать следующее. Несмотря на близость значений, юноши оказываются значимо старше девушек, однако при последующих анализах фактор возраста оказался незначимым. Девушки демонстрируют значимо более высокие показатели одиночества, интеграции социальных сетей в ежедневную активность, а также имеют большее количество друзей в социальных сетях при среднем размере эффектов.

Количество друзей, которое имеют респонденты, согласуется с данными, получаемыми на подростках (Солдатова, Теславская, 2018). Среднее время, проводимое подростками в социальных сетях, значимо не отличается для юношей и девушек, составляя от 3 часов 50 минут

до 4 часов 20 минут; при этом 50 % респондентов находятся в социальных сетях до 3 часов, и только 6 % – более 10 часов. Полученный результат о времени, проводимом в социальных сетях, согласуется с данными, полученными и на более широком возрастном диапазоне (от 14 до 25 лет) (Воробьева, Кружкова, 2017).

**Таблица 1**

Средние арифметические, стандартные отклонения и результаты сравнительного анализа (t-критерий) исследуемых показателей

Показатели	Муж. N = 179		Жен. N = 212		t-критерий	Ур. знач. p	Cohen's d
	Ср. ар.	Ст. откл.	Ср. ар.	Ст. откл.			
Возраст	15,749	1,203	15,434	1,140	2,651	0,008	0,269
Удовлетворенность жизнью	3,480	0,845	3,395	0,706	0,492	0,623	0,05
Одиночество	1,994	0,886	2,489	1,096	-4,883	0,001	-0,496
Интеграция социальных сетей	2,857	0,711	3,071	0,659	-3,156	0,002	-0,32
Кол-во социальных сетей	4,184	1,688	4,307	1,423	-1,304	0,193	-0,132
Количество друзей в социальных сетях	77,525	100,879	97,500	106,246	-2,251	0,025	-0,229
Время, проводимое в социальной сети	4,291	3,830	4,816	3,853	-1,862	0,063	-0,189

Также нет отличий в количестве используемых социальных сетей: для 50 % подростков характерно использование от четырех до пяти социальных сетей. Как основную социальную сеть 41,2 % респондентов используют ВКонтакте, 29,7 % – Instagram (Instagram – социальная сеть компании Meta, в 2022 г. признанной экстремистской; запрещена в России, – прим. ред.), 10 % – YouTube (сайт, нарушающий законодательство РФ, – прим. ред.).

Можно констатировать, что девушки больше переживают одиночество, в большей степени интегрируют социальные сети в ежедневную активность и устанавливают больше связей с другими людьми. В целом подростки, независимо от пола, переживают сходный уровень удовлетворенности жизнью, склонны в среднем использовать две социальные сети, в которых они проводят около четырех часов.

**Взаимосвязи показателей использования социальных сетей, удовлетворенности жизнью и одиночества**

Далее был сделан корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) для определения взаимосвязей между показателями.

**Таблица 2**

Коэффициенты корреляций исследуемых показателей

Показатели	1	2	3	4	5
Удовлетворенность жизнью					
Одиночество	-0,36**				
Интеграция социальных сетей	-0,26**	0,27**			
Кол-во социальных сетей	-0,11*	0,15**	0,38**		
Количество друзей в социальных сетях	0,10*	-0,02	0,19**	0,20**	
Время, проводимое в социальной сети	-0,07	0,08	0,28**	0,15**	0,09

\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Обнаружено что «удовлетворенность жизнью» отрицательно связана с «одиночеством», «интеграцией социальных сетей», «количеством социальных сетей» и положительно с «количеством друзей в социальных сетях». Показатель одиночества обнаруживает положительные связи с «интеграцией социальных сетей» и «количеством социальных сетей», которые использует человек. «Интеграция социальных сетей» положительно связана со всеми формальными показателями активности в социальных сетях, а «количество социальных сетей» положительно связано с «количеством друзей» и «временем, проводимом в социальной сети».

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что большее использование социальных сетей и их большая интеграция в жизнь связаны с низкой удовлетворенностью жизнью, но меньшим переживанием одиночества. При этом положительную роль

для «удовлетворенности жизнью» играет «количество друзей в социальных сетях». Высокая интеграция социальных сетей связана с увеличением количественных формальных показателей активности в социальных сетях.

### **Вклад показателей использования социальных сетей в удовлетворенность жизнью и одиночество**

Проверка модели на мультиколлинеарность показала (Farrar–Glauber Test) наличие высоких корреляций между показателем «интеграция социальных сетей» и «количество социальных сетей», а последующее сравнение (t-test) частных корреляций подтвердило этот эффект. В результате было принято не включать показатель «количество социальных сетей» в модели.

Модель регрессии для «удовлетворенности жизнью» ( $R^2 = 0,178$ ;  $F = 13,83$ , (6384),  $p < 0,001$ ) показала значимыми предикторами «интеграцию социальных сетей» и «одиночество» с отрицательным знаком, и «количество друзей в социальных сетях» с положительным.

**Таблица 3**

Результаты регрессионного анализа для показателя удовлетворенности жизнью

Предикторы	b	beta
(Св. член)	1,49**	
Возраст	-0,01	-0,02
Пол	0,03	0,07
Интеграция социальных сетей	-0,20**	-0,20
Одиночество	-0,18**	-0,32
Время, проводимое в социальной сети	-0,00	-0,01
Количество друзей в социальных сетях	0,02**	0,13

\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Исходя из результатов, можно констатировать, что в удовлетворенность жизнью вносят негативный вклад такие характеристики, как большее использование социальных сетей и постоянная активность в социальных сетях, а также переживание одиночества подростком, при этом число друзей в социальных сетях повышает удовлетворенность жизнью. Можно полагать, что более удовлетворенные жизнью меньше связывают собственную активность с социальными сетями, имеют в них больше друзей и, вероятно, менее одиноки.

Модель регрессии для «одиночества» ( $R^2 = 0,212$ ;  $F = 17,25$ , (6384),  $p < 0,001$ ) обнаруживает в качестве значимых положительных предикторов пол и интеграцию социальных сетей, используемых подростком, а в качестве отрицательного – удовлетворенность жизнью.

#### Таблица 4

Результаты регрессионного анализа для показателя «одиночество»

Предикторы	b	beta
(Св. член)	1,20**	
Возраст	-0,02	-0,06
Пол	0,18**	0,20
Интеграция социальных сетей	0,30**	0,17
Удовлетворенность жизнью	-0,53**	-0,31
Время, проводимое в социальной сети	-0,01	-0,01
Количество друзей в социальных сетях	-0,01	-0,04

\* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Более высокий уровень одиночества будет обнаруживаться у подростков, активно использующих социальные сети и переживающих неудовлетворенность жизнью, при этом скорее девушки, которые пользуются большим количеством используемых социальных сетей, сильнее переживают одиночество, чем юноши.

### Удовлетворенность жизнью и одиночество как посредники в связях с показателями использования социальных сетей (медиационный анализ)

Далее были сделаны анализы для тестирования исследовательских вопросов о том, что: (3а) «одиночество» может выступать медиатором в связях между «интеграцией социальных сетей» и «удовлетворенностью жизнью»; (3б) «удовлетворенность жизнью» может опосредовать связь между «интеграцией социальных сетей» и «одиночеством», а также (3в) «одиночество» может опосредовать связи между «удовлетворенностью жизнью» и «количеством друзей». В анализ в качестве ковариаций включались пол и возраст респондентов.

А. Результаты медиационного анализа для показателя «удовлетворенность жизнью» показали следующее. На первом шаге были получены результаты о значимости вклада «интеграции социальных сетей» ( $\beta = -0,258$ ,  $SE = 0,049$ ,  $p < 0,001$ ) в показатель «удовлетворенность жизнью». На втором шаге был установлен значимый вклад «интеграции социальных сетей» ( $\beta = 0,212$ ,  $SE = 0,084$ ,  $p < 0,001$ ) и роль пола ( $\beta = 0,193$ ,  $SE = 0,044$ ,  $p < 0,001$ ) для показателя «одиночество». На третьем шаге определен вклад «одиночества» ( $\beta = -0,331$ ,  $SE = 0,028$ ,  $p < 0,001$ ) в показатель «удовлетворенность жизнью», при учете вклада показателя «интеграция социальных сетей» ( $\beta = -0,178$ ,  $SE = 0,049$ ,  $p < 0,001$ ). Объяснимость модели, учитывающей вклад «интеграции социальных сетей» и «одиночества», составляет 16,2 % ( $F = 18,66$  (4386),  $p < 0,001$ ). Непрямой эффект «одиночества» на «удовлетворенность жизнью» оказался небольшим, но значимым ( $b = -0,08$ ,  $SE = 0,02$ ,  $CI = -0,123, -0,042$ ).

#### Рисунок 1

Модель медиации одиночеством связей между интеграцией социальных сетей и удовлетворенности жизнью (стандартизованные регрессионные коэффициенты)



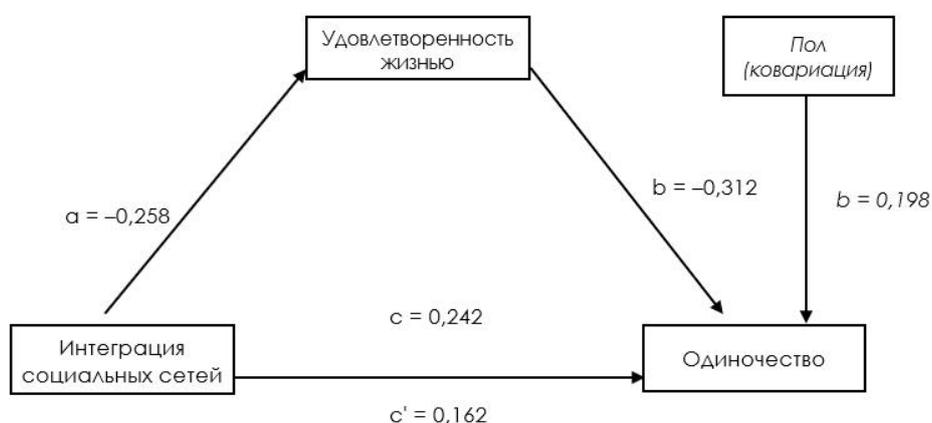
Таким образом, возможно говорить, что одиночество вносит дополнительный вклад во взаимосвязь интеграции социальных сетей и удовлетворенности жизнью, снижая последнюю.

Б. Медиационный анализ для показателя «одиночество» позволил установить следующее. Вклад «интеграции социальных сетей» ( $\beta = 0,242$ ,  $SE = 0,084$ ,  $p < 0,001$ ) в показатель «одиночество» является значимым при учете пола ( $\beta = 0,193$ ,  $SE = 0,044$ ,  $p < 0,001$ ). Как было уже указано, вклад «интеграции социальных сетей» ( $\beta = -0,258$ ,  $SE = 0,049$ ,  $p < 0,001$ ) в показатель «удовлетворенность жизнью» является значимым. На третьем шаге определен вклад «удовлетворенности жизнью» ( $\beta = -0,312$ ,  $SE = 0,081$ ,  $p < 0,001$ ) в «одиночество», при

учете вклада показателя «интеграции социальных сетей» ( $\beta = 0,162$ ,  $SE = 0,082$ ,  $p < 0,001$ ) и пола ( $\beta = 0,198$ ,  $SE = 0,042$ ,  $p < 0,001$ ). Объяснимость модели составляет 21 % ( $F = 25,71$  (4386),  $p < 0,001$ ). Непрямой эффект «удовлетворенности жизнью» на «одиночество» оказался небольшим, но значимым ( $b = 0,08$ ,  $SE = 0,02$ ,  $CI = 0,123, 0,042$ ).

## Рисунок 2

Модель медиации удовлетворенности жизнью связей между интеграцией социальных сетей и одиночеством (стандартизованные регрессионные коэффициенты)



Аналогично результатам предыдущего анализа (п. А), возможно говорить о роли удовлетворенности жизнью во взаимосвязях интеграции социальных сетей и одиночества.

Рассматривая результаты двух анализов, представляется обоснованным говорить о том, что интеграция социальных сетей играет противоположную роль для показателей удовлетворенности жизнью и одиночества, при этом большее использование социальных сетей снижает удовлетворенность жизнью, но повышает одиночество, которое, в свою очередь, дополнительно снижает удовлетворенность жизнью.

В. Результаты анализа опосредующей роли «одиночества» в связях «удовлетворенности жизнью» и «количества друзей» показали следующее. Вклад «количества друзей» в «удовлетворенность жизнью» является значимым ( $\beta = 0,107$ ,  $SE = 0,009$ ,  $p < 0,05$ ), но не значим для «одиночества». В свою очередь, вклад «одиночества» в «удовлетворенность жизнью» при контроле «количества друзей» оказывается значимым ( $\beta = -0,371$ ,  $SE = 0,028$ ,  $p < 0,001$ ), однако в этом случае коэффициент регрессии для «количества друзей» оказывается незначимым. Прямой эффект «количества друзей» и не прямой эффект «одиночества» на «удовлетворенность жизнью» оказались незначимыми, что позволяет говорить о том, что количество друзей в социальных сетях скорее не вносит вклад в удовлетворенность жизнью.

## Обсуждение результатов

Рассматривая результаты в контексте половых различий, можно констатировать, что не обнаружено различий во времени, которое проводят девушки и юноши в социальных

сетях. Обнаруженное различие между полами в «интеграции социальных сетей» в ежедневную активность согласуется с фактами о более интенсивном и навязчивом использовании социальных сетей женщинами (Корниенко, Руднова, 2018), в том числе и как способа прокрастинации (Przepiorka et al., 2016). Также отличием наших результатов от исследования Phu & Gow (2019) является наличие различия в более высокой выраженности одиночества у девушек. Относительно большего числа друзей в социальных сетях, данный факт согласуется с имеющимися исследованиями (Dunbar, 2016).

«Удовлетворенность жизнью» и «количество друзей» демонстрируют положительную связь; сходные данные получены в исследовании Lönnqvist & Deters (2016), но показатель «одиночества» не обнаружил связей с «количеством друзей», что также было показано при исследовании различных аспектов одиночества и количества друзей (Hood et al., 2018). Обнаруженная положительная связь «одиночества» с «интеграцией социальных сетей» согласуется с обнаруженной Phu & Gow (2019) корреляцией «одиночества» и настойчивости в использовании Facebook (Facebook – социальная сеть компании Meta, в 2022 г. признанной экстремистской; запрещена в России, – прим. ред.), которая характеризует стремление к получению доступа к социальной сети. Связи «интеграции социальной сети» с формальными показателями активности в социальной сети (время, количество друзей и общее число социальных сетей) также согласуются с данными относительно связи подобных показателей с интенсивностью использования Facebook (Phu & Gow, 2019).

Сопоставляя наши результаты с результатами Phu & Gow (2019), можно отметить, что для удовлетворенности жизнью обнаруживается больший набор предикторов, включающий как содержательные, так и формальные характеристики активности в социальных сетях, а не только переживание одиночества. Время, проводимое в социальных сетях, не является значимым предиктором для удовлетворенности жизнью, что может объясняться тем, что активность в социальной сети связана с играми или просмотром страниц других пользователей, а не взаимодействием с ними (Tosun, 2012).

В отношении одиночества модель предикторов также сходна с исследованием Phu & Gow (2019) – в части того, что активность в социальных сетях и удовлетворенность жизнью являются значимыми предикторами, но при учете фактора пола. Сходные данные в отношении того, что при высоком переживании одиночества возрастает использование социальных сетей, также были обнаружены и в другом исследовании (Lai et al., 2012). Учитывая то, что интеграция социальных сетей в ежедневную активность обобщает поведенческие, эмоциональные и социальные характеристики, наличие связи между одиночеством и большей интеграцией является еще одним подтверждением того, что эмоциональная связь или поведенческая активность в отношении социальных сетей может возникать при высоком ощущении одиночества.

Полученные результаты показывают, что «интеграция социальных сетей» оказывает негативное влияние на «удовлетворенность жизнью» и «одиночество», при этом «удовлетворенность жизнью» и «одиночество» оказываются посредниками в связях между «интеграцией социальных сетей» и друг другом. Большая интеграция социальных сетей снижает удовлетворенность жизнью, но повышает переживание одиночества, одновременно с этим опосредующие свойства снижают этот эффект. Негативный вклад «удовлетворенности жизнью» в «одиночество» оказывается выше, чем обратное влияние. Кроме того, пол выступает как значимый фактор для «одиночества» независимо от того, рассматривается ли «одиночество» как предиктор или как зависимая переменная.

В целом можно полагать, что большее использование социальных сетей имеет позитивное влияние на переживание одиночества, но одновременно с этим снижает ощущение удовлетворенности жизнью. При этом именно удовлетворенность жизнью оказывается фактором, значительно снижающим одиночество, но не наоборот. Негативный эффект переживания одиночества усиливается у девушек.

Таким образом подросток, включенный в социальные сети, одновременно становится более одиноким и менее удовлетворенным жизнью, причем большая неудовлетворенность будет приводить к одиночеству. Возможно также предположить, что подросток, переживающий одиночество, в большей степени начинает использовать социальные сети, однако это приводит как к большей неудовлетворенности жизнью, так и усиливает переживание одиночества.

В данном исследовании не было получено подтверждения тому, что вклад количества друзей в социальных сетях в удовлетворенность жизнью опосредуется переживанием одиночества. Однако получены данные о том, что большее количество друзей, наряду с низкой активностью в использовании социальных сетей и низким переживанием одиночества, увеличивает удовлетворенность жизнью подростков. Данный результат согласуется с исследованием Kim & Lee (2011) и также с результатами Chou & Edge (2012) о том, что большее число друзей в социальных сетях, при условии высокой частоты контактов вне социальной сети, формирует впечатление, что собственная жизнь более счастливая и легкая. Вместе с тем исследователи подчеркивают важность учета личностных черт как факторов, одновременно влияющих на количество друзей в социальных сетях и субъективное благополучие: в качестве такового свойства рассматривается экстраверсия, которая снижает или нивелирует влияние количества друзей на благополучие (Lönngqvist & große Deters, 2016).

### **Выводы**

Подводя итог проведенному исследованию, можно констатировать следующее.

Подростки, независимо от пола, проводят примерно одинаковое время в социальных сетях, но при этом активность, связанная с использованием социальных сетей (просмотр ленты новостей, комментарии постов) и предпочтение социальных взаимодействий через социальную сеть (что проявляется в большем количестве друзей) более характерна для девушек. При этом пол является фактором, усиливающим переживание одиночества и тем самым косвенно снижающим удовлетворенность жизнью.

Факторами, снижающими удовлетворенность жизнью, являются большая интеграция социальных сетей в ежедневную активность подростков, высокое переживание одиночества и количество друзей в социальной сети. Переживание одиночества также усиливается при более высокой интеграции социальных сетей в ежедневную активность подростка, как и низкая удовлетворенность жизнью. Формальные характеристики, за исключением обозначенной роли количества друзей в социальных сетях для удовлетворенности жизнью, не вносят вклад в удовлетворенность жизнью и переживание одиночества.

Переживание одиночества является посредником в связях между интеграцией социальных сетей в ежедневную активность и удовлетворенностью жизнью, приводя к снижению последней. Аналогичную роль выполняет и удовлетворенность жизнью в связях между интеграцией социальных сетей в ежедневную активность и одиночеством. Вместе с тем формальные характеристики активности в социальной сети (количество друзей, время, проводимое в Сети) оказываются наименее значимы как для удовлетворенности жизнью, так и для переживания

одиночества. Это позволяет полагать, что большее использование социальных сетей, как для просмотра контента, так и для социального взаимодействия, усиливает ощущение одиночества и, в целом, приводит к снижению удовлетворенности жизнью. Стремясь к большим социальным контактам, подросток обращается к социальной сети, однако в силу того, что социальная сеть – не только средство коммуникации, но и содержит массу информации, которая может вызывать различную реакцию и, например, приводить к возникновению феномена упущенной выгоды, удовлетворенность жизнью будет снижаться.

### Литература

- Бочавер, А. А., Доука, С. В., Сивак, Е. В., Смирнов, И. Б. (2019). Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков. *Клиническая и специальная психология*, 8(3), 1–18.
- Воробьева, И. В., Кружкова, О. В. (2017). Социально-психологические аспекты восприимчивости молодежи к воздействиям среды Интернет. *Образование и наука*, 19(9), 86–102. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2017-9-86-102>
- Герасимова, А. А., Холмогорова, А. Б. (2018). Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника. *Консультативная психология и психотерапия*, 26(3), 56–79. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>
- Горелова, Г. Г., Иноземцев, Д. В. (2020). Анализ психологического благополучия на основании параметров поведенческой активности пользователей социальных сетей. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*, 2, 489–494. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p489-494>
- Горлова, Н. В., Бочавер, А. А., Хломов, К. Д. (2021). Предикторы буллинга, кибербуллинга и виктимизации: обзор современных исследований. *Национальный психологический журнал*, 4, 3–14. <https://doi.org/10.11621/npj.2021.0401>
- Корниенко, Д., Руднова, Н. (2018). Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией. *Психологические исследования*, 11. <https://doi.org/10.54359/ps.v11i59.284>
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 1, 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Ростовцева, Н. А., Рассказова, Е. И., Тхостов, А. Ш., Емелин, В. А. (2022). Киберхондрия – самостоятельное явление или проявление ипохондрических особенностей онлайн? *Национальный психологический журнал*, 1, 76–93. <https://doi.org/10.11621/npj.2022.0107>
- Солдатова, Г. У., Теславская, О. И. (2018). Особенности межличностных отношений российских подростков в социальных сетях. *Национальный психологический журнал*, 3, 12–22. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0302>
- Сунцова, Я. С., Бурдыко, Е. В. (2018). Склонность к интернет-зависимости студентов в связи с их психологическим благополучием. *Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*, 28(4), 412–423.
- Bruggeman, H., Van Hiel, A., Van Hal, G., & Van Dongen, S. (2019). Does the use of digital media affect psychological well-being? An empirical test among children aged 9 to 12. *Computers in Human Behavior*, 101, 104–113. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.015>

- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <http://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Dunbar, R. I. M. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1). <https://doi.org/10.1098/rsos.150292>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Gender and Facebook motives as predictors of specific types of Facebook use: A latent growth curve analysis in adolescence. *Journal of Adolescence*, 52(1), 182–190. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.008>
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. *Andrew F. Hayes, Ph.D.* <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Hood, M., Creed, P. A., & Mills, B. J. (2018). Loneliness and online friendships in emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 133, 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.045>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Lai, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1). <https://doi.org/10.2190/EC.46.1.e>
- Lönnqvist, J.-E., & große Deters, F. (2016). Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. *Computers in Human Behavior*, 55, 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.002>
- Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151–159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.020>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Przepiorka, A., Błachnio, A., & Díaz-Morales, J. F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.022>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Sirola, A., Kaakinen, M., Savolainen, I., & Oksanen, A. (2019). Loneliness and online gambling-community participation of young social media users. *Computers in Human Behavior*, 95, 136–145. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.023>
- Sobkin, V. S., & Fedotova, A. V. (2021). Adolescents on social media: Aggression and cyberbullying. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(4), 186–201. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0412>
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691–699. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510–1517. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>

Поступила в редакцию: 17.05.2022

Поступила после рецензирования: 13.06.2022

Принята к публикации: 19.06.2022

#### Заявленный вклад авторов

**Дмитрий Сергеевич Корниенко** – разработка и формирование концепции исследования, постановка проблемы исследования, концептуализация выводов.

**Аполлиария Вадимовна Чурсина** – анализ научной литературы, подготовка литературного обзора, подготовка и доработка исследовательской части текста, концептуализация выводов.

**Айдар Минимансурович Калимуллин** – проведение исследования, разработка методологической составляющей проведения исследования.

**Юрий Иванович Семенов** – проведение исследования, разработка методологической составляющей проведения исследования.

#### Информация об авторах

**Дмитрий Сергеевич Корниенко** – доктор психологических наук, доцент, старший научный сотрудник Лаборатории психологии детства и цифровой социализации, ФГБНУ «Психологический институт Российской академии образования», профессор кафедры общей психологии Института общественных наук, ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Москва, Российская Федерация; ResearcherID: L-5971-2015, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6597-264X>; e-mail: [dscorney@mail.ru](mailto:dscorney@mail.ru)

**Аполлиария Вадимовна Чурсина** – младший научный сотрудник Лаборатории психологии детства и цифровой социализации, ФГБНУ «Психологический институт Российской академии образования», младший научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова», г. Москва, Российская Федерация; ResearcherID: AAG-8388-2021, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3444-7746>; e-mail: [avchurs@gmail.com](mailto:avchurs@gmail.com)

**Айдар Минимансурович Калимуллин** – доктор исторических наук, профессор, директор Института психологии и образования, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный

Корниенко Д. С., Чурсина А. В., Калимуллин А. М., Семенов Ю. И.  
Взаимосвязь использования социальных сетей с удовлетворенностью жизнью и одиночеством...  
**Российский психологический журнал**, 2022, Т. 19, № 3, 202–218. doi: 10.21702/rpj.2022.3.13

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---

университет», г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация; Scopus Author ID: 56260775400, ResearcherID: N-1528-2013, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-07788-7728>; e-mail: [kalimullin@yandex.ru](mailto:kalimullin@yandex.ru)

**Юрий Иванович Семенов** – кандидат исторических наук, руководитель Научно-образовательного центра, ГБУ «Академия наук Республики Саха (Якутия)», г. Якутск, Российская Федерация; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8766-3936>; e-mail: [yra\\_semen1109@mail.ru](mailto:yra_semen1109@mail.ru)

#### **Информация о конфликте интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.