Экспериментальная психология
2026. *19*(3), 23–41.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302
ISSN: 2072-7593
ISSN: 2311-7036 (online)

Experimental Psychology (Russia)
2026. *19*(3), 23–41.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302
ISSN: 2072-7593
ISSN: 2311-7036 (online)

Научная статья | Original paper

Межличностное общение и субъективное благополучие беременных женщин: роль каналов коммуникации

Е.Д. Мирошниченко[1] ✉, **Д.И. Витовская**[1], **Л.В. Марарица**[1]
[1] Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Санкт-Петербург, Российская Федерация
✉ edmiroshnichenko@hse.ru

Резюме
Контекст и актуальность. Беременность сопровождается значительными изменениями, что помещает женщин в группу риска по показателям субъективного благополучия (СБ). Общение с близкими людьми признано значимым фактором психологического благополучия. Однако существует дефицит работ о том, как формат общения и характер отношений связаны с разными аспектами СБ и социальной поддержкой (СП) у женщин в период беременности первым ребенком. **Цель**: изучить, как объем общения и структура социальной сети (в терминах каналов коммуникации, степени эмоциональной близости и социальной категории контактов) связаны с тремя аспектами СБ (удовлетворенность жизнью, самочувствие, насыщенность жизни). **Гипотезы.** СП, удовлетворенность жизнью и самочувствие зависят от общения с эмоционально близкими людьми, а насыщенность жизнью — от общения с менее близкими людьми. Общение лицом к лицу связано со всеми показателями СБ и СП в период беременности. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 55 женщин, ожидающих первенца, на сроке от 3 до 8 месяцев, работающих или учащихся на момент проведения исследования (21—36 лет, M = 28 ± 4,4). Использовалось интервью, реконструирующее недельный опыт общения (направленной коммуникации) в трех каналах (звонки, мессенджеры, лицом к лицу). Оно включало вопросы о степени эмоциональной близости контактов по шкале от 1 до 10 и социальную категорию контакта. СБ измерено с помощью шкал: ВОЗ-5 — Индекс общего самочувствия, «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера и «Психологическая насыщенность жизни» Ш. Ойши, а СП — посредством опросника «Социальная поддержка» С. Коена. **Результаты.** Результаты показали, что опосредованная коммуникация, в отличие от общения лицом к лицу, не имеет положительного воздействия на СБ и СП у беременных, за исключением насыщенности жизни. **Выводы.** Показано, что ключевое значение для СБ имеет не количество социальных контактов, а их эмоциональная близость и формат.

Ключевые слова: субъективное благополучие, насыщенность жизни, удовлетворенность жизнью, социальная поддержка, структура социального окружения, общение, беременность, опосредованная коммуникация

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке программы «Научный фонд Национального исследовательского университета “Высшая школа экономики” (НИУ ВШЭ)», проект № 25-00-044 «Динамика социального почерка и субъективное благополучие женщин в период рождения первого ребенка», https://ihp.hse.ru/pcdw/.

© Мирошниченко Е.Д., Витовская Д.И., Марарица Л.В., 2026

CC BY-NC

Для цитирования: Мирошниченко, Е.Д., Витовская, Д.И., Мараритца, Л.В. (2026). Межличностное общение и субъективное благополучие беременных женщин: роль каналов коммуникации. *Экспериментальная психология, 19*(3), 23—41. https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302

Interpersonal communication and subjective well-being of pregnant women: The role of communication channels

E.D. Miroshnichenko[1] ✉, **D.I. Vitovskaia**[1], **L.V. Mararitsa**[1]
[1] National Research University Higher School of Economics, Saint Petersburg, Russian Federation
✉ edmiroshnichenko@hse.ru

Abstract
Context and relevance. Pregnancy is accompanied by significant changes, which can place women at risk of experiencing poor subjective well-being (SWB). Communication with close people has been recognized as an important factor in promoting psychological well-being, but there is a lack of research on how different aspects of communication and the nature of the relationship are related to social support (SS) and SWB for women during pregnancy with their first child. **Objective**: to study how the volume of communication and the structure of a social network (in terms of communication channels, degree of emotional closeness and social category of contacts) are related to three aspects of SWB (life satisfaction, well-being, richness of life). **Hypotheses.** SS, life satisfaction, and WHO-5 are associated with communication with emotionally close people, while richness of life is associated with communication with less close people. Face-to-face communication is associated with all indicators of SWB and SS during pregnancy. **Methods and materials.** The study involved 55 first-time expectant mothers at 3 to 8 months of pregnancy, working or studying at the time of the study (21—36 years old, M = 28 ± 4.4). An interview reconstructing a week-long experience of communication (directed communication) in three channels (calls, messengers, face-to-face). It also includes questions about the degree of emotional closeness of contacts on a scale from 1 to 10 and the social category of the contact. SWB was measured using the scales: WHO-5 — Index of general well-being, "Life satisfaction" by E. Diener and "Psychological richness of life" by S. Oishi, and the questionnaire of "Social support" by S. Cohen. **Results.** The results showed that computer-mediated communication, unlike face-to-face communication, does not have a positive effect on SWB and SS in pregnant women, with the exception of a positive effect on the richness of life. **Conclusions.** It is shown that the key importance for SWB is not the amount of communication, but their emotional closeness and channel of communication.

Keywords: subjective well-being, psychological richness, life satisfaction, social support, structure of the social network, communication, pregnancy, computer-mediated communication

Funding. The study was supported by program "Scientific Foundation of the National Research University Higher School of Economics (HSE)", project number 25-00-044 "Dynamics of Social Signature and Subjective Well-being of Women During First Childbirth", https://ihp.hse.ru/pcdw/.

For citation: Miroshnichenko, E.D., Vitovskaia, D.I., Mararitsa, L.V. (2026). Interpersonal communication and subjective well-being of pregnant women: The role of communication channels. *Experimental Psychology (Russia), 19*(3), 23—41. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302

Введение

Беременность — это период в жизни женщины, сопровождающийся значительными физическими, психологическими и социальными изменениями. Он требует адаптации к новым условиям, переоценки приоритетов и перестройки социальной жизни (Филиппова, 2002; Bjelica et al., 2018). На фоне этих изменений субъективное благополучие (СБ) женщины подвержено снижению (Arnal-Remón et al., 2015; Anna et al., 2021), что, в свою очередь, влияет не только на ее собственное здоровье, но и на развитие плода, а в дальнейшем — на психическое и физическое состояние ребенка (Estinfort et al., 2022; Lähdepuro et al., 2024). Связь состояния матери и здоровья ребенка повышает значимость исследований факторов, определяющих ее психологическое благополучие.

СБ связано с социальной поддержкой (СП). Показано, что она особенно ценна в период раннего материнства для женщины и ее ребенка (Kay et al., 2024; Battulga et al., 2021). Межличностные отношения, эго-сеть являются источником ресурсов, доступ к которым человек получает в процессе взаимодействия с другими людьми как в повседневной жизни (Elmer et al., 2025), так и в стрессовых ситуациях (Ahmad, Mushtaq, 2024).

Беременность — это новая социальная ситуация, стресс, изменяющий структуру социальных отношений. Женщины могут обнаружить разницу в интересах с друзьями без детей и коллегами, такие связи постепенно ослабевают. В период беременности и раннего материнства женщины часто «возвращаются» в родительскую семью (Котлярова, 2014). Возрастает потребность в поддержке со стороны ближайшего окружения (Филиппова, 2002). С началом репродуктивного периода структура социальной сети может претерпевать изменения (Wrzus et al., 2013; Lin, Marin, 2022). Согласно концепции социальных слоев, существуют когнитивные и временные ограничения в возможности поддерживать социальные связи (Sutcliffe et al., 2012). Рост общения в определенном социальном слое (например, с близкими) должен приводить к сокращению взаимодействия в другом (например, со слабыми связями) (Tamarit et al., 2018; Dunbar, 2020). С другой стороны, новая роль женщины расширяет круг ее взаимодействий с миром и способствует возникновению новых социальных отношений (Laugier, 2025).

Исследования показывают, что социальные связи тесно связаны с СБ. Качество социальных отношений является одним из наиболее устойчивых предикторов СБ (Diener, Sim, 2024; Pezirkianidis et al., 2023). Даже мысль о возможности положиться на кого-то оказывает утешительное влияние и способствует ощущению благополучия (Siedlecki et al., 2014). Размер социальной сети и частота взаимодействий также коррелируют с более высокой удовлетворенностью жизнью, меньшим чувством одиночества и общим улучшением СБ (Beller, Wagner, 2018). В лонгитюдном исследовании (Rafnsson, Shankar, Steptoe, 2015) размер сети положительно коррелировал с уровнем удовлетворенности жизнью на протяжении шести лет. Однако согласно теории ролевой перегрузки большое число социальных связей не всегда оказывает положительный эффект: может возникать ролевая перегрузка, когда требования, связанные с выполнением нескольких ролей, превышают ресурсы человека (Goode, 1960). В период беременности женщины сталкиваются с необходимостью одновременно исполнять роль будущей матери, супруги, работника и хозяйки дома, что может приводить к снижению СБ (Nomaguchi, Milkie, 2020).

Исследований, связывающих социальную жизнь и СБ в период беременности, не так много, однако известно, что тревожность и депрессия у беременных и молодых матерей могут усиливаться при отсутствии СП (Tenaw et al., 2025). В частности, поддержка партнера

выступает защитным фактором, смягчающим стресс, тогда как ее отсутствие связано с повышенным риском развития аффективных расстройств как во время беременности, так и в послеродовой период (Mayerhofer et al., 2024). Потеря социальных связей и групповой принадлежности во время беременности коррелирует с повышенным уровнем депрессии (Seymour-Smith et al., 2017). Напротив, женщины, сохранившие чувство принадлежности к социальным группам, чаще отмечают улучшение психического состояния (Negron et al., 2013). Это подчеркивает значимость не только индивидуальной поддержки (например, со стороны партнера или семьи), но и включенности в более широкие социальные сети. Так, работы, рассматривающие изменения социальной жизни женщин в период появления ребенка в контексте психологического благополучия, ограничены исследованиями депрессии и СП. Одним из главных ограничений исследований в этой области является опора на самоотчетные, опросные данные об общении, а не на поведенческие.

Кроме того, в исследованиях связи общения и СБ отсутствует консенсус относительно роли онлайн-коммуникации. Одни работы указывают на поверхностность онлайн-общения и его ограниченную способность обеспечивать глубокую эмоциональную поддержку (Roffarello, De Russis, 2023; Chan, 2018). Другие показывают, что онлайн-взаимодействия могут компенсировать недостаток офлайн-связей и снижать чувство одиночества (Yue et al., 2023; Kroencke et al., 2023). Онлайн-сообщества и социальные сети могут быть дополнительным ресурсом, позволяющим женщинам обмениваться опытом и получать эмоциональную поддержку в условиях ограниченной мобильности в период появления ребенка (Prochnow, Arlinghaus, Johnston, 2023). Современные исследования показывают, что люди демонстрируют специализацию каналов коммуникации в зависимости от социальной дистанции и целей общения (Bayer, Triệu, Ellison, 2020). Телефонные звонки преимущественно используются для эмоционально насыщенного общения с близким кругом (Campbell, Kwak, 2010), мессенджеры — для поддержания слабых связей и решения организационных вопросов (Burke, Kraut, 2016). Офлайн-взаимодействия требуют значительных когнитивных ресурсов и потому направлены для поддержания близких отношений через совместные активности, тогда как цифровые каналы помогают сохранять более широкий социальный круг (Baym, 2015). Поэтому особенно важно рассмотреть влияние мультиканального общения на СБ беременных женщин.

Исследования также часто не учитывают многомерность СБ (Linton, Dieppe, Medina-Lara, 2016). В фокусе обычно оказываются только эмоциональный и когнитивный компоненты. Концепция насыщенности жизни представляет особый интерес в контексте изучения СБ беременных женщин (Oishi et al., 2019). В отличие от удовлетворенности жизнью, которая отражает глобальную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида, насыщенность жизни показывает, насколько жизнь человека разнообразна, интересна и наполнена переживаниями, включая аспекты, которые могут сопровождаться когнитивной или эмоциональной сложностью (Oishi, Westgate, 2025). Беременность может сопровождаться вынужденным сокращением социальной активности (Котлярова, 2014), что способствует возникновению переживаний даже при наличии эмоциональной поддержки со стороны ближайшего окружения. Так, ограничение круга общения и рутина могут привести к ощущению психологической обедненности, которое не всегда фиксируется традиционными показателями СБ (Seymour-Smith et al., 2017; Oishi, Westgate, 2025). Если сильные связи (семья, близкие друзья) выступают основным источником эмоциональной поддержки, то слабые связи

(коллеги, знакомые, участники онлайн-сообществ) вносят вклад в когнитивную стимуляцию и ощущение включенности в более широкий социальный контекст (Granovetter, 1973; Yeh et al., 2024).

Компьютерно-опосредованная коммуникация, в свою очередь, может частично компенсировать сокращение слабых связей, предоставляя дополнительные возможности для социального взаимодействия и обмена опытом. Поэтому в нашу работу включены взаимодополняющие аспекты СБ: психоэмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью, насыщенность жизни и СП.

Итак, новизна данного исследования заключается в комплексном анализе роли межличностного общения с опорой на объективные данные, включая рассмотрение онлайн- и офлайн-коммуникации как взаимодополняющих каналов, что позволяет оценить их вклад в поддержание СБ, с учетом его многокомпонентной структуры.

Цель исследования — изучить, как объем общения и структура социальной сети (в терминах каналов коммуникации, степени эмоциональной близости и социальной категории контактов) связаны с тремя аспектами СБ (удовлетворенность жизнью, самочувствие, насыщенность жизни) и с СП у женщин в период беременности.

Были выдвинуты следующие гипотезы и исследовательские вопросы.

Исследовательские вопросы:

1. Какова связь между объемом общения с контактами разных социальных категорий и тремя аспектами СБ и СП в период беременности?
2. Как связано опосредованное общение с СБ и СП в период беременности?

Гипотезы:

1. Чем больше количество людей, с которыми был контакт, тем выше психологическая насыщенность жизни в период беременности.
2. Чем выше общий объем общения, тем выше показатели трех аспектов СБ и СП в период беременности.
3. Чем выше объем общения лицом к лицу, тем выше показатели трех аспектов СБ и СП в период беременности.
4. Чем выше объем общения с эмоционально близкими людьми, тем выше удовлетворенность жизнью, самочувствие и СП в период беременности.
5. Чем выше объем общения со слабыми связями, тем выше психологическая насыщенность жизнью в период беременности.

Материалы и методы

Выборка исследования

Исследование было проведено на выборке 55 работающих и/или учащихся на момент исследования женщин со сроком беременности от 3 до 8 месяцев в возрасте от 21 года до 36 лет (средний возраст 28 лет ± 4,39). Высшее образование имеют 68% респонденток, 20% — незаконченное высшее. 82% состоят в зарегистрированном браке, у 16% есть постоянный партнер.

Процедура исследования

Приглашение в выборку исследования происходило через обращение в женские консультации, организации по подготовке к родам, интернет-рассылку и с помощью метода

«снежного кома», что является одним из ограничений данного исследования. Сбор данных проводился весной 2023 года в два этапа: заполнение опросников в онлайн-форме, а затем проведение полуструктурированного интервью в формате видеоконференции. За прохождение двух частей исследования респонденткам предлагалось вознаграждение.

В онлайн-опросе 4 методики были предложены в следующей последовательности:

1. Индекс общего (хорошего) самочувствия ВОЗ-5 — WHO-5, Well-Being Index в адаптации ВОЗ, версия 1999 года.

   Шкала применяется для скрининга психического благополучия и, в частности, для выявления риска депрессии. Она состоит из 5 утверждений, каждый из пунктов оценивается по 6-балльной шкале от 0 (никогда) до 5 (все время). Значения шкалы варьируются от 0 (минимальное благополучие) до 25 (максимальное благополучие). Альфа Кронбаха русской версии шкалы составляет 0,8205 (Panicheva et al., 2022).

2. Шкала удовлетворенности жизнью — Satisfaction With Life Scale (SWLS) в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2008).
   Методика измеряет когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида и состоит из 5 утверждений, каждое из которых оценивается по 7-балльной шкале, где 1 — совершенно не согласен, а 7 — совершенно согласен. Внутренняя согласованность варьирует на различных выборках от 0,71 до 0,80 и на объединенной выборке (N = 984) составляет 0,75 (Осин, Леонтьев, 2008).

3. Шкала «Психологическая насыщенность жизни» — A psychologically rich life. Она измеряет полноту и разнообразие повседневного опыта, разнообразие жизни и состоит из 17 утверждений, каждое из которых необходимо оценить по 7-балльной шкале, где 1 — совершенно не согласен, а 7 — совершенно согласен (Oishi et al., 2019). Была проведена апробация шкалы на русскоязычной выборке из 800 человек. Результаты показали, что шкала отвечает базовым требованиям качества опросника (Мирошниченко, Мараритца, 2024).

4. Сокращенная версия шкалы «Социальная поддержка» — Interpersonal Support Evaluation List Self shortened version (Cohen, 1985). Шкала является укороченной версией оригинальной ISEL, состоит из 12 пунктов и оценивает восприятие человеком СП. Была проведена адаптация шкалы на русский язык, анализ показал высокий уровень внутренней согласованности. (Нагимуллина, 2023).

В заключении всех опросников была приведена социально-демографическая анкета, где контрольными переменными являются возраст, срок беременности, количество часов работы/учебы в неделю, уровень дохода, место проживания, семейный статус и уровень образования.

После прохождения первого этапа исследования, заполнения онлайн-опросников и анкеты с каждой респонденткой было проведено онлайн-интервью, реконструирующее опыт общения за последнюю неделю (см. Приложение А).

Мы просили респонденток открывать историю звонков/переписок на телефоне и называть по очереди людей, с которыми были контакты за прошедшую неделю, исключая день интервью, затем предлагалось вспомнить все офлайн-встречи за последнюю неделю.
В исследовании учтено три формата общения:

- общение лицом к лицу, в формате офлайн-встречи;
- синхронное голосовое общение, в формате звонка;
- асинхронное общение в формате сообщений (переписка с аудио- и видеосообщениями также учитывались нами).

В рамках одного формата возможно общение в разных сервисах: например, звонки могут происходить как через основное приложение для звонка в мобильном телефоне, так и через онлайн-звонок в мессенджере.

Общение в течение дня в одном канале рассматривалось нами как один контакт (одна встреча, один разговор и одна переписка). Если переписка велась в один день в разных мессенджерах или звонки происходили через разные сервисы, то это засчитывалось как отдельные контакты.

Эмоциональная близость контакта оценивалась по шкале от одного до десяти (1 — самый неблизкий человек, 10 — самый близкий) (Roberts, Dunbar, 2011). Разделение на социальные группы, позволяющее определить причину или основание для общения, включало 4 категории: «семья», «друзья», «коллеги», «знакомые» (Hill, Dunbar, 2003). При разработке интервью группа «соседи» оригинального исследования была заменена нами на «знакомых».

Определения переменных межличностного общения и их описательные статистики представлены в приложениях B и C соответственно. Описательную статистику и взаимосвязь зависимых переменных см. в приложении D.

Результаты

Для проверки гипотез были подсчитаны общий объем общения / количество людей, с которыми был контакт, и их производные в долях (или процентах) для каждого канала отдельно: отношение объема общения / количества людей, с которыми был контакт в одном из трех каналов, к общему объему / количеству людей, с которыми был контакт. Относительные значения позволяют оценивать характеристики общения вне зависимости от абсолютного количества, делая анализ более сопоставимым для выявления общих закономерностей.

Результаты корреляционного анализа с применением коэффициента Спирмена (табл. 1) показали, что общее количество людей, с которыми был контакт, не связано с аспектами СБ и СП (гипотеза 1). Однако количество людей, с которыми были личные встречи, положительно связано с самочувствием ($r = 0{,}23$, $p < 0{,}1$), удовлетворенностью жизнью ($r = 0{,}23$, $p < 0{,}1$) и насыщенностью жизни ($r = 0{,}23$, $p < 0{,}1$) на уровне тенденции. Количество контактов в мессенджере, с которыми было общение за неделю, положительно коррелирует с насыщенностью жизни ($r = 0{,}28$, $p < 0{,}05$).

Доля контактов при общении лицом к лицу положительно связана с самочувствием на уровне тенденции ($r = 0{,}23$, $p < 0{,}1$) и с удовлетворенностью жизнью ($r = 0{,}28$, $p < 0{,}05$).

Для проверки гипотез 2 и 3 был применен корреляционный анализ. Общий объем общения не связан с СБ и СП. В то же время объем общения офлайн положительно коррелирует на уровне тенденции с СП ($r = 0{,}24$, $p < 0{,}1$), удовлетворенностью жизнью ($r = 0{,}24$, $p < 0{,}1$) и насыщенностью жизни ($r = 0{,}23$, $p < 0{,}1$), а объем общения в мессенджере отрицательно связан с удовлетворенностью жизнью ($r = — 0{,}28$, $p < 0{,}05$). Доля офлайн-общения положительно связана с удовлетворенностью жизнью ($r = 0{,}32$, $p < 0{,}05$), доля общения в мессенджере — отрицательно ($r = — 0{,}26$, $p < 0{,}1$) на уровне тенденции (табл. 2).

Таблица 1 / Table 1

Связь между количеством людей в разных форматах и аспектами СБ и СП
Relationship between the number of people in different formats and aspects of SWB and ISEL

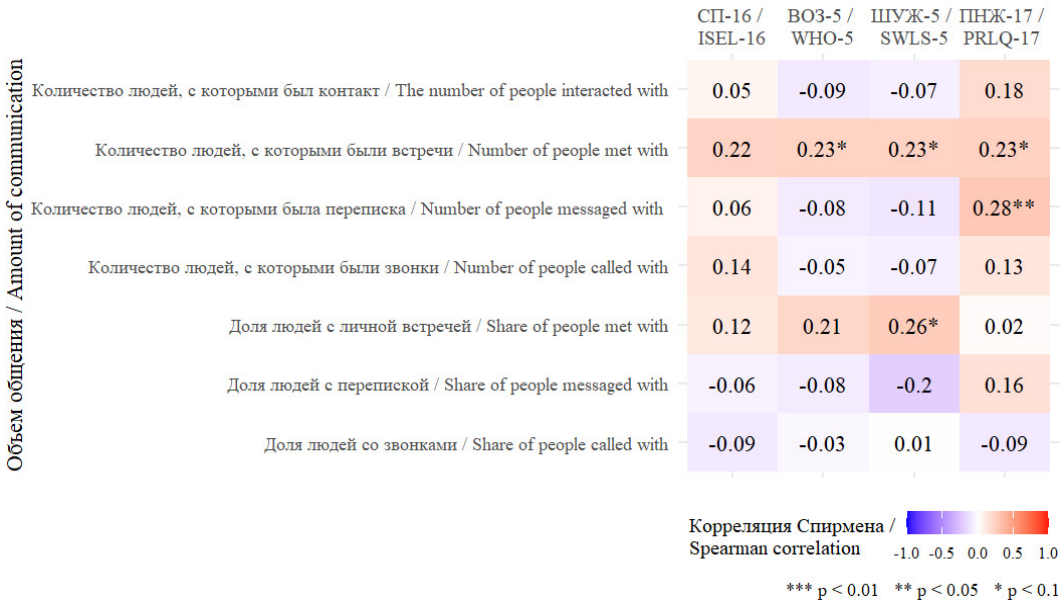
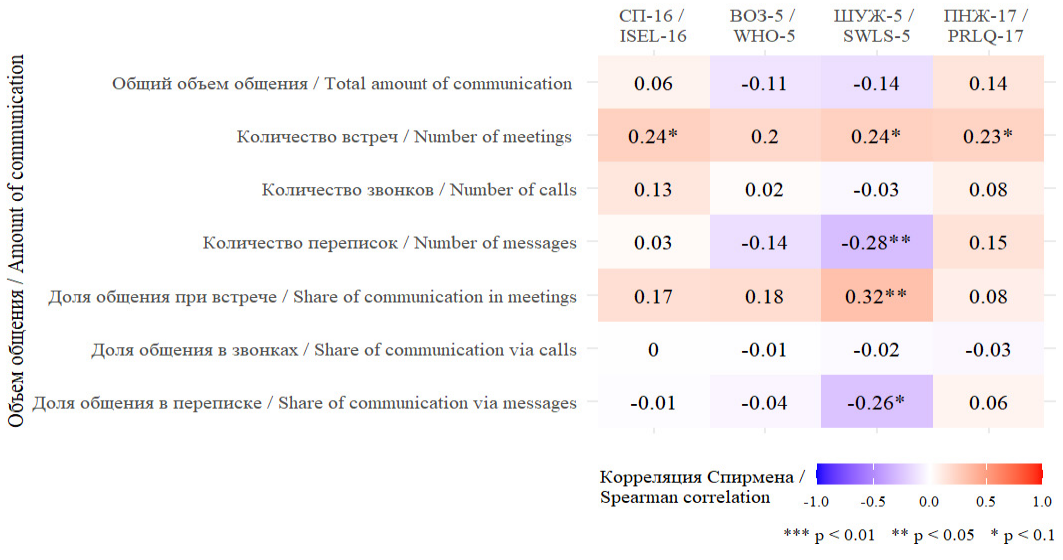


Таблица 2 / Table 2

Связь между общением в разных форматах и аспектами СБ и СП
Relationship between communication in different formats and aspects of SWB and ISEL



Для проверки гипотез 4 и 5 мы разделили степень эмоциональной близости (ЭБ) на три группы: люди со слабой ЭБ (значения 1—3), люди со средней ЭБ (значения 4—7) и люди с высокой ЭБ (значения 8—10). Таким образом, удалось посчитать объем общения по трем группам ЭБ для всех форматов за неделю. Если принять общий объем общения за единицу или за 100%, то можно выделить долю общения для каждой группы ЭБ отдельно.

За неделю в среднем 43% (±0,19) общения респонденток происходит с эмоционально близкими людьми, 32% (±0,15) — с людьми со средней ЭБ, и 25% (±0,19) — с людьми со слабой ЭБ (см. рис.).

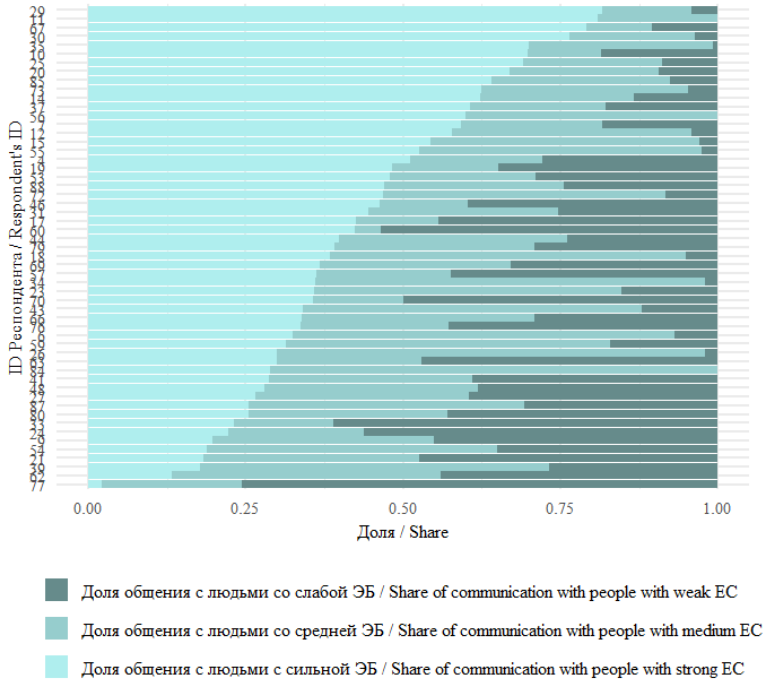


Рис. Распределение объема общения с людьми с разной степенью ЭБ
Fig. Amount of communication with people with different EC

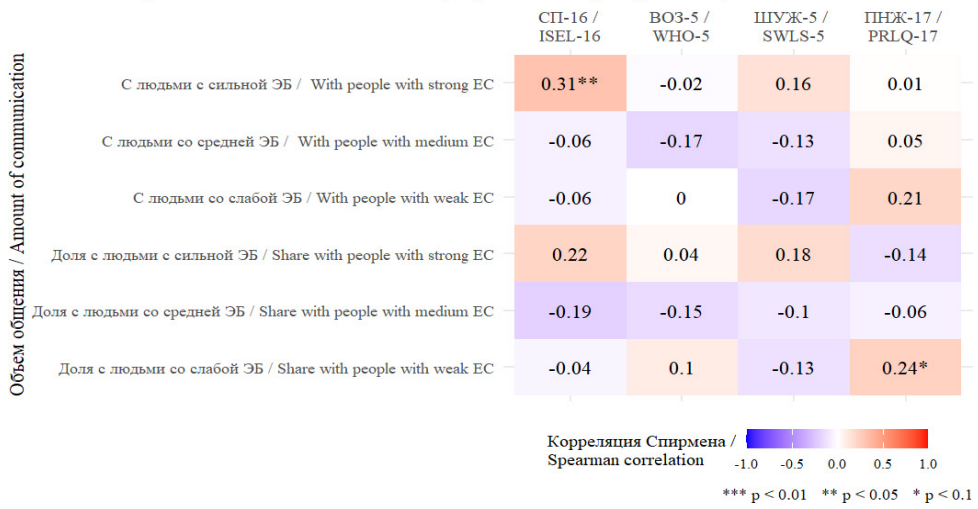
Респондентки оценивали и социальную категорию (характер отношения) контакта: «семья», «коллеги» (по учебе или работе), «друзья», «знакомые». Так, был посчитан *объем общения по четырем социальным группам для всех каналов за неделю*. Производной этих четырех переменных также является *доля* (или процент): отношение объема общения с одной категорией людей к общему объему общения.

За неделю в среднем 44% (±0,21) общения происходит с семьей, 31% (±0,19) с коллегами, 20% (±0,12) с друзьями и 5% (±0,08) со знакомыми.

Проверка гипотез 4, 5 осуществлялась с помощью корреляционного анализа. Объем общения с эмоционально близкими людьми (вне зависимости от канала) положительно коррелирует с СП ($r = 0,31$, $p < 0,05$). Доля объема общения с людьми со слабой степенью ЭБ имеет положительную связь на уровне тенденции с психологической насыщенностью жизни ($r = 0,24$, $p < 0,1$) (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

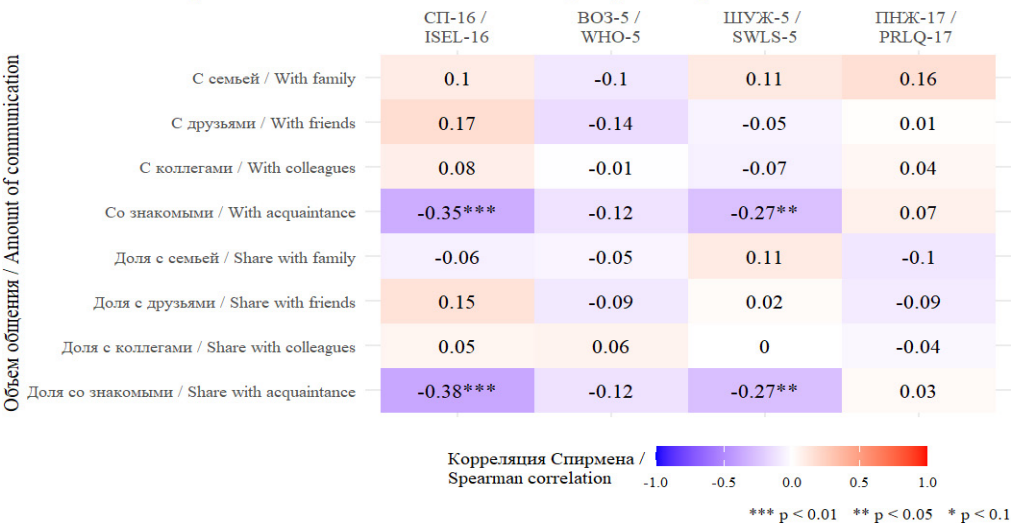
Связь между общением с людьми с разной ЭБ и аспектами СБ и СП
Relationship between communication with people with EC groups and aspects of SWB and ISEL



При ответе на исследовательский вопрос 1 были обнаружены отрицательные корреляции между объемом общения со знакомыми, СП ($r = -0{,}35$, $p < 0{,}01$) и удовлетворенностью жизнью ($r = -0{,}27$, $p < 0{,}05$). Негативный эффект сохраняется и для доли общения со знакомыми и СП ($r = -0{,}39$, $p < 0{,}01$) и удовлетворенностью жизнью ($r = -0{,}27$, $p < 0{,}05$) (табл.4).

Таблица 4 / Table 4

Связь между общением с контактами разных социальных категорий и аспектами СБ и СП
Relationship between communication with contacts in different social groups and aspects of SWB and ISEL



Для уточнения эффекта каналов (исследовательский вопрос 2) были рассчитаны переменные объема общения с людьми с разной степенью эмоциональной близости и разных социальных категорий для мессенджера и общения лицом к лицу, а также их производные в долях (или процентах). В общей сложности 28 переменных.

Объем общения в мессенджере с людьми со средней ЭБ отрицательно связан с самочувствием ($r = -0{,}28$, $p < 0{,}05$) и удовлетворенностью жизнью ($r = -0{,}29$, $p < 0{,}05$). Доля общения с друзьями в мессенджере положительно связана с СП ($r = 0{,}29$, $p < 0{,}05$), а доля общения со знакомыми — отрицательно ($r = -0{,}29$, $p < 0{,}05$) (табл. 5).

Таблица 5 / Table 5

Связь между переменными общения в переписке и аспектами СБ и СП
Relationship between communication variables via messages and aspects SWB and ISEL

Объем общения / Amount of communication	СП-16 / ISEL-16	ВОЗ-5 / WHO-5	ШУЖ-5 / SWLS-5	ПНЖ-17 / PRLQ-17
С людьми с сильной ЭБ / With people with strong EC	0.22	0	0.11	-0.02
С людьми со средней ЭБ/ With people with medium EC	-0.16	-0.28**	-0.29**	0.07
С людьми со слабой ЭБ / With people with weak EC	0	0	-0.22	0.19
Доля с людьми с сильной ЭБ / Share with people with strong EC	0.2	0.08	0.25*	-0.1
Доля с людьми со средней ЭБ/ Share with people with medium EC	-0.24*	-0.23*	-0.1	-0.03
Доля с людьми со слабой ЭБ / Share with people with weak EC	0.01	0.05	-0.19	0.2
С семьей / With family	-0.14	-0.16	-0.03	0.07
С друзьями / With friends	0.22	-0.2	-0.11	0.02
С коллегами/ With colleagues	0.11	0.03	-0.15	0.08
Со знакомыми / With acquaintance	-0.26*	-0.08	-0.25*	0.1
Доля с семьей / Share with family	-0.21	-0.06	0.17	-0.13
Доля с друзьями / Share with friends	0.29**	-0.07	0.07	-0.04
Доля с коллегами / Share with colleagues	0.11	0.09	-0.06	0
Доля со знакомыми / Share with acquaintance	-0.29**	-0.09	-0.24*	0.08

Корреляция Спирмена / Spearman correlation: -1.0 -0.5 0.0 0.5 1.0

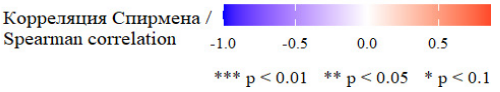
*** $p < 0.01$ ** $p < 0.05$ * $p < 0.1$

Для общения лицом к лицу были получены следующие результаты корреляционного анализа (уточнение для гипотез 3—5). Общение с людьми с высокой ЭБ положительно связано с СП ($r = 0{,}36$, $p < 0{,}01$). Общение с людьми со слабой ЭБ имеет положительную корреляцию с насыщенностью жизни ($r = 0{,}29$, $p < 0{,}05$), так же как и доля этого общения ($r = 0{,}28$, $p < 0{,}05$). Общение с семьей положительно связано с СП ($r = 0{,}27$, $p < 0{,}05$) (табл. 6).

Таблица 6 / Table 6

Связь между переменными общения при встрече и аспектами СБ и СП
Relationship between communication variables in meetings and aspects SWB and ISEL

Объем общения / Amount of communication	СП-16 / ISEL-16	ВОЗ-5 / WHO-5	ШУЖ-5 / SWLS-5	ПНЖ-17 / PRLQ-17
С людьми с сильной ЭБ / With people with strong EC	0.36***	0.07	0.24*	-0.01
С людьми со средней ЭБ / With people with medium EC	0.06	-0.01	0.13	-0.07
С людьми со слабой ЭБ / With people with weak EC	0.04	0.06	-0.03	0.29**
Доля с людьми с сильной ЭБ / Share with people with strong EC	0.03	-0.03	0.06	-0.18
Доля с людьми со средней ЭБ / Share with people with medium EC	-0.03	-0.09	0.01	-0.19
Доля с людьми со слабой ЭБ / Share with people with weak EC	-0.05	0.09	-0.06	0.28**
С семьей/ With family	0.27**	0.01	0.12	0.19
С коллегами / With colleagues	0.15	0.15	0.1	0.11
С друзьями / With friends	0.16	0.17	0.2	-0.08
Со знакомыми / With acquaintance	-0.24*	-0.09	-0.09	-0.02
Доля с семьей / Share with family	-0.05	-0.16	-0.14	-0.1
Доля с коллегами / Share with colleagues	0.13	0.16	0.09	0.08
Доля с друзьями / Share with friends	0.12	0.12	0.13	-0.18
Доля со знакомыми /Share with acquaintance	-0.26*	-0.08	-0.08	-0.03



Регрессионный анализ

Для уточнения вклада аспектов общения в предсказание СБ был проведен регрессионный анализ. СП положительно связана с объемом общения с людьми с сильной эмоциональной близостью (β = 0,384, p < 0,05), а также с количеством встреч (β = 0,358, p < 0,1) и отрицательно с общим объемом общения (β = –0,246, p < 0,1). Для остальных переменных и моделей связи статистически не подтверждены (табл. 7).

Таблица 7 / Table 7

Регрессионный анализ связи СБ, СП с характеристиками общения
Regression analysis on SWB, ISEL by communication variables

	СП-16 / ISEL-16		ВОЗ-5 / WHO-5		ШУЖ-5 / SWLS-5		ПНЖ-17 / PRLQ-17	
Переменная/ Variable	Estimate	p	Estimate	p	Estimate	p	Estimate	p
Константа / Intercept	56.7455	0.0001	11.8522	0.0030	21.7491	0.0000	78.5391	0.0000
Количество встреч / Number of meetings	0.3582	0.0825	0.0878	0.1488	0.0968	0.2085	–0.0075	0.9721
Объем общения с людьми с сильной ЭБ / Amount of communication with people with strong EC	0.3840	0.0310	0.0568	0.2721	0.1005	0.1283	–0.0625	0.7347
Объем общения с людьми со слабой ЭБ / Amount of communication with people with weak EC	0.0808	0.6791	0.0368	0.5253	0.0069	0.9250	–0.1240	0.5496
Общий объем общения / Total amount of communication	–0.2461	0.0876	–0.0602	0.1563	–0.0832	0.1230	0.0389	0.7963
Количество людей, с которыми был контакт / The number of people interacted with	0.2192	0.1982	0.0041	0.9343	0.0745	0.2437	0.0632	0.7246
Возраст / Age	0.3329	0.4245	0.1652	0.1835	0.1690	0.2822	0.1406	0.7498
R^2	0.1570		0.0986		0.1103		0.0173	

В регрессионных моделях с долями для СП наблюдается значимая положительная связь с долей общения с людьми с сильной эмоциональной близостью (β = 33,85; p < 0,05), а удовлетворенность жизнью положительно связана с долей общения при встрече (β = 9,98; p < 0,1). Для остальных переменных и моделей связи статистически не подтверждены (табл. 8).

Таблица 8 / Table 8

Регрессионный анализ связи СБ, СП с характеристиками общения (доли)
Regression analysis on SWB, ISEL by communication variables (shares)

	СП-16 / ISEL-16		ВОЗ-5 / WHO-5		ШУЖ-5 / SWLS-5		ПНЖ-17 / PRLQ-17	
Переменная/ Variable	Estimate	p	Estimate	p	Estimate	p	Estimate	p
Константа / Intercept	36.1934	0.0392	8.0106	0.1122	16.1930	0.0147	75.0058	0.0001
Доля общения при встрече / Share of communication in meetings	20.3340	0.1791	6.8903	0.1176	9.9811	0.0804	9.7377	0.5344
Доля общения с людьми с сильной ЭБ / Share of communication with people with strong EC	33.8490	0.0169	4.7222	0.2397	7.9529	0.1273	6.9378	0.6290
Доля общения с людьми со слабой ЭБ / Share of communication with people with weak EC	10.1450	0.4935	6.6865	0.1234	4.6527	0.4026	16.5322	0.2865
Общий объем общения / Total amount of communication	0.0351	0.5504	–0.0035	0.8359	–0.0095	0.6657	0.0211	0.7302
Количество людей, с которыми был контакт / The number of people interacted with	0.1241	0.4314	–0.0296	0.5166	0.0284	0.6304	–0.0624	0.7038
Возраст / Age	0.1676	0.6843	0.1096	0.3607	0.1017	0.5108	–0.0367	0.9318
R^2	0.1372		0.1152		0.0946		0.0270	

Обсуждение результатов

Проведенное исследование позволило сделать ряд важных выводов о взаимосвязи социальных взаимодействий и СБ женщин в период беременности.

Гипотеза 1 — *частично подтвердилась.*

Общее количество контактов не имеет положительных связей ни с насыщенностью жизни, ни с другими аспектами СБ, однако количество людей, с которыми велась переписка, положительно связано с насыщенностью жизни. На уровне тенденции количество людей, с которыми были офлайн-встречи, имеет положительную корреляцию со всеми аспектами СБ. Эти связи менее устойчивы и не подтвердились в регрессионном анализе.

Гипотеза 2 — *не подтвердилась.*

Общий объем общения не продемонстрировал положительных связей с аспектами СБ и СП. В регрессионном анализе выявлена отрицательная связь с СП (на уровне тенденции), что может указывать на различие эффектов для разных форматов и типов связей. Избыточное общение может усиливать стресс вместо поддержания уровня СБ (Nomaguchi, Milkie, 2020).

Гипотеза 3 — *подтвердилась.*

Доля общения в офлайн-формате положительно связана с удовлетворенностью жизнью. Объем общения в офлайн-формате положительно связан (на уровне тенденции) с удовлетворенностью жизнью, насыщенностью жизни и СП, а количество офлайн-контактов — со всеми аспектами СБ на уровне тенденции. Регрессионный анализ подтвердил эту тенденцию для СП и удовлетворенности жизнью: доля общения при встречах положительно связана с удовлетворенностью жизнью.

При этом объем общения в мессенджере продемонстрировал обратную связь с удовлетворенностью жизнью, что может отражать компенсаторное или рутинное использование цифрового общения. Это согласуется с исследованиями, подчеркивающими большую эффективность личных контактов по сравнению с цифровыми каналами (Stapleton et al., 2012; Chan, 2018). Наблюдается специфика связи общения с насыщенностью жизни.

Гипотеза 4 — *частично подтвердилась.*

Общение с эмоционально близкими людьми положительно связано с СП, хотя связи с другими аспектами СБ не выявлены. Этот результат поддержан регрессионным анализом:

объем и доля общения с людьми с сильной эмоциональной близостью предсказывают более высокие показатели СП. Для офлайн-формата выявлены также тенденции к положительной связи с удовлетворенностью жизнью. Общение с семьей оказалось положительно связано с СП лишь в офлайн-формате.

Гипотеза 5 — *частично подтвердилась*.

Доля общения с людьми со слабой эмоциональной близостью положительно связана с психологической насыщенностью жизни на уровне тенденции. Это согласуется с концепцией «силы слабых связей» (Granovetter, 1973) — такие взаимодействия расширяют кругозор, дают доступ к разнообразной информации, могут вносить новизну и жизненную динамику, особенно в переходный жизненный период, каким является беременность. Однако данная зависимость не была статистически подтверждена в моделях регрессии.

В то же время объем общения со знакомыми негативно связан с СП и удовлетворенностью жизнью, что подчеркивает необходимость различать слабые связи с «функциональной ценностью» и «шумовыми» коммуникациями, которые могут говорить о ролевой перегрузке женщин в период беременности (Goode, 1960).

Также полученные данные позволяют говорить о функциональной дифференциации каналов общения. Эмоционально близкие контакты предпочитаются в форматах офлайн, тогда как среднеэмоциональные связи — чаще в мессенджерах. Кроме того, женщины общаются с семьей в основном лично, с друзьями — преимущественно через переписку, а коллеги и знакомые представлены равномерно в обоих форматах. Это может указывать на выбор каналов в зависимости от цели общения, уровня близости и эмоциональной вовлеченности, что подтверждает концепцию специализации каналов (Baym, 2015; Bayer, Triệu, Ellison, 2020).

Важным выводом стало отсутствие положительных корреляций между объемом общения с близкими людьми в переписке и показателями СБ, несмотря на то что объем всего общения с близкими положительно связан с СП. Это позволяет предположить, что не вся коммуникация с близкими способствует СБ — скорее, это работает только при условии, что она поддерживает эмоциональную включенность и ощущение поддержки, а не просто фиксирует наличие контакта. Анализ по категориям социальных ролей показал, что общение с семьей (в первую очередь офлайн) и с друзьями (в переписке) связано с более высоким уровнем СП. Напротив, частое общение со знакомыми, особенно в формате переписки, связано с пониженной удовлетворенностью жизнью и СП.

Заключение

Полученные результаты подтверждают сложный характер взаимосвязи СБ и социальной жизни в период беременности, который нельзя свести к простым линейным зависимостям.

Ключевое значение имеет не количество социальных контактов, а их эмоциональная близость и формат общения. Офлайн-общение продемонстрировало положительную связь с удовлетворенностью жизнью, а общение в мессенджерах показало двойственный эффект: оно способствует насыщенности жизни за счет разнообразия, но при избытке снижается удовлетворенность.

Общение с близкими людьми положительно связано с СП, а с людьми со слабой эмоциональной близостью — с психологически насыщенной жизнью (при личных встречах), что особенно важно, когда женщины сталкиваются с сужением социального круга во время

беременности. Общение со знакомыми демонстрирует обратную связь с уровнем СП и удовлетворенностью жизнью. Это позволяет разделить слабые связи на: 1) ценные, обогащающие контакты; и 2) поверхностные, «шумовые», которые истощают ресурсы.

Обнаружена дифференциация каналов коммуникации. Эмоционально близкие контакты и общение с семьей преимущественно осуществляются в офлайн-формате, в то время как связи со средней эмоциональной близостью, включая общение с друзьями, поддерживаются в основном через мессенджеры.

Полученные результаты вносят вклад в современные представления о цифровом общении и его влиянии на благополучие и могут быть применены в программах поддержки молодых родителей, перинатальной психологии и консультировании будущих матерей. Перспективным направлением дальнейших исследований является расширение выборки и изучение динамики СБ женщин на разных этапах послеродовой адаптации для оценки устойчивости связей между социальными взаимодействиями и показателями благополучия.

Ограничения. Данное исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, относительно небольшой объем выборки (N = 55) мог привести к недостаточной статистической мощности для выявления слабых эффектов. Использованная стратегия формирования выборки (набор участниц через женские консультации, сообщества для беременных и личные знакомства) потенциально ограничивает репрезентативность результатов. Во-вторых, анализ мультиканальной коммуникации ограничивался одной неделей наблюдения, что связано с реалистичностью сбора таких данных в формате интервью с опорой на просмотр коммуникации в разных сервисах. В-третьих, поскольку в исследовании участвовали только беременные женщины без контрольной группы небеременных женщин и без лонгитюдного дизайна, мы не можем однозначно приписать выявленные взаимосвязи между паттернами общения и СБ именно контексту беременности.

Limitations. This study has several limitations. First, the relatively small sample size (N = 55) may have resulted in insufficient statistical power to detect weak effects. The sampling strategy (recruiting participants through antenatal clinic, online communities for pregnant women, and personal networks) potentially limits the generalizability of the findings. Second, the analysis of multichannel communication was limited to one week of observation, which reflects the practical constraints of collecting such data through interview-based methods relying on reviewing communication across different services. Third, since the study included only pregnant women without a control group of non-pregnant women and lacked a longitudinal design, we cannot conclusively attribute the identified associations between communication patterns and subjective well-being specifically to the pregnancy context.

Список источников / References

1. Котлярова, М.Н. (2014). Изучение влияния социальных отношений беременных женщин на характер протекания беременности. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 3*(6), 36—58.
   Kotlyarova, M.N. (2014). How social relations of the pregnant women influence on character of their pregnancy. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development, 3*(6), 36—58. (In Russ.).
2. Мирошниченко, Е.Д., Мараритса, Л.В. (2024). Психометрический анализ шкалы психологической насыщенности жизни. В: *Психология XXI века — 2024: калейдоскоп открытий: Сборник тезисов участников XXVII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (10—12 апреля 2024 г.)* (с. 331—333). СПб.

Miroshnichenko, E.D., Mararitsa, L.V. (2024). Psychometric analysis of the psychologically rich life questionnaire. In: *Psychology of the 21st Century — 2024: A Kaleidoscope of Discoveries: Collection of theses by participants of the 27th International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists (April 10—12, 2024)* (pp. 331—333). St. Petersburg. (In Russ.).

3. Нагимуллина, Л.И. (2023). *Роль парасоциальных (односторонних) связей в субъективном благополучии студентов.* Выпускная квалификационная работа. Санкт-Петербургский государственный университет.
   Nagimullina, L.I. (2023). *The role of parasocial (one-sided) connections in the subjective well-being of students.* Graduation thesis. Saint Petersburg State University. St. Petersburg. (In Russ.).
4. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В: *Материалы III Всероссийского социологического конгресса.* М.: Институт социологии РАН.
   Osin, E.N., Leontiev, D.A. (2008). Adaptation of Russian-language versions of two brief subjective well-being scales. In: *Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress.* Moscow: Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
5. Филиппова, Г.Г. (2002). *Психология материнства: учебное пособие*. М.: Изд-во Института психотерапии.
   Filippova, G.G. (2002). *Psychology of motherhood: Textbook*. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy. (In Russ.).
6. Ahmad, A., Mushtaq, R. (2024). Examining the Predictive Relationship between Perceived Social Support and Perceived Stress among Pregnant Women: Social Support and Stress in Pregnant Women. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 13—18. https://doi.org/10.54393/pjhs.v5i04.1343
7. Anna, S., et al. (2021). Postpartum depression and birth experience in Russia. *Psychology in Russia: State of the Art, 14*(1), 28—38. https://doi.org/10.11621/pir.2021.0103
8. Arnal-Remón, B., et al. (2015). Assessing depression, anxiety and couple psychological well-being in pregnancy: A preliminary study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 33*(2), 128—139. https://doi.org/10.1080/02646838.2014.990872
9. Battulga, B., et al. (2021). The impact of social support and pregnancy on subjective well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 710858. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710858
10. Bayer, J.B., Triệu, P., Ellison, N.B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology, 71*(1), 471—497. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944
11. Baym, N.K. (2015). *Personal connections in the digital age*. John Wiley & Sons.
12. Beller, J., Wagner, A. (2018). Disentangling loneliness: Differential effects of subjective loneliness, network quality, network size, and living alone on physical, mental, and cognitive health. *Journal of Aging and Health, 30*(4), 521—539. https://doi.org/10.1177/0898264316685843
13. Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy—A psychological view. *Ginekologia Polska, 89*(2), 102—106. https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017
14. Burke, M., Kraut, R.E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication, 21*(4), 265—281. https://doi.org/10.1111/jcc4.12162
15. Campbell, S.W., Kwak, N. (2010). Mobile communication and social capital: An analysis of geographically differentiated usage patterns. *New Media & Society, 12*(3), 435—451. https://doi.org/10.1177/1461444809343307
16. Chan, M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: An analysis of smartphone use from a life course perspective. *Computers in Human Behavior*, 87, 254—262. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.027
17. Cohen, S., et al. (1985). Measuring the functional components of social support. In: I.G. Sarason, B.R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and applications* (pp. 73—94). Springer Netherlands.
18. Diener, E.D., et al. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71—75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

19. Diener, E., Sim, J.H. (2024). Happiness/Subjective well-being. In: *Emotion theory: The routledge comprehensive guide* (pp. 199—217). Routledge.
20. Dunbar, R.I.M. (2020). Structure and function in human and primate social networks: Implications for diffusion, network stability and health. *Proceedings of the Royal Society A, 476*(2240), 20200446. https://doi.org/10.1098/rspa.2020.0446
21. Elmer, T., Fernández, A., Hall, J.A., Stadel, M. (2025). Day-to-day Social Interactions Online and Offline: The Interplay Between Interaction Mode, Interaction Quality, and Momentary Well-being. *Communication Research*, *53*(5). https://doi.org/10.1177/00936502251341088
22. Estinfort, W., et al. (2022). Effects of prenatal subjective well-being on birth outcomes and child development: A longitudinal study. *European Psychiatry, 65*(1), e77. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2338
23. Goode, W.J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review, 25*(4), 483—496. https://doi.org/10.2307/2092933
24. Hill, R.A., Dunbar, R.I. (2003). Social network size in humans. *Human nature (Hawthorne, N.Y.)*, *14*(1), 53—72. https://doi.org/10.1007/s12110-003-1016-y
25. Kay, T.L., Moulson, M.C., Vigod, S.N., Schoueri-Mychasiw, N., Singla, D.R. (2024). The role of social support in perinatal mental health and psychosocial stimulation. *The Yale journal of biology and medicine*, *97*(1), 3. https://doi.org/10.59249/WMGE9032
26. Kroencke, L., et al. (2023). Well-being in social interactions: Examining personality-situation dynamics in face-to-face and computer-mediated communication. *Journal of Personality and Social Psychology, 124*(2), 437. https://doi.org/10.1037/pspp0000459
27. Lähdepuro, A., et al. (2024). Maternal social support during and after pregnancy and child cognitive ability: Examining timing effects in two cohorts. *Psychological Medicine, 54*(8), 1661—1670. https://doi.org/10.1017/S0033291723003550
28. Laugier, I. (2025). Social ties and first child's birth: a motherhood network penalty. URL: https://stonecentre.economics.ubc.ca/files/2025/04/Iris_Laugier_CLEF.pdf (viewed: 07.09,2026)
29. Lin, C.Z., Marin, A. (2022). When life happens: A multidimensional approach to studying the effects of major life events on relationship change. *Advances in Life Course Research*, 54, 100501. https://doi.org/10.1016/j.alcr.2022.100501
30. Linton, M.J., Dieppe, P., Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open, 6*(7), e010641. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641
31. Mayerhofer, L., Nes, R.B., Yu, B., Ayorech, Z., Lan, X., Ystrom, E., Røysamb, E. (2024). Stability and change in maternal wellbeing and illbeing from pregnancy to three years postpartum. *Quality of Life Research*, *33*(10), 2797—2808. https://doi.org/10.1007/s11136-024-03730-z
32. Negron, R., et al. (2013). Social support during the postpartum period: Mothers' views on needs, expectations, and mobilization of support. *Maternal and Child Health Journal*, 17, 616—623. https://doi.org/10.1007/s10995-012-1037-4
33. Nomaguchi, K., Milkie, M.A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 82*(1), 198—223. https://doi.org/10.1111/jomf.12646
34. Oishi, S., et al. (2019). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 81, 257—270. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.06.010
35. Oishi, S., Westgate, E.C. (2025). Psychological richness offers a third path to a good life. *Trends in Cognitive Sciences, 29*(11), 1023—1033. https://doi.org/10.1016/j.tics.2025.04.002
36. Panicheva, P., et al. (2022). Predicting subjective well-being in a high-risk sample of Russian mental health app users. *EPJ Data Science, 11*(1), 21. https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-022-00332-y
37. Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in psychology*, 14, 1059057. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057
38. Prochnow, T., Arlinghaus, K.R., Johnston, C.A. (2023). The importance of social networks for support and health beliefs throughout pregnancy. *American Journal of Lifestyle Medicine, 17*(1), 46—49. https://doi.org/10.1177/15598276221129821

39. Rafnsson, S.B., Shankar, A., Steptoe, A. (2015). Longitudinal influences of social network characteristics on subjective well-being of older adults: Findings from the ELSA study. *Journal of Aging and Health, 27*(5), 919—934. https://doi.org/10.1177/0898264315572111
40. Roberts, S., Dunbar, R. (2011). Communication in social networks: Effects of kinship, network size, and emotional closeness. *Personal Relationships, 18*(3), 439—452. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01310.x
41. Roffarello, A.M., De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, *30*(4), 1—66. https://doi.org/10.1145/3571810
42. Seymour-Smith, M., et al. (2017). Loss of group memberships predicts depression in postpartum mothers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52, 201—210. https://doi.org/10.1007/s00127-016-1315-3
43. Siedlecki, K.L., et al. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117, 561—576. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4
44. Stapleton, L.R.T., et al. (2012). Perceived partner support in pregnancy predicts lower maternal and infant distress. *Journal of Family Psychology, 26*(3), 453. https://doi.org/10.1037/a0028332
45. Sutcliffe, A., et al. (2012). Relationships and the social brain: Integrating psychological and evolutionary perspectives. *British Journal of Psychology, 103*(2), 149—168. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02061.x
46. Tamarit, I., et al. (2018). Cognitive resource allocation determines the organization of personal networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(33), 8316—8321. https://doi.org/10.1073/pnas.1719233115
47. Tenaw, L.A., Ngai, F.W., Lam, K.W.K. (2025). The role of sense of coherence, self-efficacy, social support and perceived stress on postpartum depression during the transition to motherhood: A path analysis. *Applied Nursing Research*, 85, 151998. https://doi.org/10.1016/j.apnr.2025.151998
48. Wrzus, C., et al. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 139*(1), 53. https://doi.org/10.1037/a0028601
49. Yue, Z., Zhang, R., Xiao, J. (2023). Social media use, perceived social support, and well-being: Evidence from two waves of surveys peri- and post-COVID-19 lockdown. *Journal of Social and Personal Relationships, 41*(5), 1279—1297. https://doi.org/10.1177/02654075231188185
50. Yeh, K.H., et al. (2024). Strong-ties and weak-ties rationalities: toward a mental model of the consequences of kinship intensity. *Frontiers in Psychology*, 15, 1476018 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476018

Приложение / Appendixes

Приложение A. Скрипт интервью, реконструирующего опыт общения за последнюю неделю.

Appendix A. Script of an interview reconstructing the communication experience of the last week. https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302

Приложение B. Определения независимых переменных.
Appendix B. Description of independent variables.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302

Приложение C. Описательная статистика независимых переменных.
Appendix C. Descriptive statistics of independent variables.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302

Приложение D. Описательная статистика и взаимосвязь зависимых переменных.
Appendix D. Descriptive statistics and interrelations of dependent variables.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190302

Информация об авторах

Екатерина Дмитриевна Мирошниченко, магистр школы социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0009-0006-6047-4445, e-mail: edmiroshnichenko@hse.ru

Дарья Ивановна Витовская, магистр школы социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0009-0005-8368-6144, e-mail: vitovochka@mail.ru

Лариса Валерьевна Мараритца, кандидат психологических наук, заведующая лабораторией доказательной психологии и благополучия, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3858-5369, e-mail: lmararicza@hse.ru

Information about the authors

Ekaterina D. Miroshnichenko, Master of School of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: https://orcid.org/0009-0006-6047-4445, e-mail: edmiroshnichenko@hse.ru

Daria I. Vitovskaia, Master of School of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: https://orcid.org/0009-0005-8368-6144, e-mail: vitovochka@mail.ru

Larisa V. Mararitsa, PhD in Psychology, Head of Laboratory of Evidence-Based Psychology and Well-Being, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3858-5369, e-mail: lmararicza@hse.ru

Вклад авторов

Мирошниченко Е.Д. — написание и оформление рукописи; планирование исследования; применение статистических методов для анализа данных; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Витовская Д.И. — сбор и анализ данных; планирование исследования; аннотирование исследования.

Мараритца Л.В. — идеи исследования; редакция рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

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

Contribution of the authors

Ekaterina D. Miroshnichenko — manuscript writing and formatting; planning of the research; application of statistical methods for data analysis; data collection and analysis; research results visualization.

Daria I. Vitovskaia — data collection and analysis; planning of the research; annotation.

Larisa V. Mararitsa — ideas; manuscript editing; planning of the research; research supervision.

All authors participated in the discussion of the results and approved 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 23.06.2025 — Received 2025.06.23
Поступила после рецензирования 28.01.2026 — Revised 2026.01.28
Принята к публикации 22.05.2026 — Accepted 2026.05.22
Опубликована 30.09.2026 — Published 2026.09.30