

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY AND AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Личностные детерминанты переживания одиночества у подростков в цифровом мире

Н.Е. Рубцова¹ ✉, С.Л. Леньков²

¹ Российский новый университет, Москва, Российская Федерация

² Российская академия образования, Москва, Российская Федерация

✉ hore432810@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Подростковый возраст сензитивен для формирования идентичности, а признание и принятие со стороны референтных групп выступает значимым ресурсом развития. Цифровизация изменяет структуру общения, что может закреплять чувство изоляции даже при внешней насыщенности контактами. Теоретическую основу составили когнитивно-поведенческая модель проблемного использования интернета и модели личностной уязвимости. **Цель.** Систематизировать данные зарубежных исследований о личностных детерминантах одиночества у подростков в цифровой среде, выделить устойчивые предикторы и сопоставить выявленные закономерности с результатами аналогичных отечественных исследований. **Гипотеза.** Цифровая среда влияет на переживание одиночества амбивалентно, при этом личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и субъективной изоляцией. **Методы и материалы.** Систематический обзор современных (2020—2026) зарубежных исследований по личностным предикторам переживания одиночества подростками в цифровой среде, теоретический анализ концептуальных оснований аналогичных отечественных исследований. **Результаты.** Впервые выделены и проанализированы 7 основных направлений современных зарубежных исследований личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде. Анализ ключевых результатов и их сравнение с результатами аналогичных отечественных исследований подтвердили гипотезу о том, что цифровая среда влияет на переживание одиночества амбивалентно, а личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и переживанием одиночества. В качестве перспективных оснований развития отечественных исследований, позволяющих охватить все ключевые направления соответствующих зарубежных исследований, выделены методологические и методические основания, представленные в отечественных опросниках переживания одиночества, вовлеченности в киберсоциализацию и проблемного использования интернета. **Выводы.** Переживание одиночества в цифровой среде опосредовано личностными характеристиками подростков, что подтверждается зарубежными и российскими данными. Результаты значимы для психологической помощи: при оценке одиночества важно учитывать личностные факторы риска. Профилактические и коррекционные программы должны включать развитие самооценки, социальных навыков и рефлексивных способностей.

Ключевые слова: одиночество, подростки, цифровая среда, личностные детерминанты, нейротизм, социальная тревожность, киберсоциализация, интернет-зависимость

Для цитирования: Рубцова, Н.Е., Леньков, С.Л. (2026). Личностные детерминанты переживания одиночества у подростков в цифровом мире. *Современная зарубежная психология*, 15(3), 48—57. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150305>

Personality determinants of the experience of loneliness in adolescents in the digital world

N.E. Rubtsova¹ ✉, S.L. Lenkov²

¹ Russian New University, Moscow, Russian Federation

² Russian Academy of Education, Moscow, Russian Federation

✉ hope432810@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. Adolescence is a sensitive period for identity formation, with recognition and acceptance from reference groups serving as a significant resource for development. Digitalization transforms the structure of communication, which may reinforce feelings of isolation even when contacts are externally abundant. The theoretical framework is based on the cognitive-behavioral model of problematic Internet use and models of personality vulnerability. **Objective.** To systematize data from international research on personality determinants of loneliness in adolescents in the digital environment, identify stable predictors, and compare the identified patterns with the results of similar domestic studies. **Hypothesis.** The digital environment affects the experience of loneliness ambivalently, with personality traits mediating the relationship between digital behavior and subjective isolation. **Methods and materials.** Conducting a systematic review of contemporary international research (2020—2026) examining personality-based predictors of adolescent loneliness in digital environments, complemented by a theoretical analysis of key frameworks and promising directions in comparable Russian studies. **Results.** The study identified and analyzed seven key research streams in contemporary international literature examining personality determinants of adolescent loneliness in digital environments. A comparative analysis of key findings with results from analogous Russian studies confirmed the hypothesis: the digital environment exerts an ambivalent influence on the experience of loneliness, with personality traits acting as a mediator between digital behaviors and feelings of loneliness. Methodological and methodical frameworks embedded in existing Russian questionnaires — assessing the experience of loneliness, engagement in cybersocialization, and problematic internet use — are proposed as promising foundations for advancing domestic research. This approach would ensure coverage of all key directions addressed in relevant international studies. **Conclusions.** The experience of loneliness in the digital environment is mediated by adolescents' personality characteristics, as confirmed by both international and Russian data. The results have implications for psychological practice: when assessing loneliness, it is important to consider personality risk factors. Preventive and corrective programs should include components aimed at developing self-esteem, social skills, and reflective abilities.

Keywords: loneliness, adolescents, digital environment, personality determinants, neuroticism, social anxiety, cybersocialization, Internet addiction

For citation: Rubtsova, N.E., Lenkov, S.L. (2026). Personality determinants of the experience of loneliness in adolescents in the digital world. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(3), 48—57. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150305>

Введение

Подростковый возраст сензитивен для формирования идентичности и самооценки, а признание со стороны референтных групп выступает ресурсом психологического благополучия. Сегодня общение подростков все чаще опосредуется цифровыми устройствами, что сокращает долю непосредственного общения и ослабляет невербальный компонент контактов. Преобладание опосредованных форм коммуникации неблагоприятно влияет на содержание общения и на систему переживаний подростка в целом, включая чувство одиночества (Белобрыкина, 2019, с. 137). Потребность в доверительных отношениях и эмоциональной безопасности сталкивается с виртуальной средой, где информация преобладает над сопереживанием, а внешняя насыщенность контактами не обеспечивает чувства принадлежности и понимания.

Согласно метаанализу (Godard, Holtzman, 2024) использование интернета, в том числе подростками, связано, скорее, не с удовлетворением потребности в

поддержке, а с переживанием поверхностных контактов и оторванности от окружения. Рост онлайн-контактов не снижает одиночества, а при пассивном использовании (просмотр чужих публикаций, социальное сравнение) может его усилить. Поэтому интерес исследователей смещается от внешних характеристик поведения к внутриличностным переменным, объясняющим, почему при схожей активности одни испытывают одиночество, а другие — благополучие (Jing et al., 2025; Soriano-Molina et al., 2025).

Цель исследования — систематизировать данные зарубежных исследований о личностных детерминантах одиночества у подростков в цифровой среде, выделить устойчивые предикторы и сопоставить выявленные закономерности с результатами и тенденциями развития отечественных исследований аналогичной направленности. Проверяется *гипотеза* о том, что цифровая среда амбивалентно влияет на переживание одиночества, а личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и субъективной изоляцией.

Материалы и методы

Исследование предусматривало систематизацию зарубежных исследований по личностным детерминантам переживания одиночества у подростков в условиях значимости цифровой среды. Источниковая база включила международные базы данных Scopus, Web of Science и Crossref. Отбор публикаций был выполнен в период с 15 по 20 июня 2026 г., использовались следующие критерии:

— формальные: индексация в выбранных базах данных работы, выполненной зарубежными авторами и представленной на английском языке; новизна публикации (опубликована в период 2020—2026 гг.);

— неформальные (содержательно-смысловые): референтность каждой из четырех категорий выбранных ключевых слов (см. ниже); наличие количественных результатов (корреляции, показатели регрессии, оценки силы эффекта и т. п.) по взаимосвязям и/или влияниям у подростков в цифровой среде одиночества и личностных черт.

Применялись следующие категории ключевых слов.

1. Подростковый возраст респондентов, включая ключевые слова: подростки (adolescents), тинейджеры (teenagers), ученики средней или старшей школы (students of middle or high school) и др.

2. Одиночество, включая ключевые слова «одиночество» (loneliness), «отвержение» и «исключение» (rejection and exclusion) и др.

3. Цифровая среда, включая ключевые слова «социальные сети» (social media), «интернет» (Internet), «онлайн-среда» (online environment), фаббинг (phubbing) и др.

4. Личностные черты, включая ключевые слова «Большая пятерка» (Big Five), «Темная триада» (Dark Triad), а также (в рамках диспозиционного подхода) «самооценка» (self-esteem), «тревога» (anxiety), «депрессия» (depression) и др.

По итогам отбора (после исключения продублированных работ) в источниковую базу систематического обзора было включено 25 публикаций. На следующем этапе исследования полные тексты данных публикаций были подвергнуты сравнительному анализу с целью систематизации и выделения основных направлений изучения зарубежными психологами личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде.

Результаты

В таблице систематизированы основные направления изучения личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде, выделенные по данным проанализированных зарубежных исследований. Всего выделено 7 таких направлений, для каждого из которых обобщены эмпирические результаты.

Рассмотрим примеры работ каждого направления.

1. Черты Большой пятерки являются наиболее изучаемыми личностными детерминантами субъективного переживания одиночества подростками (De Raeymaecker, Baetens, Van Heel, 2025). При этом наиболее часто выявляемым предиктором является нейротизм: подростки с высокими показателями нейротизма чаще сообщают о чувстве изоляции (Nugroho,

Таблица / Table

Основные направления современных зарубежных исследований личностных детерминант переживания одиночества у подростков в цифровой среде

Main directions of modern foreign research on the personal determinants of adolescent loneliness in the digital environment

Исследуемые характеристики / Characteristics under study	Обобщенные эмпирические результаты / Summary of empirical findings	Исследования / Studies
1. Черты Большой пятерки / Big Five traits	Нейротизм — устойчивый предиктор одиночества; экстраверсия снижает его только при активном использовании соцсетей, а добросовестность, уступчивость и открытость опыту дают нестабильные результаты, зависящие от контекста и типа цифровой активности / Neuroticism is a stable predictor of loneliness; extraversion reduces it only with active use of social media, while conscientiousness, agreeableness, and openness to experience yield unstable results, dependent on context and the type of digital activity	(De Raeymaecker, Baetens, Van Heel, 2025; Nugroho, Huwae, 2025; Pourasadi et al., 2026; Rani, Verma, Agrawal, 2025; Stojkovic et al., 2026; Yıldırım, Türk Kurtça, 2025)
2. Темная триада / Dark Triad	Темная триада связана с одиночеством через доверие, отношения и поверхностное общение / The Dark Triad is associated with loneliness through trust, relationships, and superficial communication	(Liao, Wu, Chiu, 2026; Özsoy et al., 2026; Pu, Gan, 2026)
3. Застенчивость и избегающий стиль привязанности / Shyness, and avoidant attachment style	Застенчивость и избегающий стиль привязанности усиливают одиночество через отвержение, пассивное использование соцсетей и эмоциональную дистанцию / Shyness and avoidant attachment style intensify loneliness through rejection, passive social media use, and emotional distance	(Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Norouzian, Khanmohammadi, Khanekhesi, 2024; Özsoy et al., 2026; Servidio et al., 2025; Wicher et al., 2026)

Исследуемые характеристики / Characteristics under study	Обобщенные эмпирические результаты / Summary of empirical findings	Исследования / Studies
4. Симптомы тревоги и депрессии / Symptoms of anxiety and depression	Симптомы тревоги и депрессии положительно коррелируют с одиночеством и проблемным использованием интернета / Symptoms of anxiety and depression are positively correlated with loneliness and problematic internet use	(Bear et al., 2025; Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Servidio et al., 2025; Wiguna et al., 2026; Zhou, Suwada, Toikko, 2026)
5. Самооценка и самоидентичность / Self-esteem and self-identity	Сниженная самооценка усиливает одиночество при пассивном использовании соцсетей; самооценка выступает медиатором связи проблемного использования с одиночеством / Low self-esteem exacerbates loneliness, especially with passive social media use; self-esteem mediate the relationship between problematic use and loneliness	(Calvin, Chen, Selkie, 2025; Lu, 2026; Ünsal et al., 2025)
6. Взаимодействие личностных черт и цифровой среды / The interaction of Personality traits and the digital environment	Онлайн-поведение и личностные черты взаимодействуют, определяя одиночество / Online behavior and personality traits interact to determine loneliness	(Bear et al., 2025; Godard, Holtzman, 2024; Jing et al., 2025; Lu, 2026; Soriano-Molina et al., 2025)
7. Гендерные, кросс-культурные и лонгитюдные исследования влияния личностных черт и цифровой среды / Gender, cross-cultural, and longitudinal studies of the influence of personality traits and the digital environment	Гендерные и культурные различия изменяют связи между одиночеством и личностными чертами; лонгитюдные исследования позволяют выявить направление связей между личностными чертами, одиночеством и использованием социальных сетей / Gender and cultural differences influence the nature of associations between loneliness and personality traits. Longitudinal research, in turn, helps to establish the causal direction of links among personality characteristics, feelings of loneliness, and patterns of social media use	(Calvin, Chen, Selkie, 2025; Fam, Männikkö, 2025; Godard, Holtzman, 2024; Guo, Jiao, Huang, 2025; Jing et al., 2025; Özsoy et al., 2026; Pourasadi et al., 2026; Pu, Gan, 2026; Soriano-Molina et al., 2025; Wicher et al., 2026; Zasso et al., 2025)

Huwaе, 2025; Rani, Verma, Agrawal, 2025). В исследовании М. Йылдырым, Е. Тюрк Куртча (Yıldırım, Türk Kurtça, 2025) показано, что нейротизм положительно связан с одиночеством у индонезийских подростков, при этом экстраверсия снижает одиночество только при активном использовании соцсетей. Влияние остальных черт Большой пятерки — добросовестности и открытости опыту — менее однозначно: они демонстрируют либо отрицательные, либо нестабильные корреляции с одиночеством, а их защитная роль снижается в условиях высокой вовлеченности в проблемное использование интернета (Stojkovic et al., 2026). Выраженность этих связей варьирует в зависимости от культурного контекста: например, в коллективистских культурах эффект экстраверсии может быть слабее, чем в индивидуалистических, где социальная активность более значима для самооценки (Pourasadi et al., 2026).

2. Темная триада. Обзор исследований Темной триады показывает, что макиавеллизм, нарциссизм и психопатия вносят вклад в переживание одиночества через недостаток доверия, трудности установления близких отношений и склонность к поверхностным онлайн-контактам (Liao, Wu, Chiu, 2025). Вклад отдельных черт Темной триады в зависимость от социальных сетей варьирует в пределах культурного контекста, при этом одиночество выступает значимым предиктором в одних выборках и незначимым — в других (zsoy et al., 2026). Лонгитюдные данные свидетельствуют о том, что социальный остракизм у подростков может способствовать формированию черт Темной триады, а одиночество выступает в этом процессе в качестве медиатора (Pu, Gan, 2026).

3. Застенчивость и избегающий стиль привязанности. Наряду с базовыми чертами и Темной триадой личности существенное внимание уделяется дезадаптивным личностным паттернам; при этом в ряде работ дезадаптивные черты личности подростка рассматриваются как устойчивые образования, усиливающие восприятие социальной изоляции и снижающие эффективность совладания с негативными эмоциями в цифровой среде (Wicher et al., 2026). В частности, застенчивость тесно связана с переживанием одиночества и проблемным использованием интернета; при этом застенчивость связана с пассивным использованием социальных сетей (это косвенно указывает на защитные механизмы, включая отрицание), что не снижает, а, напротив, усугубляет изоляцию (Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Servidio et al., 2025). Избегающий стиль привязанности связан с более высоким уровнем одиночества, причем эта связь опосредована повышенной социальной тревожностью (Özsoy et al., 2026). Вместе с тем исследования на выборках подростков, зависимых от интернет-игр, указывают на то, что избегающий стиль привязанности может опосредованно, через усиление одиночества, способствовать повышению социальной тревожности, закрепляя дезадаптивный паттерн поведения в цифровой среде (Norouzian, Khanmohammadi, Khanehkeshti, 2024).

4. Симптомы тревоги и депрессии. Обострение проблем психического здоровья и благополучия приводит к повышенному вниманию к роли паттернов тревоги и/или депрессии. Так, у подростков в условиях использования социальных сетей общая шкала симптомов тревоги и депрессии (как глубоко коморбидных паттернов) положительно коррелирует с одиночеством

($r = 0,7$, $p < 0,001$) (Bear et al., 2025). Аналогичная корреляция выявлена в условиях чрезмерного использования интернета для депрессии и одиночества ($r = 0,5$, $p < 0,001$) на выборке из более чем 70000 финских подростков (Zhou, Suwada, Toikko, 2026). Социальная тревожность у подростков также усиливает восприятие одиночества в цифровой среде (Dai et al., 2026; Guo, Jiao, Huang, 2025; Servidio et al., 2025). В исследовании Е. Вигуна с соавт. (Wiguna et al., 2026) показано, что эмоциональные проблемы (такие как тревога, депрессия и др.) выступают опосредующими переменными между интернет-зависимостью и переживанием одиночества у подростков.

5. Самооценка и самоидентичность. Сниженная самооценка идентифицируется как один из основных факторов уязвимости подростков к одиночеству при использовании цифровых технологий: она систематически связывается с более высоким уровнем одиночества, особенно при пассивном использовании социальных сетей (nsal et al., 2025). При этом данные длительных наблюдений показывают, что самооценка может предсказывать частоту публикаций в социальных сетях, однако сами публикации не приводят к снижению одиночества с течением времени (Calvin, Chen, Selkie, 2025). В свою очередь, восприятие одиночества как временного явления связано с адаптивными стратегиями и высокой самооценкой (Ünsal et al., 2025).

Уязвимость к одиночеству в интернете усиливается не только сниженной самооценкой, но и неустойчивой идентичностью (несформированной или диффузной): так, в исследовании связи между воспринимаемой принадлежностью к тематическим сообществам (аниме, комиксы, игры) и одиночеством показано, что более сильная воспринимаемая принадлежность ассоциировалась с более низким уровнем одиночества (Lu, 2026).

6. Взаимодействие личностных черт и цифровой среды. В метаанализе Р. Годард, С. Холтzman (Godard, Holtzman, 2024) показано, что пассивное использование социальных сетей слабо коррелирует с негативными эмоциями. С другой стороны, принадлежность к онлайн-сообществам снижает одиночество через повышение самооценки и вовлеченности (Lu, 2026), однако интернет-зависимость отрицательно коррелирует с самооценкой ($r = -0,306$) (Soriano-Molina et al., 2025), а зависимость от социальных сетей положительно связана с одиночеством ($r = 0,21$) (Jing et al., 2025). При этом важно то, что подростки делают в интернете, а не сколько времени они проводят в социальных сетях, поскольку именно содержательные характеристики их онлайн-поведения связаны с симптомами тревожности, депрессии и одиночества (Bear et al., 2025).

7. Гендерные, кросс-культурные и лонгитюдные исследования влияния личностных черт и цифровой среды. Кросс-культурные исследования показывают, что вклад личностных черт в переживание одиночества варьирует в зависимости от социальных норм и особенностей цифровой среды в разных странах. Так, подростки из культур с высоким уровнем коллективизма

могут демонстрировать иные паттерны связи между чертами личности и одиночеством по сравнению со сверстниками из индивидуалистических обществ (Guo, Jiao, Huang, 2025).

Данные метаанализов подтверждают, что связь между проблемным использованием интернета и одиночеством опосредована личностными чертами и дифференцируется в зависимости от возраста, пола и культурных характеристик выборок (Fam, Männikkö, 2025; Godard, Holtzman, 2024; Jing et al., 2025; Soriano-Molina et al., 2025).

Лонгитюдные работы показывают, что одиночество и дезадаптивные черты (такие как застенчивость, избегающий стиль привязанности, социальная тревожность) формируют порочный круг (Pu, Gan, 2026; Wicher et al., 2026). В работе С. Зассо (Zasso et al., 2025) показано, что буллинг является наиболее сильным предиктором одиночества для 10-летних, тогда как для 15-летних значимость этого фактора снижается, а важными защитными факторами выступают экстраверсия и эмоциональная стабильность.

Уточнено направление связи проблемного использования социальных сетей и одиночества: на выборке подростков в период перехода в старшую школу показано, что высокая самооценка предсказывает более частые публикации в социальных сетях, однако обратное влияние не подтвердилось (Calvin, Chen, Selkie, 2025). Данный результат ставит под сомнение распространенное представление о том, что активное самовыражение в Сети автоматически смягчает переживание изоляции. Самооценка, скорее, выступает как предиктор определенного типа цифрового поведения, но не как его прямое следствие.

Таким образом, роль личностных предикторов одиночества может меняться в разных условиях, в частности в зависимости от социальных норм и цифровой среды в разных странах (Guo, Jiao, Huang, 2025; Özsoy et al., 2026; Pourasadi et al., 2026). Динамика этих связей изучена недостаточно, лонгитюдные работы немногочисленны и противоречивы (Fam, Männikkö, 2025; Pu, Gan, 2026).

Обсуждение результатов

Выполненный анализ позволил выделить основные направления изучения в зарубежной психологии личностных предикторов одиночества подростков в цифровой среде, указывая при этом на значимую роль биологических, культурных и средовых факторов. Полученные результаты в определенной мере помогают прояснить, как различия в насыщенности и характере цифровой среды, взаимодействуя с личностными факторами, влияют на переживание одиночества подростками и связанные с ним поведенческие паттерны.

Из рассмотренных данных следует, что наиболее устойчивыми личностными предикторами одиночества в цифровой среде выступают нейротизм, низкая

самооценка, социальная тревожность и дезадаптивные стили привязанности (Bear et al., 2025; Fam, Männikkö, 2025). В то же время остаются во многом открытыми вопросы о динамике этих связей в подростковом возрасте и о культурной специфике их проявления (Pu, Gan, 2026). При этом приведенные эмпирические данные подтверждают основные положения когнитивно-поведенческой модели проблемного использования интернета и моделей личностной уязвимости, согласно которым личностные черты опосредуют связь между цифровой средой и переживанием одиночества. Более высокие показатели негативного переживания одиночества у подростков, проявляющих деструктивное и компульсивное использование интернета, согласуются с теоретическими представлениями о том, что интенсивная цифровая среда выступает фактором риска, усиливающим проявление дезадаптивных личностных паттернов, в частности нейротизма и социальной тревожности, через механизмы восходящего социального сравнения и пассивного потребления контента.

Безусловный исследовательский интерес представляет соотнесение выделенных направлений и результатов зарубежных исследований с отечественными исследованиями аналогичной проблематики. Некоторые из данных направлений представлены в российской психологии, например направление 6 (см. табл.): так, установлено, что проблемное использование интернета подростками взаимосвязано с широкой психопатологической симптоматикой, включая проявления депрессии, тревожности, враждебности, одиночества и др. (Герасимова, Холмогорова, 2018, с. 67—69).

В отличие от зарубежных исследований, где основное внимание уделяется связям переживания одиночества с конкретными личностными чертами, отечественные авторы чаще акцентируют внимание на многообразии этого переживания. Российские исследователи выделяют не только уровень интенсивности одиночества, но и его качественное своеобразие — например, различие между вынужденной изоляцией и добровольным уединением, между одиночеством как страданием и одиночеством как ресурсом (Белобрыкина, 2019; Манакова, 2018). При этом важное место в отечественной традиции занимает изучение связи переживания одиночества с привязанностью и субъективным благополучием, что позволяет рассматривать одиночество не изолированно, а в контексте целостной системы отношений личности. Например, в работах О.А. Белобрыкиной акцент сделан на дифференциальных дескрипторах субъективного переживания одиночества подростками, где показано, что различные типы переживания связаны с разными личностными профилями и могут выступать маркерами психологического неблагополучия (Белобрыкина, 2019). Автором обнаружено, что и высокий, и низкий уровни переживания одиночества ведут к дисгармоничности в развитии личности подростка, к нахождению в зоне риска отклоняющегося поведения (Белобрыкина, 2019, с. 181).

В целом, анализ современной российской психологической литературы показал, что эмпирические исследования личностных предикторов одиночества подростков в цифровой среде встречаются относительно редко. Вместе с тем содержательно-смысловой анализ подобных исследований позволил выделить определенные методологические и методические основания для изучения личностных предикторов одиночества у подростков в условиях цифровизации, которые, с нашей точки зрения, являются перспективными и обеспечивают возможности изучения на отечественных выборках фактически всех основных направлений, выделенных в результате анализа зарубежных исследований.

Базис искомых оснований создают три методики, позволяющие измерить соответственно выраженность одиночества, вовлеченности в киберсоциализацию и проблемного использования интернета. При этом выделенные основания были использованы в качестве смыслового каркаса, обеспечивающего целенаправленный поиск работ зарубежных авторов, которые косвенно соответствуют данным основаниям, фактически подтверждая целесообразность их выделения. Рассмотрим упомянутые основания и примеры релевантных зарубежных исследований.

Первое основание образует опросник переживания одиночества Е.А. Манаковой (Манакова, 2018). Данный опросник апробирован, в том числе на старших подростках, рассматривает и использует в качестве шкал шесть типов переживания одиночества: 1) как негативного чувства; 2) отрицание переживания одиночества; 3) как временного вынужденного явления; 4) как результата страха брать ответственность за других; 5) как духовного одиночества, обусловленного отсутствием поддержки, понимания; 6) как одиночества вследствие внешней непривлекательности (Манакова, 2018). При этом подтверждение целесообразности выделения данных типов можно обнаружить в независимых зарубежных исследованиях, где показано, что: 1) пассивное использование соцсетей коррелирует с негативными эмоциями (Godard, Holtzman, 2024); 2) застенчивость связана с пассивным использованием соцсетей (Guo, Jiao, Huang, 2025), а это косвенно указывает на защитные механизмы, включая отрицание; 3) восприятие одиночества как временного связано с адаптивными стратегиями и высокой самооценкой (Ünsal et al., 2025); 4) дефицит доверия и трудности установления близких отношений опосредуют связь зависимости от социальных сетей с одиночеством (Liao, Wu, Chiu, 2025); 5) принадлежность к онлайн-сообществам снижает одиночество через повышение самооценки и вовлеченности (Lu, 2026); 6) интернет-зависимость отрицательно коррелирует с самооценкой (Soriano-Molina et al., 2025).

Второе основание представляет разработанный С.Л. Ленковым с соавторами опросник вовлеченности в киберсоциализацию (применимый, в том числе, для старших подростков), который позволяет диагностировать различные аспекты взаимодействия лично-

сти с цифровой средой и оценивать их связь с психологическим благополучием (Леньков, Рубцова, Ефремова, 2019). Этой же группой исследователей разработаны и другие методики для диагностики разнородных актуальных связей современного человека с цифровой средой, например цифровой компетентности, вовлеченности в сферу искусственного интеллекта и др. (Рубцова, Ленков, 2025); однако вовлеченность в киберсоциализацию остается наиболее широким и универсальным конструктом, обобщенно характеризующим отношение к цифровому миру в целом.

В качестве методологического основания опросник вовлеченности в киберсоциализацию рассматривает и использует в качестве шкал два типа и три подтипа такой вовлеченности.

1. Тип 1. Конструктивная вовлеченность, включающий три подтипа, соответствующие субшкалам данной шкалы:

- подтип 1. Конструктивная мотивация и опыт;
- подтип 2 Конструктивная личностная позиция;
- подтип 3 Конструктивная компетентность.

2. Тип 2. Деструктивная вовлеченность (Леньков, Рубцова, Ефремова, 2019).

При этом в независимых зарубежных исследованиях показано, что: 1) использование интернета может, имея конструктивную направленность, быть не связано с удовлетворением потребности в поддержке (Bear et al., 2025); 2) высокая самооценка предсказывает более частые публикации в соцсетях (Calvin, Chen, Selkie, 2025), а это косвенно указывает на наличие конструктивной мотивации; 3) устойчивый личностный профиль связан с меньшим одиночеством (De Raeymaecker, Baetens, Van Heel, 2025); 4) паттерны использования медиа связаны с чертами личности (Stojkovic et al., 2026), а это косвенно указывает на возможности как конструктивной, так и деструктивной компетентности в использовании интернета, соцсетей и т. п.; 5) у подростков наблюдаются деструктивные паттерны онлайн-поведения, связанные с чертами Темной триады личности (Özsoy et al., 2026).

Третье перспективное основание представляет валидизированная на российской выборке шкала проблемного использования интернета, создающая основу для изучения взаимосвязи между аддиктивным поведением в Сети и эмоциональным неблагополучием, включая переживание одиночества; в качестве методологического основания данная шкала рассматривает и использует в качестве субшкал пять типов проблемного использования интернета: 1) предпочтение онлайн-общения; 2) регуляция настроения; 3) когнитивная поглощенность; 4) компульсивное использование; 5) негативные последствия (Герасимова, Холмогорова, 2018). При этом в независимых зарубежных исследованиях показано, что: 1) предпочтение онлайн-общения усиливает одиночество через страх пропустить важное (Dai et al., 2026); 2) одиночество усиливает использование соцсетей для управления эмоциями (Servidio et al., 2025); 3) черты Темной триа-

ды предсказывают зависимость от соцсетей (Liao, Wu, Chiu, 2025); 4) компульсивное использование положительно связано с депрессией ($r = 0,318$) (Soriano-Molina et al., 2025); 5) дезадаптивные черты усиливают негативные последствия влияния цифровой среды (Wicher et al., 2026). Примером применения рассматриваемой методики в отечественных исследованиях может служить работа С.В. Персианцевой, С.Л. Артеменкова (Persiyantseva, Artemenkov, 2025), в которой показано, что высокий уровень кибераддикции положительно коррелирует с переживанием одиночества у подростков, а также с авторитаризмом и подозрительностью.

Таким образом, в российской психологии имеются необходимые и достаточные методологические и методические основания, которые позволяют, в частности, проверять в отечественных условиях тенденции и закономерности, выявленные зарубежными исследователями в отношении личностных предикторов переживания одиночества подростками в условиях существенного влияния цифровой среды. Выделенные диагностические разработки позволяют рассматривать одиночество в контексте цифровизации различных сторон жизни человека, что согласуется с зарубежными тенденциями, но при этом поддерживает внимание к феноменологической специфике переживания, характерной для российской психологической традиции (Холмогорова, Ермакова, Трухина, 2025).

Итак, проведенный теоретический анализ позволяет выделить основные личностные предикторы одиночества в цифровой среде и указывает на роль факторов, в том числе культурных и средовых. При этом полученные результаты в целом подтвердили гипотезу исследования о том, что цифровая среда влияет на переживание одиночества подростками амбивалентно, а личностные черты опосредуют связь между цифровым поведением и субъективной изоляцией.

Заключение

Систематический анализ позволил выявить семь основных направлений изучения в зарубежной психологии личностных предикторов переживания одиночества подростками в цифровой среде. Полученные результаты подтверждают, что переживание одиночества в цифровой среде опосредовано личностными характеристиками, а не только особенностями использования среды. Наиболее значимыми предикторами выступают нейротизм, социальная тревожность, сниженная самооценка и дезадаптивные стили привязанности, что согласуется с данными как зарубежных, так и отечественных работ. При этом зарубежные эмпирические исследования и метаанализы чаще дают количественные оценки эффектов, в то время как отечественные исследования обогащают понимание феноменологии одиночества, предлагая дифференцированные методологические и диагностические подходы. С учетом этого намечены основания, создающие ори-

ентирь для развития отечественных исследований одиночества у подростков в цифровой среде, включающие методологические положения и измерительные шкалы трех отечественных психодиагностических опросников: переживания одиночества (Манакова, 2018), вовлеченности в киберсоциализацию (Ленков, Рубцова, Ефремова, 2019) и проблемного использования интернета (Герасимова, Холмогорова, 2018). Данные основания подчеркивают феноменологическое разнообразие одиночества у подростков, а также существенную роль цифровой среды.

Полученные результаты имеют практическое значение для психологической помощи подросткам. В частности, показано, что цифровая среда выступает не столько прямым детерминантом одиночества, сколько модератором, усиливающим влияние личностных факторов риска, что обогащает понимание

зарубежных моделей применительно к российской действительности и указывает на необходимость учета средовых условий при разработке профилактических и коррекционных программ. Такие программы должны включать блоки, направленные на повышение самооценки, развитие социальных навыков и рефлексивных способностей. Дальнейшие исследования следует направить на кросс-культурные сравнения и лонгитюдные дизайны для выявления возрастной динамики и культурной специфики связей.

Ограничения. Объем источниковой базы исследования, дискуссионность многих положений и выводов рассмотренных зарубежных и отечественных исследований.

Limitations. The breadth of the study's source base, coupled with the controversial nature of numerous propositions and findings in the reviewed international and Russian research.

Список источников / References

1. Белобрыкина, О.А. (2019). Дифференциальные дескрипторы субъективного переживания одиночества подростками. Часть I: Теоретические и методические подходы к исследованию. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 4(2(14)), 129—146. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/archive/n2019/t4-2/n19-02-06.html> (дата обращения: 26.08.2026).
- Belobrykina, O.A. (2019). Differential descriptors of subjective experience of loneliness by teenagers. Part I: Theoretical and methodical approaches to research. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, 4(2(14)), 129—146. (In Russ.). URL: <http://soc-econom-psychology.ru/cntnt/bloks/dop-menu/archive/n2019/t4-2/n19-02-06.html> (viewed: 26.08.2026).
2. 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(101)), 56—79. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>
- Gerasimova, A.A., Kholmogorova, A.B. (2018). The generalized problematic internet use scale 3 modified version: Approval and validation on the Russian sample. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26(3(101)), 56—79. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>
3. Ленков, С.Л., Рубцова, Н.Е., Ефремова, Г.И. (2019). Опросник вовлеченности в киберсоциализацию. *Ярославский педагогический вестник*, 6(111), 109—119. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-1-0567>
- Lenkov, S.L., Rubtsova, N.E., Efremova, G.I. (2019). The cyber socialization engagement questionnaire. *Yaroslav Pedagogical Bulletin*, 6(111), 109—119. (In Russ.). <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-1-0567>
4. Манакова, Е.А. (2018). Опросник переживания одиночества. *Сибирский психологический журнал*, 69, 149—171. <https://doi.org/10.17223/17267080/69/9>
- Manakova, E.A. (2018). Experience of loneliness questionnaire. *Siberian Journal of Psychology*, 69, 149—171. (In Russ.). <https://doi.org/10.17223/17267080/69/9>
5. Рубцова, Н.Е., Ленков, С.Л. (2025). *Психодиагностика в цифровом мире*. Тверь: Печатница.
- Rubtsova, N.E., Lenkov, S.L. (2025). *Psychodiagnostics in the digital world*. Tver: Pechatnitsa. (In Russ.).
6. Холмогорова, А.Б., Ермакова, А.М., Трухина, Д.С. (2025). Факторы риска и факторы-протекторы эмоциональной дезадаптации и суицидального поведения в подростковом возрасте. *Суицидология*, 16(4(61)), 157—169. [https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04\(61\)-157-169](https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04(61)-157-169)
- Kholmogorova, A.B., Ermakova, A.M., Trukhina, D.S. (2025). Risk factors and protective factors of emotional maladaptation and suicidal behavior in adolescence. *Suicidology*, 16(4(61)), 157—169. (In Russ.). [https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04\(61\)-157-169](https://doi.org/10.32878/suiciderus.25-16-04(61)-157-169)
7. Bear, H., Fazel, M., the OxWell Study Team, Skripkauskaitė, S. (2025) Isolation despite hyper-connectivity? The association between adolescents' mental health and online behaviours in a large study of school-aged students. *Current Psychology*, 44, 7124—7137. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07643-z>
8. Calvin, A., Chen, Y.A., Selkie, E. (2025). A longitudinal study of directly observed social media posting: Association with socioemotional well-being during the transition to high school. *Computers in Human Behavior Reports*, 19, Article 100748. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100748>
9. Dai, Q., Xiao, Y., Liang, Y., Ye, B. (2026). Phubbing and loneliness in the digital age: A daily diary study on the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 98(6), 1957—1968. <https://doi.org/10.1002/jad.70191>

10. De Raeymaecker, K., Baetens, I., Van Heel, M. (2025). Who fits the glass slipper? Adolescent dispositional profiles and their link with instant messaging social support and mental health. *Journal of Research on Adolescence*, 35(3), Article e70052. <https://doi.org/10.1111/jora.70052>
11. Fam, J.Y., Männikkö, N. (2025). Loneliness and problematic media use: Meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e60410. <https://doi.org/10.2196/60410>
12. Godard, R., Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), Article zmad055. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
13. Guo, X., Jiao, Y., Huang, Z. (2025). Unpacking shyness heterogeneity and influencing factors among Chinese adolescents: A person-centered approach. *Current Psychology*, 44, 5068—5080. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07529-0>
14. Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9), Article e0329466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>
15. Liao, C.-P., Wu, C.-C., Chiu, E.C.H. (2025). Digital vulnerability: Exploring the mediating role of FoMO in the relationship between Dark Triad personality and social media addiction. *The Journal of Consumer Affairs*, 59(1), Article e70002. <https://doi.org/10.1111/joca.70002>
16. Lu, Y. (2026). From belongingness to reduced loneliness: The roles of participation intensity and self-esteem in ACG communities. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1712286. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1712286>
17. Norouzian, R., Khanmohammadi, A., Khanekhesi, A. (2024). Structural relationships of attachment styles with social anxiety in adolescents dependent on Internet games: The mediating role of loneliness. *Health Nexus*, 2(4). <https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.4.1>
18. Nugroho, V.T., Huwae, A. (2025). Neuroticism trait personality, resilience, and loneliness in adolescent victims of bullying. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 10(1), 13—26. <https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7023>
19. Özsoy, E., Griffiths, M.D., Onay, Ö.A., Karaçay, G.T., Koç, S., Erol, S., Cohen, A., Ardiç, K. (2026). The predictive roles of Dark Triad, Big Five personality traits, loneliness, and attachment to caregivers in social media addiction: A cross-national study in Türkiye and Kyrgyzstan. *Personality and Individual Differences*, 252, Article 113598. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113598>
20. Persiyantseva, S.V., Artemenkov, S.L. (2025). Cyber addiction and loneliness in adolescents: Psychological correlates of digital socialization. *New Ideas in Child and Educational Psychology*, 5(3—4), 26—47. <https://doi.org/10.11621/nicep.2025.0507>
21. Pourasadi, Z., González-Carrasco, M., Cerrato, S.M., Aznar, F.C. (2026). Longitudinal study of gender differences in adolescent sense of loneliness: The roles of subjective well-being, bullying, and problematic internet use. *Child Indicators Research*, 19, 823—857. <https://doi.org/10.1007/s12187-025-10316-9>
22. Pu, J., Gan, X. (2026). The potential roles of social ostracism and loneliness in the development of Dark Triad traits in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Personality*, 94(1), 81—93. <https://doi.org/10.1111/jopy.13018>
23. Rani, M., Verma, R., Agrawal, A. (2025). Internet addiction, personality traits, well-being, and loneliness among adolescents: A correlational study. *Journal of Informatics Education and Research*, 5(3), 358—371. <https://doi.org/10.52783/jier.v5i3.3238>
24. Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., Griffiths, M.D. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, Article 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>
25. Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R.M., Patró-Hernandez, R.M., Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
26. Stojkovic, I., Mentus, T., Jelic, M., Filipovic, B., Veselinovic, M. (2026). Beyond social media users and game players: Patterns of digital media use and their association with personality traits. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1643702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1643702>
27. Ünsal, F., Korkmaz, Z., Çiçek, İ., Alshehri, N.A., Alkhulayfi, A.M.A., Yıldırım, M. (2025). Mediating roles of self-esteem and positive childhood experiences in the relationship between problematic social media use and loneliness. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 38, Article 28. <https://doi.org/10.1186/s41155-025-00364-z>
28. Wicher, C.L., Buecker, S., Philippi, P., Kaurin, A. (2026). Daily manifestations of maladaptive personality traits and loneliness across social contexts in youth. *Development and Psychopathology*, 38(3), 1385—1398. <https://doi.org/10.1017/S0954579426101230>
29. Wiguna, T., Minayanti, K., Christian, H., Japranata, V.V., Dirjayanto, V.J., Kaligis, F. (2026). Emotional problems mediate the effects of prosocial behaviour, school safety, and Internet addiction on adolescent loneliness: an exploratory study. *Scientific Reports*, 16, Article 21584. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-52611-7>
30. Yıldırım, M., Türk Kurtça, T. (2025). Neuroticism trait personality, healthy lifestyle behaviours, and loneliness among adolescents in Indonesia. *Chinese Medical Ethics*, 38(1). URL: <https://www.chinesemedicaethics.com/article/>

- neuroticism-trait-personality-healthy-lifestyle-behaviours-and-loneliness-among-adolescents-in-indonesia (viewed: 26.08.2026).
31. Zasso, S., De Marco, L., Sette, S., Stella, M., Perinelli, E. (2025). Predictors of loneliness at school: An explainable artificial intelligence approach on a large-scale cross-cultural assessment. *Personality and Individual Differences*, 246, Article 113346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113346>
32. Zhou, J., Suwada, K., Toikko, T. (2026). Excessive internet use, loneliness, and depressive symptoms in finnish adolescents: Gender-differentiated patterns and the role of school belonging. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1—18. <https://doi.org/10.1007/s11469-026-01676-6>

Информация об авторах

Надежда Евгеньевна Рубцова, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда, Российский новый университет (АНО ВО РОНУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1323-4741>, e-mail: hope432810@yandex.ru

Сергей Леонидович Ленков, доктор психологических наук, профессор, Российская академия образования (ФГБУ РАО), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-3229>, e-mail: new_psy@mail.ru

Information about the authors

Nadezhda E. Rubtsova, Doctor of Science (Psychology), Professor, Professor at the Department of General Psychology and Labor Psychology, Russian New University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1323-4741>, e-mail: hope432810@yandex.ru

Sergei L. Lenkov, Doctor of Science (Psychology), Professor, Russian Academy of Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-3229>, e-mail: new_psy@mail.ru

Вклад авторов

Рубцова Н.Е. — идеи исследования; планирование исследования; контроль за проведением исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи.

Ленков С.Л. — сбор и обработка материала; редактирование рукописи.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Nadezhda E. Rubtsova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Sergei L. Lenkov — collection and processing of material; editing of the manuscript.

The 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 01.07.2026

Поступила после рецензирования 24.08.2026

Принята к публикации 25.08.2026

Опубликована 30.09.2026

Received 2026.07.01.

Revised 2026.08.24.

Accepted 2026.08.25.

Published 2026.09.30.