

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ У СТРАДАЮЩИХ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СМАРТФОНА

©2021 г. В.П. Шейнов*, А.С. Девицын**

*Доктор социологических наук, профессор кафедры психологии, Республиканский институт высшей школы; 220001, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Московская, 15; e-mail: sheinov1@mail.ru

**Старший преподаватель кафедры веб-технологии и компьютерного моделирования, Белорусский государственный университет; 220030, Республика Беларусь, г. Минск, просп. Независимости, 4; e-mail: devitsin@gmail.com

DOI: 10.38098/ipran.sep.2021.21.1.007

Поступила в редакцию 27 ноября 2021 г.

Аннотация. Зависимость от смартфона – это новое явление, однако успевшее стать одной из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию. Ее отрицательные последствия включают психологические и поведенческие искажения и проблемы с само-эффективностью у ее жертв. Установлено, что зависимость от смартфона положительно связана с женским полом и переживанием чувства одиночества и отрицательно – с настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией, привычкой читать, здоровым образом жизни и состоянием здоровья. Зависимость от смартфона только у женщин отрицательно коррелирует с возрастом, компетентностью, комплементарностью, провокационностью, наличием семьи, наличием детей, хорошим настроением и положительно – с зависимым поведением и проблемами со сном. Средние значения зависимости от смартфона женщин по данным разных исследований статистически значимо превосходят средние значения зависимости от смартфона мужчин. Часть связей, выявленных в настоящем исследовании в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных работах, при этом конкретизируя и уточняя их в гендерном аспекте. Пересекающиеся результаты показывают, что многие взаимосвязи, совпадая по направленности, имеют место только у женщин. Другая часть полученных результатов является новой как для отечественных, так и для зарубежных изысканий. С целью разрешения возникшей в условиях пандемии проблемы сбора информации создана авторская автоматизированная система сбора и накопления информации, которая осуществляет также обработку тестов и рассылку респондентам в анонимном режиме результатов их тестирования. Эта система универсальна и может быть использована в других исследованиях.

Ключевые слова: зависимость от смартфона, одиночество, саморегуляция, коммуникативная компетентность, настойчивость, самообладание, настроение, возраст, образ жизни, семья, дети, здоровье, женщины, мужчины.

Смартфон сегодня превратился в почти полноценный компьютер, умещающийся в кармане. Удобства, доставляемые им, порождают у многих пристрастие к чрезмерному использованию этого девайса. Многие люди, особенно подростки и дети, уже не представляют своей жизни без него и всегда держат его при себе. Из-за постоянно прикованного внимания к этому предмету его пользователи не могут полноценно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, наладить отношения с окружающими и, в целом, полноценную жизнь.

Зависимость от смартфона – это новое явление, но уже одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат. Так, обнаружено, что 95,5% респондентов продемонстрировали средний уровень зависимости, 2,7% – высокий уровень, а 0,6% – очень высокий (Варламова и др., 2015). Как видно из этих результатов – независимых практически нет.

Отрицательные последствия зависимости от смартфонов включают психологические и поведенческие искажения и проблемы с самоэффективностью у страдающих ею (Шейнов, 2019а, 2019б, 2019в). Также в одном из исследований 71,2% студентов заявили, что у них проблемы со здоровьем, связанные с использованием смартфонов. *Бессонница* была признана наиболее частой (23,6%) жалобой на здоровье, связанной с использованием этих девайсов (Zencirci et al., 2018).

Исследования показали, что существует значительная положительная корреляция между зависимостью от смартфонов и симптомами *нездоровья*. При этом *плохое качество сна* опосредовало эту связь. Полученные данные свидетельствуют о том, что для хорошего самочувствия и благополучия людей

следует поощрять их ограничивать их использование, особенно перед сном (Хіе et al., 2018).

К настоящему времени выявлено несколько независимых предикторов зависимости от смартфона, прежде всего, – это депрессия и тревога. Люди с типом личности А, испытывающие высокий уровень стресса и *плохое настроение*, в значительной степени подвержены зависимости от смартфона (Tateno et al., 2019). Было обнаружено, что *одиночество* является самым сильным предиктором зависимости от смартфонов (Jiang et al., 2018). Результаты другого исследования показывают, что чем выше чувство *одиночества и застенчивости*, тем выше вероятность того, что индивид будет зависим от смартфона (Віан, Leung, 2015). В еще одной работе определили, что *одиночество и слабая саморегуляция* являются основными предпосылками зависимости от смартфона (Mahapatra, 2019). На основании результатов ряда исследований была установлена и обратная связь, что подростки, постоянно пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими (Kara et al., 2019).

Показано, что с зависимостью от смартфона отрицательно коррелирует с *саморегулированием*, так что развитие саморегуляции может уменьшить склонность к чрезмерному использованию смартфонов (Ching, Tak, 2017). Молодые люди более уязвимы в отношении роста зависимости от смартфонов, особенно когда они и слабы в саморегуляции, и активно пользуются смартфонами (Volle, 2014). Отказ от совершенствования в области саморегуляции вызывает более высокий риск зависимости от смартфона (Van Deursen et al., 2015). Низкая саморегуляция учащихся предсказывает не только чрезмерное использование смартфона ($\beta = -0,35, p \leq 0,001$), но и возникновение тревоги в учебе ($\beta = -0,29, p \leq 0,001$) (Yang et al., 2019).

Зависимость от смартфонов негативно влияет на *коммуникативные способности*. Выявлена отрицательная значимая связь между зависимостью

В.П. Шейнов, А.С. Девцын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

студентов от смартфонов и их коммуникативными навыками: $r = -0,149$ (Cerit et al., 2018). В исследовании (Sok et al., 2019) изучены различия в самоконтроле, повседневном жизненном стрессе и коммуникативных навыках между группой риска зависимости от смартфона и контрольной группой. Наблюдались значимые различия в самоконтроле ($t=3,02, p \leq 0,003$) и повседневном жизненном стрессе ($t=3,56, p \leq 0,001$), но не было значимой разницы в коммуникативных проявлениях ($t=1,72, p \leq 0,088$) между указанными группами. Члены группы риска зависимости от смартфонов имели худший самоконтроль и более высокий уровень повседневного стресса, чем в контрольной группе.

Выявлены существенные различия в зависимости от смартфона в пользу *не состоящих в браке*, а также использующих смартфон более 4 часов в день (Aljoma et al., 2016).

Представленные выше связи и свойства зависимости от смартфона выявлены у иноязычных респондентов. Необходимо изучить, имеют ли место аналогичные свойства и связи и в русскоязычном социуме?

Целью данного исследования являлось обнаружение в русскоязычной выборке связей зависимости от смартфона с состояниями и свойствами жертв этой зависимости.

Рабочими *гипотезами* исследования являлись:

- 1) одиночество, саморегуляция и коммуникативные навыки связаны с зависимостью от смартфона;
- 2) зависимость от смартфона у женщин в целом сильнее, чем у мужчин;
- 3) возможны существенные отличия этих связей у русскоязычных респондентов от связей, выявленных в других культурах.

МЕТОДИКА

Использованные методики

Зависимость от смартфона диагностировалась с помощью предложенной автором короткой версии адаптированного (Шейнов, 2020) опросника «Шкала зависимости от смартфона».

Короткая версия опросника содержит 16 вопросов в отличие от полной, насчитывающей 33 вопроса. Короткая версия имеет лучшую, чем у полной версии опросника внутреннюю согласованность: и для женской (альфа Кронбаха=0,749), и для мужской (альфа Кронбаха=0,746) выборок. Надежность частей короткого опросника проверена разбиением его на: а) четные и нечетные пункты и б) первую и вторую половины опросника. При этом коэффициенты корреляции между формами, коэффициенты Спирмена-Брауна и коэффициенты Гуттмана мало отличаются от тех, что имеют место для полной версии опросника. Ретестовая надежность проверена повторным тестированием с интервалом в один месяц. Корреляция между первым и вторым тестом равна 0,855, что несколько выше, чем ретестовая надежность полной версии опросника, равная 0,838. Короткая версия опросника высоко значимо коррелирует с исходной: $R=0,955, p \leq 0,001$ у мужчин и $R=0,953, p \leq 0,001$ у женщин.

Степень испытываемого *одиночества* оценивалась с помощью «Методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (Практическая психодиагностика, 1999, с. 77-78).

Оценка *коммуникативных умений* осуществлена тестом Л. Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха (Михельсон, 2014). Данный тест определяет соотношение между качествами личности, характеризующими *зависимое, компетентное* и *агрессивное* поведение, а также выявляет *комплементарность* (умение оказывать и принимать знаки внимания и комплименты), *провокационность* (умение

реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника) и умение *отказать* (чужой просьбе, сказать «нет»).

1 Использован «Тест-опросник волевой *саморегуляции*»
А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (Психологические исследования, 1996).

2 Оценка состояния здоровья испытуемых проводилась с помощью двух экспресс-тестов: «кожного» (тест К) и «на равновесие» (тест «Цапля»).

Тест К: «Возьмите смартфон, включите секундомер. Положите руку на стол. Нажмите посильнее мышцу, расположенную между большим и указательным пальцами, до появления легкой боли. Подержите так 5 секунд, после чего резко отпустите. В месте сдавливания вы увидите белое пятно – кровь отхлынула. Засеките время, за сколько секунд кожа вернется к первоначальной окраске, и запишите это время».

Тест «Цапля»: «Встаньте босой ногой на пол (все равно – левой или правой). Закройте глаза и, не сгибая другую ногу в колене, поднимите ее на 10-15 см над полом. Сколько секунд вы простоите, не потеряв равновесия? Запишите полученный результат».

Для каждого из этих тестов по специальной программе вычисляется связанный с состоянием здоровья «биологический возраст» (соответствующий полученным показателям времени), который сравнивается с возрастом по паспорту. Превышение «биологического возраста» над «паспортным» показывает состояние здоровья (худшее), отвечающего большему возрасту, обратное соотношение – меньшему возрасту. Это служит определенным маркером общего состояния здоровья.

Чтобы нивелировать особенности каждого теста, дополнительно берется среднее значение показателей, полученных с помощью теста К и теста «Цапля».

Кроме указанных тестов испытуемым было предложено ответить на *дополнительные вопросы:* Есть ли у Вас проблемы со сном? Ваше семейное

В.П. Шейнов, А.С. Девцын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

положение? Количество детей? Вы ведете здоровый образ жизни? Есть ли у Вас время на чтение? Какое у Вас чаще всего настроение?

Участники исследования и сбор данных

Ввиду ограничения личных контактов в условиях пандемии (перевода многих работников на работу в удаленном режиме, а студентов – на обучение онлайн) возникла проблема сбора информации для экспериментальных исследований – стало невозможным проведение привычного для всех тестирования испытуемых в процессе непосредственного контакта с ними. Поэтому потребовалось найти приемлемые в сложившихся условиях формы и способы получения информации. С целью разрешения данной проблемы была создана авторская автоматизированная система сбора информации, которая осуществляет также и обработку тестов, и рассылку респондентам в анонимном режиме результатов их тестирования. Создан соответствующий сайт, на котором представлены необходимые тесты и личное обращение к пользователям соцсетей: «Уважаемый(ая) коллега! Я, профессор кафедры психологии Республиканского института высшей школы (г. Минск), доктор наук Виктор Павлович Шейнов (см.: sheinov.com), лично приглашаю Вас принять участие в исследовании «Влияние смартфона на жизнь и здоровье его активных пользователей». Ответив на ряд вопросов, Вы получите (после обработки ответов программой) достоверную информацию о многих аспектах своего психологического состояния. Тестирование бесплатное и анонимное. Из личных данных укажете только Ваш пол и возраст. Результаты тестирования получите на свой *e-mail* в течение *1 часа* после отправки Вами своих ответов. Не сомневаюсь, мы будем полезны друг другу! Заранее благодарен. С уважением, В.П. Шейнов».

Тесты на сайте были представлены в виде *google-форм*. Полученные от респондентов ответы накапливались в банке данных, при их получении сразу

осуществлялась их обработка. После того как испытуемый проходил все предложенные тесты, программа по заданному алгоритму генерировала документ с индивидуальными результатами тестирования и пояснениями и сразу пересылала его респонденту. Результат обработки тестов включался для последующего анализа в доступную только авторам исследования итоговую *excel-таблицу*. Респондентам, приславшим ответы не на все вопросы, специальная программа высылала те, что остались не отвеченными, и напоминала, что только после ответов на все вопросы они получат свои результаты и соответствующие рекомендации специалиста. Все это позволило существенно увеличить количество участников исследования, ответивших на все предложенные тесты и вопросы. С помощью данной системы за короткое время была создана выборка по всем изучаемым переменным из 667 респондентов.

Опрос испытуемых, которые напрямую обратились за консультациями к автору обращения, позволил выяснить, что активности респондентов способствовали следующие факторы: 1) гарантированная анонимность и мгновенное получение результата; 2) личное обращение специалиста, о профессионализме которого можно получить информацию; 3) обещание принести пользу респонденту; 4) простота и удобство работы с google-формами.

Исследование проведено среди русскоязычных респондентов, проживающих, в основном, в Беларуси, Украине, России, а также странах Балтии и некоторых других европейских странах.

Таким образом, в исследовании приняли участие 667 человек ($M=23,69$, $SD=10,40$), давших полноценные ответы, в том числе 443 женщины 17-75 лет ($M=25,66$, $SD=11,14$) и 224 мужчины 17- 67 лет ($M=21,27$, $SD=8,18$).

Статистический анализ осуществлен с помощью пакета SPSS-20. Принят уровень значимости $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для выбора используемых в данном исследовании статистических методов – параметрических или непараметрических – все выборки были проверены критерием Колмогорова-Смирнова на их соответствие нормальному распределению. Оказалось, что у мужчин и женщин при принятом уровне значимости $p \leq 0,05$ эмпирическое распределение большинства рассматриваемых переменных существенно отличалось от нормального. Не обнаружено существенного отличия от нормальности для мужчин и для женщин только по пяти из 21-го изучаемых качеств: по зависимости от смартфона САС-16 (асимптотические значения равны, соответственно, 0,078 и 0,308), Саморегуляции (0,274 и 0,050), Настойчивости (0,126 и 0,059) и «истинного возраста» – среднего значения экспресс-тестов К и Ц (0,179 и 0,178), а для мужчин – еще и у Одиночества (0,058). Но в общей выборке мужчин и женщин существенного отличия от нормальности не обнаружено только у «истинного возраста» К-Ц (0,061). Поэтому для выявления связей зависимости от смартфона принимаем корреляции по непараметрическому критерию Кендалла, который к тому же показывает не только линейные, но и возможные нелинейные зависимости.

Результаты корреляционного анализа результатов психодиагностики испытуемых представлены в нижеследующей табл. 1.

Данные, представленные в табл. 1, показывают, что зависимость от смартфона *мужчин и женщин положительно* связана с женским полом, одиночеством и превышением биологического возраста над паспортным и *отрицательно* – с настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией, привычкой к чтению, здоровым образом жизни и состоянием здоровья. Тем самым подтверждается гипотеза № 1 исследования.

В.П. Шейнов, А.С. Девцын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

Таблица 1. Коэффициенты корреляции зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности его активных пользователей

	Мужчины	Женщины	Мужчины и женщины
Пол			0,193**
Возраст	-0,019	-0,168**	-0,097**
Одиночество	0,159**	0,176**	0,166**
Зависимость	-0,059	0,110**	0,051
Компетентность	-0,020	-0,145**	-0,069*
Агрессивность	0,079	0,048	0,014
Комплиментарность	-0,100	-0,164**	-0,091**
Провокационность	-0,026	-0,139**	-0,091**
Умение отказать	-0,056	-0,078	-0,050
Настойчивость	-0,231**	-0,187**	-0,225**
Самообладание	-0,183**	-0,190**	-0,219**
Саморегуляция	-0,232**	-0,194**	-0,237**
Проблемы со сном	0,038	0,116**	0,097**
Женат/Замужем	-0,069	-0,149**	-0,091**
Наличие детей	-0,072	-0,143**	-0,097**
Здор. образ жизни	-0,141*	-0,181**	-0,148**
Возможности для чтения	-0,139*	-0,139**	-0,117**
Настроение	-0,110	-0,129**	-0,118**
«Кожный» тест (К)	0,095*	0,113**	0,091**
Тест «Цапля» (Ц)	0,227**	0,140**	0,166**
Среднее тестов К и Ц	0,245**	0,159**	0,168**

Примечания: ** – корреляция Кендалла статистически значима при $p \leq 0,01$; * – корреляция статистически значима при $p \leq 0,05$; выделены статистически значимые корреляции.

Дополнительно к этому зависимость от смартфона только у *женщин отрицательно* коррелирует с возрастом, компетентностью, комплементарностью, провокационностью, наличием семьи, наличием детей, с хорошим настроением и *положительно* – с зависимым поведением и проблемами со сном.

Для сравнения были вычислены те же корреляции по методу Пирсона. Полученные значения корреляций принципиально не отличались от данных табл. 1, поэтому ради краткости не приводим соответствующую таблицу, но обратим внимание на общее и различия.

У мужчин и женщин и у общей выборки имеет место одинаковая направленность по методам Кендалла и Пирсона всех связей зависимости от

смартфона (тест САС-16). В целом, различие связей зависимости от смартфона у мужчин и женщин более выражены при расчете по первому методу. Общая выборка по обоим методам имеет практически одни и те же связи зависимости от смартфона, только, в отличие от метода Пирсона, по методу Кендалла зависимость от смартфона не связана с агрессивностью.

У женщин на восемь больше значимых связей зависимости от смартфона по методу Пирсона и на девять по методу Кендалла – эти связи у мужчин статистически незначимы, представляя тенденцию той же направленности, что и соответствующие значимые связи у женщин.

Связи зависимости от смартфона у женщин более выражены (корреляции более высокие) за исключением агрессивности, настойчивости, саморегуляции и «биологического возраста», по которым они более выражены у мужчин. Показатели табл. 1 и приведенный здесь анализ показывают, что зависимость от смартфона у женщин в целом значительно сильнее, чем у мужчин, и что у них количество связей зависимости от смартфона с их личными качествами и состояниями значительно больше. Тем самым подтверждается гипотеза № 2 исследования.

Часть выявленных связей в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в *зарубежных исследованиях*, при этом конкретизируя и уточняя их в гендерном аспекте. Другая часть представляет собой новые результаты. Начнем с первых.

Показанная в табл. 1 для мужчин и женщин положительная связь зависимости от смартфона с одиночеством соотносится с тем, что *одиночество* является самым сильным предиктором зависимости от смартфонов (Mahapatra, 2019; Jiang et al., 2018; Bian, Leung, 2015), и что подростки, постоянного пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими (Kara et al., 2019).

Выявленная отрицательная связь зависимости от смартфона мужчин и женщин с *саморегулированием* поддерживает аналогичные результаты других

авторов (Yang et al., 2019; Mahapatra, 2019; Sok et al., 2019; Ching, Tak, 2017; Van Deursen et al., 2015; Bolle, 2014; Horwood, 2019).

Представленная в табл. 1 значимая отрицательная связь между зависимостью от смартфонов и *коммуникативными навыками* также подтверждает предшествующие результаты (Sok et al., 2019), причем с близкими показателями корреляции: $r=-0,145^{**}$ (табл. 1) и $r=-0,149$ (Cerit et al., 2018); правда, в настоящем исследовании эта связь имеет место только у женщин, а в зарубежном исследовании она обнаружена и у мужчин. Подобное частичное совпадение результатов наблюдается и относительно межличностной *компетенции* (Park et al., 2014).

Установленная положительная связь зависимости от смартфона с проблемами со сном соотносится с тем, что *бессонница* была признана наиболее частой (23,6%) жалобой на нездоровье, связанной с использованием смартфонов (Zencirci et al., 2018).

Показанная в табл.1 отрицательная связь зависимости от смартфона со здоровым образом жизни (ЗОЖ) и состоянием здоровья (тесты К, Ц и их среднее К-Ц) подтверждает установленную ранее положительную корреляцию между зависимостью от смартфонов и симптомами *нездоровья*, при этом плохое *качество сна* опосредовало эту связь (Xie et al., 2018).

Каждый из экспресс-тестов К и Ц может давать количественно не очень точный результат, поэтому дополнительно взято для корреляционного анализа и их среднее значение К-Ц (поскольку среднее значение обычно более устойчиво относительно случайных отклонений). Оказалось, что и по методу Кендалла, и по методу Пирсона показатели этих трех тестов положительно коррелируют между собой, и все три показывают похожие связи с зависимостью от смартфона. Таким образом, они подтверждают негативную связь зависимости от смартфона

со здоровьем, поскольку у активных пользователей смартфонами биологический возраст оказывается выше паспортного.

Выявленная нами отрицательная корреляция зависимость от смартфона женщин с наличием семьи подтверждает существенные различиями в зависимости от смартфона в пользу *не состоящих в браке* (Aljoma et al., 2016).

Показанная положительная связь зависимости от смартфона с женским полом подтверждается тем, что существенные *различия по полу* были обнаружены в степени зависимости от смартфона и в чрезмерном использовании смартфона в пользу женщин (Aljoma et al., 2016). Хотя за рубежом имеются отдельные исследования, доказывающие, что пол и использование смартфонов существенно не связаны (Al-Barashdi et al., 2015).

Пересекающиеся с опубликованными результатами выводы нашего исследования показывают, что многие из этих результатов, совпадая в направленности соответствующих связей, имеют место не для всех индивидов, а только для женщин.

Другая часть полученных результатов является новой как для отечественных, так и для зарубежных исследований. К ним относятся выявленные нами для мужчин и женщин отрицательные связи зависимости от смартфона с настойчивостью, самообладанием, привычкой к чтению, а для женщин еще и отрицательные корреляции с возрастом, компетентностью, комплементарностью, провокационностью, наличием детей, хорошим настроением и положительная связь с зависимым поведением. Этими фактами подтверждается гипотеза № 3 исследования.

Выявленные нами позитивно и негативно действующие на зависимость от смартфона факторы образуют внутренне связанные группы: все позитивно (негативно) действующие факторы положительно коррелируют с членами

«своей» группы и отрицательно коррелируют с членами «противоположной» группы (см., например, табл. 2, женская выборка).

Таблица 2. Коэффициенты корреляции (по методу Кенделла) между состояниями и свойствами факторов, связанных с зависимостью от смартфона

	Одиноч.	Зависим.	Компет.	Настойч.	Самообл.	Саморег.	Бессонн.	Настроен.
Одиноч.	1,000	0,254**	-0,242**	-0,204**	-0,192**	-0,210**	0,194**	-0,377**
Зависим.	0,254**	1,000	-0,751**	-0,238**	-0,151**	-0,206**	0,099*	-0,223**
Компет.	-0,242**	-0,751**	1,000	0,243**	0,216**	0,244**	-0,125**	0,248**
Настойч.	-0,204**	-0,238**	0,243**	1,000	0,561**	0,820**	-0,156**	0,314**
Самообл.	-0,192**	-0,151**	0,216**	0,561**	1,000	0,763**	-0,200**	0,248**
Саморег.	-0,210**	-0,206**	0,244**	0,820**	0,763**	1,000	-0,180**	0,334**
Бессонн.	0,194**	0,099*	-0,125**	-0,156**	-0,200**	-0,180**	1,000	-0,345**
Настроен.	-0,377**	-0,223**	0,248**	0,314**	0,285**	0,334**	-0,345**	1,000

Примечания: ** – корреляция Кенделла статистически значима при $p \leq 0,01$; * – корреляция статистически значима при $p \leq 0,05$; выделены статистически значимые корреляции.

Агрессия отрицательно связана с возрастом ($r = -0,163^*$, $p \leq 0,039$) и с коммуникативной компетентностью ($r = -0,549^{**}$, $p \leq 0,000$), что вполне объяснимо. Связи агрессивности с остальными изучаемыми факторами отсутствуют, поэтому эта переменная не отражена в табл. 2.

Таблица 3. Групповые статистики зависимости от смартфона

Статистики зависимость от смартфона мужчин и женщин					
		N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Зависимость от смартфона	мужчины	224	16,7759	11,20597	,84952
	женщины	443	19,8362	8,24870	,43841

Диагностируемое опросником САС-16 среднее значение зависимости от смартфона женщин (19,8362) статистически значимо превосходит среднее значение (16,7759) зависимости от смартфона мужчин. Соответствующие

статистики t-критерия для независимых выборок: в предположении равенства дисперсий $F=28,133$, $t=-3,544$, $p \leq 0,000$, в предположении неравенства дисперсий $t=-3,201$, $p \leq 0,002$.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что зависимость от смартфона *мужчин и женщин положительно* связана с женским полом и одиночеством и *отрицательно* – с настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией, привычкой читать, здоровым образом жизни и состоянием здоровья.

2. Зависимость от смартфона только у *женщин отрицательно* коррелирует с возрастом, компетентностью, комплементарностью, провокационностью, наличием семьи, наличием детей, хорошим настроением и *положительно* – с зависимым поведением и проблемами со сном.

3. Часть выявленных нами связей в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в *зарубежных исследованиях*, при этом конкретизируя и уточняя их в гендерном аспекте. Другая часть представляет собой новые результаты. Пересекающиеся с результатами зарубежных авторов выводы нашего исследования показывают, что многие из этих результатов, совпадая в направленности соответствующих связей, имеют место не для всех индивидов, а только для женщин.

4. Другая часть полученных результатов является новой как для отечественных, так и для зарубежных исследований. К ним относятся выявленные нами для мужчин и женщин отрицательные связи зависимости от смартфона с настойчивостью, самообладанием, чтением, а для женщин еще и отрицательные корреляции с возрастом, компетентностью, комплементарностью, провокационностью, наличием детей, хорошим настроением и положительную связь с зависимым поведением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Варламова С.Н., Гончарова Е.Р., Соколова И.В.* Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. Выпуск № 2(125). С. 165-181.
- Михельсон Л.* Тест коммуникативных умений. Перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха, 2014. URL: <http://azps.ru/tests/5/mihelson.html> (дата доступа 04.11.2014).
- Психологические исследования: Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=14166> (дата доступа: 13.12.1996).
- Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: БАХРАХ-М, 2002.
- Шейнов В.П.* Виктимизация жертв издевательств как источник их отрицательных эмоциональных состояний // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019 (а). Т. 4. № 1(13). С. 94-123. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document662.pdf> (дата обращения 10.12.2020).
- Шейнов В.П.* Кибербуллинг: предпосылки и последствия // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019 (б). Т. 4. № 2 (14). С. 77-98. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document685.pdf> (дата обращения 10.12.2020).
- Шейнов В.П.* Внутрличностные предикторы виктимизации // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. 2019 (в). Т. 4. № 1. С. 154-182. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document441.pdf>. (дата обращения 10.12.2020).
- Шейнов В.П.* Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020. № 3(35). С. 75-84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6.
- Al-Barashdi H.S., Bouazza A., Jabur N.H.* Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review // Journal of Scientific Research and Reports. 2015. №1. P. 210-225. DOI: 10.9734/JSRR/2015/12245.
- Aljomaa S.S., Qudah M.F.A., Albursan I.S.* Smartphone addiction among university students in the light of some variables // Computers in Human Behavior. V. 61. August 2016. P. 155-164.
- Bian M., Leung L.* Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital // Social science computer review. 2015. V. 33. Iss. 1. P. 61-79. DOI: 10.1177/0894439314528779.

- Bolle C.L.* Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population. Enschede (Netherlands): University of Twente, 2014.
- Cerit B., Bilgin N.Ç., Ak B.* Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills // *Contemporary Nurse*. 2018. V. 54. P. 532-542.
- Ching K.H., Tak L.M.* The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction // *Journal of Psychology and the Behavioral Sciences*. 2017. V. 3. Iss. 1. P. 85-103.
- Jiang Q., Li Y., Shypenka V.* Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018. V. 21. № 11. Published online: 13 Nov 2018. DOI: 10.1089/cyber.2018.0115
- Kara M., Baytemir K., Inceman-Kara F.* Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety // *Behaviour&Information Technology*, 2019. P. 85-98 DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485.
- Mahapatra S.* Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation // *Behaviour&Information Technology*. 2019. V. 38. Iss. 8. P. 833-844. DOI: 10.1080/0144929X.2018.1560499.
- Sok S.R., Seong M.H., Ryu M.H.* Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students // *Psychiatr Q*. 90(1). 2019. P. 1-9. DOI: 10.1007/s11126-018-9596-1.
- Tateno M., Teo A.R., Ukai W., Kanazava J., Katsuki R., Kubo H., Kato T.A.* Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network // *Front Psychiatry*. 2019. 10:455. Published online 10.07.2019. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455.
- Van Deursen A., Bolle C.L., Hegner S.M.* Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender // *Computers in Human Behavior*. April 2015. V. 45. P. 411-420.
- Xie X., Dong Y., Wang J.* Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms // *Journal of behavioral addictions*. 2018. V. 7: Iss. 2. P. 466-472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40.
- Yang Z., Asbury K., Griffiths M.D.* An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing // *International Journal of*

В.П. Шейнов, А.С. Девцын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

Mental Health and Addiction. 2019. 17. Pp. 596-614. DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1.

Zencirci S.A., Aygar H., Göktaş S., Önsüz M. F., Alaiye M., Metintaş S. Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students // International Journal of Research in Medical Sciences. 2018. 6(7). P. 2210-2216.

BIBLIOGRAFICHESKYJ SPISOK

Varlamova S.N., Goncharova E.R., Sokolova I.V. Internet-zavisimost' molodezhi megapolisov: kriterii i tipologiya // Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social'nye peremeny. 2015. Vypusk № 2(125). S. 165-181.

Mihel'son L. Test kommunikativnyh umenij. Perevod i adaptaciya Yu.Z. Gil'buha, 2014. URL: <http://azps.ru/tests/5/mihelson.html> (data dostupa 04.11.2014).

Psihologicheskie issledovaniya: Praktikum po obshchej psihologii dlya studentov pedagogicheskikh vuzov. M.: Izdatel'stvo «Institut prakticheskoy psihologii», Voronezh: NPO «MODEK», 1996. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=14166> (data dostupa: 13.12.1996).

Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie. Samara: BAHRAH-M, 2002.

Shejnov V.P. Viktimizaciya zhertv izdevatel'stv kak istochnik ih otricateľnyh emocional'nyh sostoyanij // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2019 (a). T. 4. № 1(13). S. 94-123. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document662.pdf> (data obrashcheniya 10.12.2020).

Shejnov V.P. Kiberbulling: predposylki i posledstviya // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2019 (b). T. 4. № 2 (14). S. 77-98. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document685.pdf> (data obrashcheniya 10.12.2020).

Shejnov V.P. Vnutrilichnostnye prediktory viktimizacii // Institut psihologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizacionnaya psihologiya i psihologiya truda. 2019 (v). T. 4. № 1. S. 154-182. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document441.pdf> (data obrashcheniya 10.12.2020).

Shejnov V.P. Adaptaciya i validizaciya oprosnika «SHkala zavisimosti ot smartfona» dlya russkoyazychnogo sociuma // Sistemnaya psihologiya i sociologiya. 2020. № 3(35). S. 75-84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6.

Al-Barashdi H.S., Bouazza A., Jabur N.H. Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review // Journal of Scientific Research and Reports. 2015. №1. P. 210-225. DOI: 10.9734/JSRR/2015/12245.

В.П. Шейнов, А.С. Девцын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

- Aljomaa S.S., Qudah M.F.A., Albursan I.S.* Smartphone addiction among university students in the light of some variables // *Computers in Human Behavior*. V. 61. August 2016. P. 155-164.
- Bian M., Leung L.* Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital // *Social science computer review*. 2015. V. 33. Iss. 1. P. 61-79. DOI: 10.1177/0894439314528779.
- Bolle C.L.* Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population. Enschede (Netherlands): University of Twente, 2014.
- Cerit B., Bilgin N.Ç., Ak B.* Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills // *Contemporary Nurse*. 2018. V. 54. P. 532-542.
- Ching K.H., Tak L.M.* The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction // *Journal of Psychology and the Behavioral Sciences*. 2017. V. 3. Iss. 1. P. 85-103.
- Jiang Q., Li Y., Shypenka V.* Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018. V. 21. № 11. Published online: 13 Nov 2018. DOI: 10.1089/cyber.2018.0115
- Kara M., Baytemir K., Inceman-Kara F.* Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety // *Behaviour&Information Technology*, 2019. P. 85-98 DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485.
- Mahapatra S.* Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation // *Behaviour&Information Technology*. 2019. V. 38. Iss. 8. P. 833-844. DOI: 10.1080/0144929X.2018.1560499.
- Sok S.R., Seong M.H., Ryu M.H.* Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students // *Psychiatr Q*. 90(1). 2019. P. 1-9. DOI: 10.1007/s11126-018-9596-1.
- Tateno M., Teo A.R., Ukai W., Kanazava J., Katsuki R., Kubo H., Kato T.A.* Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network // *Front Psychiatry*. 2019. 10:455. Published online 10.07.2019. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455.
- Van Deursen A., Bolle C.L., Hegner S.M.* Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender // *Computers in Human Behavior*. April 2015. V. 45. P. 411-420.

В.П. Шейнов, А.С. Девцын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

- Xie X., Dong Y., Wang J.* Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms // *Journal of behavioral addictions*. 2018. V. 7: Iss. 2. P. 466-472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40.
- Yang Z., Asbury K., Griffiths M.D.* An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. 17. Pp. 596-614. DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1.
- Zencirci S.A., Aygar H., Gökteş S., Önsüz M. F., Alaiye M., Metintaş S.* Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students // *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018. 6(7). P. 2210-2216.

В.П. Шейнов, А.С. Девицын

Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона

PERSONAL PROPERTIES AND HEALTH STATE OF VICTIMS OF DEPENDENCE ON THE SMARTPHONE

V.P. Sheinov*, A.S. Devitsyn**

* Sc.D. (sociology), professor of the department of psychology, State Educational Institution «Republican Institute of Higher Education»; 220001, Republic of Belarus, Minsk, st. Moscow, 15; e-mail: sheinov1@mail.ru

** Senior Lecturer of the Department of Web Technology and Computer Modeling, State Educational Institution «Belarusian State University»; 220030, Republic of Belarus, Minsk, Avenue Independence, 4; e-mail: devitsin@gmail.com

Summary. Smartphone addiction is a new phenomenon, one of the most widespread non-medical addictions, which in its massiveness has already left behind Internet addiction and gambling addiction. Its negative consequences include psychological and behavioral distortions and self-efficacy problems in its victims. It has been found that smartphone addiction is positively associated with female gender and feelings of loneliness, and negatively with perseverance, self-control, self-regulation, reading habit, healthy lifestyle and health. Smartphone addiction only in women negatively correlates with age, competence, ability to accept compliments, resist provocations, having family, having children, good mood, and positively - with addictive behavior and sleep problems. The average value of smartphone dependence among women is statistically significantly higher than the average value of smartphone dependence among men. Some of the relationships identified in the study generally correspond to the nature of the correlations established in foreign studies, while concretizing and clarifying them in the gender aspect. Overlapping results show that many relationships, while coinciding in direction, do not occur for all individuals, but only for women. Another part of the results obtained is new for both domestic and foreign studies. To resolve the problem of collecting information that arose in the context of a pandemic, an author's automated system for collecting and accumulating information was created, which also processes tests and sends the results of their testing to respondents in anonymous mode. This system is universal and can be used in other studies.

Keywords: smartphone addiction, loneliness, self-regulation, communicative competence, persistence, self-control, mood, age, lifestyle, family, children, health, women, men.