

УДК 159.9. 072

DOI 10.23951/2307-6127-2021-6-225-235

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ, ИМЕЮЩЕЙ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНА

В. П. Шейнов¹, Н. В. Дятчик²

¹ Республиканский институт высшей школы, Минск, Республика Беларусь

² Слонимский государственный медицинский колледж, Слоним, Республика Беларусь

Зависимость от смартфона стала распространенным явлением, особенно в молодежной среде. В предыдущих исследованиях установлены большая распространенность данной зависимости и то, что жертвы этой зависимости испытывают страдания от плохого качества сна (а то и от бессонницы), депрессии, тревожности, стресса, а также отрицательные эмоции, характеризуются значительным снижением физической активности. Распространенность зависимости от смартфона и ее отрицательные последствия диктуют необходимость ее всестороннего исследования. Изучаются проявления феномена зависимости от смартфонов у учащихся медицинского колледжа. Установлено, что зависимость от смартфона положительно связана с одиночеством, агрессивностью, плохим настроением и отрицательно – с коммуникативной компетентностью, настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией, а также с возрастом. В большей степени она проявляется у представителей женского пола. Выявленные корреляции зависимости от смартфонов с одиночеством, агрессивностью, саморегуляцией, коммуникативной компетентностью в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях. Новыми как для отечественных, так и для зарубежных исследований являются установленные авторами отрицательные связи зависимости от смартфона респондентов с настойчивостью и самообладанием.

Ключевые слова: зависимость от смартфона, одиночество, агрессивность, саморегуляция, коммуникативная компетентность, настойчивость, самообладание, настроение, пол, возраст.

Зависимость от смартфона – это новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат. Смартфон сегодня превратился в почти полноценный компьютер, умещающийся в кармане. Удобства, доставляемые смартфонами, порождают у многих пристрастие к чрезмерному использованию этого девайса. Многие люди, особенно подростки и дети, не представляют своей жизни без смартфона и всегда держат его при себе. Из-за постоянно прикованного внимания к смартфону его пользователи не могут полноценно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, наладить отношения с окружающими и, в целом, полноценно жить.

Особую тревогу вызывает тот факт, что распространенность зависимости от смартфонов увеличивается среди подростков и молодежи, пагубно отражается на их физическом и психологическом здоровье. Родители, как правило, служат детям плохим примером, а часто даже способствуют увлечению гаджетами. Например, ребенку дают электронную игрушку, чтобы он не мешал взрослым заниматься своими делами. Зависимость от смартфона является предиктором виктимизации их наиболее активных пользователей [1]. Приведенные факты свидетельствуют об актуальности изучения данной зависимости.

Обзор исследований о взаимосвязях психологических состояний, свойств личности и зависимости от смартфона показывает, что жертвы этой зависимости страдают от плохого

качества сна (а то и бессонницы), депрессии, тревожности, стресса, испытывают отрицательные эмоции, отличаются значительным снижением физической активности [2, с. 120].

Например, 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 [3].

Наблюдалась отрицательная корреляция между адаптацией студентов к студенческой жизни и зависимостью от смартфонов ($r = -0,34$; $p < 0,001$) и положительная – с социальной поддержкой ($r = 0,38$; $p < 0,001$). Социальная поддержка показала отрицательную корреляцию с зависимостью от смартфонов ($r = -0,17$; $p = 0,023$). Более того, социальная поддержка была частично опосредованной. По результатам нашего исследования, проведенного с участием студентов Слонимского государственного медицинского колледжа, обнаружено, что социальная поддержка и соответствующая политика учебного заведения необходимы для улучшения адаптации обучающихся к жизни [4]. В исследовании показана корреляция между зависимостью от смартфонов и недосыпанием студентов: к недосыпанию привела их зависимость от смартфонов [5].

К настоящему времени выявлено несколько предикторов зависимости от смартфона, прежде всего это депрессия и тревога. Люди с типом личности А, испытывающие высокий уровень стресса и плохое настроение, очень подвержены зависимости от смартфона [6]. Доказано, что чем больше времени молодые люди проводили в Facebook, тем хуже было их настроение и отношение к своей жизни. При сравнении себя с окружающими у них создается впечатление, что у друзей жизнь лучше, ярче и насыщеннее [7].

Зависимость от смартфона и откладывание отхода ко сну имеют значительную положительную взаимосвязь, тогда как саморегуляция – значительную отрицательную связь с плохим качеством сна (которое оценивалось по задержке сна, его продолжительности и субъективному качеству сна). Полученные данные подтвердили предположение, что откладывание отхода ко сну и плохая саморегуляция являются повышающими риск медиаторами связи между зависимостью от смартфонов и плохим качеством сна [8].

Установлено, что из-за общения через смартфон люди становятся менее чуткими друг к другу. Обезличенный обмен сообщениями лишает возможности улавливать интонации, обращать внимание на эмоции, мимику, жесты и прочие неотъемлемые атрибуты личного общения, которые так важны для полноценного понимания смысла любого сообщения. Это приводит к потере способности к эмпатии и эмоциональной связи с другими людьми [9].

Обнаружено, что одиночество является самым сильным предиктором зависимости от смартфонов [10]. Показано, что чем выше чувство одиночества и застенчивости, тем выше вероятность того, что индивид будет зависим от смартфона [11]. Одиночество и саморегуляция являются основными предпосылками зависимости от смартфона [12]. На основании результатов ряда исследований была установлена и обратная связь: подростки, постоянно пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими [13].

Показано, что с зависимостью от смартфона отрицательно коррелирует саморегуляция, так что воспитанием саморегулирования можно уменьшить склонность к чрезмерному использованию смартфонов [14]. Молодые люди более уязвимы в отношении роста зависимости от смартфонов, особенно когда они слабы в саморегуляции и активно используют свои телефоны [15]. Отказ от саморегуляции вызывает более высокий риск зависимости от смартфона [16].

Саморегуляция негативно предсказывала проблемное использование смартфона ($\beta = -0,35$; $p < 0,001$), академическую тревогу ($\beta = -0,29$; $p < 0,001$) [17]. Кроме этого, зависимость студентов от смартфонов негативно влияет на их коммуникативные навыки. Ре-

зультаты корреляционного анализа показывают, что имеется отрицательная, значимая и очень слабая связь между зависимостью студентов от смартфонов и коммуникативными навыками ($r = -0,149$; $p = 0,049$) [18].

В ранее проведенных исследованиях выявлены различия в самоконтроле, повседневном жизненном стрессе и коммуникативных навыках между группой риска зависимости от смартфонов и контрольной группой. Наблюдались значимые различия в самоконтроле ($t = 3,02$; $p = 0,003$) и повседневном жизненном стрессе ($t = 3,56$; $p < 0,001$), но не было значимой разницы в коммуникативных навыках ($t = 1,72$; $p = 0,088$) между указанными группами. Члены группы риска зависимости от смартфонов имели худший самоконтроль и более высокий уровень повседневного стресса, чем в контрольной группе [19].

Исследователи выявили, что более высоким баллам по тесту, определяющему зависимость от смартфона, соответствуют более низкие баллы межличностной компетенции, а также по управлению межличностным конфликтом и межличностной компетенцией [20]. Помимо этого, обнаружено существенное влияние пола пользователей на следующие показатели зависимости от смартфона: 1) ежедневное количество времени пользования смартфоном; 2) отрицательное влияние смартфона на здоровье и 3) технологический аспект (заинтересованность более «продвинутыми» моделями смартфонов). Первый и второй показатели в большей степени проявляются у женщин, третий – у мужчин. Выявлены существенные различия в зависимости от смартфона в пользу не состоящих в браке, а также использующих смартфон более 4 ч в день [21].

В то время как одни исследования показали гендерные различия в использовании смартфонов, другие доказали, что пол и использование смартфонов существенно не связаны. В нескольких исследованиях изучалась взаимосвязь между зависимостью и областью обучения студентов. Некоторые из них обнаружили, что студенты-гуманитарии имеют более высокий уровень зависимости, чем студенты-физики [22].

Психологический механизм возникновения зависимостей описывается общей моделью психологического воздействия [23]. Действительно, в случае любой зависимости модель психологического воздействия принимает следующий вид: вовлечение в контакт происходит благодаря синтезу нейромедиатора удовольствия – дофамина. При выбросе в кровь порции дофамина возникает чувство эйфории и удовольствия, что заставляет человека снова и снова выполнять то же самое действие [24]. При звуковом сигнале или вибрации смартфона в головном мозге его пользователя вырабатывается порция дофамина, связанного с предвкушением удовлетворения любопытства: интересно узнать, кто звонит или прислал сообщение, что в нем написано. Именно любопытство и потребность в новизне заставляют человека каждый раз снова и снова проверять смартфон [25]. Фоновым фактором служит состояние эйфории под влиянием дофамина. Мишень воздействия – желание удовлетворить потребность в информации. Побуждение – посмотреть, что показывает смартфон.

Представленные выше связи и свойства зависимости от смартфона выявлены в иноязычных социумах. Многие из обнаруженных свойств имеют негативный характер, поэтому представляется своевременным изучить, имеют ли место аналогичные связи и свойства среди будущих медицинских работников.

Целью данной статьи является изучение взаимосвязи психологических свойств и состояний личности студентов колледжа с зависимостью от смартфона.

Зависимость от смартфона диагностировалась с помощью короткой версии [26] опросника «Шкала зависимости от смартфона» [27]. Степень испытываемого одиночества была оценена с помощью Методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [28, с. 77–78].

Оценка коммуникативных умений осуществлена тестом Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха [29] Данный тест определяет соотношение между качествами личности, характеризующими зависимое, компетентное и агрессивное поведение. Кроме этого, нами был использован тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» [30].

Кроме указанных тестов испытуемым было предложено ответить на дополнительные вопросы: Есть ли у Вас проблемы со сном? Какое у Вас чаще всего настроение?

Тестирование испытуемых было осуществлено в процессе встреч групп учащихся с педагогом-психологом во время «Класного часа». В исследовании приняли участие учащиеся 1-го курса специальностей «Лечебное дело», «Сестринское дело» учреждения образования «Слонимский государственный медицинский колледж» (г. Слоним Гродненской области, Республика Беларусь) в возрасте 17–24 года. Объем выборки – 192 человека (165 представителей женского пола, 27 – мужского пола), средний возраст – 17,9 лет. В проведении тестирования трудностей не возникало, все испытуемые хорошо понимали смысл задаваемых им вопросов. Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-20. Принят уровень значимости $p = 0,05$.

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 при принятом уровне значимости $p = 0,05$ эмпирическое распределение части рассматриваемых переменных существенно отличается от нормального. Не обнаружено существенного отличия от нормальности только у показателей теста зависимости от смартфона САС-16 (асимптотическое значение равно 0,141), саморегуляции (0,354), настойчивости (0,129), поэтому за основу нами были приняты корреляции по непараметрическому критерию Кендалла, который охватывает и возможные нелинейные зависимости.

Результаты проведенного корреляционного анализа возможных связей зависимости от смартфона представлены в табл. 1. Для сравнения мы приводим соответствующие корреляции по Пирсону.

Таблица 1

Корреляции зависимости от смартфона и состояний, свойств личности его пользователей

Показатель	Женский-пол	Возраст	Одиночество	Зависимость	Коммуникативная компетентность	Агрессивность
Корреляции Кендалла	,166**	-,078	,243**	,027	-,104*	,127*
Значимость	,006	,173	,000	,602	,040	,016
Корреляции Пирсона	,199**	-,156*	,295**	,031	-,123	,166*
Значимость	,006	,030	,000	,674	,089	,021
Показатель	Настойчивость	Самообладание	Саморегуляция	Бессонница	Настроение	
Корреляции Кендалла	-,335**	-,286**	-,345**	,086	-,171**	
Значимость	,000	,000	,000	,150	,004	
Корреляции Пирсона	-,481**	-,429**	-,501**	,119	-,201**	
Значимость	,000	,000	,000	,100	,005	

Здесь и в табл. 2: ** – корреляции Пирсона и Кендалла статистически значимы при $p = 0,01$; * – корреляции статистически значимы при $p = 0,05$; выделены статистически значимые корреляции.

В таблице 1 показано, что зависимость от смартфона положительно связана с одиночеством, агрессивностью, с плохим настроением и отрицательно – с возрастом, настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией, компетентностью. Она в большей степени свойственна представителям женского пола. Распределение компетентности отлично от нормального, поэтому решающим является показатель корреляции Кендалла (а не Пирсона).

В целом полученные значения корреляций по Пирсону принципиально не отличаются от корреляций по Кендаллу, сохраняя одинаковую направленность выявленных связей. Это свидетельствует о том, что обнаруженные связи близки к линейным. Часть выявленных нами связей в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях. Другая часть представляет собой новые результаты. Начнем с первых.

Показанная в табл. 1 положительная связь зависимости от смартфона с одиночеством соотносится с тем, что одиночество является самым сильным предиктором зависимости от смартфонов [10–12] и что подростки, постоянного пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими [13]. Выявленная отрицательная связь зависимости от смартфона с саморегуляцией поддерживает аналогичные результаты других авторов [12, 14–17, 19].

Подтверждается представленная в табл. 1 значимая отрицательная связь между зависимостью от смартфонов и коммуникативной компетенцией [19], причем с близкими показателями корреляции: $r = -0,104$ * (табл. 1) и $r = -0,149$ [18]; при этом у нас эта связь имеет место именно при более уместной корреляции Кендалла. Подобное совпадение результатов наблюдается и с другими авторами [20]. Установленная нами положительная связь зависимости от смартфонов с агрессивностью поддерживает определенную в зарубежных исследованиях аналогичную статистически значимую корреляцию между этими переменными [31–34].

Положительная связь зависимости от смартфона личности с принадлежностью к женскому полу коррелирует с соответствующими зарубежными результатами [21]: в части использования интернета мужчины были более зависимыми, чем женщины ($p < 0,05$); однако в отношении смартфонов эта картина была обратной ($p < 0,001$) [35]. Выявленная нами положительная корреляция зависимости от смартфона с плохим настроением соотносится с аналогичными результатами, полученными за рубежом [6, 7]. То же самое – и отрицательная ее связь с возрастом [36]. Отсутствие в нашем исследовании связи зависимости от смартфона с зависимым поведением совпадает с не установлением такой связи и в зарубежных социумах. Однако в нашем исследовании не обнаружена корреляция зависимости от смартфона с плохим сном, что расходится с установленными в иных социумах связями с бессонницей [3, 5, 8]. Причина этого кроется, судя по всему, в возрасте наших испытуемых (подавляющему большинству 17 лет).

Другая часть полученных результатов является новой как для отечественных, так и для зарубежных исследований. К ним относятся выявленные отрицательные связи зависимости от смартфона с настойчивостью и самообладанием (табл. 2).

В таблице 2 показано, что позитивные качества (настойчивость, самообладание, саморегуляция, компетентность) положительно коррелируют между собой. Аналогично и негативные качества (одиночество, агрессивность, плохое настроение) также положительно коррелируют между собой. При этом позитивные качества с негативными связаны отрицательно. Таким образом, качества, позитивно (негативно) связанные с зависимостью от смартфона, образуют группу положительно связанных между собой качеств и отрицательно связанных с качествами противоположной группы. Поэтому нежелательно, чтобы у человека развилась зависимость от смартфона, поскольку она способствует росту чувства одиночества. Для уча-

щихся также важна выявленная отрицательная связь зависимости от смартфона с саморегулированием.

Таблица 2

Корреляции между психологическими состояниями и характеристиками личности, связанными с зависимостью от смартфона

Показатель	Одиночество	Компетентность	Агрессивность	Настойчивость	Самообладание	Саморегуляция	Настроение
Одиночество	1,000	-,163**	-,001	-,284**	-,222**	-,319**	-,211**
Компетентность	-,163**	1,000	-,279**	,096	,138**	,162**	,159**
Агрессивность	-,001	-,279**	1,000	-,028	-,151**	-,134*	-,048
Настойчивость	-,284**	,096	-,028	1,000	,573**	,792**	,214**
Самообладание	-,222**	,138**	-,151**	,573**	1,000	,719**	,212**
Саморегуляция	-,319**	,162**	-,134*	,792**	,719**	1,000	,217**
Настроение	-,211**	,159**	-,048	,214**	,212**	,217**	1,000

Выявленные нами отрицательные связи зависимости от смартфона с настойчивостью и самообладанием и положительные связи с плохим настроением также показывают нежелательность возникновения у учащихся зависимости от смартфона, поскольку настойчивость и самообладание крайне необходимы в их будущей практической деятельности, а зависимое поведение и плохое настроение нежелательны. Будущие медики должны быть настойчивы в достижении поставленной цели, способны к волевому действию, иметь самообладание. Зависимость от смартфона может помешать этому.

По результатам данного исследования разработаны (исходя из полученных эмпирических данных) рекомендации для учащихся колледжа по минимизации негативного влияния смартфонов на их психическое и физическое здоровье, психологом-педагогом в учебных группах проведены консультации и часы общения со следующей тематикой: «Влияние современных гаджетов на жизнь человека», «Смартфон и я: осознанное использование», «Мой мобильный мир».

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Зависимость от смартфона положительно связана с принадлежностью к женскому полу, одиночеством, агрессивностью и с плохим настроением и отрицательно – с возрастом, коммуникативной компетентностью, настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией.

2. Часть выявленных нами связей в целом соответствует характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях. Сюда относятся связи с одиночеством, саморегуляцией, компетентностью, с возрастом и полом.

3. Новыми как для отечественных, так и для зарубежных исследований являются установленные отрицательные связи зависимости от смартфона с настойчивостью и самообладанием.

По результатам данного исследования можно дать следующие рекомендации: в процессе воспитательной работы с учащимися необходимо обращать их внимание на негативные последствия зависимости от смартфонов и предпочитать непосредственное, живое общение с окружающими.

Список литературы

1. Шейнов В. П. Внутриличные предикторы виктимизации // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4, № 1. С. 154–182.
2. Шейнов В. П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2020. № 4. С. 120–127 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.33581/2521-6821-2020-4-120-127

3. Zencirci S. A. et al. Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students // *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018. Vol. 6 (7). P. 2210–2216 (дата обращения: 20.10.2020).
4. Park J. Y. et al. The Effects of Smartphone Addiction on Nursing Students' Adaptation to College Life: Focusing on Mediation Effect of Social Support // *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2018. Vol. 19, is. 1. P. 218–229.
5. Park J.-H. The Convergent effects of Smartphone Addiction on Sleeping Time and Sleep Deprivation among College Students // *Journal of digital convergence*. 2019. Vol. 17 (9). P. 311–320 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.14400/JDC.2019.17.9.311
6. Tateno M. Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network // *Front Psychiatry*. 2019. Vol. 10. 455 p. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455
7. Social Media Use Associated With Depression Among U.S. Young Adults. URL: <https://geektimes.ru/post/273390> (дата обращения: 04.10.2020).
8. Zhang M. X., Wu A. M. S. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination // *Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 111. P. 23–34 (дата обращения: 20.10.2021). DOI: 10.1016/j
9. Turkle Sh. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2017. 400 p.
10. Jiang Q., Li Y., Shypenka V. Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018. Vol. 21, №. 11. P. 43–54.
11. Bian M., Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital // *Social science computer review*. 2015. Vol. 33, is. 1. P. 61–79 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.1177/0894439314528779
12. Mahapatra S. Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation // *Behaviour & Information Technology*. 2019. Vol. 38, is. 8. P. 833–844 (дата обращения: 20.10.2021). DOI: 10.1080/0144929X.2018.1560499
13. 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. 114–127. DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485
14. 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 & the Behavioral Sciences*. 2017. Vol. 3, is. 1. P. 68–81.
15. Bolle C. L. Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population. University of Twente, 2014. 192 p.
16. 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. Vol. 45. P. 411–420.
17. 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 // *Int. J. Ment. Health Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 596–614 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1
18. Cerit B., Bilgin N. Ç., Ak B. Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills // *Contemporary Nurse*. 2018. Vol. 54. P. 532–542.
19. Sok S., 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*. 2019. Vol. 90. P. 1–9.
20. Park S., Kwon M. A., Baek M. J., Han N. R. Relation between smartphone addiction and interpersonal competence of college students using social network service // *The Journal of the Korea Contents Association*. 2014. Vol. 14, is. 5. P. 289–297.
21. Aljomaa S. S. et al. Smartphone addiction among university students in the light of some variables // *Computers in Human Behavior*. August 2016. Vol. 61. P. 155–164.
22. Al-Barashdi H. S., Bouazza A., Jabur N. H. Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review // *Journal of Scientific Research and Reports*. 2015. P. 210–225 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.9734/JSRR/2015/12245

23. Шейнов В.П. Психологическое влияние. 2-е изд. Минск: Харвест, 2007. 800 с.
24. Hooked N.E. How to Build Habit-Forming Products: portfolio. New York, 2014. 256 p.
25. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Public, 1999. 227 p.
26. Шейнов В. П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6, № 1. С. 97–115. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document644.pdf> (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005
27. 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.
28. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: БАХРАХ-М, 2002. 672 с.
29. Михельсон Л. Тест коммуникативных умений / пер. и адаптация Ю. З. Гильбуха. URL: <http://azps.ru/tests/5/mihelson.html> (дата обращения: 20.10.2020).
30. Психологические исследования: Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / сост. Т. И. Пашукова, А. И. Допира, Г. В. Дьяконов. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. 177 с. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=14166> (дата обращения: 20.10.2020).
31. Lim J. A., Kim M. S. The influence of parental rearing attitudes on smartphone addiction. The mediating effect of aggression and impulse. Journal of Digital Convergence. 2018. Vol. 16 (3). P. 395–405 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.14400/JDC.2018.16.3.395
32. Lee S. Y., Lee D., Nam C. R. et al. Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: Latent class analysis // Journal of Behavioral Addictions. 2018. Vol. 7, is. 2. P. 454–465.
33. Woo J. J., Kwak E. M., Lee H. J. The convergence study of smartphone overuse on cyberbullying: Focusing on mediating effects of aggression // Journal of the Korea Convergence Society. 2018. vol. 9, is. 5. P. 61–67.
34. Yang H. C., Kim Y. E. Intermittent Addiction and Double Sidedness of Thought Suppression: Effects of Student Smart Phone Behavior // The Journal of Distribution Science. 2015. Vol. 13 (9). P. 13–18 (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.15722/JDS.13.9.201509.13
35. Mok J. Y., Choi S. W., Kim D. J., Choi J. S., Lee J. Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students // Neuropsychiatr. Dis. Treat. 2014. Vol. 10. P. 817–828.
36. Pearson C., Hussain Z. ‘Smartphone addiction and associated psychological factors’ // The Turkish Journal of Addictions. 2016. Vol. 3 (2). P. 41–55. URI: <http://hdl.handle.net/10545/621090> (дата обращения: 20.10.2020). DOI: 10.15805/addicta.2016.3.0103

Шейнов Виктор Павлович, доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, профессор, академик Международной академии информационных технологий, Республиканский институт высшей школы (ул. Московская, 15, Минск, Республика Беларусь, 220001).
E-mail: sheinov1@mail.ru

Дятчик Наталья Васильевна, педагог-психолог, Слонимский государственный медицинский колледж (ул. Комсомольская, 12, Слоним, Республика Беларусь, 231799).
E-mail: nat-pileckaya@mail.ru

Материал поступил в редакцию 24.08.2021

DOI 10.23951/2307-6127-2021-6-225-235

PSYCHOLOGICAL STATES AND PROPERTIES OF A SMARTPHONE ADDICTED PERSONALITY

V. P. Sheynov¹, N. V. Dyatchik²

¹ *Republican Institute of Higher Education, Minsk, Belarus*

² *Slonim State Medical College, Slonim, Belarus*

Smartphone addiction has become common, especially among young people. Previous studies have established a high prevalence of this addiction and the fact that the victims of

this addiction experience suffering: from poor sleep quality (and even insomnia), depression, anxiety, stress, experience negative emotions, and are also characterized by a significant decrease in physical activity. The prevalence of smartphone addiction and its negative consequences dictate the need for a comprehensive study. The article examines the manifestations of the phenomenon of smartphone addiction in medical college students. It is shown that the psychological mechanism of the emergence of addictions is described by a general model of psychological impact. It was found that that smartphone addiction is positively associated with loneliness, aggressiveness, bad mood, with the female gender, and negatively – with communicative competence, persistence, self-control, self-regulation, as well as with age. The connections identified in the article with loneliness, aggressiveness, self-regulation, and communicative competence generally correspond to the nature of the correlations established in foreign studies. New for both domestic and foreign studies are the negative links of dependence on smartphones with persistence and self-control revealed in the article. Based on the results of this study, recommendations were developed (based on the obtained empirical data) for college students to minimize the negative impact of smartphones on their mental and physical health. It is recommended in the process of educational work with students to explain the negative consequences of dependence on smartphones and the value of direct, live communication with their environment.

Keywords: *smartphone addiction, loneliness, aggressiveness, self-regulation, communicative competence, persistence, self-control, mood, gender, age.*

References

1. Sheynov V. P. Vnutrichnostnye prediktory viktimizatsii [Intrapersonal predictors of victimization]. *Institute psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya I psikhologiya truda – Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and labor psychology*, 2019, vol. 4, no. 1, pp. 154–182 (in Russian).
2. Speynov V. P. Svyazi zavisimosti ot smartfona s sostoyaniyami i svoystvami lichnosti [Relationship between smartphone addiction and personality states and properties]. *Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta – Journal of the Belarusian State University. Sociology*, 2020, no. 4, pp. 120–127 (in Russian). doi: 10.33581/2521-6821-2020-4-120-127
3. Zencirci S. A. et al. Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 2018, vol. 6 (7), pp. 2210–2216. URL: www.msjonline.org pISSN 2320-6071 (accessed 20 October 2020).
4. Park J. Y. et al. The Effects of Smartphone Addiction on Nursing Students' Adaptation to College Life: Focusing on Mediation Effect of Social Support. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 2018, vol. 19, is. 1, pp. 218–229.
5. Park J.-H. The Convergent effects of Smartphone Addiction on Sleeping Time and Sleep Deprivation among College Students. *Journal of digital convergence*, 2019, vol. 17 (9), pp. 311–320. doi: 10.14400/JDC.2019.17.9.311
6. Tateno M. Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network. *Front Psychiatry*, 2019, vol. 10, 455 p. doi: 10.3389/fpsy.2019.00455
7. *Social Media Use Associated With Depression Among U.S. Young Adults*. URL: <https://geektimes.ru/post/273390> (accessed 4 October 2020).
8. Zhang M. X., Wu A. M. S. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 2020, vol. 111, pp. 23–34. doi: 10.1016/j
9. Turkle Sh. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York, Basic Books, 2017. 400 p.
10. Jiang Q., Li Y., Shypenka V. Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2018, vol. 21, no. 11, pp. 43–54.
11. Bian M., Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social science computer review*, 2015, vol. 33, iss. 1, pp. 61–79. doi: 10.1177/0894439314528779

12. Mahapatra S. Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 2019, vol. 38, iss. 8, pp. 833–844. doi: 10.1080/0144929X.2018.1560499
13. 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. pp. 114–127. doi: 10.1080/0144929X.2019.1673485.
14. 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 & the Behavioral Sciences*, 2017, vol. 3, iss. 1, pp. 68–81.
15. Bolle C. L. *Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population*. University of Twente, 2014. 192 p.
16. 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, vol. 45, pp. 411–420.
17. 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. *Int J. Ment Health Addiction*, 2019, vol. 17, pp. 596–614. DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1
18. Cerit B., Bilgin N. Ç., Ak B. Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*, 2018, vol. 54, pp. 532–542.
19. Sok S., 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*, 2019, vol. 90, pp. 1–9.
20. Park S., Kwon M. A., Baek M. J., Han N. R. Relation between smartphone addiction and interpersonal competence of college students using social network service. *The Journal of the Korea Contents Association*, 2014, vol. 14, iss. 5, pp. 289–297.
21. Aljomaa S. S. et al. Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*. August 2016, vol. 61, pp. 155–164.
22. Al-Barashdi H. S., Bouazza A., Jabur N. H. Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 2015, pp. 210–225. doi: 10.9734/JSRR/2015/12245
23. Sheynov V. P. *Psikhologicheskoye vliyaniye* [Psychological influence]. Minsk, Kharvest Publ., 2007. 800 p. (in Russian).
24. Hooked N. E. *How to Build Habit-Forming Products: portfolio*. New York, 2014. 256 p.
25. Greenfield D. N. *Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them*. Oakland: New Harbinger Publ., 1999. 227 p.
26. Sheynov V. P. Korotkaya versiya oprosnika «Shkala zavisimosti ot smartfona» [A short version of the Smartphone Addiction Scale]. *Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda – Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and psychology of work*, 2021. vol. 6, no. 1, pp. 97–115. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document644.pdf> (accessed 20 October 2020) (in Russian).
27. Sheynov V. P. Adaptatsiya i validizatsiya oprosnika «SHkala zavisimosti ot smartfona» dlya russkoyazychnogo sotsiuma [Adaptation and validation of the questionnaire “Smartphone Addiction Scale” for the Russian-speaking society]. *Systems psychology and sociology – Systems Psychology and Sociology*, 2020, vol. 3 (35), pp. 75–84 (in Russian). doi: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6.
28. Raygorodskiy D. Ya. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnostics. Techniques and tests]. Samara, BAHRAKH-M Publ., 2002. 672 p. (in Russian).
29. Mikhel'son L. *Test kommunikativnykh umeniy*. Perevod i adaptatsiya Yu. Z. Gil'bukha [Test of communication skills. Translation and adaptation by Yu. Z. Gilbukh] (in Russian). URL: <http://azps.ru/tests/5/mihelson.html> (accessed 20 October 2020).
30. *Psikhologicheskoye issledovaniya: Praktikum po obshchey psikhologii dlya studentov pedagogicheskikh vuzov* [Psychological research: A workshop on general psychology for students of pedagogical universities]. Compiled by: T. I. Pashukova, A. I. Dopira, G. V. Dyakonov. Moscow, Institute of Practical Psychology Publ., Voronezh, MODEK Publ., 1996. 177 p. (in Russian). URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=14166> (accessed 20 October 2020).
31. Lim J. A., Kim M. S. The influence of parental rearing attitudes on smartphone addiction. The mediating effect of aggression and impulse. *Journal of Digital Convergence*, 2018, vol. 16 (3), pp. 395–405. doi: 10.14400/JDC.2018.16.3.395

32. Lee S. Y., Lee D., Nam C. R. et al. Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender. *Latent class analysis*, 2018, vol. 7, iss. 2, pp. 454–465.
33. Woo J. J., Kwak E. M., Lee H. J. The convergence study of smartphone overuse on cyberbullying: Focusing on mediating effects of aggression. *Journal of the Korea Convergence Society*, 2018, vol. 9, iss. 5, pp. 61–67.
34. Yang H. C., Kim Y. E. Intermittent Addiction and Double Sidedness of Thought Suppression: Effects of Student Smart Phone Behavior. *The Journal of Distribution Science*, 2015, vol. 13 (9), pp. 13–18. doi: 10.15722/JDS.13.9.201509.13
35. Mok J. Y., Choi S. W., Kim D. J., Choi J. S., Lee J. Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 2014, vol. 10, pp. 817–828.
36. Pearson C., Hussain Z. ‘Smartphone addiction and associated psychological factors’. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 2016, vol. 3 (2), pp. 41–55. URI: <http://hdl.handle.net/10545/621090> (accessed 20 October 2020). doi: 10.15805/addicta.2016.3.0103

Sheynov V. P., Doctor of Sociological Sciences, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Academician of the International Academy of Information Technologies, Republican Institute of Higher Education (ul. Moskovskaya, 15, Minsk, Belarus, 220001).
E-mail: sheinov1@mail.ru

Dyatchik N. V., teacher-psychologist, Slonim State Medical College (ul. Komsomolskaya, 12, Slonim, Belarus, 231799).
E-mail: nat-pileckaya@mail.ru