

СВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА С СОСТОЯНИЯМИ И СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ

В. П. ШЕЙНОВ¹⁾

¹⁾Республиканский институт высшей школы, ул. Московская, 15, 220007, г. Минск, Беларусь

Показано, что зависимость от смартфона оказывает вредное воздействие на многие важные аспекты современной жизни. Цель данной работы – провести аналитический обзор зарубежных исследований о взаимосвязях зависимости от смартфона с психологическими состояниями и свойствами личности. Обнаружены неблагоприятные последствия чрезмерного использования смартфонов для физического и психического здоровья в виде депрессии, тревожности, стресса, отрицательных эмоций, бессонницы, плохого качества сна, малой физической активности. Низкая саморегуляция и слабый самоконтроль – предпосылки избыточного использования смартфона. Из-за слишком длительного общения через мобильный телефон люди становятся менее чуткими друг к другу, что приводит к потере способности сопереживать и ухудшению эмоциональной связи с окружающими. Зависимость от смартфона положительно коррелирует с синдромом дефицита внимания, гиперактивностью, компульсивным поведением и прокрастинацией. Реализуемая через смартфоны зависимость от социальных сетей сопряжена с межличностными проблемами и содействует неассертивному поведению и незащищенности от кибербуллинга. Самые активные пользователи смартфонов получают наиболее высокие оценки в отношении аддиктивного поведения. Одиночество и застенчивость являются самыми сильными предикторами зависимости от смартфонов, которая негативно влияет на коммуникативные навыки. Зависимость от смартфона сильнее выражена у женщин, чем у мужчин, а также у лиц, не состоящих в браке.

Ключевые слова: зависимость от смартфона; здоровье; саморегуляция; одиночество; застенчивость; прокрастинация; кибербуллинг; коммуникативные навыки.

RELATIONSHIP OF SMARTPHONE DEPENDENCE WITH PERSONAL STATES AND PROPERTIES

V. P. SHEINOV^a

^aNational Institute of Higher School, 15 Maskoŭskaja Street, Minsk 220007, Belarus

Numerous studies show that smartphone addiction has a detrimental effect on many important aspects of modern life. The purpose of this article is an analytical review of foreign studies on the relationship between smartphone addiction and psychological states and personality traits. The adverse effects of excessive use of smartphones for physical and mental health were found in the form of depression, anxiety, stress, negative emotions, insomnia, poor sleep quality, and low physical activity. Excessive smartphone use predicts low self-regulation and poor self-control. Excessive smartphone communication makes people less empathetic to each other, resulting in a loss of empathy and a deterioration in emotional connection with others. Smartphone addiction is positively associated with attention deficit disorder, hyperactivity disorder, compulsive behaviour, and procrastination. Smartphone addiction to social media is linked to interpersonal issues and contributes to non-assertive behaviour and exposure to cyberbullying. The most active smartphone users receive the highest scores for

Образец цитирования:

Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Социология.* 2020;4:120–127. <https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127>

For citation:

Sheinov VP. Relationship of smartphone dependence with personal states and properties. *Journal of the Belarusian State University. Sociology.* 2020;4:120–127. Russian. <https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127>

Автор:

Виктор Павлович Шейнов – доктор социологических наук, профессор; профессор кафедры психологии и педагогического мастерства.

Author:

Viktor P. Sheinov, doctor of science (sociology), full professor; professor at the department of psychology and pedagogical excellence.
sheinov1@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-2191-646X>

addictive behaviour. Of the personality traits of individuals, loneliness and shyness are the strongest predictors of smartphone addiction. Smartphone addiction negatively affects communication skills. Unmarried people are more dependent on the smartphone. Women are more dependent on smartphones than men.

Keywords: smartphone addiction; health; self-regulation; loneliness; shyness; procrastination; cyberbullying; communication skills.

Введение

Смартфон сегодня превратился почти в полноценный компьютер, умещающийся в кармане. Функции, заложенные в этот гаджет, порождают пристрастие к его чрезмерному использованию.

Многие люди, особенно подростки и дети, не представляют своей жизни без смартфона и всегда держат его при себе. Из-за фокуса внимания, постоянно прикованного к данному девайсу, его пользователи не могут полноценно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, строить отношения с окружающими и в целом жить полноценной жизнью.

Серьезное беспокойство вызывает тот факт, что именно у подростков все чаще проявляется зависимость от смартфона. Данное явление пагубно отражается на физическом и психологическом здоровье юношей и девушек. Родители при этом служат детям плохим примером, а часто даже способствуют увлечению гаджетами, предлагая ребенку электронную игрушку, чтобы тот не мешал им заниматься своими делами.

Зависимость от смартфона – это новое явление, одна из наиболее часто встречающихся немедицинских зависимостей, которая по своей многочисленности уже опередила интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат.

Степень распространенности и характер проявлений зависимости от смартфонов анализировались многими учеными. Согласно исследованиям, проведенным в Великобритании и США, «81 % пользователей смартфонов признались, что они не задумываясь берут в руки смартфон, который при этом

не звонил. Многие подтвердили, что пользуются мобильным телефоном во время религиозных обрядов, деловых встреч, находясь в театре или на занятиях. Немало тех, кто берет с собой смартфон в ванную комнату, когда собирается принять душ, 70 % американцев утверждают, что не могут заснуть, если рядом нет смартфона. Многие пользователи стараются не отходить от своего смартфона дальше, чем на 1,5 метра»¹[1].

Молодые американцы отправляют более 100 сообщений в день. Вместе с тем 46 % юношей и девушек считают, что без телефона они «не могут жить». Исследователи из Мэрилендского университета обнаружили, что большинство студентов испытывают сильный дискомфорт, если у них телефон выключен в течение суток. При этом 30 % опрошенных скорее предпочтут отказаться от секса, нежели от смартфона².

Исследователи пришли к выводу, что социальные сети вызывают более сильную зависимость, чем сигареты и алкоголь. Некоторые из испытуемых подчеркивали, что друзья в социальных сетях для них важнее и ближе, чем настоящие люди вокруг [2].

Зависимость от смартфонов имеет отрицательные последствия, включающие психологические и поведенческие трудности и проблемы с самооценкой [3].

Целью данной статьи является аналитический обзор зарубежных исследований о взаимосвязях зависимости от смартфона с психологическими состояниями и свойствами личности.

Зависимость от смартфонов и симптомы нездоровья

Исследования показали, что существует значительная положительная корреляция между зависимостью от смартфонов и симптомами нездоровья [4].

Например, в одной из проанализированных работ 71,2 % студентов заявили, что у них появились проблемы со здоровьем, вызванные использованием смартфонов; наиболее частой жалобой была признана бессонница (23,6 %) [5].

Плохое качество сна опосредовало связь между зависимостью от смартфонов и симптомами нездоровья. Полученные данные свидетельствуют о том, что для благополучия и укрепления здоровья

и людям необходимо ограничивать использование смартфонов, особенно перед сном [4].

Зависимость от смартфона и откладывание сна имеют значительную положительную взаимосвязь, тогда как саморегуляция в большей степени отрицательно сопряжена с плохим качеством сна (оценивалось субъективно по задержке и продолжительности). Полученные данные подтвердили предположение о том, что поздний отход ко сну и низкая саморегуляция являются медиаторами, повышающими риск связи между зависимостью от смартфонов и плохим качеством сна [6].

¹Здесь и далее перевод наш. – В. Ш.

²Десять фактов, которые свидетельствуют об опасности смартфонов для современного общества // Интернет-журнал «Novate» [Электронный ресурс]. URL: <https://novate.ru/blogs/280217/40265/> (дата обращения: 26.11.2018).

Зависимость от смартфонов проявляется в сильно выраженном стрессе и более низкой физической активности, что, как известно, приводит к проблемам со здоровьем [7], а также соотносится с депрессией, тревожностью и стрессом [8].

К настоящему времени выявлено несколько свободных предикторов (предсказателей) зависимости от смартфона, это прежде всего депрессия и тревога [9].

Чрезмерное использование смартфона коррелирует с более низким уровнем благополучия, что обусловлено основной тенденцией к возникновению тревоги, негативных эмоций, а также с отсутствием самоконтроля [10].

Таким образом, популярность и доступность смартфонов вызывают все возрастающие опасения по поводу потенциально неблагоприятных послед-

ствий избыточного применения гаджетов (особенно в отношении физического и психического здоровья). Действительно, исследование, проведенное с помощью структурной и функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ), ставит под сомнение безвредность смартфонов, по крайней мере для людей, которые подвергаются повышенному риску развития зависимости от них [11].

Аналогичное исследование (с помощью МРТ) выявило связь зависимости от смартфонов с импульсивным поведением и функциональными нарушениями мозговой деятельности [12].

Симптомы нездоровья, выявленные у индивидов, зависимых от смартфонов, ведут к ухудшению настроения и вызывают стресс, что, в свою очередь, в значительной степени способствует зависимости от смартфона [9].

Влияние зависимости от смартфона на поведение его активных пользователей

Определено, что из-за чрезмерного общения с помощью смартфона люди становятся менее чувствительными друг к другу. Обезличенный обмен сообщениями лишает возможности улавливать интонации, обращать внимание на эмоции, мимику, жесты и прочие неотъемлемые атрибуты личного взаимодействия, которые так важны для полноценного восприятия смысла любого послания и установления взаимопонимания. Это приводит к потере способности к эмпатии и отсутствию эмоциональной связи с другими людьми [13].

Зависимость от социальных сетей с высокой степенью статистической значимости положительно связана с вопросами межличностного общения ($r = 0,434, p < 0,001$) и отрицательно – с ассертивным поведением ($r = -0,148, p < 0,05$). Высокозначимая отрицательная корреляция выявлена между ассертивностью и проблемами межличностного общения ($r = -0,459, p < 0,001$). Чем выше склонность к зависимости от социальных сетей, тем ниже проявляется ассертивность и в большей мере возникают вопросы в межличностных отношениях [14]. В русскоязычном социуме также установлена отрицательная связь между ассертивностью и наличием затруднений в межличностных контактах [15].

Наиболее активные пользователи смартфонов получают самые высокие оценки в отношении аддиктивного поведения и других психопатологий, выразившихся худшими результатами по различным психосоциальным шкалам. При этом у каждого пола можно наблюдать определенные особенности [16].

Зависимость от смартфона положительно соотносится с синдромом дефицита внимания, гиперактивностью [8]. Исследование с помощью МРТ выявило связь зависимости от смартфонов с импульсивным поведением [12].

Показано, что чрезмерное использование смартфона положительно коррелирует не только с дефи-

цитом внимания ($r = 0,870, p < 0,01$), но и с условиями обучения ($r = 0,812, p < 0,01$), медлительностью в учебе – прокрастинацией ($r = 0,772, p < 0,01$). Особенности учебной среды положительно сопряжены с академической прокрастинацией ($r = 0,777, p < 0,01$). Дефицит внимания ($p < 0,001$) и медлительность в учебе ($p < 0,01$) являются факторами влияния чрезмерного использования смартфонов [17].

Выявлена положительная связь прокрастинации (склонности постоянно откладывать даже важные и срочные дела) с зависимостью от смартфонов [18; 19]. Более того, чрезмерное использование смартфонов положительно предсказывает академическую прокрастинацию ($\beta = 0,21, p < 0,001$) и академическую тревожность ($\beta = 0,18, p < 0,01$). Однако саморегуляция отрицательно сопряжена с чрезмерным использованием смартфона ($\beta = -0,35, p < 0,001$) и академической тревогой ($\beta = -0,29, p < 0,001$), положительно – с медлительностью в учебе ($\beta = 0,23, p < 0,001$) [20].

Установлено, что прокрастинация также опосредует связь между поиском подростком новых ощущений и зависимостью от смартфонов [21]. Корреляционный анализ показал, что зависимость от смартфонов положительно соотносится с академической медлительностью, а отрицательно – с академической самоэффективностью (в то же время между собой они связаны отрицательно). Кроме того, зависимость от смартфонов оказывает прямое прогнозирующее влияние на академическую прокрастинацию учащихся и косвенный прогнозирующий эффект через академическую самоэффективность [22].

В результате стремительного и массированного внедрения информационных технологий во все сферы человеческой жизни возникли новые вызовы. Одним из них стал кибербуллинг – это многократные преднамеренные действия одного или нескольких

лиц, использующих электронные средства связи для выражения агрессии, направленной против жертвы, которая не может защититься [23]. Кибербуллинг – это вид насилия, осуществляемый посредством издевательств, оскорблений, травли, унижения, запугивания с применением интернета, мобильных телефонов и других электронных устройств.

Показано, что кибербуллинг может быть предсказан зависимостью от мобильных телефонов [24]. Согласно исследованиям кибербуллинг положительно коррелирует с чрезмерным использова-

нием смартфонов ($r = 0,321, p < 0,001$) и агрессией ($r = 0,397, p < 0,001$). Излишнее применение смартфона оказало прямое влияние на агрессию ($\beta = 0,195, p = 0,014$), а агрессия – на кибербуллинг ($\beta = 0,260, p = 0,007$). Кроме того, были подтверждены опосредствующие эффекты агрессии на взаимосвязь между чрезмерным использованием смартфонов и кибербуллингом ($\beta = 0,051, p = 0,007$) [25–27].

Кибербуллинг приводит к виктимизации его жертв [3], которая оказывает негативное воздействие на их поведение.

Зависимость от смартфонов и личные качества индивидов

Обнаружено, что одиночество – самый сильный предиктор зависимости от смартфонов [28]. Чем сильнее чувство одиночества и застенчивости, тем выше вероятность того, что индивид будет зависим от смартфона [29]. Определено, что одиночество и саморегуляция являются основными предпосылками зависимости от смартфона [30]. На основании данных ряда исследовательских работ была установлена и обратная связь: подростки, постоянно пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими [31].

Исследователями показано, что зависимость от смартфона отрицательно сопряжена с саморегуляцией, благодаря которой можно уменьшить склонность к чрезмерному использованию смартфонов [32]. Молодые люди более уязвимы в отношении роста зависимости от смартфонов, поскольку у них слабо развита саморегуляция⁵. Отказ от саморегуляции вызывает более высокий риск зависимости от смартфона [33].

Низкая саморегуляция предсказывает чрезмерное использование смартфона ($\beta = -0,35, p < 0,001$) и академическую тревогу ($\beta = -0,29, p < 0,001$) [20].

Корреляционный анализ показал, что имеется отрицательная значимая, хотя и довольно слабая связь между зависимостью от смартфонов у студентов и коммуникативными навыками ($r = -0,149$), т. е. зависимость от смартфонов негативно влияет на коммуникативные навыки [34].

В результате проведенного исследования [35] между группой зависимых от смартфонов и контрольной группой испытуемых были выявлены значимые различия в самоконтроле ($t = 3,02, p = 0,003$) и повседневном жизненном стрессе ($t = 3,56, p < 0,001$), однако они не наблюдались в коммуникативных навыках ($t = 1,72, p = 0,088$). У членов из группы зависимых от смартфонов зафиксирован худший самоконтроль и более высокий уровень повседневного стресса, чем в контрольной группе.

Итак, чем сильнее выражен показатель застенчивости, тем выше вероятность зависимости от смартфона [36]. Застенчивость и зависимость от мобильных телефонов имеют значительную положительную связь друг с другом, а также значительную отрицательную связь с самоконтролем (по данным корреляционного анализа) [37].

Представляются четкие доказательства того, что использование смартфонов для разнообразных целей (особенно для поиска информации и общения) и проявление различных симптомов зависимости (озабоченность, чувство тревоги и потерянности) значительно повлияли на создание социального капитала. Его снижение происходит из-за имеющихся существенных связей между зависимостью от смартфонов и застенчивостью [29].

Зависимость от смартфона: гендерные отличия

Имеют место значительные гендерные различия зависимости от смартфона [17; 38]: у женщин она выражена сильнее, чем у мужчин [39]. Женский пол, частое использование интернета и тревожность являются факторами большого риска зависимости от смартфона [40].

Существенные гендерные различия были обнаружены в пяти измерениях: в степени чрезмерного использования смартфона, социально-психологическом аспекте, состоянии здоровья, в озабоченности смартфонами, технологическом факторе.

В целом все эти параметры чаще проявляются у женщин, чем у мужчин (за исключением технологического измерения, поскольку мужчины стремятся приобретать смартфоны с большими возможностями). Выявлены существенные различия в зависимости от смартфона в пользу лиц, не состоящих в браке, а также использующих смартфон более 4 ч в день [41].

Кроме того, определены значительные различия между мужчинами и женщинами в части кибербуллинга в пользу мужчин [24].

⁵Bolle C. L. Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population [master's thesis]. Enschede, 2014. 41 p.

Выводы

1. Депрессия, тревожность, стресс, отрицательные эмоции, бессонница, плохое качество сна, малая физическая активность – неблагоприятные последствия чрезмерного использования смартфонов для физического и психического здоровья.
2. Низкая саморегуляция и слабый самоконтроль являются предпосылками чрезмерного использования смартфона.
3. Из-за слишком длительного общения через смартфон люди становятся менее чуткими друг к другу, что приводит к потере способности к эмпатии и ухудшению эмоциональной связи с окружающими.
4. Зависимость от смартфона положительно коррелирует с синдромом дефицита внимания, гиперактивностью, компульсивным поведением и прокрастинацией.
5. Реализуемая через смартфоны зависимость от социальных сетей соотносится с межличностными проблемами и способствует неассертивному поведению и незащищенности от кибербуллинга.
6. Наиболее активные пользователи смартфонов получают самые высокие оценки в отношении аддиктивного поведения.
7. Из личных качеств индивидов одиночество и застенчивость являются самыми сильными предикторами зависимости от смартфонов.
8. Зависимость от смартфонов негативно влияет на коммуникативные навыки.
9. Более зависимы от смартфона лица, не состоящие в браке.
10. Зависимость от смартфонов у женщин выше, чем у мужчин.

Библиографические ссылки

1. Hayden T, Webster T. *The mobile commerce revolution: business success in a wireless world*. Indianapolis: Que Publishing; 2014. 208 p.
2. Howard-Jones PA. *The impact of digital technologies on human well-being*. [S. l.]: Nominet Trust; 2011. 98 p.
3. Шейнов ВП. Психологическая виктимизация жертв издевательств как источник их отрицательных эмоциональных состояний. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019;4(1):94–123.
4. Xie X, Dong Y, Wang J. Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018;7(2):466–472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40.
5. Zencirci SA, Aygar H, Göktaş S, Önsüz MF, Alaiye M, Metintaşet S. Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018;6(7):2210–2216. DOI: 10.18203/2320-6012.ijrms20182805.
6. Zhang MX, Wu AMS. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: the mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*. 2020;111. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106552.
7. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(4):299–307. DOI: 10.1556/2006.4.2015.037.
8. Kim S, Park J, Kim H, Pan Z, Lee Y, McIntyre RS. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry*. 2019;18:1. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8.
9. Tateno M, Teo AR, Ukai W, Kanazawa J, Katsuki R, Kubo H, Kato T. Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: social isolation and social network. *Frontiers in Psychiatry*. 2019;10:455. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455.
10. Horwood S, Anglim J. Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*. 2019;97:44–50. DOI: 10.1016/j.chb.2019.02.028.
11. Horvath J, Mundinger C, Schmitgen MM, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D. Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*. 2020;105(106334). DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106334.
12. Schmitgen MM, Horvath J, Mundinger C, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D. Neural correlates of cue reactivity in individuals with smartphone addiction. *Addictive Behaviors*. 2020;108(106422). DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106422.
13. Turkle Sh. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books; 2017. 400 p.
14. Gu HJ, Lee OS, Hong MJ, Min J. The relationship between SNS addiction tendency, self-assertiveness, interpersonal problems and in college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2016;17(4):180–187. DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.4.180.
15. Шейнов ВП. *Психология асертивного поведения*. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing; 2019. 604 с.
16. Lee SY, Lee D, Nam CR, Kim DY, Park S, Kwon J. Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018;7(2):454–465. DOI: 10.1556/2006.7.2018.28.
17. Im IC, Jang K. The Convergence Influence of excessive smartphone use on attention deficit, learning environment, and academic procrastination in health college students. *Journal of the Korea Convergence Society*. 2017;8(12):129–137. DOI: 10.15207/JKCS.2017.8.12.129.
18. Rozgonjuk D, Kattago M, Täht K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2018;89:191–198. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.003.
19. Rehman S, Esichaiku V, Guha S, Dailey MN. Relationship of smartphone addiction and academic procrastination: the role of self-regulated learning strategies [Internet]. 2016 [cited 2020 February 20]. Available from: <http://www.cs.ait.ac.th/xmlui/handle/123456789/822>.

20. Yang Z, Asbury K, Griffiths MD. 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;17:596–614. DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1.
21. Wang J, Wang P, Yang X, Zhang G, Wang XC, Zhao F. Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17:1049–1062. DOI: 10.1007/s11469-019-00106-0.
22. Li L, Gao H, Xu Y. The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*. 2020;159(104001). DOI: 10.1016/j.compedu.2020.104001.
23. Smith P, Mahdavi J, Carvalho M, Tippett N. An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying [Internet]. 2020 [cited 2020 May 15]. Available from: <https://static.lgfl.net/LgflNet/downloads/online-safety/LGfL-OS-Research-Archive-2006-Goldsmiths-Cyberbullying.pdf>.
24. Qudah MFA, Albursan IS, Bakhiet SFA, Hassan EMAH, Alfnan AA, Aljomaa SS. Smartphone addiction and its relationship with cyberbullying among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17:628–643. DOI: 10.1007/s11469-018-0013-7.
25. Woo JJ, Kwak EM, Lee HJ. The convergence study of smartphone overuse on cyberbullying: focusing on mediating effects of aggression. *Journal of the Korea Convergence Society*. 2018;9(5):61–67. DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.5.061.
26. Шейнов ВП. Кибербуллинг: предпосылки и последствия. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019;4(2):77–98.
27. Шейнов ВП. Внутриличностные предикторы виктимизации. *Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда*. 2019;4(1):154–182.
28. Jiang Q, Li Y, Shypenka V. Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018;21(11):711–718. DOI: 10.1089/cyber.2018.0115.
29. Bian M, Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*. 2015;33(1):61–79. DOI: 10.1177/0894439314528779.
30. Mahapatra S. Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*. 2019;38(8):833–844. DOI: 10.1080/0144929X.2018.1560499.
31. 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. DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485.
32. Ching KH, Tak LM. The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*. 2017;3(1):85–103. DOI: 10.22492/ijpbs.3.1.06.
33. van Deursen AJAM, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PAM. 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*. 2015;45:411–420. DOI: 10.1016/j.chb.2014.12.039.
34. Cerit B, Bilgin NÇ, Ak B. Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*. 2018;54(4–5):532–542. DOI: 10.1080/10376178.2018.1448291.
35. Sok SR, Seong MH, Ryu MH. 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;90(1):1–9. DOI: 10.1007/s11126-018-9596-1.
36. Bian M, Leung L. Smartphone Addiction: linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*. 2014;41(2):159–176. DOI: 10.1080/01296612.2014.11690012.
37. Han L, Geng J, Jou M, Gao F, Yang H. Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Computers in Human Behavior*. 2017;76:363–371. DOI: 10.1016/j.chb.2017.07.036.
38. Gökçearsan Ş, Uluyol Ç, Şahin S. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: a path analysis. *Children and Youth Services Review*. 2018;91(C):47–54. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.05.036.
39. Albursan IS, Qudah MFA, Dutton E, Hassan EMAH, Bakhiet SFA, Alfnan AA, Aljomaa SS. National, sex and academic discipline difference in smartphone addiction: a study of students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan. *Community Ment Health Journal*. 2019;55:825–830. DOI: 10.1007/s10597-019-00368-x.
40. Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Ahn H, Choi EJ, Song WY. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(4):308–314. DOI: 10.1556/2006.4.2015.043.
41. Aljomaa SS, Qudah MFA, Albursan IS, Bakhiet SFA, Abduljabbar AS. Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*. 2016;61:155–164. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.041.55-164.

References

1. Hayden T, Webster T. *The mobile commerce revolution: business success in a wireless world*. Indianapolis: Que Publishing; 2014. 208 p.
2. Howard-Jones PA. *The impact of digital technologies on human well-being*. [S. l.]: Nominet Trust; 2011. 98 p.
3. Sheinov VP. Victimization of mockeries' victims as the source of their negative emotional states. *Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*. 2019;4(1):94–123. Russian.
4. Xie X, Dong Y, Wang J. Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018;7(2):466–472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40.
5. Zencirci SA, Aygar H, Göktaş S, Önsüz MF, Alaiye M, Metintaşet S. Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018;6(7):2210–2216. DOI: 10.18203/2320-6012.ijrms20182805.

6. Zhang MX, Wu AMS. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: the mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*. 2020;111. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106552.
7. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(4):299–307. DOI: 10.1556/2006.4.2015.037.
8. Kim S, Park J, Kim H, Pan Z, Lee Y, McIntyre RS. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry*. 2019;18:1. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8.
9. Tateno M, Teo AR, Ukai W, Kanazawa J, Katsuki R, Kubo H, Kato T. Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: social isolation and social network. *Frontiers in Psychiatry*. 2019;10:455. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455.
10. Horwood S, Anglim J. Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*. 2019;97:44–50. DOI: 10.1016/j.chb.2019.02.028.
11. Horvath J, Mundinger C, Schmitgen MM, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D. Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*. 2020;105(106334). DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106334.
12. Schmitgen MM, Horvath J, Mundinger C, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D. Neural correlates of cue reactivity in individuals with smartphone addiction. *Addictive Behaviors*. 2020;108(106422). DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106422.
13. Turkle Sh. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books; 2017. 400 p.
14. Gu HJ, Lee OS, Hong MJ, Min J. The relationship between SNS addiction tendency, self-assertiveness, interpersonal problems and in college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2016;17(4):180–187. DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.4.180.
15. Sheinov VP. *Psikhologiya assertivnogo povedeniya* [Psychology of assertive behavior]. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing; 2019. 604 p. Russian.
16. Lee SY, Lee D, Nam CR, Kim DY, Park S, Kwon J. Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018;7(2):454–465. DOI: 10.1556/2006.7.2018.28.
17. Im IC, Jang K. The Convergence Influence of excessive smartphone use on attention deficit, learning environment, and academic procrastination in health college students. *Journal of the Korea Convergence Society*. 2017;8(12):129–137. DOI: 10.15207/JKCS.2017.8.12.129.
18. Rozgonjuk D, Kattago M, Täht K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2018;89:191–198. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.003.
19. Rehman S, Esichaiku V, Guha S, Dailey MN. Relationship of smartphone addiction and academic procrastination: the role of self-regulated learning strategies [Internet]. 2016 [cited 2020 February 20]. Available from: <http://www.cs.ait.ac.th/xmlui/handle/123456789/822>.
20. Yang Z, Asbury K, Griffiths MD. 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;17:596–614. DOI: 10.1007/s11469-018-9961-1.
21. Wang J, Wang P, Yang X, Zhang G, Wang XC, Zhao F. Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17:1049–1062. DOI: 10.1007/s11469-019-00106-0.
22. Li L, Gao H, Xu Y. The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*. 2020;159(104001). DOI: 10.1016/j.compedu.2020.104001.
23. Smith P, Mahdavi J, Carvalho M, Tippett N. An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying [Internet]. 2020 [cited 2020 May 15]. Available from: <https://static.lgfl.net/LgflNet/downloads/online-safety/LGfL-OS-Research-Archive-2006-Goldsmiths-Cyberbullying.pdf>.
24. Qudah MFA, Albusan IS, Bakhiet SFA, Hassan EMAH, Alfnan AA, Aljomaa SS. Smartphone Addiction and Its Relationship with Cyberbullying Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17:628–643. DOI: 10.1007/s11469-018-0013-7
25. Woo JJ, Kwak EM, Lee HJ. The convergence study of smartphone overuse on cyberbullying: focusing on mediating effects of aggression. *Journal of the Korea Convergence Society*. 2018;9(5):61–67. DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.5.061.
26. Sheinov VP. Cyberbullying: prerequisites and implications. *Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*. 2019;4(2):77–98. Russian.
27. Sheinov VP. Intrapersonal predictors of victimization. *Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor*. 2019;4(1):154–182. Russian.
28. Jiang Q, Li Y, Shypenka V. Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018;21(11):711–718. DOI: 10.1089/cyber.2018.0115.
29. Bian M, Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*. 2015;33(1):61–79. DOI: 10.1177/0894439314528779.
30. Mahapatra S. Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*. 2019;38(8):833–844. DOI: 10.1080/0144929X.2018.1560499.
31. 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. DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485.
32. Ching KH, Tak LM. The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*. 2017;3(1):85–103. DOI: 10.22492/ijpbs.3.1.06.
33. van Deursen AJAM, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PAM. 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*. 2015;45:411–420. DOI: 10.1016/j.chb.2014.12.039.
34. Cerit B, Bilgin NÇ, Ak B. Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*. 2018;54(4–5):532–542. DOI: 10.1080/10376178.2018.1448291.

35. Sok SR, Seong MH, Ryu MH. 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;90(1):1–9. DOI: 10.1007/s11126-018-9596-1.
36. Bian M, Leung L. Smartphone Addiction: linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia.* 2014;41(2):159–176. DOI: 10.1080/01296612.2014.11690012.
37. Han L, Geng J, Jou M, Gao F, Yang H. Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Computers in Human Behavior.* 2017;76:363–371. DOI: 10.1016/j.chb.2017.07.036.
38. Gökçearsan Ş, Uluyol Ç, Şahin S. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: a path analysis. *Children and Youth Services Review.* 2018;91(C):47–54. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2018.05.036.
39. Albursan IS, Qudah MFA, Dutton E, Hassan EMAH, Bakhiet SFA, Alfnan AA, Aljomaa SS. National, sex and academic discipline difference in smartphone addiction: a study of students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan. *Community Ment Health Journal.* 2019;55:825–830. DOI: 10.1007/s10597-019-00368-x.
40. Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Ahn H, Choi EJ, Song WY. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions.* 2015;4(4):308–314. DOI: 10.1556/2006.4.2015.043.
41. Aljomaa SS, Qudah MFA, Albursan IS, Bakhiet SFA, Abduljabbar AS. Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior.* 2016;61:155–164. DOI:10.1016/j.chb.2016.03.041.55-164.

Статья поступила в редколлегию 20.09.2020.
Received by editorial board 20.09.2020.