

ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕРТВ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА

Шейнов В. П.¹⁾, Девицын А. С.²⁾

¹⁾ *Республиканский институт высшей школы, Минск, Беларусь
e-mail: sheinov1@mail.ru*

²⁾ *Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
e-mail: devitsin@gmail.com*

Аннотация

Зависимость от смартфона – это новое явление, одна 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 самоэффективностью 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, комплиментарностью, провокационностью, наличием семьи, наличием детей, хорошим настроением и положительно – с зависимым поведением и проблемами со сном. Среднее значение зависимости от смартфона женщин статистически значимо превосходит среднее значение зависимости от смартфона мужчин.

Часть связей, выявленных в исследовании в целом, соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях, при этом конкретизируя и уточняя их в гендерном аспекте. Пересекающиеся результаты показывают, что многие взаимосвязи, совпадая по направленности, имеют место не для всех индивидов, а только для женщин.

Другая часть полученных результатов является новой как для отечественных, так и для зарубежных исследований.

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.

Введение

Смартфон сегодня превратился в почти полноценный компьютер, уместающийся 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 гаджету такие пользователи не могут полноценно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, наладить отношения с окружающими и, в целом, полноценную жизнь.

Использование смартфона кардинально трансформирует реальность нашего взаимодействия, заключающуюся в постоянном пребывании в онлайн-режиме и непрерывном поглощении информации. По данным изучения Google, пользователь проверяет мобильный телефон в среднем 150 раз в сутки, затрачивая на это около 177 мин. Длительность каждого сеанса составляет примерно 1 мин. 10 с. (Градюшко, 2018, с. 6).

Стал популярным термин «поколение Z» для обозначения современных цифровых аборигенов (*digital native*), «если в какой-то момент исчезает Wi-Fi, либо теряется мобильная связь – это приводит в замешательство многих студентов или вызывает ощущение, будто они что-то потеряли» (Калимжанова, 2017, с. 23), причем это поколение не привыкло подключаться к сети с помощью настольного компьютера.

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. Так, обнаружено, что 95,5% респондентов продемонстрировали средний уровень зависимости, 2,7% – высокий уровень, а 0,6% – очень высокий [1].

Отрицательные последствия зависимости от смартфонов включают психологические и поведенческие искажения и проблемы с само-эффективностью у ее жертв [5, 6, 7]. 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 использование смартфонов, особенно перед сном (Xie 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 (Bian, 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 саморегулирование, так что воспитанием саморегуляции можно 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 (Bolle, 2014). Отказ от 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 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 смартфонов 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 связи и свойства 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

Зависимость от смартфона диагностировалась с помощью предложенной автором короткой версии адаптированного [8] опросника «Шкала зависимости от смартфона» (доказательство надежности и валидности короткой версии приведено в статье [9]).

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 [4].

Оценка коммуникативных умений осуществлена тестом Л. Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха [2]. 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»).

Использован «Тест-опросник волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [3].

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

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

Участники исследований 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.

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 таблицу в БД. 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 получают 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 необходимая выборка.

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

Описание основных результатов

Результаты анализа 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.

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

У женщин на 8 больше значимых связей зависимости от смартфона по методу Пирсона и на 9 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 показывают, что зависимость от смартфона у женщин в целом значительно сильнее, чем у мужчин, и что количество связей зависимости от смартфона у них 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.

Обнаруженная 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, постоянно пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими (Kaga 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).

Значимая отрицательная связь между зависимостью от смартфонов и коммуникативными навыками также подтверждает предшествующие результаты (Sok et al., 2019), причем с близкими показателями корреляции: $r=-0,145^{**}$ 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).

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).

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).

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.

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, комплиментарностью, провокационностью, наличием детей, хорошим настроением и положительную связь с зависимым поведением.

Литература

1. 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.
2. 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).
3. 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).
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: БАХРАХ-М, 2002.
5. Шейнов В.П. Психологическая 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.
6. 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.
7. Шейнов В.П. Внутриличностные предикторы виктимизации // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. 2019 (в). Т. 4. № 1. С. 154-182. <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document441.pdf>
8. 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.
9. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. №1(21).