

## ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА ЗАВИСИМЫХ ОТ СМАРТФОНА УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

**В. П. Шейнов,**  
РИВШ, Минск,  
Республика Беларусь,  
*sheinov1@mail.ru*

Статья посвящена исследованию личностных свойств зависимых от смартфона учащихся медицинских колледжей. Для многих людей, особенно подростков, юношей и девушек, смартфон является неотъемлемой частью повседневной жизни. Из-за постоянно прикованного к смартфону внимания активные пользователи оказываются не в состоянии полноценно учиться, налаживать отношения с окружающими и в целом жить полноценной жизнью. Среди отрицательных последствий возникновения зависимости от смартфонов выделяют психологические и поведенческие проблемы, а также проблемы самооффективности. Зависимость от смартфона связана с синдромом дефицита внимания, с гиперреактивностью, депрессией, тревожностью и стрессом. Эта зависимость затрудняет адаптацию учащихся к студенческой жизни, приводит к снижению успеваемости, постоянному недосыпанию и проблемам со здоровьем.

В исследовании использованы авторские методики оценки зависимости от смартфона, ассертивности, незащищенности от кибербуллинга и известные опросники прокрастинации и стеснительности. В статье показано, что зависимость от смартфона учащихся медицинского колледжа положительно связана с прокрастинацией, стеснительностью, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно — с ассертивностью и хорошим настроением. Все зависимости, кроме связи с прокрастинацией, являются линейными, а связь с прокрастинацией — нелинейной. Зависимость от смартфона девушек отличается от общей выборки только тем, что все связи являются линейными. У юношей зависимость от смартфона положительно связана со стеснительностью, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно — с ассертивностью и хорошим настроением, но отсутствует связь с прокрастинацией. Все зависимости, кроме связи с настроением, являются линейными, а связь с настроением — нелинейной.

Результаты проведенного исследования показывают наличие в русскоязычном и зарубежном социумах связи зависимости от смартфона с застенчивостью, кибербуллингом, ассертивностью, настроением. Однако не выявлено связей зависимости от смартфона с проблемами со сном и ухудшением здоровья учащихся, а также с прокрастинацией у юношей.

*Ключевые слова:* зависимость от смартфона; прокрастинация; стеснительность; кибербуллинг; ассертивность; настроение; девушки; юноши; учащиеся; колледж.

*Для цитаты:* Шейнов В. П. Личностные свойства зависимых от смартфона учащихся колледжа // Системная психология и социология. 2021. № 1 (37). С. 50–60. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.37.1.4

*Шейнов Виктор Павлович*, доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, профессор, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства Республиканского института высшей школы, Минск, Республика Беларусь.

E-mail: *sheinov1@mail.ru*

ORCID: 0000-0002-2191-646X

PERSONAL PROPERTIES OF COLLEGE STUDENTS DEPENDENT  
ON SMARTPHONE

V. P. Sheinov,  
NIHE, Minsk,  
Republic of Belarus,  
*sheinov1@mail.ru*

The article is devoted to the study of personal characteristics of medical college students' dependent on the smartphone. For many people, especially teenagers, boys and girls, the smartphone is an integral part of everyday life. Because of the constantly focused attention on the smartphone its active users cannot fully study, establish relationships with others and, in general, live a full life.

The negative consequences of smartphone addiction include psychological, behavioral and self-efficacy problems in victims of this addiction. Smartphone addiction has been linked to attention deficit disorder, hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. This dependence makes it difficult for students to adapt to student life, leads to academic delays, constant lack of sleep and health problems.

The paper uses the author's methods for assessing smartphone addiction, assertiveness, vulnerability from cyberbullying, and well-known questionnaires of procrastination and shyness. The article shows that smartphone addiction in medical college students is positively associated with procrastination, shyness, insecurity from cyberbullying, and negatively — with assertiveness and good mood. All addictions, except the connection with procrastination, are linear, and the connection with procrastination is non-linear. The girls' smartphone dependence differs from the general sample only that all connections are linear. In young men, smartphone addiction is positively connected with shyness, insecurity from cyberbullying, and negatively — with assertiveness and good mood, but there is no association with procrastination. All addictions, except the relationship with mood, are linear, and the relationship with mood is non-linear.

In the Russian-speaking society the results obtained generally repeat the connection of smartphone addiction identified in foreign studies with shyness, cyberbullying, assertiveness and mood. However, no links were found between smartphone addiction and problems with sleep and deteriorating health of students, as well as with procrastination in young men.

*Keywords:* smartphone addiction; procrastination; shyness; cyberbullying; assertiveness; mood; girls; young men; students; college.

*For citation:* Sheinov V. P. Personal properties of college students dependent on smartphone // Systems Psychology and Sociology. 2021. № 1 (37). P. 50–60. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.37.1.4

*Sheinov Viktor Pavlovich*, Doctor of Sociological Sciences, PhD in Physical and Mathematical Sciences, Professor, professor at the Department of Psychology and Pedagogical Mastery of the Republican Institute of Higher Education, Minsk, the Republic of Belarus.

E-mail: *sheinov1@mail.ru*

ORCID: 0000-0002-2191- 646X

**Введение**

Смартфон является неотъемлемой частью жизни членов современного общества. Этот девайс представляет собой не просто средство связи, но полноценный компьютер, который всегда находится под рукой. При этом постоянное включение смартфона в повседневную жизнь влечет за собой ряд негативных последствий, отчетливо проявляющихся

в подростковом возрасте. Из-за постоянно прикованного к смартфону внимания его пользователи не могут полноценно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, наладить отношения с окружающими и в целом жить полноценной жизнью. Тенденция увеличения распространенности зависимости от смартфона среди подростков сопровождается ухудшением как психологического, так и физического состояния последних. Родители

при этом служат детям плохим примером, а часто даже способствуют увлечению гаджетами, предлагая ребенку электронную игрушку в качестве замены полноценному общению в процессе совместной игровой деятельности.

Психологическая зависимость от смартфона — явление, возникшее сравнительно недавно, однако по массовости распространения опережающее зависимость от Интернета и игроманию [1: с. 143]. На сегодняшний день данная зависимость является одной из наиболее широко распространенных зависимостей немедицинского характера.

Степень распространенности и особенности влияния зависимости от смартфона на личность описаны во многих современных исследованиях. Данные отечественных авторов свидетельствуют о подавляющем распространении среднего уровня зависимости от смартфонов среди молодежи (у 95,5 % респондентов выявлен средний уровень зависимости, у 2,7 % — высокий уровень, а у 0,6 % — очень высокий)<sup>1</sup>. Согласно исследованиям, проведенным в Великобритании и США, 81 % респондентов пользуются смартфонами при отсутствии необходимости отвечать на звонки и сообщения. Не в состоянии уснуть без смартфона 70 % респондентов; кроме того, многие опрошенные сообщают о возникновении беспокойства в случае, когда смартфон находится на расстоянии, превышающем полтора метра<sup>2</sup>.

Проведенные исследования выявили наличие отрицательной корреляции между адаптацией юношей и девушек к студенческой жизни и зависимостью от смартфонов ( $r = -0,34$ ,  $p < 0,001$ ) и положительной корреляции с социальной поддержкой ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,001$ ). Социальная поддержка показала значительную отрицательную корреляцию с зависимостью от смартфонов ( $r = -0,17$ ,  $p = 0,023$ ). По результатам исследования

было обнаружено, что социальная поддержка и соответствующая политика колледжа необходимы для улучшения адаптации студентов к жизни в колледже [12].

Установленная корреляция между зависимостью от смартфона и недосыпанием свидетельствует о том, что причиной дефицита сна у студентов колледжа является их зависимость от смартфонов [11]. Среди отрицательных последствий возникновения зависимости от смартфонов выделяют психологические и поведенческие проблемы, а также проблемы самооффективности [9]. Например, в одном из исследований 71,2 % студентов заявили, что у них есть проблемы со здоровьем, связанные с использованием смартфонов. Бессонница была признана наиболее частой (23,6 %) жалобой на здоровье, связанной с использованием смартфонов [20].

К настоящему времени выявлено несколько независимых предикторов (предсказателей) зависимости от смартфона, прежде всего это депрессия и тревога. Оказалось, что зависимость от смартфона связана с синдромом дефицита внимания, гиперактивностью, депрессией, тревожностью и стрессом [8]. Люди с типом личности А, испытывающие высокий уровень стресса и плохое настроение, очень подвержены зависимости от смартфона [15]. Результаты опроса 1787 респондентов в возрасте от 19 до 32 лет показали, что использование смартфонов в значительной степени связано с усилением депрессивных расстройств [10].

Проведенные исследования свидетельствуют о наличии значительной положительной корреляции между зависимостью от смартфонов и симптомами нездоровья. При этом плохое качество сна опосредует эту связь. Полученные данные говорят о том, что для укрепления здоровья и благополучия людей следует поощрять их ограничивать использование смартфонов, особенно перед сном [18]. Зависимость от смартфона и откладывание отхода ко сну имеют значительную положительную взаимосвязь, тогда как саморегуляция показывает значительную отрицательную связь с низким качеством сна. Полученные данные подтверждают предположение, что откладывание отхода ко сну и плохая саморегуляция являются

<sup>1</sup> Варламова С. Н., Гончарова Е. Р., Соколова И. В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. № 2 (125). С. 165–182.

<sup>2</sup> Hayden T., Webster T. The mobile commerce revolution: Business success in a wireless world. Indianapolis: Que Publishing, 2014. 208 p.

медиаторами, повышающими риск связи между зависимостью от смартфонов и плохим качеством сна [21].

Результаты зарубежных исследований показывают положительную связь медлительности в учебе (прокрастинации) с зависимостью от смартфонов. Выявлено, что чрезмерное использование смартфона положительно коррелировало с дефицитом внимания ( $r = 0,870$ ,  $p < 0,01$ ), условиями обучения ( $r = 0,812$ ,  $p < 0,01$ ), медлительностью в учебе ( $r = 0,772$ ,  $p < 0,01$ ) и дефицитом внимания и академической прокрастинацией ( $r = 0,798$ ,  $p < 0,01$ ). Учебная среда положительно коррелировала с академической прокрастинацией ( $r = 0,777$ ,  $p < 0,01$ ). Факторами влияния чрезмерного использования смартфонов были дефицит внимания ( $p < 0,001$ ), за которым следует медлительность в учебе ( $p < 0,01$ ) [7].

Проблемное использование смартфонов предсказывает академическую прокрастинацию ( $\beta = 0,21$ ,  $p < 0,001$ ) и академическую тревогу ( $\beta = 0,18$ ,  $p < 0,01$ ). Кроме того, саморегуляция отрицательно предсказывает чрезмерное использование смартфона ( $\beta = -0,35$ ,  $p < 0,001$ ), академическую тревогу ( $\beta = -0,29$ ,  $p < 0,001$ ), медлительность в учебе ( $\beta = 0,23$ ,  $p < 0,001$ ) [19].

Установлено, что прокрастинация также опосредует связь между поиском подростком новых ощущений и зависимостью от смартфона [16]. Корреляционный анализ показал, что зависимость от смартфонов положительно связана с академической медлительностью, и отрицательно — с академической самоэффективностью. В то же время академическая самоэффективность и академическая медлительность связаны отрицательно. Кроме того, зависимость от смартфонов оказывает прямое прогнозирующее влияние на академическую прокрастинацию учащихся и косвенный прогнозирующий эффект через академическую самоэффективность [9].

К числу неблагоприятных последствий зависимости от смартфона относится и застенчивость: корреляционный анализ показал, что зависимость от мобильных телефонов и застенчивость имеют значительную положительную корреляцию друг с другом, а также значительную отрицательную корреляцию с самоконтролем [6]. Полученные ранее

результаты показывают, что чем выше показатель застенчивости, тем выше вероятность зависимости от смартфона<sup>3</sup>. Существенная связь между зависимостью от смартфонов и застенчивостью имеет негативные последствия<sup>4</sup>.

К числу нежелательных последствий зависимости от смартфона относятся и кибербуллинг, жертвами которого чаще становятся лица, зависимые от мобильных телефонов [13]. Другие результаты показывают, что кибербуллинг имеет положительную корреляцию с чрезмерным использованием смартфонов ( $r = 0,321$ ,  $p < 0,001$ ) и агрессией ( $r = 0,397$ ,  $p < 0,001$ ). Чрезмерное использование смартфона оказало прямое влияние на агрессию ( $\beta = .195$ ,  $p = .014$ ), а агрессия — на кибербуллинг ( $\beta = .260$ ,  $p = .007$ ). Кроме того, были подтверждены опосредствующие эффекты агрессии на взаимосвязь между чрезмерным использованием смартфонов и кибербуллингом ( $\beta = 0,051$ ,  $p = 0,007$ ) [17].

Тенденция к зависимости от социальных сетей у активных пользователей смартфонов была отрицательно коррелирована с ассертивностью ( $r = -0,148$ ,  $p < 0,05$ ) и высоко значимо положительно коррелировала с межличностными проблемами ( $r = 0,434$ ,  $p < 0,001$ ). Ассертивность значительно отрицательно коррелирует с проблемами межличностного общения ( $r = -0,459$ ,  $p < 0,001$ ). Чем выше склонность к зависимости от социальных сетей, тем ниже ассертивность и выше межличностные проблемы. Чем ниже ассертивность, тем больше межличностных проблем [5].

Приведенные факты свидетельствуют об актуальности изучения последствий зависимости от смартфонов у учащихся и студентов. Таким образом, целью данного исследования является обнаружение в русскоязычном социуме связей зависимости от смартфона

<sup>3</sup> *Bian M., Leung L.* Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital // *Journal Media Asia*. 2014. Vol. 41. Iss. 2. P. 159–176. DOI: <https://doi.org/10.1080/01296612.2014.11690012>

<sup>4</sup> *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. P. 61–79. DOI: <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>

с состояниями и свойствами личности. Объектом исследования являются учащиеся медицинского колледжа, поскольку (возможная) положительная связь будущих медицинских работников с прокрастинацией и стеснительностью будет способствовать снижению эффективности в работе с пациентами на практике.

### Методика исследования

В исследовании приняли участие 116 учащихся первого курса Пинского государственного медицинского колледжа, в том числе 97 девушек и 19 юношей в возрасте от 17 до 19 лет, а также 19 юношей того же возраста из Слонимского государственного медицинского колледжа<sup>5</sup>.

1. Зависимость от смартфона диагностировалась с помощью предложенной автором короткой версии опросника «Шкала зависимости от смартфона»<sup>6</sup>.

2. Незащищенность от кибербуллинга измерялась посредством авторского опросника «Оценка степени незащищенности индивида от кибербуллинга» [2].

3. Ассертивность оценивалась посредством авторского теста ассертивности [3].

4. Степень испытываемой прокрастинации была оценена с помощью опросника К. Лей «Шкала общей прокрастинации» — General Procrastination Scale (GPS), адаптированной Я. И. Варваричевой<sup>7</sup>. Указанная шкала используется для диагностики склонности к прокрастинации.

5. Оценка стеснительности осуществляется посредством методики «Шкала: робость, стеснительность»<sup>8</sup>.

<sup>5</sup> Тестирование в Пинском колледже было выполнено психологом этого учебного заведения Галиной Николаевной Полховской, которой автор выражает свою благодарность.

<sup>6</sup> Шейнов В. П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Организационная психология и психология труда / Институт психологии РАН. 2020. Т. 5. № 4 (20). С. 154–182.

<sup>7</sup> Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.

<sup>8</sup> Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 364 с.

6. Оценка состояния здоровья испытуемых проводилась с помощью «кожного» экспресс-теста (тест К). Испытуемым было предложено взять смартфон и включить секундомер. Затем положить руку на стол и надавливать в течение 5 секунд на мышцу, расположенную между большим и указательным пальцами. После чего зафиксировать время возвращения кожи к первоначальному состоянию (исчезновение белого пятна после надавливания).

7. Испытуемым были также заданы дополнительные вопросы:

- ✓ Есть ли у вас проблемы со сном?
- ✓ Какое у вас чаще всего настроение?

Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-20. Принятое значение уровня статистической значимости  $p = 0,05$ .

### Результаты и их обсуждение

1. Психологический механизм возникновения любой зависимости можно описать с помощью общей модели психологического воздействия, при которой вовлечение в контакт происходит благодаря синтезу нейромедиатора удовольствия — дофамина<sup>9</sup>. В случае всякой зависимости модель психологического воздействия осуществляется посредством выброса в кровь дофамина, который вызывает переживание чувства удовольствия и эйфории, вследствие чего индивид продолжает выполнять определенное действие. При использовании смартфона выработка дофамина связана с потребностью в новизне, т. е. получении новой информации. Таким образом, предвкушение удовольствия от удовлетворения любопытства является основным механизмом, побуждающим человека постоянно проверять, что показывает смартфон.

2. Прежде чем проводить обнаружение возможных зависимостей между изучаемыми переменными, необходимо определить, какие статистические методы (и когда) можно использовать для этого — параметрические или непараметрические. Ответ на этот вопрос

<sup>9</sup> Шейнов В. П. Психологическое влияние. 2-е изд. Минск: Харвест, 2007. С. 17–18.

получен с помощью одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова, результаты применения которого представлены в таблице 1.

и отрицательно — с асертивностью и хорошим настроением. Все зависимости, кроме связи с прокрастинацией, являются линейными,

Таблица 1

**Проверка выборок на нормальность распределения**

| <b>Одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова</b> |                        |             |             |             |             |             |            |                   |                |
|---|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------------|----------------|
|   |                        | <b>ЗС</b>   | <b>Пр.</b>  | <b>Ст.</b>  | <b>НК</b>   | <b>Асс.</b> | <b>Сон</b> | <b>Настроение</b> | <b>Секунды</b> |
| <i>N</i>  |                        | 116         | 116         | 115         | 115         | 116         | 99         | 106               | 110            |
| Нормальные параметры <sup>a,b</sup>                   | Среднее                | 17,586      | 48,767      | 4,9739      | 16,321      | 75,379      | ,2929      | 2,1887            | 4,1873         |
|   | Стандартное отклонение | 8,5476      | 7,0332      | 3,9346      | 4,3920      | 10,155      | ,47921     | ,70526            | 5,58997        |
| Разности экстремумов                                  | Модуль                 | ,069        | ,082        | ,114        | ,077        | ,084        | ,447       | ,285              | ,315           |
|   | Положительные          | ,069        | ,065        | ,114        | ,077        | ,055        | ,447       | ,285              | ,315           |
|   | Отрицательные          | -,039       | -,082       | -,103       | -,064       | -,084       | -,271      | -,244             | -,284          |
| Статистика <i>Z</i> Колмогорова – Смирнова            |                        | ,743        | ,885        | 1,225       | ,826        | ,904        | 4,444      | 2,931             | 3,303          |
| Асимптотическая значимость (двухсторонняя)            |                        | <b>,640</b> | <b>,414</b> | <b>,099</b> | <b>,502</b> | <b>,388</b> | 0,000      | ,000              | 0,000          |

Здесь и далее в таблицах: ЗС — зависимость от смартфона, Пр. — прокрастинация, Ст. — стеснительность, НК — незащищенность от кибербуллинга, Асс. — асертивность, Сон — проблемы со сном, Секунды — показатели «кожного» теста (в секундах).

Асимптотическая значимость критерия Колмогорова – Смирнова ( $p > 0,05$ ) свидетельствует о соответствии выборки нормальному закону распределения. В таблице 1 выделенные полужирным шрифтом показатели свидетельствуют о том, что основные изучаемые переменные — зависимость от смартфона, прокрастинация, стеснительность, незащищенность от кибербуллинга и асертивность — распределены нормально, а ответы на дополнительные вопросы имеют распределение, отличное от нормального. Поэтому связи между переменными первой группы естественно выявлять с помощью параметрического критерия Пирсона, а остальные связи — посредством непараметрического критерия. В качестве такового мы используем критерий Кендалла, который позволяет обнаружить как линейные, так и нелинейные зависимости.

3. Результаты корреляционного анализа психодиагностики испытуемых представлены в таблицах 2–4.

Таблица 2 показывает, что зависимость от смартфона учащихся (в целом) положительно связана с прокрастинацией, стеснительностью, незащищенностью от кибербуллинга

а связь с прокрастинацией — нелинейной, выявленной с помощью критерия Кендалла.

В отличие от результатов зарубежных исследований связь зависимости от смартфона с проблемами со сном и ухудшением здоровья оказались статистически незначимыми, но имеющими ту же направленность, как и в указанных исследованиях. Возможно, статистическая незначимость объясняется тем, что возраст респондентов — 17–18 лет, когда проблемы со сном и здоровьем имеют меньше всего шансов быть замеченными.

Данные таблицы 3 свидетельствуют о том, что зависимость девушек от смартфона положительно связана с прокрастинацией, стеснительностью, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно — с асертивностью и хорошим настроением. При этом все зависимости являются линейными.

Как было отмечено выше, в отличие от результатов зарубежных исследований связь зависимости от смартфона с проблемами со сном и худшим здоровьем оказались также статистически незначимыми, но имеющими ту же направленность.

Таблица 4 показывает, что зависимость от смартфона юношей положительно связана

Таблица 2

## Связь зависимости от смартфона юношей и девушек с их состояниями и личностными свойствами

|                            | Пр.   | Ст.    | НК     | Асс.    | Сон  | Настроение | Секунды |
|----------------------------|-------|--------|--------|---------|------|------------|---------|
| Корреляции Пирсона         | ,133  | ,429** | ,381** | –,509** | ,102 | –,337**    | ,151    |
| Значимость (двухсторонняя) | ,154  | ,000   | ,000   | ,000    | ,314 | ,000       | ,115    |
| Корреляции Кендалла        | ,151* | ,322** | ,248** | –,352** | ,098 | –,279**    | ,079    |
| Значимость (двухсторонняя) | ,021  | ,000   | ,000   | ,000    | ,241 | ,000       | ,261    |

Здесь и далее в таблицах: \*\* — корреляция Пирсона статистически значима при  $p = 0,01$ ; \* — корреляция статистически значима при  $p = 0,05$ .

Таблица 3

## Связь зависимости от смартфона девушек с их состояниями и личностными свойствами

|                            | Пр.   | Ст.    | НК     | Асс.    | Сон  | Настроение | Секунды |
|----------------------------|-------|--------|--------|---------|------|------------|---------|
| Корреляции Пирсона         | ,197  | ,396** | ,335** | –,462** | ,128 | –,359**    | ,178    |
| Значимость (двухсторонняя) | ,056  | ,000   | ,001   | ,000    | ,257 | ,001       | ,095    |
| Корреляции Кендалла        | ,149* | ,291** | ,209** | –,306** | ,114 | –,274**    | ,045    |
| Значимость (двухсторонняя) | ,040  | ,000   | ,004   | ,000    | ,220 | ,001       | ,571    |

Таблица 4

## Связи зависимости от смартфона юношей с их состояниями и личностными свойствами

|                            | Пр.   | Ст.    | НК     | Асс.    | Сон  | Настроение | Секунды |
|----------------------------|-------|--------|--------|---------|------|------------|---------|
| Корреляции Пирсона         | –,210 | ,536** | ,622** | –,671** | ,075 | –,259      | ,116    |
| Значимость (двухсторонняя) | ,205  | ,001   | ,000   | ,000    | ,673 | ,116       | ,489    |
| Корреляции Кендалла        | ,090  | ,395** | ,278*  | –,478** | ,121 | –,347**    | ,223    |
| Значимость (двухсторонняя) | ,447  | ,001   | ,022   | ,000    | ,415 | ,010       | ,070    |

со стеснительностью, незащищенность от кибербуллинга и отрицательно — с ассертивностью и хорошим настроением. Все зависимости, кроме связи с настроением, являются линейными, а связь с хорошим настроением — нелинейной. Но у юношей отсутствует связь зависимости от смартфона с прокрастинацией.

Полученные результаты в целом повторяют в русскоязычном социуме связи зависимости от смартфона, выявленные в зарубежных исследованиях: с застенчивостью [6], кибербуллингом [13; 17], ассертивностью [5], настроением [10; 15], проблемами со сном

[12; 18; 21]. Однако отсутствует связь зависимости от смартфона с прокрастинацией у юношей, которая за рубежом получена во многих работах для представителей обоих полов [4; 7; 9; 19].

Статистики изучаемых переменных представлены в таблице 5.

Использованный  $t$ -критерий равенства средних для независимых выборок показал, что из всех рассматриваемых переменных только среднее значение прокрастинации девушек (49,34) статистически значимо ( $p = 0,21$  в предположении равенства дисперсий

Основные статистики изучаемых переменных

| Групповые статистики            |         |    |                |                 |                      |
|---------------------------------|---------|----|----------------|-----------------|----------------------|
| Изучаемые переменные            |         | N  | Среднее        | Стд. отклонение | Стд. ошибка среднего |
| Зависимость от смартфона        | юноши   | 38 | 15,2632        | 9,63576         | 1,56313              |
|                                 | девушки | 95 | 18,2316        | 8,25711         | 0,84716              |
| Прокрастинация                  | юноши   | 38 | 46,1579        | 7,88610         | 1,27929              |
|                                 | девушки | 95 | <b>49,3368</b> | 6,78172         | ,069579              |
| Стеснительность                 | юноши   | 38 | 4,2105         | 3,61048         | 0,58570              |
|                                 | девушки | 95 | 5,1474         | 3,99459         | ,040984              |
| Незащищенность от кибербуллинга | юноши   | 38 | 15,8421        | 3,67994         | 0,59697              |
|                                 | девушки | 95 | 16,4526        | 4,55643         | 0,46748              |
| Ассертивность                   | юноши   | 38 | 77,4737        | 10,82724        | 1,75641              |
|                                 | девушки | 95 | 74,8947        | 10,00263        | 1,02625              |
| Проблемы со сном                | юноши   | 34 | 0,2353         | 0,43056         | 0,07384              |
|                                 | девушки | 80 | 0,3000         | 0,48783         | 0,05454              |
| Проблемы с настроением          | юноши   | 38 | 2,3158         | 0,66191         | 0,10738              |
|                                 | девушки | 85 | 2,1647         | 0,72123         | 0,07823              |
| Состояние здоровья              | юноши   | 38 | 3,4526         | 2,47875         | 0,40211              |
|                                 | девушки | 89 | 4,2528         | 6,03358         | 0,63956              |

и  $p = 0,33$  в предположении их неравенства) превосходит среднее значение прокрастинации юношей (46,16). В первом случае  $F = 1,527$ ,  $t = -2,329$ , во втором  $t = -2,183$ .

Данные таблицы 5 показывают, что остальные переменные имеют следующие (статистически незначимые) тенденции к превышению средних значений: у юношей к большей (в сравнении с девушками) ассертивности и лучшему настроению, у девушек — более высокие показатели зависимости от смартфона, стеснительности, незащищенности от кибербуллинга, проблем со сном и ухудшения здоровья.

### Выводы

1. В целом зависимость от смартфона учащихся медицинских колледжей положительно связана с прокрастинацией, стеснительностью, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно — с ассертивностью и хорошим настроением. Все зависимости, кроме связи с прокрастинацией, являются линейными, а связь с прокрастинацией — нелинейной.

2. Зависимость от смартфона девушек отличается от общей выборки только тем, что все связи являются линейными.

3. У юношей зависимость от смартфона положительно связана со стеснительностью, незащищенностью от кибербуллинга и отрицательно — с ассертивностью и хорошим настроением, но отсутствует связь с прокрастинацией. Все зависимости, кроме связи с настроением, являются линейными, а связь с хорошим настроением — нелинейной.

4. Полученные результаты в целом повторяют в русскоязычном социуме связи зависимости от смартфона, выявленные в зарубежных исследованиях, а именно с застенчивостью, кибербуллингом, ассертивностью, настроением, проблемами со сном.

5. В отличие от полученных за рубежом результатов не выявлено связей зависимости от смартфона с проблемами со сном и ухудшением здоровья учащихся, а также с прокрастинацией у юношей.

### Заключение

Проведенное исследование свидетельствует о наличии у учащихся медицинских колледжей положительной связи между зависимостью от смартфона и прокрастинацией, стеснительностью, а также незащищенностью от кибербуллинга. В ходе исследования



также выявлена отрицательная связь зависимости от смартфона с ассертивностью и хорошим настроением. При этом необходимо отметить, что все выявленные зависимости, кроме связи с прокрастинацией, являются линейными, тогда как связь с прокрастинацией характеризуется

нелинейной зависимостью. По результатам исследования рекомендуется в процессе воспитательной работы с учащимися разъяснять им негативные последствия зависимости от смартфона и предпочтительность непосредственного, живого общения со сверстниками.

### Литература

1. Общая психология: введение в общую психологию: психология познавательных процессов: учеб. пособие для студентов психологических специальностей и направлений подготовки / Д. А. Донцов и др.; под науч. и общ. ред. Б. Н. Рыжова, Д. А. Донцова. М.: ФЛИНТА, 2020. 360 с. (Библиотека психолога).
2. **Шейнов В. П.** Опросник «Оценка степени незащищенности индивида от кибербуллинга»: разработка и предварительная валидизация // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2020. Т. 17. № 3. С. 521–541. DOI: 10.22363/2313-1683-2020-17-3-521-541
3. **Шейнов В. П.** Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 107–116.
4. **Esichaiku V.** Relationship of smartphone addiction and academic procrastination: The role of self-regulated learning strategies / V. Esichaiku et al. // Репозиторий DSpace 2016. URL: <http://www.cs.ait.ac.th/xmlui/handle/123456789/822> (дата обращения: 28.02.2021).
5. **Gu H. J., Lee O. S., Hong M. J.** The relationship between SNS addiction tendency, self-assertiveness, interpersonal problems and in college students // Journal of the Korea Academia. 2016. Vol. 17. Iss. 4. P. 180–187. DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.4.180
6. **Han L.** Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: Mediating roles of self-control and attachment anxiety / L. Han et al. // Computers in Human Behavior. 2017. Vol. 76. P. 363–371. DOI: 10.1016/j.chb.2017.07.036
7. **Im I. C., 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. Vol. 8. Iss. 12. P. 129–137.
8. **Kim S.** The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents / S. Kim et al. // Ann Gen Psychiatry. 2019. Vol. 18. № 1. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8
9. **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. Vol. 159. 104001. DOI: 10.1016/j.compedu.2020.104001
10. **Lin L. Y.** Association between social media use and depression among U. S. young adults / L. Y. Lin et al. // Depression and Anxiety. 2016. Vol. 33. P. 323–331. DOI: 10.1002/da.22466
11. **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. DOI: 10.14400/JDC.2019.17.9.311
12. **Park J. Y., Park S. E., Park M. J.** 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. Iss. 1. P. 218–229.
13. **Qudah M. F. A.** Smartphone addiction and its relationship with cyberbullying among university students / M. F. A. Qudah et al. // International Journal of Mental Health and Addiction. 2019. Vol. 17. P. 628–643. DOI: 10.1007/s11469-018-0013-7
14. **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. Vol. 89. P. 191–198. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.003
15. **Tateno M.** Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network / M. Tateno et al. // Front Psychiatry. 2019. Vol. 10. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455
16. **Wang J.** Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction / J. Wang et al. // International Journal of Mental Health and Addiction. 2019. Vol. 17. P. 1049–1062. DOI: 10.1007/s11469-019-00106-0

17. **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. P. 61–67.
18. **Xie X., Dong Y., Wang J.** Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms // *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7. Iss. 2. P. 466–472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40
19. **Yang Z., Asbury K., Griffiths M. D.** An exploration of problematic smartphone use among Chinese University students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 596–614. DOI:10.1007/s11469-018-9961-1
20. **Zencirci S. A.** Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students / S. A. Zencirci et al. // *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018. № 6 (7). P. 2210–2216. DOI: 10.18203/2320-6012.ijrms20182805
21. **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. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106552

### References

1. *Obshhaya psixologiya: vvedenie v obshhuyu psixologiyu: psixologiya poznavatel'ny'x processov: ucheb. posobie dlya studentov psixologicheskix special'nostej i napravlenij podgotovki [General psychology: Introduction to general psychology: psychology of cognitive processes: textbooks for students of psychological specialties and training areas] / D. A. Donczov i dr.; pod nauch. i obshh. red. B. N. Ry`zhova, D. A. Donczova. M.: FLINTA, 2020. 360 p. (Biblioteka psixologa).*
2. **Shejnov V. P.** Oprosnik «Ocenka stepeni nezashhishhennosti individa ot kiberbullinga»: razrabotka i predvaritel'naya validizaciya [Questionnaire “Assessment of the degree of vulnerability of an individual from cyberbullying”: development and preliminary validation] // *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya: Psixologiya i pedagogika*. 2020. Vol. 17. № 3. P. 521–541. DOI: 10.22363/2313-1683-2020-17-3-521-541
3. **Shejnov V. P.** Razrabotka testa assertivnosti, udovletvoryayushhego trebovaniyam nadezhnosti i validnosti [Development of an assertiveness test that meets the requirements of reliability and validity] // *Voprosy` psixologii. [Questions of psychology]*. 2014. № 2. P. 107–116.
4. **Esichaiku V.** Relationship of smartphone addiction and academic procrastination: The role of self-regulated learning strategies / V. Esichaiku et al. // *Репозиторий DSpace 2016*. URL: <http://www.cs.ait.ac.th/xmlui/handle/123456789/822> (дата обращения: 28.02.2021).
5. **Gu H. J., Lee O. S., Hong M. J.** The relationship between SNS addiction tendency, self-assertiveness, interpersonal problems and in college students // *Journal of the Korea Academia*. 2016. Vol. 17. Iss. 4. P. 180–187. DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.4.180
6. **Han L.** Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: Mediating roles of self-control and attachment anxiety / L. Han at al. // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 76. P. 363–371. DOI: 10.1016/j.chb.2017.07.036
7. **Im I. C., 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. Vol. 8. Iss. 12. P. 129–137.
8. **Kim S.** The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents / S. Kim at al. // *Ann Gen Psychiatry*. 2019. Vol. 18. № 1. DOI: 10.1186/s12991-019-0224-8
9. **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. Vol. 159. 104001. DOI: 10.1016/j.compedu.2020.104001
10. **Lin L. Y.** Association between social media use and depression among U. S. young adults / L. Y. Lin et al. // *Depression and Anxiety*. 2016. Vol. 33. P. 323–331. DOI:10.1002/da.22466
11. **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. DOI: 10.14400/JDC.2019.17.9.311

12. **Park J. Y., Park S. E., Park M. J.** 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. Iss. 1. P. 218–229.
13. **Qudah M. F. A.** Smartphone addiction and its relationship with cyberbullying among university students / M. F. A. Qudah et al. // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 628–643. DOI: 10.1007/s11469-018-0013-7
14. **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. Vol. 89. P. 191–198. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.003
15. **Tateno M.** Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network / M. Tateno et al. // *Front Psychiatry*. 2019. Vol. 10. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455
16. **Wang J.** Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction / J. Wang et al. // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 1049–1062. DOI: 10.1007/s11469-019-00106-0
17. **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. P. 61–67.
18. **Xie X., Dong Y., Wang J.** Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms // *Journal of behavioral addictions*. 2018. Vol. 7. Iss. 2. P. 466–472. DOI: 10.1556/2006.7.2018.40.
19. **Yang Z., Asbury K., Griffiths M. D.** An exploration of problematic smartphone use among Chinese University students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 596–614. DOI:10.1007/s11469-018-9961-1.
20. **Zencirci S. A.** Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students / S. A. Zencirci et al. // *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018. № 6 (7). P. 2210–2216. DOI: 10.18203/2320-6012.ijrms20182805.
21. **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. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106552