

Научная статья

УДК 159.9.072.59

<https://doi.org/10.21702/rpj.2024.2.12>

## Проблемное использование смартфона: связи с эмоциональным интеллектом, уверенностью в себе и поведением в конфликтах у белорусов и россиян

Виктор П. Шейнов<sup>1\*</sup>, Нина А. Низовских<sup>2</sup>, Антон С. Девицын<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Республиканский институт высшей школы, Минск, Республика Беларусь

<sup>2</sup> Вятский государственный университет, Киров, Российская Федерация

<sup>3</sup> Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

\*Почта ответственного автора: [sheinov1@mail.ru](mailto:sheinov1@mail.ru)

---

### Аннотация

**Введение.** Смартфон – одно из самых значимых в жизни современного человека цифровых устройств. Чрезмерное использование смартфонов может быть связано с негативными эмоциональными состояниями и другими психологическими проблемами. Цель исследования: выявить у белорусских и российских респондентов связи проблемного использования смартфона с эмоциональным интеллектом, уверенностью в себе, типами поведения в конфликтах и зависимостью от социальных сетей; а также обнаружить общее и различающееся в этих связях у двух указанных выборок. **Методы.** В онлайн-опросе приняли участие 1448 респондентов (белорусских респондентов – 726 человек, российских – 722 человека). Методики: краткая версия опросника зависимости от смартфона (В. П. Шейнов); тест эмоционального интеллекта Н. Холла; тест уверенности в себе В. Г. Ромека; тест «Стратегии поведения в конфликте» Томаса–Килманна (адаптация Н. В. Гришиной); «Опросник зависимости от социальных сетей» ЗСС-15 (авторы В. П. Шейнов, А. С. Девицын). **Результаты.** Показано, что: 1) проблемное использование смартфона отрицательно связано с эмоциональным интеллектом и уверенностью в себе в выборках как белорусских, так и российских респондентов; 2) стратегии поведения в конфликте слабо связаны с проблемным использованием смартфона (обозначены отрицательная связь проблемного

использования смартфона с сотрудничеством у российских женщин, и положительная связь со стратегией избегания в белорусской выборке в целом и у белорусских мужчин); 3) у белорусов и у россиян выявлены статистически значимые корреляции между всеми факторами проблемного использования смартфона («потеря контроля над собой», «страх отказа использовать смартфон», «эйфория от пользования смартфоном») и всеми факторами зависимости от социальных сетей («психологическое состояние пользователя», «коммуникация пользователя сети», «получение информации»). **Обсуждение результатов.** Полученные данные могут быть применены в профилактической и коррекционно-развивающей работе по предотвращению проблемного использования смартфона в молодежной среде.

## Ключевые слова

проблемное использование смартфона, зависимость от смартфона, смартфон-аддикция, эмоциональный интеллект, уверенность в себе, поведение в конфликте, зависимость от социальных сетей, белорусы, россияне

## Для цитирования

Шейнов, В. П., Низовских, Н. А., Девицын, А. С. (2024). Проблемное использование смартфона: связи с эмоциональным интеллектом, уверенностью в себе и поведением в конфликтах у белорусов и россиян. *Российский психологический журнал*, 21(2), 200–221. <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.2.12>

---

## Введение

Смартфоны стали одними из самых значимых в жизни современного человека цифровых устройств. Смартфоны выполняют множество функций, обеспечивают своим владельцам постоянный доступ в Интернет, поддержание социальных связей, быстрое получение любой информации. Смартфоны используются в профессиональной деятельности, поставляют пользователям разнообразные развлечения и удовольствия, помогают в навигации... Преимущества смартфонов очевидны: они портативны, удобны, персонализированы, всегда под рукой. Подавляющее большинство подростков (82%) для выхода в Интернет предпочитают именно смартфон (Солдатова, Чигарькова, Кошечкина, Никонова, 2022, с. 24–25).

Благодаря своим возможностям, смартфон сегодня выступает не просто как инструмент, а как часть «я» личности (Nijssen, Schaap, Verheijen, 2018). Гаджеты «превращаются в своеобразные "психологические орудия", изменяя качественные характеристики психических явлений и процессов» (Регуш, Алексева, Веретина, Орлова, Пежемская, 2019, с. 20). Неслучайно смартфоны все чаще используются

в учебном процессе (Бабак, 2021; Меньшиков, Сутягин, Лисун, 2022; Старун, Воистинова, 2021).

Однако чрезмерное использование смартфонов может приводить к социальной изоляции, вызывать негативные эмоциональные состояния и другие психологические проблемы. Ведутся дискуссии, могут ли цифровые технологии снижать когнитивные функции, приводить к «цифровому слабоумию». В научной литературе возник специальный термин – «проблемное использование смартфона» (Panova & Carbonell, 2018). При этом некоторые авторы (Peraman & Parasuraman, 2016) полагают, что чрезмерное использование смартфона является формой психологической или поведенческой зависимости. Чрезмерное использование смартфона может быть связано с зависимостью от социальных сетей, интернет-зависимостью. Другие исследователи считают, что терминология, относящаяся к зависимостям в отношении использования смартфонов, не вполне корректна и может вызвать трудности как в исследованиях, так и в стигматизации пользователей, и предлагают заменить термин «зависимость от смартфонов» на термин «проблемное использование смартфонов» (Peraman & Parasuraman, 2016).

На наш взгляд термины «проблемное использование смартфона» и «зависимость от смартфона» могут применяться как синонимичные, взаимозаменяемые, но вместе с тем имеющие свою специфику.

**Проблемное использование смартфона** включает в себя озабоченность мобильной связью, чрезмерную трату денег или времени, а также пользование смартфоном в социально или физически неуместных ситуациях (например, при вождении автомобиля). Слишком частое использование смартфона может приводить к неблагоприятным последствиям в социальных отношениях, психическом или физическом здоровье, вызвать тревожность, если исключается возможность использовать смартфон (Csibi, Griffiths, Demetrovics & Szabo, 2021). Поведение «зависимых от смартфонов» людей не сопоставимо с химическими и другими зависимостями. Люди становятся зависимыми не от смартфонов, а от предоставляемых смартфоном возможностей: участия в социальных сетях, азартных игр, просмотра порнографии и т.д. (Panova & Carbonell, 2018); поэтому предпочтительнее использовать термин «проблемное использование смартфонов».

**Модель немедицинской зависимости** от смартфона, выстроенная посредством факторного анализа большого эмпирического материала (Шейнов, Девицын, 2021в, 174), кардинально отличается от структуры зависимости от социальных сетей, повторяя структуру медицинских зависимостей (Там же, с. 192).

В отношении интернет-среды в научный дискурс вводится понятие «погруженность в интернет-среду», которую предлагается «рассматривать как новое психологическое явление, имеющее собственный психологический контент, отличающийся от таких явлений, как интернет-зависимость, проблемное использование Интернета и др.» (Регуш и др., 2021, с. 107). Введение понятия

«погруженность в интернет-среду» как широкого и свободного от негативной и клинической коннотации и характеризующего активность человека представляется целесообразным, поскольку «позволяет обозначить взаимодействие современного человека с интернет-средой» (там же, с. 110).

Гиперподключенность человека к цифровым устройствам выражена в количестве часов, проведенных у экранов мониторов и смартфонов. Гиперподключенность – уровень пользовательской активности, «когда в период бодрствования время в сети начинает соответствовать времени без экранов компьютеров» (Солдатова, Чигарькова, Кошечкина, Никонова, 2022, с. 21). Но, как отмечают авторы, понимание феномена гиперподключенности «не должно ограничиваться количеством часов, проведенных за гаджетами». Авторы характеризуют гиперподключенность как «одно из ключевых измерений цифровой социализации, которое отражает также качественные изменения, определяемые возникновением особых отношений между подростками и их персонализированными цифровыми устройствами» (Солдатова и др., 2022, с. 38–39). Смартфон становится главным инструментом, расширяющим возможности ребенка и позволяющим ему осуществлять самые различные виды деятельности, которые были недоступны его сверстникам пару десятков лет назад. Неслучайно смартфоны практически круглые сутки находятся в зоне ближайшего доступа, превращаясь в неотъемлемых спутников детей, в часть их личности, в высокофункциональную технологическую достройку, которой современные дети учатся самостоятельно управлять» (там же).

Значимость смартфона в жизни человека не снижает опасностей гиперподключенности к нему. Мы зависимы не от смартфонов, а от нормальной и здоровой потребности в социальном взаимодействии, удовлетворение которой реализуется посредством смартфона (Veissière, Stendel, 2018). Здоровые потребности могут стать нездоровыми зависимостями, и чрезмерное использование смартфона может наносить вред психическому здоровью человека. В частности, использование смартфона связано с «дофаминовыми вознаграждениями», по схемам своих действий схожими с употреблением наркотиков и других зависимостей (Veissière, Stendel, 2018, p. 4).

Наибольшему риску проблемного использования смартфона подвергаются дети дошкольного возраста и молодые люди (Csibi et al., 2021). Проблемное использование детьми и молодежью смартфонов и возникающая зависимость от них вызывают растущую озабоченность среди психологов, родителей, педагогов, широкой общественности. Для этого имеются серьезные причины.

Зависимость от смартфона положительно связана с депрессией, тревожностью, стрессом, неудовлетворенностью жизнью, и отрицательно – с самоконтролем (Шейнов, 2021, с. 97). Зависимость от смартфона, кроме того, сопряжена и со многими другими негативными состояниями. При этом выявлено, что конфликтный компонент в возрастной группе 20–34 лет ниже, чем в 3–11 и в возрастных группах

12–19 лет, где этот компонент достоверно выше, чем в старших возрастных группах. Эти результаты, как отмечают авторы, могут отражать ослабление родительского контроля, показывая, что партнеры, работодатели и/или друзья могут противостоять лицам этой возрастной группы, заметив преувеличенное использование человеком своего смартфона. Эти выводы согласуются с результатами других исследований, в которых сообщается, что положительный родительский контроль может предотвратить чрезмерное использование смартфона (Csibi et al., 2021).

Зарубежными авторами выявлены связи зависимости от смартфона с эмоциональным интеллектом, неуверенностью в себе, конфликтами, заслуживающими исследовательского внимания.

**Эмоциональный интеллект** определяется в современной психологии как способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими (Люсин, 2004); как точное их восприятие и использование (Mayer, 2008). Появляется все больше доказательств того, что ЭИ играет значимую роль в развитии как зависимости от употребления психоактивных веществ, так и поведенческих зависимостей. В обзоре Henning et al. исследований о значимости ЭИ и связанных с ним зависимостями показано, что накоплены существенные эмпирические данные, свидетельствующие о том, что низкий ЭИ является важным фактором риска развития зависимостей. Это указывает на необходимость уделять больше внимания исследованиям механизмов, связывающих ЭИ с зависимостями, а также потенциальной полезности обучения ЭИ в лечении зависимостей (Henning et al., 2021). В другом исследовании установлено, что более высокий уровень зависимости от смартфона соответствует более низкому эмоциональному интеллекту испытуемых и самоконтролю ( $R = -0,418$ ,  $p < 0,001$ ). Кроме того, в данном исследовании показано: когда эмоциональный интеллект респондентов был выше, их самоконтроль также был выше ( $R = 0,502$ ,  $p < 0,001$ ) (Choi et al., 2014). Обнаружена обратная связь между зависимостью от смартфона и показателем эмоционального интеллекта по субшкале «эмоциональная осведомленность» (Morales et al., 2020). Субшкалы эмоционального интеллекта показали отрицательную корреляцию зависимости от смартфона у студентов-медсестер: чем выше уровень использования эмоций и регуляция эмоций, тем ниже зависимость респондентов от смартфона (Lee & Gu, 2018). Зависимость от смартфона отрицательно коррелирует у студентов-медсестер не только с эмоциональным интеллектом, но и со склонностью к критическому мышлению: более высокая зависимость от смартфона свидетельствует о более низком уровне эмоционального интеллекта и более низкой склонности к критическому мышлению (Lee & Kim, 2017). Еще одно исследование подтверждает положение о том, что показатели эмоционального интеллекта отрицательно связаны с проблемным использованием Интернета и смартфонов (Arrivillaga, Rey & Extremera, 2020). В целом наблюдалась отрицательная корреляция между ориентацией на виртуальный мир и осознанием и выражением собственных эмоций через субфакторы эмоционального интеллекта (Yoo et al., 2017).

**Неуверенность в себе.** Предпочтение виртуального мира реальному миру – одна из основных характеристик зависимости от смартфонов. Пользователи смартфона, попадающие в зависимость от него, теряют уверенность в себе в отношениях с другими (Shim, 2019). С другой стороны, зависимость от смартфона чаще встречается у индивидов с низкой самооценкой; смартфоны используются ими с целью сблизиться в виртуальном мире и повысить уверенность в себе (Lee et al., 2018). Потенциальные факторы, приводящие к чрезмерному использованию смартфонов, включают личные факторы (длительное свободное время и низкая уверенность в себе) и социальные факторы (социальное давление и страх потерять «друзей») (Alotaibi, 2022). Чрезмерное использование мобильных телефонов может вызвать снижение уверенности в себе, зависимость от смартфонов (Peraman & Parasuraman, 2016).

**Конфликты.** Исследование S. Mahapatra выявило, что к неблагоприятным последствиям зависимости от смартфона относятся низкая успеваемость, личные и семейные конфликты (Mahapatra, 2019). Y.-R. Lee, J.-S. Park было подтверждено, что стратегии преодоления стресса и зависимость от смартфона имеют статистически значимую прямую связь (Lee, Park, 2018). В ходе исследования R. Alan и H. S. Guzel участники, не обладающие уверенным в себе стилем совладания со стрессом, проявили более высокую степень зависимости от смартфона, чем те, кто выбрал другие методы разрешения конфликта (Alan, Guzel, 2020).

Эти результаты получены в зарубежных исследованиях. Естественен вопрос: будут ли подобные связи иметь место, будут ли они совпадать или различаться у белорусов и россиян? Важность перечисленных связей определяет актуальность подобного исследования.

Цель данного исследования – выявить у белорусских и российских респондентов возможные связи проблемного использования смартфона с эмоциональным интеллектом, уверенностью в себе, типами поведения в конфликтах и зависимостью от социальных сетей, а также обнаружить общее и различающееся в этих связях для белорусской и российской выборки.

Проведение исследования на белорусско-российской выборке обусловлено рядом причин. Молодые поколения двух соседних стран, входивших до 1990 г. в состав СССР, «выросли в совершенно разных социально-политических, экономических и культурных реалиях» (Одинцова и др., 2021, с. 169). Исследования проблематики личностных ресурсов наиболее близких по духу народов «крайне немногочисленны и сосредоточены на этнических группах в целом» (Там же). Цитированная нами статья не затрагивает изучение особенностей цифрового поведения населения двух стран. Представляется актуальной задача сравнительного анализа связей зависимости от смартфона с личностными качествами на белорусско-российской выборке.

## **Методы**

### ***Выборка***

В онлайн-опросе приняли участие 1448 респондентов, из них 66,3% женщин. Выборка белорусских респондентов составила 726 человек, из них женщин 59,6%. Выборка российских респондентов – 722 респондента, из них женщин 72,9%. Средний возраст белорусских респондентов – 22,8 лет (min = 15, max = 63; SD = 7,18); средний возраст российских респондентов – 21,8 лет (min = 15, max = 69; SD = 7,78). Основную массу респондентов составили студенты.

### ***Методики***

- Краткая версия опросника зависимости от смартфона (Шейнов, 2021) для оценки зависимости от смартфона. В исследовании использована факторная модель зависимости от смартфона, включающая три фактора: «страх отказа» использовать смартфон, «потеря контроля» над собой, «эйфория» от использования смартфона (Шейнов, Девицын 2021в, 174).
- ЗСС-15 (Шейнов, Девицын 2021а) для оценки зависимости от социальных сетей. В исследовании использована трехфакторная модель зависимости от социальных сетей. Модель включает три фактора: «коммуникация» пользователя сети, его «психологическое состояние» и «информация» (получение информации) (Шейнов, Девицын, 2021б).
- Методика В. Г. Ромека (Ромек, 1998, с. 87-108) для оценки уверенности в себе. Методика включает следующие компоненты уверенности в себе: общую уверенность, социальную смелость, инициативу в социальных контактах.

Методика Н. Холла для диагностики эмоционального интеллекта (Холл, 2002, с. 57–59; Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002), в которой оценивается пять компонентов: эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; распознавание эмоций других людей. На основании оценок этих компонентов вычисляется интегративный показатель эмоционального интеллекта.

Тест Томаса–Килманна (Thomas, Kilmann, 1974, 2007), в адаптации Н. В. Гришиной (Гребень, 2007, с. 381–388) для определения стилей поведения в конфликтах: соревнование; приспособление; компромисс; избегание; сотрудничество.

### ***Процедура исследования***

Исследование на выборке белорусских и российских мужчин и женщин осуществлялось с применением метода опроса, который осуществлялся анонимно, добровольно, дистанционно, с применением Google Forms. Сбор данных проводился

одновременно на российской и белорусской выборке в 2022 году. Индивидуальные результаты в течение часа автоматически пересылались всем респондентам.

Статистический анализ в исследовании производился программами пакета SPSS-22.

## Результаты

Проверка показала, что эмпирическое распределение всех выборок, представляющих изучаемые качества, отлично от нормального. В связи с этим все корреляции были вычислены по непараметрическому критерию Кендалла. Выбор корреляций по Кендаллу удобен тем, что он фиксирует как линейные, так и нелинейные связи.

Далее представим результаты вычисления корреляций в выборках респондентов из Беларуси и России.

### ***Сравнение характера связей проблемного использования смартфона с зависимостью от социальных сетей, уверенностью в себе, стратегиями поведения в конфликте и возрастом***

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о том, что проблемное использование смартфона значимо коррелирует с зависимостью от социальных сетей у белорусских и российских респондентов, причем наиболее тесной такая связь является у российских мужчин.

**Таблица 1**

*Корреляции проблемного использования смартфона с зависимостью от социальных сетей, уверенностью в себе, стратегиями поведения в конфликте и возрастом белорусов и россиян*

	Уверенность в себе				Стратегии поведения в конфликте					
	Зависимость от социальных сетей (интегральный показатель)	Уверенность в себе (интегральный показатель)	Социальная смелость	Инициатива в социальных контактах	Сопrotивление	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление	Возраст
Беларусь (вся выборка)	0,480**	-0,194**	-0,254**	-0,043	-0,026	-0,006	-0,024	0,065*	0,017	-0,053*
Беларусь (мужчины)	0,448**	-0,220**	-0,312**	-0,083*	-0,038	0,018	-0,060	0,100*	0,022	0,003

	Уверенность в себе				Стратегии поведения в конфликте					
	Зависимость от социальных сетей (интегральный показатель)	Уверенность в себе (интегральный показатель)	Социальная смелость	Инициатива в социальных контактах	Сопротивление	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление	Возраст
Беларусь (женщины)	0,491**	-0,180**	-0,206**	-0,029	0,010	-0,038	-0,029	0,029	0,020	-0,125**
Россия (вся выборка)	0,494**	-0,252**	-0,214**	-0,056*	-0,015	-0,029	0,003	0,021	0,000	-0,125**
Россия (мужчины)	0,517**	-0,335**	-0,245**	-0,103*	0,009	-0,011	0,015	-0,008	0,006	-0,087
Россия (женщины)	0,466**	-0,208**	-0,169**	-0,032	0,021	-0,064*	-0,017	0,008	0,004	-0,153**

**Примечание.** В таблицах 1-4 полужирным шрифтом выделены статистически значимые числовые значения корреляций; \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

Корреляционная связь проблемного использования смартфона с уверенностью в себе является отрицательной в выборках как белорусских, так и российских респондентов. Числовые значения, отражающие данную связь, несколько выше у россиян. Социальная смелость в большей степени, чем инициатива в социальных контактах, если судить по величине числовых значений, коррелирует с проблемным использованием смартфона, снижая ее.

Стратегии поведения в конфликте мало связаны с проблемным использованием смартфона. На уровень статистически значимых выходит только связь (отрицательная) с сотрудничеством у российских женщин, и положительная связь шкалы избегания в белорусской выборке в целом и у белорусских мужчин.

Выявлена отрицательная связь проблемного использования смартфона с возрастом у белорусских и российских респондентов. В большей степени, как показывают числовые значения, такая связь обнаруживается у белорусских и российских женщин.

### **Сравнение характера связей зависимости от смартфона с зависимостью от эмоционального интеллекта**

Как показывают данные, приведенные в таблице 2, проблемное использование смартфона отрицательно коррелирует с эмоциональным интеллектом как в белорусской, так и в российской общих выборках, равно как и в подвыборках белорусских и российских мужчин и женщин. Наиболее тесной данная связь является у российских мужчин.

**Таблица 2**

*Корреляции зависимости от смартфона с эмоциональным интеллектом белорусов и россиян*

	Интегральный показатель ЭИ	Эмоциональная осведомленность	Управление собственными эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Беларусь (вся выборка)	-0,148**	-0,058*	-0,193**	-0,182**	-0,052*	-0,074**
Беларусь (мужчины)	-0,196**	-0,117**	-0,203**	-0,213**	-0,135**	-0,126**
Беларусь (женщины)	-0,098**	-0,018	-0,148**	-0,134**	-0,006	-0,045
Россия (вся выборка)	-0,144**	-0,022	-0,207**	-0,164**	-0,053*	-0,097**

	Интегральный показатель ЭИ	Эмоциональная осведомленность	Управление собственными эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Россия (мужчины)	-0,235**	-0,089	-0,255**	-0,206**	-0,169**	-0,219**
Россия (женщины)	-0,106**	-0,013	-0,151**	-0,133**	-0,043	-0,077*

Анализ корреляций проблемного использования смартфона с отдельными составляющими эмоционального интеллекта выявил, что с проблемным использованием смартфона наиболее тесно отрицательно коррелируют управление собственными эмоциями и самотивация.

Менее тесно, но также отрицательно, с проблемным использованием смартфона связаны распознавание эмоций других людей и эмпатия. До уровня статистически значимых такие связи не «дотягивают» в распознавании эмоций у белорусских женщин, а со шкалой эмпатии у белорусских и российских женщин.

В меньшей степени проблемное использование смартфона отрицательно связано с эмоциональной осведомленностью. Статистической достоверности данная связь достигает только в общей выборке белорусов и в подвыборке белорусских мужчин.

Таким образом, несмотря на то что средние значения показателей зависимости от смартфона у белорусов (равное 13,65) и россиян (равное 14,82) статистически не различаются ( $p = 0,130$ ), имеют место как сходства, так и определенные различия в связях данной зависимости с зависимостью от социальных сетей, уверенностью в себе и уровнем эмоционального интеллекта белорусов и россиян.

### **Сравнение характера связей компонентов проблемного использования смартфона с компонентами зависимости от социальных сетей и интегральными личностными качествами респондентов**

Представим результаты корреляционного анализа связей факторов зависимости от смартфона с факторами зависимости от социальных сетей и интегральными показателями личностных качеств белорусских и российских респондентов (таблицы 3 и 4).

**Таблица 3**

*Корреляции компонентов проблемного использования смартфона с компонентами зависимости от социальных сетей и интегральными показателями личностных характеристик белорусов*

Факторы зависимости от смартфона	Зависимость от социальных сетей (интегральный показатель и факторы)				Уверенность в себе	Эмоциональный интеллект
	Интегральный показатель	Психологическое состояние пользователя	Коммуникация пользователя сети	Получение информации		
Вся выборка						
Потеря контроля над собой	0,404**	0,426**	0,261**	0,293**	-0,189**	-0,132**
Страх отказа использовать смартфон	0,380**	0,393**	0,253**	0,280**	-0,142**	-0,140**
Эйфория от пользования смартфоном	0,427**	0,432**	0,284**	0,318**	-0,144**	-0,116**

Факторы зависимости от смартфона	Зависимость от социальных сетей (интегральный показатель и факторы)				Уверенность в себе	Эмоциональный интеллект
	Интегральный показатель	Психологическое состояние пользователя	Коммуникация пользователя сети	Получение информации		
Мужчины						
Потеря контроля над собой	0,370**	0,393**	0,247**	0,271**	-0,199**	-0,139**
Страх отказа использовать смартфон	0,339**	0,332**	0,239**	0,286**	-0,117**	-0,154**
Эйфория от пользования смартфоном	0,395**	0,393**	0,272**	0,317**	-0,192**	-0,217**
Женщины						
Потеря контроля над собой	0,414**	0,441**	0,234**	0,300*	-0,181**	-0,110**
Страх отказа использовать смартфон	0,386**	0,414**	0,221**	0,270**	-0,156**	-0,121**
Эйфория от пользования смартфоном	0,438**	0,450**	0,263**	0,313**	-0,111**	-0,042

**Таблица 4**

*Корреляции компонентов проблемного использования смартфона с компонентами зависимости от социальных сетей и интегральными показателями личностных характеристик россиян*

Факторы зависимости от смартфона	Зависимость от социальных сетей (интегральный показатель и факторы)				Уверенность в себе	Эмоциональный интеллект
	Интегральный показатель	Психологическое состояние пользователя сети	Коммуникация пользователя сети	Получение информации		
Вся выборка						
Потеря контроля над собой	0,410**	0,440**	0,252**	0,300**	-0,244**	-0,130**
Страх отказа использовать смартфон	0,426**	0,449**	0,297**	0,313**	-0,204**	-0,148**
Эйфория от пользования смартфоном	0,450**	0,461**	0,304**	0,341**	-0,191**	-0,104**
Мужчины						
Потеря контроля над собой	0,446**	0,468**	0,277**	0,334**	-0,318**	-0,220**
Страх отказа использовать смартфон	0,449**	0,447**	0,394**	0,321**	-0,247*	-0,206**
Эйфория от пользования смартфоном	0,465**	0,459**	,361**	0,361**	-0,273**	-0,176**

Факторы зависимости от смартфона	Зависимость от социальных сетей (интегральный показатель и факторы)				Уверенность в себе	Эмоциональный интеллект
	Интегральный показатель	Психологическое состояние пользователя сети	Коммуникация пользователя сети	Получение информации		
Женщины						
Потеря контроля над собой	0,378**	0,412**	0,214**	0,266**	-0,205**	-0,089**
Страх отказа использовать смартфон	0,397**	0,433**	0,241**	0,287**	-0,175**	-0,119**
Эйфория от пользования смартфоном	0,421**	0,441**	0,257**	0,312**	-0,147**	-0,072*

*Примечание.* В таблице полужирным шрифтом выделены статистически значимые числовые значения корреляций;

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

Как свидетельствуют данные, приведенные в таблицах 3 и 4, существуют статистически значимые положительные корреляции между всеми факторами проблемного использования смартфона и всеми факторами зависимости от социальных сетей как у белорусов, так и у россиян. Наиболее тесными оказались связи между факторами «эйфория от пользования смартфоном», «страх отказа использовать смартфон» и «потеря контроля над собой» проблемного использования смартфона с фактором «психологическое состояние» пользователя социальной сети. Данные также показывают, что все три фактора зависимости от смартфона тесно коррелируют с факторами «получение информации» и «коммуникация пользователя сети» как в белорусской, так и в российской выборке.

И у белорусов, и у россиян обнаружены статистически значимые отрицательные связи всех трех факторов зависимости от смартфона с уверенностью в себе и эмоциональным интеллектом респондентов мужского и женского пола.

## **Обсуждение результатов**

В процессе данного исследования установлена отрицательная связь зависимости от смартфона с возрастом у мужчин и женщин. Эти результаты исследования подтверждают полученные ранее данные об отрицательной связи зависимости от смартфона с возрастом у женщин (приводится по: Шейнов, Девицын, 2021, с. 171). Данный факт заслуживает исследовательского внимания и осмысления. Чем старше белоруски и россиянки, тем в меньшей степени они подвержены опасности зависимого поведения от смартфона. Возможно, отчасти это объясняется расширением с возрастом спектра обязанностей женщин, включая обязанности, связанные с материнством, уходом за детьми, которые дополнительно ложатся на плечи женщин: на смартфон остается меньше времени, он все чаще по необходимости «выпадает» из поля зрения.

### ***Связь с эмоциональным интеллектом***

Проблемное использование смартфона, как показало исследование, отрицательно связано с эмоциональным интеллектом и следующими его компонентами: управление собственными эмоциями, эмпатия, самомотивация, распознавание эмоций других людей. Данный факт соотносится с результатом зарубежного исследования (Turkle, 2017), который показывает, что «из-за чрезмерного общения через смартфон люди становятся менее чуткими друг к другу, что приводит к потере способности к эмпатии и ухудшению эмоциональной связи с окружающими» (приводится по: Шейнов, 2020, с. 120). Проведенное исследование подтверждает полученные ранее данные о том, что чем выше уровень проблемного использования смартфона, тем ниже показатели эмоционального интеллекта, и наоборот, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем ниже зависимость от смартфона (Choi et al., 2014; Lee & Kim, 2017; Yoo et al., 2017; Morales et al., 2020). Получено, таким образом, еще одно доказательство того, что эмоциональный интеллект играет значимую роль в развитии и проявлениях проблемного использования смартфона. Развитие эмоционального интеллекта – направление профилактики и коррективы зависимости от смартфона.

Результаты нашего исследования согласуются с положением о том, что «...при цифровом взаимодействии превалирует когнитивная составляющая эмоционального интеллекта (Минюрова и др., 2021, с. 163). Распознавание эмоций других людей и способность воздействовать на эмоции других, как показывает проведенное исследование, в меньшей степени коррелируют с проблемным использованием смартфона. Еще меньше проблемное использование смартфона коррелирует с эмоциональной осведомленностью респондентов.

Отрицательная связь проблемного использования смартфона с уверенностью в себе была выявлена ранее в ряде исследований (Lee et al., 2018; Shim, 2019; Peraman

& Parasuraman, 2016). Представленные в данной статье результаты подтверждают положение о том, что позитивная оценка себя и собственных навыков снижают показатели проблемного использования смартфона. Вместе с тем, пользователи смартфона, попавшие в зависимость от него, со временем могут терять уверенность в себе, утрачивать социальную смелость.

### ***Связь с типами поведения в конфликте***

Проведенное исследование не выявило, за редкими исключениями, статистически значимых связей проблемного использования смартфона с показателями стратегий поведения в конфликте как у белорусов, так и у россиян (табл. 1). Исключение составляет положительная связь со стратегией избегания в белорусской выборке и у белорусских мужчин. Такая связь представляется достаточно логичной: избегание в реальных конфликтных ситуациях может потенциально повышать стремление к взаимодействию с гаджетами. Однако у россиян такая связь не выявлена. Еще одним исключением является наличие отрицательной связи проблемного использования смартфона со стратегией сотрудничества у российских женщин. Несомненно, данная связь выглядит также вполне логично: если избегание в реальных конфликтных ситуациях может потенциально повышать стремление к взаимодействию с гаджетами, то стремление к сотрудничеству в реальных конфликтных ситуациях будет снижать стремление к «бегству в смартфон».

Тесная связь проблемного использования смартфона с зависимостью от социальных сетей, выявленная в данном исследовании, выглядит вполне логично. Зависимость от смартфона вызвана стремлением человека к общению с другими людьми и необходимостью быть увиденным, услышанным, направляться и контролироваться другими, что глубоко коренится в нашем эволюционном прошлом (Veissière, Stendel, 2018). Тесные статистически значимые связи между всеми факторами проблемного использования смартфона и всеми факторами зависимости от социальных сетей как в белорусской, так и в российской выборках респондентов служат еще одним доказательством того, что все факторы проблемного использования смартфона («страх отказа» использовать смартфон, «потеря контроля» над собой, «эйфория» от использования смартфона) имеют самостоятельную значимость, обуславливая проблему чрезмерного использования смартфона. Подтверждением данной мысли является и тот факт, что и у белорусов, и у россиян обнаружены статистически значимые отрицательные связи всех трех факторов зависимости от смартфона с уверенностью в себе и эмоциональным интеллектом респондентов мужского и женского пола и в белорусской, и в российской выборках. Чем выше показатели уверенности в себе и эмоционального интеллекта, тем, соответственно, ниже показатели потери контроля над собой при пользовании смартфоном, а также в меньшей степени выражены страх отказа использовать смартфон и эйфория от его пользования.

## **Выводы**

В ходе предпринятого исследования было выявлено, что средние значения показателей зависимости от смартфона у белорусов и россиян статистически не различаются ( $p = 0,130$ ). Обнаружено значительное сходство связей проблемного использования смартфона с зависимостью от социальных сетей и личностными характеристиками белорусских и российских мужчин и женщин.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Проблемное использование смартфона может проявляться как психологическая зависимость от смартфона или смартфон-аддикция, и в этом своем качестве оно связано с рядом личностных качеств и зависимостью от социальных сетей как у белорусов, так и россиян.
2. Проблемное использование смартфона отрицательно связано с эмоциональным интеллектом и следующими его компонентами: самомотивация, управление собственными эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей. В меньшей степени зависимость от смартфона отрицательно коррелирует со шкалой эмоциональной осведомленности, достигая статистической достоверности только в общей выборке белорусов и в подвыборке белорусских мужчин.
3. Проблемное использование смартфона отрицательно коррелирует с уверенностью в себе в выборках как белорусских, так и российских респондентов. Социальная смелость в большей степени, чем инициатива в социальных контактах, коррелирует с зависимостью от смартфона.
4. На уровень статистически значимых связей выходят отрицательная связь проблемного использования смартфона с сотрудничеством у российских женщин, и положительная связь зависимости от смартфона со стратегией избегания конфликта в белорусской выборке в целом и у белорусских мужчин.
5. Тесные статистически значимые связи существуют между всеми факторами проблемного использования смартфона («страх отказа» использовать смартфон, «потеря контроля» над собой, «эйфория» от использования смартфона) и всеми факторами зависимости от социальных сетей («коммуникация» пользователя сети, его «психологическое состояние», «получение информации») как у белорусов, так и у россиян.

Таким образом, все факторы проблемного использования смартфона имеют самостоятельную значимость, обуславливая проблемы, создаваемые чрезмерным использованием смартфона. Полученные данные могут быть полезными в профилактической и коррекционно-развивающей работе по предотвращению проблемного использования смартфона в молодежной среде белорусов и россиян.

## Литература

- Бабак, М. В. (2021). Исследование опыта применения смартфонов в учебном процессе. *Специфика педагогического образования в регионах России*, 1 (14), 10–12.
- Гребень, Н. Ф. (2007). *Психологические тесты для профессионалов*. Современная школа.
- Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. (2002). *Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) (2002)*. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Издательство Института психотерапии.
- Люсин, Д. В. (2004). Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования*. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков (ред.). Издательство «Институт психологии РАН».
- Меньшиков, В. В., Сулягин, А. А., Лисун, Н. М. (2022). Возможности применения смартфона в учебном химическом эксперименте. *Учебный эксперимент в образовании*, 1, 81–89. [https://doi.org/10.51609/2079-875X\\_2022\\_1\\_81](https://doi.org/10.51609/2079-875X_2022_1_81)
- Минюрова, С. А., Басюк, В. С., Брель, Е. Ю., Воробьева, И. В., Кружкова, О. В., Матвеева, А. И. (2021). Эмоциональный интеллект субъектов образовательной среды в условиях цифровизации: обзор исследований. *Сибирский психологический журнал*, 82, 153–173. <https://doi.org/10.17223/17267080/82/9>
- Одинцова, М. А., Радчикова, Н. П., Козырева, Н. В. (2021). Жизнестойкость и самоактивация молодежи России и Беларуси в транзитивном обществе. *Сибирский психологический журнал*, 79, 168–188. <https://doi.org/10.17223/17267080/79/10>
- Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р., Орлова, А. В., Пежемская, Ю. С. (2019). Особенности мышления подростков, имеющих разную степень погруженности в интернет-среду. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*, 194, 19–29.
- Регуш, Л. А., Орлова, А. В., Алексеева, Е. В., Веретина, О. В., Пежемская, Ю. С., Лактионова, Е. Б. (2021). Феномен погруженности в интернет-среду: определение и диагностика. *Сибирский психологический журнал*, 81, 107–125. <https://doi.org/10.17223/17267081/81/5>
- Ромек, В. Г. (1998). *Тесты уверенности в себе*. Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. ИРБИС.
- Солдатова, Г. У., Чигарькова, С. В., Кошевая, А. Г., Никонова, Е. Ю. (2022). Повседневная деятельность подростков в смешанной реальности: пользовательская активность и многозадачность. *Сибирский психологический журнал*, 83, 20–45. <https://doi.org/10.17223/17267080/83/2>
- Старун, А. Р., Воистинова, Г. Х. (2021). Использование смартфона как средство повышения интереса к урокам математики. *MODERN SCIENCE*, 12–4, 192–197.
- Шейнов, В.П. (2020). Связи зависимости от смартфона с состоянием ми и свойствами личности. *Журнал Белорусского государственного университета*. Социология, 4, 120–127. <https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127>
- Шейнов, В. П. (2021). Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона». *Организационная психология и психология труда*, 6(1), 97–115. <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005>
- Шейнов, В. П., Девицын, А. С. (2021а). Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей. *Системная психология и социология*, 2(38), 41–55. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.04>
- Шейнов, В. П., Девицын, А. С. (2021б). Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей. *Российский психологический журнал*, 3, 145–158. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.3.10>

- Шейнов, В. П., Девицын, А. С. (2021в). Факторная структура модели зависимости от смартфона. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 6(3(23)), 174–197. [https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2021.23\\_3\\_07](https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2021.23_3_07)
- Шейнов, В. П., Девицын, А. С. (2021г) Личностные свойства и состояние здоровья жертв зависимости от смартфона. *Институт психологии Российской Академии Наук. Социальная и экономическая психология*, 6(1(21)), 171–191. <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2021.21.1.007>
- Alan, R., & Guzel, H. S. (2020). The investigation of the relationship between smartphone addiction, and problem-solving skills and ways of coping with stress. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, 244–253. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00088>
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., & Ratan, Z. A. (2022). Perspectives and Experiences of Smartphone Overuse among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia: A Qualitative Analysis. *International Journal of Environ. Res. Public Health*, 19(7), 4397. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074397>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in human behavior*, 110, 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2021). Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within the 'Components Model of Addiction'. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 616–631. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Choi, J. E., Seo, E. J., Lee, E. H., & Yoo, M. S. (2014). Addiction, Emotional Intelligence, and Self-control in College Students. *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing*, 21(1), 44–51.
- Henning, C., Crane, A. G., Taylor, R. N. et al. (2021). Emotional Intelligence: Relevance and Implications for Addiction. *Current Addiction Reports*, 8, 28–34. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00356-w>
- Kim, S.-H., & Choi, Y.-N. (2017). Correlation between stress and smartphone addiction in healthcare related university students. *Journal of Korean Society of Dental Hygiene. Korean Society of Dental Hygiene*. <https://doi.org/10.13065/jksdh.2017.17.01.27>
- Lee, J., Sung, M., Song, S. H. et al. (2018). Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *Journal of Early Adolescent*, 38(3), 288–302. <https://doi.org/10.1177/0272431616670751>
- Lee, O. S., & Gu, H. J. (2018). Differences in Smartphone Addiction and Communication Ability according to Emotional Intelligence in Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 16(3), 375–383. <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.3.375>
- Lee, O. S., & Kim, M. J. (2017). The relationship among Smartphone addiction, Emotional intelligence, Critical thinking disposition and Communication skill for nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 15(7), 319–328. <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.7.319>
- Lee, Y.-R., & Park, J.-S. (2018). A study on the Mediating Effect of Stress Coping Strategies in the Relationship between Emotional Empathy and Smartphone Addiction of University Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(2), 323–329. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.2.323>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38, 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barasade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536.

- Morales, R. F. M., Lozano, J. M. G., Linares, M. P., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). Influence of Smartphone Use on Emotional, Cognitive and Educational Dimensions in University Students. *Sustainability*, 12, 6646. <https://doi.org/10.3390/su12166646>
- Nijssen, S., Schaap, G. J., & Verheijen, G. P. (2018). Has your smartphone replaced your brain? Construction and validation of the Extended Mind Questionnaire (XMQ). *PLoS ONE*, 13(8).
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Park, S., Kwon, M.-A., Baek, M.-J., & Han, N.-R. (2014). Relation between smartphone addiction and interpersonal competence of college students using social network service. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(5), 289–297. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.05.289>
- Peraman, R., & Parasuraman, S. (2016). Mobile phone mania: Arising global threat in public health. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 7, 198–200.
- Rodríguez, F. M. M., Lozano-Gimenes, J. M., Mingorance, P. L., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). Influence of Smartphone Use on Emotional, Cognitive and Educational Dimensions in University Students. *Sustainability*, 12, 6646. <https://doi.org/10.3390/su12166646>
- Shim, J. Y. (2019). Christian Spirituality and Smartphone Addiction in Adolescents: A Comparison of High-Risk, Potential-Risk, and Normal Control Groups. *Journal of Religion and Health*, 58, 1272–1285. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00751-0>
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument*. Mountain View, CA: Xicom, a subsidiary of CPP, Inc., 2007.
- Turkle, Sh. (2017). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Veissière, S. P. L., & Stendel, M. (2018). Hypernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00141>
- Yoo, Ji-Eun, Kim, Sung-Jae, & Hwang, Ji-Ae. (2017). The effect of smartphone usage habits of mothers on aggression and emotional intelligence of young children. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(1), 325–335. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.325>

Поступила в редакцию: 09.08.2023

Поступила после рецензирования: 09.10.2023

Принята к публикации: 25.04.2024

## Заявленный вклад авторов

**Виктор Павлович Шейнов** – разработка методологической концепции исследования, обзор литературы, организация исследования, сбор и описание исходных данных, математическая обработка результатов тестирования, получение и анализ результатов исследования, написание текста статьи.

**Нина Аркадьевна Низовских** – сбор исходных данных исследования, анализ результатов исследования, обсуждение его результатов, написание текста статьи, подготовка и оформление рукописи.

**Антон Сергеевич Девицын** – разработка программ обработки исходных данных и оперативное доведение результатов тестирования до респондентов в онлайн-режиме.

## Информация об авторах

**Виктор Павлович Шейнов** – доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, профессор, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства, Республиканский институт высшей школы, Минск, Беларусь; SPIN-код РИНЦ: [7605-9100](https://orcid.org/0000-0002-2191-646X); ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2191-646X>; e-mail: [sheinov1@mail.ru](mailto:sheinov1@mail.ru)

**Нина Аркадьевна Низовских** – доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, Вятский государственный университет, Киров, Российская Федерация; WoS Researcher ID: B-5858-2017; Scopus Author ID: 57196440396; РИНЦ Author ID: 395349; SPIN-код РИНЦ: 8363-2794; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5541-5049>; e-mail: [nina.nizovskikh@gmail.com](mailto:nina.nizovskikh@gmail.com)

**Антон Сергеевич Девицын** – старший преподаватель кафедры веб-технологии и компьютерного моделирования, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2804-4107>; e-mail: [devitsin@gmail.com](mailto:devitsin@gmail.com); <https://www.dziavitsyn.name/>

## Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.