

УДК 159.99

**СВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА  
С СОСТОЯНИЯМИ И КАЧЕСТВАМИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ МЧС**

**д-р социол. наук, проф. В.П. ШЕЙНОВ**  
(Республиканский институт высшей школы, Минск),  
**канд. ист. наук, доц. В.А. КАРПИЕВИЧ**  
(Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, Минск)

*Зависимость от смартфона – новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, превзошедшая по своей массовости интернет-зависимость и игроманию. Отрицательные последствия зависимости от смартфонов включают психологические и поведенческие проблемы и проблемы с самооэффективностью у ее жертв. Рассматриваются проявления этого феномена у курсантов МЧС. Установлено, что зависимость от смартфона положительно связана с одиночеством, зависимым поведением, проблемами со сном и с плохим настроением и отрицательно – с коммуникативной компетентностью, настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией. Выявленные нами связи с одиночеством, саморегуляцией, компетентностью, проблемами со сном в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях. Новыми как для отечественных, так и для зарубежных исследований являются установленные нами отрицательные связи зависимости от смартфона с настойчивостью и самообладанием и положительные связи с зависимым поведением и плохим настроением. По результатам данного исследования рекомендуется в процессе воспитательной работы с курсантами обращать их внимание на негативные последствия зависимости от смартфонов и предпочтение непосредственного, живого общения с окружающими.*

**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, умещающийся в кармане. Удобства, доставляемые смартфонами, порождают у многих пристрастие к чрезмерному использованию этого девайса.

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

Особую тревогу вызывает тот факт, что распространенность зависимости от смартфонов увеличивается среди подростков, что пагубно отражается на их физическом и психологическом здоровье. Родители при этом служат детям плохим примером, а часто даже способствуют увлечению гаджетами, давая ребенку электронную игрушку, чтобы только не мешал им заниматься своими делами.

Зависимость от смартфона – новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат.

**Основная часть.** Степень распространенности и характер проявлений зависимости от смартфонов изучались во многих исследованиях. В одной из отечественных работ обнаружено, что 95,5% респондентов продемонстрировали средний уровень зависимости, 2,7% – высокий уровень, а 0,6% – очень высокий [1].

По исследованиям, проведенным в Великобритании и США, «81% пользователей смартфонов признались, что они, не задумываясь, берут в руки смартфон, который при этом не звонил. Многие подтвердили, что пользуются мобильным телефоном во время религиозных обрядов, деловых встреч, находясь в театре или на занятиях. Немало тех, кто берет с собой смартфон в ванную комнату, когда собирается принять душ, 70% американцев утверждают, что не могут заснуть, если рядом нет смартфона. Многие пользователи стараются не отходить от своего смартфона дальше, чем на 1,5 метра» [2].

Психотерапевт из Нью-Йорка Нэнси Коле установила, что в среднем молодые люди отправляют более 100 сообщений в день, а 46% считают, что без телефона «они не могут жить». Исследователи из Университета штата Мэриленд обнаружили, что большинство студентов испытывают сильный дискомфорт, если у них телефон выключен в течение суток; 30% скорее предпочтут отказаться от секса, нежели от смартфона [3].

В докладе «Королевского общества общественного здоровья RSPH» и «Движения за здоровье молодежи» показано, что социальные сети с точки зрения привыкания более опасны, чем сигареты и алкоголь. В результате уровень тревоги, депрессии, нарушения сна среди молодежи за последние 25 лет вырос на 70% [4].

Согласно исследованиям, с социальными сетями ситуация даже хуже, чем с сигаретами и алкоголем, поскольку соцсети вызывают более сильную зависимость. Некоторые из испытуемых подчеркивали, что друзья в социальных сетях для них важнее и ближе, чем реальные люди вокруг [5].

В настоящее время наблюдается высокий процент студентов и школьников с определенными поведенческими особенностями, коррелирующими с целым рядом психопатологий и отклонений в поведении, к ним можно отнести шизоидные расстройства, номофобию, синдром дефицита внимания [6].

Приведем основные виды расстройств, порождаемых зависимостью от смартфона: 1. *Номофобия* (от англ. по mobile phone phobia) – новый вид фобии – страх остаться без мобильного телефона даже на несколько минут (боязнь забыть свой телефон дома или на работе, выраженный страх перед разряжающейся батареей и др.). 2. *Синдром фантомного звонка* – состояние, при котором человеку ошибочно кажется, что его телефон звонит или вибрирует в кармане. 3. *Киберхондрия* – новая разновидность ипохондрического синдрома, при котором люди начинают искать и находить у себя различные заболевания по Интернету. 4. *Киберболезнь* – состояние, при котором человек не может пользоваться смартфоном, планшетом или другими гаджетами из-за резкого ухудшения самочувствия в момент взаимодействия с девайсом. 5. *Зависимость от социальных сетей*. 6. *Facebook-депрессия* – депрессия, возникающая от контактов в социальной сети или, напротив, от их отсутствия. 7. *Интернет-зависимость*. 8. «*Эффект поисковой строки*» – отсутствие мотивации к запоминанию информации, т.к. ее в любой момент времени можно найти в Интернете за несколько секунд. 9. *Измененные состояния сознания и потеря способности полностью присутствовать в реальной жизни*. 10. *Сравнения не в свою пользу при столкновении с зачастую приукрашенной реальностью на страницах в социальных сетях*. 11. *Расстройства внимания* – длительное пребывание на связи с огромным количеством других людей мешает сосредотачиваться на выполнении актуальных задач. 12. *Нарушения сна* – согласно данным исследований, 44% опрошенных в возрасте от 18 до 24 лет засыпают со смартфоном в руке. 13. *Потеря способности к эмпатии и эмоциональной связи с другими людьми*. 14. *Повышение эгоцентризма, изоляция от друзей и семьи в реальной жизни* [7, с. 3–6].

В этот список можно еще добавить *фаббинг* (phubbing, от англ. phone – телефон и snubbing – пренебрежительное отношение) – постоянные отвлечения на свой смартфон во время реального общения. Ясно, что такое поведение негативно влияет на межличностные отношения [8, с. 64–65].

Повсеместное проникновение в повседневную и деловую жизнь различных информационных устройств и возникшая в результате их постоянного использования зависимость заставила специалистов, занимающихся проблемами психологических, медицинских и социально-экономических зависимостей, говорить о необходимости «*цифровой детоксикации*» – сознательного перерыва в использовании смартфонов и компьютеров для избавления от стресса и восстановления нормального общения, работы и учебы [9].

Отрицательные последствия зависимости от смартфонов могут включать психологические и поведенческие проблемы и проблемы с самооэффективностью у жертв этой зависимости [10].

Например, в одном из исследований 71,2% студентов заявили, что у них проблемы со здоровьем, связанные с использованием смартфонов. Бессонница была признана наиболее частой (23,6%) жалобой на здоровье, связанной с использованием смартфонов [11].

Наблюдалась отрицательная корреляция между адаптацией студентов к студенческой жизни и зависимостью от смартфонов ( $r = -0.34$ ,  $p < 0,001$ ) и положительная корреляция с социальной поддержкой ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,001$ ). Социальная поддержка показала значительную отрицательную корреляцию с зависимостью от смартфонов ( $r = -17$ ,  $p = 0,023$ ). Более того, социальная поддержка была частично опосредованной. По результатам исследования было обнаружено, что социальная поддержка и соответствующая политика колледжа необходимы для улучшения адаптации студентов к жизни в колледже [12].

Выявлена корреляция между зависимостью от смартфонов и недосыпанием студентов: к недосыпанию студентов колледжа привела их зависимость от смартфонов [13].

Зависимые от смартфонов лица сообщают о более высоком стрессе и о более низкой физической активности, что, как известно, приводит к проблемам со здоровьем [14].

Показано, что проблемное использование смартфона коррелировало с более низким уровнем благополучия, что обусловлено общей основной тенденцией испытывать тревогу, негативные эмоции и отсутствие самоконтроля в сочетании со склонностью к дезадаптивному копированию и компульсивному поведению [15].

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 укрепления здоровья и благополучия людей следует поощрять их ограничивать использование смартфонов, особенно перед сном [16].

Таким образом, популярность и доступность смартфонов сопровождается растущими опасениями по поводу потенциально неблагоприятных последствий чрезмерного использования смартфонов, особенно в отношении физического и психического здоровья. Исследование, проведенные с помощью структурной и функциональной магнитно-резонансной томографией (МРТ), ставит под сомнение безвредность смартфонов, по крайней мере, для людей, которые подвергаются повышенному риску развития зависимости от смартфонов [17]. Аналогичное исследование с помощью МРТ выявило связь зависимости от смартфонов с компульсивным поведением и функциональными нарушениями мозговой деятельности [18].

Зависимость от смартфона оказалась связанной с синдромом дефицита внимания, гиперактивностью, депрессией, тревожностью и стрессом [19].

Наиболее активные пользователи смартфонов получают самые высокие оценки в отношении аддиктивного поведения и других психопатологий, выразившихся худшими результатами по различным психосоциальным шкалам. Причем наблюдались определенные закономерности в зависимости от пола [20].

К настоящему времени выявлено несколько независимых предикторов (предсказателей) зависимости от смартфона, прежде всего, это депрессия и тревога. Люди с типом личности А, испытывающие высокий уровень стресса и плохое настроение, очень подвержены зависимости от смартфона [21].

Доказано, что чем больше времени молодые люди проводили в Facebook, тем хуже было их *настроение* и отношение к своей жизни. При сравнении себя с окружающими у них создается впечатление, что у друзей жизнь лучше, ярче и насыщеннее [22].

Зависимость от смартфона и откладывание отхода ко сну имеют значительную положительную взаимосвязь, тогда как саморегуляция имеет значительную отрицательную связь с плохим качеством сна (которое оценивалось по задержке сна, продолжительности сна и его субъективному качеству). Полученные данные подтвердили предположение, что откладывание отхода ко сну и плохая саморегуляция являются повышающими риск медиаторами связи между зависимостью от смартфонов и плохим качеством сна [23].

Установлено, что из-за общения через смартфон люди становятся менее чуткими друг к другу. Обезличенный обмен сообщениями лишает возможности улавливать интонации, обращать внимание на эмоции, мимику, жесты и прочие неотъемлемые атрибуты личного общения, которые так важны для полноценного понимания смысла любого сообщения. Это приводит к потере способности к *эмпатии* и эмоциональной связи с другими людьми [24].

Было обнаружено, что одиночество является самым сильным предиктором зависимости от смартфонов [25]. Результаты другого исследования показывают, что чем выше чувство одиночества и застенчивости, тем выше вероятность того, что индивид будет зависим от смартфона [26]. В еще одном исследовании определили, что одиночество и саморегуляция являются основными предпосылками зависимости от смартфона [27]. На основании результатов ряда исследований была установлена и обратная связь, что подростки, постоянного пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими [28].

Показано, что с зависимостью от смартфона отрицательно коррелирует саморегулирование, так что воспитанием саморегулирования можно уменьшить склонность к чрезмерному использованию смартфонов [29]. Молодые люди более уязвимы в отношении роста зависимости от смартфонов, особенно когда они слабы в саморегуляции и активно используют свои смартфоны [30]. Отказ от саморегуляции вызывает более высокий риск зависимости от смартфона [31].

Саморегуляция негативно предсказывала проблемное использование смартфона ( $\beta = -0,35, p < 0,001$ ), *академическую тревогу* ( $\beta = -0,29, p < 0,001$ ) [32].

На *коммуникативные навыки* студентов негативно влияет зависимость от смартфонов. Результаты корреляционного анализа показывают, что имеется отрицательная, значимая и очень слабая связь между зависимостью студентов от смартфонов и коммуникативными навыками:  $r = -0,149$  [33].

В [34] исследовались различия в самоконтроле, повседневном жизненном стрессе и коммуникативных навыках между группой риска зависимости от смартфонов и контрольной группой. Наблюдались значимые различия в *самоконтроле* ( $t = 3,02, p = 0,003$ ) и повседневном жизненном *стрессе* ( $t = 3,56, p < 0,001$ ), но не было значимой разницы в коммуникативных навыках ( $t = 1,72, p = 0,088$ ) между указанными группами. Члены группы риска зависимости от смартфонов имели худший самоконтроль и более высокий уровень повседневного стресса, чем в контрольной группе.

Более высокие баллы по виртуальной жизни у зависящих от смартфонов соответствовали более низкой межличностной компетенции. Те, у кого более высокие баллы по зависимости от смартфонов, показали более низкий балл по управлению межличностным конфликтом в межличностной компетенции [35].

Существенные гендерные различия были обнаружены в степени зависимости от смартфона в пяти измерениях: 1) чрезмерное использование смартфона; 2) социально-психологический аспект; 3) аспект здоровья; 4) озабоченность смартфонами; 5) технологический аспект – в целом и по всем ее параметрам в пользу женщин, за исключением технологического измерения в пользу мужчин. Выявлены существенные различия в зависимости от смартфона в пользу не состоящих в браке, а также использующих смартфон более 4 часов в день [36].

В то время как одни исследования показали гендерные различия в использовании смартфонов, другие доказали, что пол и использование смартфонов существенно не связаны. В нескольких исследованиях изучалась взаимосвязь между зависимостью и областью обучения студентов. Некоторые из них обнаружили, что студенты-гуманитарии имеют более высокий уровень зависимости, чем студенты-физики [37].

Психологический механизм возникновения зависимостей описывается общей моделью психологического воздействия [38]. Действительно, в случае любой зависимости модель психологического воздействия принимает следующий вид. Вовлечение в контакт происходит благодаря синтезу нейромедиатора удовольствия – дофамина. При выбросе в кровь порции дофамина возникает чувство эйфории и удовольствия, что заставляет человека снова и снова выполнять то же самое действие [39]. При звуковом сигнале или вибрации смартфона в головном мозге его пользователя образуется порция дофамина, связанного с предвкушением удовольствия от удовлетворения любопытства: интересно узнать, кто звонит или прислал сообщение, и что в нем написано. Именно любопытство и потребность в новизне заставляют человека каждый раз снова и снова проверять смартфон [40].

Фоновым фактором служит состояние эйфории под влиянием дофамина. Мишень воздействия – желание удовлетворить потребность в информации. Побуждение – посмотреть, что показывает смартфон.

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

Подготовка будущих спасателей проходит в особых условиях. Практически весь период обучения они проживают в казарме, их режим дня регламентируется внутренним распорядком, поэтому кроме учебы и самоподготовки, а также участия в различных мероприятиях, у курсантов не так много свободного времени, когда они могут контактировать с помощью различных девайсов с людьми, которые находятся вне стен университета. Использование смартфонов, ноутбуков и иных гаджетов также регламентируется. С другой стороны, будущая профессиональная деятельность, как в качестве спасателей, так и инспекторов, требует определенных навыков работы в команде, коммуникативных навыков, волевых качеств и пр. В этих условиях проблема влияния смартфонов на поведение курсантов не может не заинтересовать исследователей. В то же время современные гаджеты вошли в нашу повседневную жизнь, стали неотъемлемой частью нашего быта. Поэтому проблема возникновения у курсантов зависимости от смартфона и установление возможной ее связи с их коммуникативными и волевыми качествами, с их настроением, представляется актуальной.

Целью данной статьи является обнаружение у будущих специалистов МЧС связей зависимости от смартфона с состояниями и свойствами их личности.

**Методика исследования.** *Использованные методики.* Зависимость от смартфона диагностировалась с помощью предложенной автором короткой версии [41] опросника «Шкала зависимости от смартфона» [42].

Степень испытываемого одиночества была оценена с помощью «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [43, с. 77–78].

Оценка коммуникативных умений осуществлена тестом Л. Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха [44]. Данный тест определяет соотношение между качествами личности, характеризующими зависимое, компетентное и агрессивное поведение.

Использован тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» [45].

Оценка состояния здоровья испытуемых проводилось с помощью «кожного» экспресс-теста (тест «Секунды»).

*Тест «Секунды»:* «Возьмите смартфон, включите секундомер. Положите руку на стол. Нажмите по сильнее мышцу, расположенную между большим и указательным пальцами, до появления легкой боли. Поддержите так 5 с, после чего резко отпустите. В месте сдавливания вы увидите белое пятно – кровь отхлынула. Засеките время, за сколько секунд кожа вернется к первоначальной окраске, и запишите это время». Чем больше времени требуется для восстановления кожи к первоначальной окраске, тем хуже состояние здоровья.

Кроме указанных тестов испытуемым было предложено ответить на дополнительные вопросы:

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

*Участники исследования и сбор данных.* В исследовании приняли участие 110 курсантов мужского пола, большая часть из которых учится на 4 курсе по направлению «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций». Они уже практически завершают свою профессиональную подготовку, имеют определенные навыки ликвидации ЧС. Кроме того, активно и свободно пользоваться смартфонами и иными гаджетами они начали последние два года.

Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-20. Принят уровень значимости  $p = 0,05$ .

*Результаты и их обсуждение.* Для выбора используемых в данном исследовании статистических методов – параметрических или непараметрических – все выборки были проверены критерием Колмогорова–Смирнова на их соответствие нормальному распределению. Оказалось, что при принятом уровне значимости  $p = 0,05$  эмпирическое распределение части рассматриваемых переменных существенно отличается от нормального. Не обнаружено существенного отличия от нормальности только у показателей теста зависимости от смартфона САС-16 (асимптотическое значение равно 0,078), саморегуляции (0,274), настойчивости (0,126), одиночества (0,058).

Поэтому за основу принимаем корреляции по непараметрическому критерию Кендалла, который охватывает к тому же и возможные нелинейные зависимости.

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

Таблица 1. – Корреляции зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности его пользователей

	Одиночество	Зависимость	Компетентность	Агрессивность	Настойчивость
Корр. Пирсона	,371**	,243*	–,253**	,155	–,479**
Значимость	,000	,011	,008	,107	,000
Корр. Кендалла	,228**	,188**	–,186**	,095	–,341**
Значимость	,001	,006	,006	,171	,000

Окончание таблицы 1

	Самообладание	Саморегуляция	Бессонница	Настроение	Ухудш. здоровья
Корр. Пирсона	<b>-,423**</b>	<b>-,507**</b>	,166	<b>-,207*</b>	,089
Значимость	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,084	<b>,030</b>	,357
Корр. Кендалла	<b>-,332**</b>	<b>-,393**</b>	<b>,159*</b>	<b>-,183*</b>	,103
Значимость	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,046</b>	<b>,020</b>	,148

Примечание: 1, 2: \*\* – корреляции Пирсона и Кендалла статистически значимы при  $p = 0,01$ ; \* – корреляции статистически значима при  $p = 0,05$ ; выделены статистически значимые корреляции.

Таблица 1 показывает, что зависимость от смартфона *положительно* связана с одиночеством, зависимым поведением, проблемами со сном и с плохим настроением и *отрицательно* – с компетентностью, настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией.

Полученные значения корреляций по Пирсону принципиально не отличаются от корреляций по Кендаллу.

Часть выявленных нами связей в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях. Другая часть представляет собой новые результаты. Начнем с первых.

Показанная в таблице 1 положительная связь зависимости от смартфона с одиночеством соотносится с тем, что «одиночество является самым сильным предиктором зависимости от смартфонов» [25–27] и что «подростки, постоянного пользующиеся смартфонами, чувствуют себя более одинокими» [28].

Выявленная отрицательная связь зависимости от смартфона с саморегулированием поддерживает аналогичные результаты других авторов [15; 27; 29–32; 34].

Подтверждается представленная в таблице 1 значимая отрицательная связь между зависимостью от смартфонов и *межличностной компетенцией* [34], причем с близкими показателями корреляции:  $r = -0,186$  \*\* и  $r = -0,149$  [33]; при этом у нас эта связь имеет место именно при более уместной корреляции Кендалла. Подобное совпадение результатов наблюдается и с другими авторами [35].

Установленная нами 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 [11]. Тем самым подтверждается положительная связь между зависимостью от смартфонов и симптомами *нездоровья*, поскольку установлено [16], что плохое качество сна опосредствует эту связь.

Другая часть полученных результатов является новой как для отечественных, так и для зарубежных исследований. К ним относятся выявленные нами отрицательные связи зависимости от смартфона с *настойчивостью* и *самообладанием* и положительные связи с *зависимым поведением* и с *плохим настроением* (таблица 2).

Таблица 2. – Корреляции между состояниями и свойствами факторов, связанных с зависимостью от смартфона

	Одиноч.	Зависим.	Компет.	Настойч.	Самообл.	Саморег.	Бессонн.	Настроен.
Одиноч.	1,000	,033	,003	<b>-,148*</b>	<b>-,250**</b>	<b>-,236**</b>	,112	<b>-,199*</b>
Зависим.	,033	1,000	<b>-,660**</b>	<b>-,227**</b>	<b>-,262**</b>	<b>-,263**</b>	-,065	-,070
Компет.	,003	<b>-,660**</b>	1,000	<b>,213**</b>	<b>,260**</b>	<b>,228**</b>	,130	,027
Настойч.	<b>-,148*</b>	<b>-,227**</b>	<b>,213**</b>	1,000	<b>,557**</b>	<b>,771**</b>	-,118	<b>,210**</b>
Самообл.	<b>-,250**</b>	<b>-,262**</b>	<b>,260**</b>	<b>,557**</b>	1,000	<b>,727**</b>	-,048	<b>,165*</b>
Саморег.	<b>-,236**</b>	<b>-,263**</b>	<b>,228**</b>	<b>,771**</b>	<b>,727**</b>	1,000	-,059	<b>,188*</b>
Бессонн.	,112	-,065	,130	-,118	-,048	-,059	1,000	<b>-,224*</b>
Настроен	<b>-,199*</b>	-,070	,027	<b>,210**</b>	<b>,165*</b>	<b>,188*</b>	<b>-,224*</b>	1,000

Таблица 2 показывает, что положительные (отрицательные) качества положительно коррелируют между собой, а положительные качества с отрицательными связаны отрицательно. При этом качества, позитивно (негативно) связанные с зависимостью от смартфона, образуют группу положительно связанных между собой качеств и отрицательно связанных с качествами противоположной группы.

Агрессия отрицательно связана с возрастом ( $r = -0,163$ \*,  $p = 0,039$ ) и с компетентностью ( $r = -0,549$ \*\*\*,  $p = 0,000$ ), что также *вполне объяснимо*. Связи агрессивности с остальными изучаемыми факторами отсутствуют, поэтому эта переменная не отражена в таблице 2.

Полученные результаты имеют большое значение для курсантов МЧС. Возможность пользоваться смартфонами в свободное время, а также доступность интернета позволяют им больше времени проводить в общении в социальных сетях с теми, с кем они в данный момент разлучены в силу специфики обучения. И хотя чувство *одиночества* у курсантов выражено незначительно (возможно, это связано также с тем, что опрашивались курсанты старшего курса, у которых связь с прошлым кругом людей уже ослабла), но все же оно присутствует. Некоторые курсанты отмечали во время наших бесед, что им не хватает близкого общения с родными и со своими девушками. Поэтому нежелательно, чтобы развилась зависимость от смартфона, поскольку она способствует росту чувства одиночества.

Для курсантов также важна выявленная отрицательная связь зависимости от смартфона с *саморегулированием*. В принципе, курсанты уже способны регулировать свои действия. Специальная подготовка, которую

они проходили на протяжении нескольких лет, позволяет им выработать соответствующие качества. Однако саморегуляция крайне важна в их будущей профессии, поэтому также нежелательно возникновение у курсантов зависимости от смартфона, которая влечет снижение способности к саморегулированию.

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

Результаты данного исследования приводят к *рекомендации*: в процессе воспитательной работы с курсантами обращать их внимание на негативные последствия зависимости от смартфонов и предпочтение непосредственного, живого общения с окружающими.

Кроме того, было выявлено, что агрессия отрицательно связана с возрастом, что вполне объяснимо: за время учебы в вузе курсанты научились контролировать свое поведение, не поддаваться эмоциональным порывам, уходить от негативных проявлений при взаимодействии. Во время бесед с ними они подтверждали, что действительно, на младших курсах они были более агрессивны, чем в настоящий момент. Причем такие суждения высказывались не только в качестве самооценки, но и при оценке своих однокурсников.

**Заключение.** В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Зависимость от смартфона *положительно* связана с одиночеством, зависимым поведением, проблемами со сном и с плохим настроением и *отрицательно* – с коммуникативной компетентностью, настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией.

2. Часть выявленных нами связей в целом соответствуют характеру корреляций, установленных в зарубежных исследованиях. Сюда относятся связи с *одиночеством, саморегуляцией, компетентностью, проблемами со сном*.

3. Новыми как для отечественных, так и для зарубежных исследований являются установленные нами отрицательные связи зависимости от смартфона с *настойчивостью* и *самообладанием* и положительные связи с *зависимым поведением* и с *плохим настроением*.

4. Результаты данного исследования приводят к *рекомендации*: в процессе воспитательной работы с курсантами обращать их внимание на негативные последствия зависимости от смартфонов и предпочтении непосредственного, живого общения с окружающими.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Варламова, С.Н. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И. В. Соколова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2015. – № 2 (125). – С. 165–182.
2. Hayden, T. The Mobile Commerce Revolution: Business Success in a Wireless World / T. Hayden, T. Webster // Indianapolis, Que Publishing, 2014. – 208 p.
3. Десять фактов, которые свидетельствуют об опасности смартфонов для современного общества [Электронный ресурс] // Novate. – 2017. – Режим доступа: <https://novate.ru/blogs/280217/40265/>. – Дата обращения: 26.11.2020.
4. Официальное опубликование результатов исследования. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://edition.cnn.com/2017/05/19/health/instagram-worst-social-network-app-young-peoples-mental-health/>. – Дата обращения: 26.11.2020.
5. Howard-Jones, P. The Impact of Digital Technologies on Human Well-Being / P. Howard-Jones // Nominet Trust. – 2011. – № 11 (7).
6. Коваленко, Л.А. Социально-психологические аспекты девайс-зависимости современных школьников и студентов / Л.А. Коваленко // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 103–108.
7. Титова, В.В. Киберпатология: результаты исследования и пути профилактики / В.В. Титова // Вестн. Моск. гос. обл. ун-та. – 2017. – № 4. – С. 1–22.
8. Крюкова, Т.Л. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 3. – С. 61–76. DOI: 10.17759/cpp.2019270305.
9. Андреева, Л.С. Подходы к исследованию цифровой зависимости / Л.С. Андреева // Человеческий капитал и проф. образование. – 2017. – № 2 (22). – С. 48–54.
10. Шейнов, В.П. Внутрличностные предикторы виктимизации / В.П. Шейнов // Ин-т психологии Рос. Акад. Наук. Организац. психология и психология труда. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 154–182.
11. 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: [www.msjonline.org](http://www.msjonline.org) pISSN 2320-6071.
12. Park, J.Y. The Effects of Smartphone Addiction on Nursing Students' Adaptation to College Life: Focusing on Mediation Effect of Social Support / J.Y. Park, S.E. Park, M.J. Park // Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. – 2018. – Vol. 19, iss. 1. – P. 218–229.
13. Park, J.-H. The Convergent effects of Smartphone Addiction on Sleeping Time and Sleep Deprivation among College Students / J.-H. Park // Journal of digital convergence. – 2019. – № 17 (9). – P. 311–320. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.9.311>.
14. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland / S. Haug [et al.] // Journal of behavioral addictions. – 2015. – Vol. 4, Iss. 4. – P. 299–307. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>.

15. Horwood, S. Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being / S. Horwood, J. Anglim // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – Vol. 97. – P. 44–50.
16. Xie, X. Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms / X. Xie, Y. Dong, J. Wang // *Journal of behavioral addictions*. – 2018. – Vol. 7, iss. 2. – P. 466–472. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40>.
17. Structural and functional correlates of smartphone addiction / J. Horvath [et al.] // *Addictive Behaviors*. – 2020, June. – Vol. 105: 106334.
18. Neural correlates of cue reactivity in individuals with smartphone addiction / M.M. Schmitgen [et al.] // *Addictive Behaviors*. – 2020, September. – Vol. 108. DOI: 106422. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106422>.
19. 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: <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>.
20. Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: Latent class analysis / S.Y. Lee [et al.] // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2018. – Vol. 7, Iss. 2. – P. 454–465.
21. 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. – 455 p. Published online 2019 Jul 10. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00455.
22. Social Media Use Associated With Depression Among U.S. Young Adults. Available at: <https://geektimes.ru/post/273390> (accessed: 04.11.2017).
23. Zhang, M.X. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination / M.X. Zhang, A.M.S. Wu // *Addictive Behaviors*. – 2020. – Vol. 111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>.
24. Turkle, Sh. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / Sh. Turkle. – New York : Basic Books, 2017. – 400 p.
25. Jiang, Q. Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China / Q. Jiang, Y. Li, V. Shypenka // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2018. – Vol. 21. – № 11.
26. Bian, M. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital / M. Bian, L. Leung // *Social science computer review*. – 2015. – Vol. 33, iss. 1. – P. 61–79. DOI: <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>.
27. Mahapatra, S. Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation / S. Mahapatra // *Behaviour & Information Technology*. – 2019. – Vol. 38, iss. 8. – DOI: P/ 833-844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>.
28. Kara, M. Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety / M. Kara, K. Baytemir, F. Inceman-Kara // *Behaviour & Information Technology*. – 2019. DOI: 10.1080/0144929X.2019.1673485.
29. Ching, K.H. The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction / K.H. Ching, L.M. Tak // *Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*. – 2017. – Vol. 3, iss. 1.
30. Bolle, C.L. Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population / C.L. Bolle. University of Twente. – 2014.
31. Van Deursen, A. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender / A. Van Deursen, C.L. Bolle, S.M. Hegner // *Computers in Human Behavior*. – April 2015. – Vol. 45. – P. 411–420.
32. Yang, Z. An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing / Z. Yang, K. Asbury, M.D. Griffiths // *Ment Health Addiction*. – 2019. – № 17. – P. 596–614. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>.
33. Cerit, B. Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills / B. Cerit, N.Ç. Bilgin, B. Ak // *Contemporary Nurse*. – 2018. – Vol. 54. – P. 532–542.
34. Sok, S.R. Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students / S.R. Sok, M.H. Seong, M.H. Ryu // *Psychiatr Q* 90. – 2019. – Vol. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>.
35. Relation between smartphone addiction and interpersonal competence of college students using social network service / S. Park [et al.] // *The Journal of the Korea Contents Association*. – 2014. – Vol. 14, iss. 5. – P. 289–297.
36. Smartphone addiction among university students in the light of some variables / S.S Aljoma [et al.] // *Computers in Human Behavior*. – August 2016. – Vol. 61. – P. 155–164.
37. Al-Barashdi, H.S. Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review / H.S. Al-Barashdi, A. Bouazza, N.H. Jabur // *Journal of Scientific Research and Reports*. – 2015. – P. 210–225. DOI: <https://doi.org/10.9734/JSRR/2015/12245>.
38. Шейнов, В.П. Психологическое влияние / В.П. Шейнов. – 2-е изд. – Минск : Харвест, 2007. – 800 с.
39. Hooked, N.E. How to Build Habit-Forming Products: portfolio / N.E. Hooked. – New York, 2014. – 256 p.
40. Greenfield, D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them / D.N. Greenfield. – Oakland : New Harbinger Public. Inc., 1999. – 227 p.
41. Шейнов, В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» / В.П. Шейнов // *Ин-т психологии Рос. Акад. Наук. Организац. психология и психология труда*. – 2020-б. – Т. 5. – № 4 (20).
42. Шейнов, В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума / В.П. Шейнов // *Системная психология и социология*. – 2020-а. – № 3 (35). – С. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6.
43. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.
44. Михельсон, Л. Тест коммуникативных умений [Электронный ресурс] / Л. Михельсон ; пер. и адаптация Ю.З. Гильбуха. – Режим доступа: <http://azps.ru/tests/5/mihelson.html>. [http://www.psy-files.ru/mat/relations/105-test\\_kommunikativnykh\\_umenijj\\_mikhelsona.html](http://www.psy-files.ru/mat/relations/105-test_kommunikativnykh_umenijj_mikhelsona.html). – Дата обращения: 26.11.2020.

45. Психологические исследования: Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / сост.: Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 177 с. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=14166>.

Поступила 09.03.2021

## RELATIONSHIP OF DEPENDENCE ON THE SMARTPHONE WITH THE STATUS AND QUALITIES OF THE PERSONALITY OF THE EMERGENCY TRAINERS

V. SHEINOV, V. KARPIEVICH

*Smartphone addiction is a new phenomenon, one of the most widespread non-medical addictions, surpassing Internet addiction and gambling addiction in its mass. The negative consequences of smartphone addiction include psychological, behavioral and self-efficacy problems in victims of this addiction. The article studies the manifestations of this phenomenon among the cadets of the Ministry of Emergencies. It was found that smartphone addiction is positively associated with loneliness, addictive behavior, sleep problems and bad mood, and negatively - with communicative competence, persistence, self-control, and self-regulation. The links we identified with loneliness, self-regulation, competence, and sleep problems generally correspond to the nature of the correlations found in foreign studies. New, both for domestic and foreign studies, are the negative links we have established of smartphone dependence with persistence and self-control and positive links with addictive behavior and bad mood. According to the results of this study, it is recommended in the process of educational work with cadets to draw their attention to the negative consequences of dependence on smartphones and the preference for direct, live communication with others.*

**Keywords:** *smartphone addiction, loneliness, self-regulation, communicative competence, persistence, self-control, mood, age, lifestyle, family, children, health, women, men.*