

УДК 159.9.072.59

СВЯЗЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА С УВЕРЕННОСТЬЮ В СЕБЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ И СТИЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

д-р социол. наук, проф. В. П. ШЕЙНОВ
(Республиканский институт высшей школы, Минск)

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-2191-646X>

канд. психол. наук, доц. Е. И. МЕДВЕДСКАЯ
(Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина)

ORCID <http://orcid.org/0000-0003-2033-510X>

Зависимость молодых людей от смартфонов начинает приобретать масштаб социальной проблемы. В статье представлены результаты исследования белорусских студентов, направленного на проверку гипотез о связях смартфон-зависимости с уверенностью в себе, эмоциональным интеллектом и стилем поведения в конфликтных ситуациях. Установлено, что связи смартфон-зависимости молодых белорусов мало отличаются от аналогичных связей их зарубежных ровесников, также демонстрируя более низкие показатели уверенности в себе, а также более низкий интегральный показатель эмоционального интеллекта и двух его компонентов (управление собственными эмоциями и поведением). Данные отрицательные связи являются общими для лиц разного пола, но у юношей обнаружена еще и прямая связь зависимости от смартфона с избегающим поведением в конфликте. Новым является результат об отрицательной связи смартфон-аддикции и социальной смелости. Выявленные личностные особенности позволяют более точно определить потенциальную группу риска по формированию смартфон-аддикции, а также обозначить перспективные направления профилактической работы учреждений образования разных ступеней.

Ключевые слова: *зависимость от смартфона, уверенность в себе, эмоциональный интеллект, поведение в конфликтных ситуациях, факторы, социальная смелость, зависимость от социальных сетей, корреляции, межполовые отличия.*

Введение. Университетская жизнь – важный период для студентов, в течение которого они должны развивать свою личность, чтобы адаптироваться к жизни после окончания учебы. Однако было замечено, что чрезмерное использование смартфонов студентами вызывает все более серьезную их изоляцию и нестабильное эмоциональное состояние. В целом чрезмерное использование молодежи смартфонов и возникающая зависимость от них вызывают растущую озабоченность в современном обществе. К настоящему времени исследователями установлены статистически значимые связи зависимости от смартфона с низкой *уверенностью в себе, эмоциональным интеллектом (ЭИ), конфликтами и стрессами.*

Низкая уверенность в себе. Предпочтение виртуальному миру – одна из основных характеристик зависимости от смартфонов. Пользователи смартфона, попадающие в зависимость от него, теряют уверенность в себе в отношениях с другими [1]. Зависимость от смартфона чаще встречается у индивидов с низкой самооценкой. Смартфоны используются ими с целью сблизиться в виртуальном мире и повысить уверенность в себе [2].

M.S. Alotaibi с соавторами установили, что 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»). Было обнаружено, что основные негативные последствия чрезмерного использования смартфонов связаны с ухудшением физического здоровья (боль в теле, недостаток сна и малоподвижный образ жизни) и психического самочувствия (стресс и негативные эмоции), с низкой успеваемостью в учебе и снижением социализации – социальная изоляция и сокращение личного общения [3].

Чрезмерное использование мобильных телефонов может вызвать снижение уверенности в себе, зависимость от смартфонов и такие заболевания, как сухость глаз, синдром компьютерного зрения, боль и ригидность запястья и шеи, бред, нарушения сна, галлюцинации [4].

Эмоциональный интеллект определяют как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [5], как точное восприятие эмоций, использование эмоций для облегчения мысли, понимание эмоций и управление ими [6] и, более широко, как когнитивно-личностное образование [7].

Появляется все больше доказательств того, что эмоциональный интеллект играет роль в развитии как употребления психоактивных веществ, так и поведенческих зависимостей. В обзоре С. Henning (с соавторами) исследований о значимости ЭИ и (возможно) связанными с ним зависимостями показано, что накоплены существенные эмпирические данные, свидетельствующие, что низкий ЭИ является важным фактором риска развития зависимостей. Это указывает на необходимость уделять больше внимания исследованиям конкретных механизмов, связывающих ЭИ с зависимостями, а также потенциальной полезности обучения ЭИ в лечении зависимостей [8].

Установлено, что чем выше уровень зависимости от смартфона, тем ниже эмоциональный интеллект испытуемых ($R = -0,177, p < 0,007$) и самоконтроль ($R = -0,418, p < 0,001$). Кроме того, когда их эмоциональный интеллект был выше, их самоконтроль также был выше ($R = 0,502, p < 0,001$) [9].

Наблюдается обратная связь между зависимостью от смартфона и показателем эмоционального интеллекта по субшкале «эмоциональная осведомленность» [10]. Субшкалы эмоционального интеллекта показали отрицательную корреляцию зависимости от смартфона у студентов-медсестер. Чем выше уровень использования эмоций и регулятор эмоций, тем ниже зависимость от смартфона [9; 11]. Показатели эмоционального интеллекта отрицательно связаны как с проблемным использованием Интернета и смартфонов, так и с суицидальными мыслями [12]. В целом наблюдалась отрицательная корреляция между ориентацией на виртуальный мир и осознанием и выражением собственных эмоций через субфакторы эмоционального интеллекта [13]. В частности, зависимость от смартфона значительно отрицательно коррелировала с эмоциональным интеллектом и склонностью к критическому мышлению у студентов-медсестер. А более высокая зависимость от смартфона свидетельствовала о более низком уровне эмоционального интеллекта и склонности к критическому мышлению [14].

Конфликты и стрессы. Исследование S. Mahapatra выявило, что значительными негативными последствиями зависимости от смартфона являются семейные и личные конфликты и низкая успеваемость [15]. Те, у кого были более высокие баллы по зависимости от смартфонов, показали более низкий балл по управлению межличностным конфликтом [16].

Y.-R. Lee, & J.-S. Park было подтверждено, что стратегии преодоления стресса и зависимость от смартфона имеют статистически значимую прямую связь [17]. 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 [18].

Эти результаты установлены в зарубежных исследованиях. В русскоязычной психологии исследования зависимости от смартфонов имеют в настоящее время более фрагментарный характер. Однако имеющиеся данные свидетельствуют о достаточно высокой степени распространенности этой аддикции. Несмотря на различия в методологиях получения данных, количество выявленных проблемных пользователей среди студентов довольно стабильно, составляя каждого седьмого [19; 20]. Кроме того, стихийно складывающиеся условия цифрового детства создают благоприятный фон для ее формирования на предшествующих этапах онтогенеза, в частности, у младших подростков как наиболее активных онлайн-пользователей. Например, установлены существенные различия эмоционального состояния учащихся 6–10 классов в двух школах (в одной был введен полный запрет на использование мобильных телефонов, в другой был разрешен свободный доступ учащихся к средствам мобильной связи). При сравнительном анализе выявлено, что при запрете гаджетов в стенах учреждения образования учащиеся имеют более низкую утомляемость, сохраняя достаточный уровень работоспособности и к концу школьного дня ($p < 0,05$). Но при этом у них фиксируется снижение настроения и повышение тревожности, что трактуется авторами как симптомы формирующейся смартфон-зависимости [21]. При этом каждый пятый из опрошенных школьников рефлексирует себя как зависимого от телефона.

В белорусской науке анализ зависимости от смартфона имеет еще более ограниченный характер, чем в российской. Существующий недостаток результатов исследований при увеличивающемся масштабе проблемы зависимого поведения пользователей смартфонов ставит актуальный вопрос: присущи ли белорусским студентам связи смартфон-зависимости с вышеназванными личностными особенностями (низкая уверенность в себе, недостаточно развитый эмоциональный интеллект и неумение продуктивного разрешения конфликтов)? Ответ на поставленный вопрос имеет значимость как теоретическую (обнаруживая универсальность либо культурную специфичность связей зависимости от смартфонов), так и практическую (в качестве обоснования перспективных направлений для профилактической работы, как со студентами, так и с учащимися школ и колледжей)-

В соответствии с вышесказанным, *цель* данного исследования – обнаружить у белорусских студентов возможные связи зависимости от смартфона с эмоциональным интеллектом, низкой уверенностью в себе и стилем поведения в конфликтах. Исходя из цели исследования, проверяются три *рабочие гипотезы* о связях связи зависимости от смартфона: 1) низкой уверенностью в себе; 2) с эмоциональным интеллектом; 3) стилем поведения в конфликтах.

Организация и методы исследования. *Выборка исследования.* В онлайн-опросе приняли участие 285 респондентов – студентов двух белорусских университетов (Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина и Брестского технического университета), осваивающих различные специальности (гуманитарного, естественно-научного, технического, педагогического профилей) и обучающихся на младших и старших курсах, а также их родителей и преподавателей (в общей выборке представлено случайное количество лиц старше 25 лет – 13 человек). Среди респондентов 148 женщин и 137 мужчин. Средний возраст испытуемых – $19,8 \pm 4,85$. Участие в исследовании было добровольным, анонимным и безвозмездным. Основной мотивацией участия в нем респондентов была предоставленная возможность получения результатов тестирования в течение 2 часов на личную электронную почту. Доступ участников к методикам осуществлялся по предоставляемой ссылке на документ с тестами. Большая часть информации была собрана непосредственно в присутствии одного из исследователей на занятиях в аудитории.

Методики исследования. *Зависимость от смартфона* диагностировалась короткой версией САС-16 [22] опросника «Шкала зависимости от смартфона», надежность и валидность которого доказана [23].

Зависимость от социальных сетей измерялась опросником ЗСС-15, надежность и валидность которого также доказана [24].

Оценка *уверенности в себе* производилась посредством методики В.Г. Ромека [25, с. 87–108]. Она включает все компоненты уверенности в себе (общую уверенность, социальную смелость, инициативу в социальных контактах).

Диагностика *эмоционального интеллекта* осуществлялась по методике Н. Холла [26, с. 57–59], измеряющей его по 5 субшкалам: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, эмпатия, самомотивация и распознавание эмоций других людей.

Выявление типов *поведения в конфликтах* и количественная оценка их проявлений производилась тестом К. Томаса–Р. Килманна [27], адаптированным Н.В. Гришиной [28, с. 381–388]. Методика позволяет определять доминирующий тип поведения личности в конфликте интересов: конкуренция, приспособление, компромисс, избегание и сотрудничество.

В данном исследовании также использована статистически состоятельная *трехфакторная модель* зависимости от смартфона, включающая факторы: «Потеря контроля» над собой, «Страх отказа» использовать смартфон, «Эйфория» от пользования смартфоном [29, с. 174].

Применена в исследовании и *факторная модель зависимости от социальных сетей*, которая позволяет сопоставить формирующие ее факторы с зависимостью от смартфона. Структура зависимости от социальных сетей представлена тремя факторами: «Психологическое состояние» пользователя сети, «Коммуникация» пользователя сети и «Информация» (получение информации) [30].

Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-22. Принят уровень значимости $p = 0,05$. Для решения вопроса о том, какими критериями исследовать предполагаемые связи зависимости от смартфона, изучаемые выборки были проверены на их соответствие нормальному закону распределения. Оказалось, что эмпирическое распределение всех выборок, представляющих изучаемые качества, отлично от нормального. Поэтому для определения возможных связей между зависимостью от смартфона и свойствами личности использовался непараметрический ранговый критерий Кендалла и для сравнения – параметрический критерий Пирсона. Выбор корреляций по Кендаллу удобен еще и тем, что он фиксирует как линейные, так и нелинейные связи.

Результаты исследования. Результаты вычисления корреляций в общей выборке, а также в группах, дифференцированных по полу респондентов, содержатся в таблицах 1–4.

Таблица 1. – Корреляции зависимости от смартфона и уверенности в себе

Показатель	Общая выборка ($n = 285$)		Юноши ($n = 137$)	Девушки ($n = 148$)
	τ	R	τ	τ
Уверенность в себе	-,184**	-,297**	-,229**	-,141*
Социальная смелость	-,264**	-,401**	-,275**	-,247**
Инициатива в социальных контактах	-,031	-,069	-,079	,002

Примечание. τ – значение ранговой корреляции Кендалла; R – значение параметрической корреляции Пирсона; $p = 0.05$.

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что корреляции Кендалла и Пирсона показывают одни и те же статистически значимые отрицательные связи зависимости от смартфона с показателями уверенности в себе и социальной смелости. При этом сила выявленной связи с уверенностью в себе и социальной смелостью больше в мужской выборке, чем в женской. Таблица 1 показывает также отсутствие во всех группах респондентов статистически значимых связей зависимости от смартфона с «инициативой в социальных контактах». Таким образом, первая гипотеза подтвердилась: имеют место отрицательные связи зависимости от смартфона не только с показателем уверенности в себе, но и с социальной смелостью.

Корреляции зависимости от смартфона и компонентов эмоционального интеллекта участников исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Корреляции зависимости от смартфона и компонентов эмоционального интеллекта

Компоненты эмоционального интеллекта	Общая выборка ($n = 285$)		Юноши ($n = 137$)	Девушки ($n = 148$)
	τ	R	τ	τ
Эмоциональная осведомленность	-,057	-0,29	-,085	-,005
Управление собственными эмоциями	-,204**	-,280**	-,153*	-,187**
Самоменеджмент	-,210**	-,288**	-,226**	-,147*
Эмпатия	-,072	-0,75	-,094	-,030
Распознавание эмоций других людей	,095*	-,119	-,100	-,076
Интегративный показатель	-,175**	-,212**	-,189**	-,123*

Таблица 2 отражает наличие отрицательных связей зависимости юношей и девушек от смартфона с интегративным показателем эмоционального интеллекта и его компонентами: управлением собственными эмоциями и самомотивацией. При этом сила названных взаимосвязей несколько отличается в выборках юношей и девушек. Таким образом, вторая гипотеза подтвердилась.

В таблице 3 содержатся данные о взаимосвязях зависимости от смартфона с различными стратегиями конфликтного поведения.

Таблица 3. – Корреляции зависимости от смартфона и стратегий поведения в конфликте

Стратегия поведения	Общая выборка (n = 285)		Юноши (n = 137)	Девушки (n = 148)
	τ	R	τ	τ
Сопротивление	-,056	-,078	-,084	-,032
Сотрудничество	,024	,004	,068	-,011
Компромисс	,018	,020	-,063	-,062
Избегание	,097*	,110	,154*	,060
Приспособление	-,032	,012	-,022	-,041

Данные таблицы 3 демонстрируют наличие у юношей и отсутствие у девушек связи зависимости от смартфона с избегающим поведением в конфликте. Соответствующая более низкая корреляция в общей выборке юношей и девушек является следствием влияния на результат части общей выборки – женской подвыборки. Тем самым получаем частичное подтверждение справедливости третьей гипотезы.

Поскольку зависимость от смартфона – это неоднородное явление, то закономерным является вопрос о вкладе каждого из образующих ее факторов в общую картину аддикции. Кроме того, и наблюдения, и результаты научных исследований [29; 31; 32] позволяют считать общение в соцсетях наиболее популярным у молодых людей вариантом смартфон-активности, и соответственно, предполагать наличие связей между зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей.

Действительно, наши выборки показывают высоко значимые ($p \leq 0.001$) корреляции между зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей: для общей выборки $R = 0,458$, для женской выборки $R = 0,656$, для мужской $R = 0,455$. Более высокое значение корреляции для женщин соответствует ранее установленным фактам большей зависимости женщин от смартфона и от социальных сетей. Подобные связи между зависимостью от смартфона и зависимостью от социальных сетей могут быть следствием связи между факторами, формирующими эти зависимости.

В таблице 4 представлены результаты соответствующих расчетов коэффициентов корреляции между общим показателем зависимости от смартфона с образующими ее факторами и факторами зависимости от социальных сетей.

Таблица 4. – Корреляции зависимости от смартфона с образующими ее факторами и факторами зависимости от социальных сетей

Вид зависимости	Факторы зависимости	Общая выборка (n = 285)		Юноши (n = 137)	Девушки (n = 148)
		τ	R	τ	τ
Зависимость от смартфона	Потеря контроля (над собой)	,775	,897	,764	,782
	Страх отмены (использования смартфона)	,577	,743	,519	,605
	Эйфория (от использования смартфона)	,679	,777	,632	,707
Зависимость от социальных сетей	Психологическое состояние (пользователя сети)	,518	,701	,526	,504
	Коммуникация	,231	,336	,225	,203
	Получение информации	,311	,454	,287	,328

Примечание. Все представленные коэффициенты значимы на уровне $p \leq 0,01$.

Действительно, данные таблицы 4 свидетельствуют о наличии сильных прямых связей между интегральным показателем зависимости от смартфона и факторами зависимости от социальных сетей, среди которых наибольшей силой для молодых людей, вне зависимости от их половой принадлежности, обладает фактор «Психологическое состояние пользователя сети». Вполне естественны более сильные положительные связи зависимости от смартфона с тремя образующими эту зависимость факторами, обнаруживающихся как в общей выборке, так и в подгруппах, дифференцированных по полу. Хотя и высоко статистически достоверная, но менее выраженная, по сравнению с другими, корреляция с общим показателем зависимости от смартфона присуща фактору «Страх отмены (использования смартфона)».

Обсуждение результатов. *Зависимость от смартфона и уверенность в себе.* Выявленная в настоящем исследовании отрицательная связь между зависимостью от смартфона и уверенностью в себе (тракуемой как

способность к принятию решений в проблемных ситуациях и умение контролировать собственные действия) полностью отвечает результатам зарубежных исследований [1–4]. Однако сила этой зависимости более выражена у мужчин по сравнению с женщинами. Скорее всего, обсуждаемые межполовые различия в силе связи обусловлены традиционной социальной ролью, приписываемой стереотипами обыденного сознания «настоящему мужчине» как уверенному, сильному, напористому, рациональному и др. [33; 34]. В современном информационном обществе сложившийся ранее стереотип «мачо», отвечающий мужской гегемонии, постепенно распадается на множество вариантов маскулинности. И этот веер предлагаемых мужских идентичностей, безусловно, создает дополнительные психологические очаги напряжения и внутренних конфликтов [34], что не может не отражаться на общей уверенности в себе молодого человека.

Выявленная как в общей выборке, так и в дифференцированных по полу группах респондентов, сильная обратная связь между зависимостью от смартфона и социальной смелостью отвечает психологическим данным о личностных особенностях молодых людей, предпочитающих виртуальное общение реальному, которые были получены еще несколько десятилетий назад [35; 36]. Это молодые люди, отличающиеся застенчивостью, робостью и ограниченным набором коммуникативных навыков. Таким образом, психологическая детерминация проблемного поведения не изменяется, но вполне закономерно, что с развитием технологий появляются новые предметы особой увлеченности и привязанности пользователя.

Отсутствие значимой взаимосвязи зависимости от смартфона с инициативностью в социальных контактах можно объяснить возможностью проявления активности в коммуникации, опосредованной гаджетом. И поскольку для представителей цифрового поколения подобная форма межличностного взаимодействия является довольно естественной, то это позволяет компенсировать определенную пассивность в реальном межличностном взаимодействии.

Зависимость от смартфона и эмоциональный интеллект. Полученные отрицательные связи зависимости от смартфона с интегративным показателем эмоционального интеллекта и его компонентами (управлением собственными эмоциями и самоменеджментом) соответствуют результатам существующих в зарубежной психологии исследований [9–14]. Выявленные кросскультурные аналогии могут свидетельствовать о справедливости гипотезы о слабости эмоционального интеллекта как предиктора формирования зависимого поведения [8]. Кроме того, если рассматривать смартфон-зависимость в контексте феномена эскапизма (или ухода от реальности, который может быть осуществлен и посредством данного цифрового устройства), то выявленные корреляции полностью согласуются с результатами исследований белорусских студентов, проведенных И.Н. Андреевой. В частности, ею было установлено отрицательное влияние на эскапизм эмоционального интеллекта, одинаково присутствующее у лиц разного пола [7, с. 235].

Разные компоненты эмоционального интеллекта имеют различные ковариации с зависимостью от смартфона. В соответствии со смешанной моделью эмоционального интеллекта, на которой базируется используемый в настоящем исследовании тест Н. Холла, отсутствуют какие-либо значимые связи между пониманием чужих эмоций и управлением эмоциями других людей. Отсутствуют также связь зависимости от смартфона с пониманием собственных эмоций. При этом обнаружены сильные линейные корреляции с управлением своими эмоциональными состояниями. Таким образом, наиболее уязвимым звеном в контексте зависимости от смартфона выступают собственные практические умения саморегуляции его пользователя. Причем эта уязвимость несколько варьирует для лиц разного пола: для мужчин более существенными выступают недостатки управления собственным поведением, для женщин – недостаточная способность управления своими эмоциями. Объединяет лиц разного пола недостаточность навыков самоуправления, и именно эта область может выступать ведущей мишенью коррекционно-развивающей работы, поскольку в многочисленных исследованиях установлена возможность развития эмоционального интеллекта не только у детей [7], но и у студентов [37] и даже взрослых профессионалов [38].

Зависимость от смартфона и стратегии поведения в конфликте. В отличие от данных зарубежных исследований, у белорусских студентов связи между зависимостью от смартфона и используемыми ими стратегиями разрешения межличностных конфликтов фактически отсутствуют. Единственное исключение составляет довольно слабая корреляция со стратегией избегания, обнаруженная только у юношей. Избегание выступает пассивной формой конфликтного поведения, приводящей к усилению внутренних противоречий посредством отрицания внешних. Данная стратегия поведения является традиционно женским, мягким вариантом реагирования, отрицательно коррелирующим с маскулинностью у студентов [39].

Выявленный факт связи смартфон-зависимости с избегающим поведением в конфликте у юношей нуждается в дополнительном изучении. Но уже в настоящее время можно обозначить несколько гипотетических вариантов его трактовки. Первый заключается в уже вышеупомянутой сложности обретения собственной мужской идентичности в существующих современных условиях выбора из ее различных моделей [33; 34]. Второй вариант, который может быть обоснован отсутствием прямой линейной связи (см. таблицу 3) между зависимостью от смартфона и стратегией избегания, состоит в анализе мужских проявлений фаббинга. Этот феномен рассматривается двояко: и как вид зависимого поведения, и как новая социальная норма. Фаббинг заключается в предпочтении смартфона непосредственному межличностному взаимодействию. Проведенное на русскоязычной выборке исследование фаббинга продемонстрировало, что пренебрежение общением с романтическим партнером молодой человек демонстрирует при амбивалентности переживаемых им чувств [40]. Это

позволяет предположить, что в случае неоднозначных интимно-личностных отношений отвлечение на смартфон в ситуации tet-a-tet может использоваться молодым человеком как неагрессивный вариант дистанцирования.

Факторы, образующие зависимость от смартфона. Связи зависимости от смартфона с факторами зависимости от социальных сетей. Установленные наиболее выраженные корреляции общего показателя зависимости от смартфона с факторами «Потеря контроля над собой» и «Эйфория от использования смартфона» полностью отвечают доминирующим симптомам химических аддикций, присутствующих в медицинских моделях [41]. Несколько меньшая сила связи с третьим фактором, страхом остаться без смартфона, может быть объяснена незначительным шансом встречи молодого человека с этим страхом в реальности. Малая вероятность подобной встречи объясняется как объективными причинами (в рабочей обстановке, т.е. в стенах университетских аудиторий, смартфоны не только не запрещены, но все активнее используются как современное средство обучения), так и субъективными, а именно, уверенностью в том, что подобная ситуация если и возможна, то только на очень непродолжительное время. Другими словами, усиливающуюся техногенность жизни можно рассматривать как условие снижения страха отказа от смартфона.

Установленные в настоящем исследовании связи зависимости студентов от смартфона со всеми тремя факторами зависимости от социальных сетей, выявленными у русскоязычных пользователей разных возрастов [30], подтверждают высказанные ранее предположения о родственности данных видов аддикций. Хотя вопрос об их каузальных отношениях пока остается открытым, выявленные связи дают основание думать, что зависимость от соцсетей (при ведущем факторе «Психологическое состояние» как центральной мотивации пользователя) ведет за собой и зависимость от смартфона (при ведущих факторах «Потеря контроля над собой» и «Эйфория от использования» как последствиями «исправленного» посредством смартфона состояния). Можно предположить, что смартфон выступает скорее инструментом реализации базовых психологических потребностей на платформах социальных сетей. Описанные выше связи зависимости от смартфона с эмоциональным интеллектом и уверенностью в себе говорят о том, что подобную цифровую форму реализации своих потребностей склонны использовать молодые люди, имеющие либо недостаточный, либо негативный опыт эмоционально-насыщенных отношений на более ранних ступенях онтогенетического развития.

Кроме того, отметим, что *t*-критерий сравнения равенства средних значений для независимых выборок показал, что среднее значение зависимости от смартфона девушек, равное 17,2, статистически значимо ($p \leq 0,001$) превосходит этот же показатель юношей (13,4). Подобное соотношение установлено и в ряде других исследований [23, с. 97; 23, с. 75].

Заключение. Выявлены статистически значимые отрицательные связи зависимости юношей и девушек от смартфона с показателями уверенности в себе и социальной смелости, а также отсутствие связи зависимости от смартфона с «инициативой в социальных контактах». Данные об отрицательной связи смартфон-аддикции с социальной смелостью является новыми как для отечественных, так и для зарубежных исследований.

Обнаружены отрицательные связи зависимости юношей и девушек от смартфона с интегративным показателем эмоционального интеллекта и его компонентами: управлением собственными эмоциями и самомотивацией, а также наличие у юношей положительной связи зависимости от смартфона с избегающим поведением в конфликте.

Установленные в настоящем исследовании связи позволяют составить следующий обобщенный психологический портрет молодого белоруса, входящего в группу риска по возникновению зависимости от смартфона: неуверенный в себе, сомневающийся в принимаемых решениях и предпринимаемых действиях в нестандартных и сложных ситуациях, робкий и застенчивый, имеющий недостаточно развитые навыки саморегуляции и произвольности поведения. Для юношей этот портрет может быть дополнен более слабым контролем своих действий и склонностью к избегающему поведению в межличностных конфликтах. Последнее свидетельствует, что представителей мужского пола также можно рассматривать как серьезную группу риска формирования зависимости от смартфона. Представленный психологический портрет фактически не отличается от составленного на основе результатов зарубежных исследований. Это позволяет предположить некую универсальную психологическую детерминацию смартфон-зависимого поведения, имеющую незначительную культурную специфику.

Наличие сильных прямых связей зависимости от смартфона с факторами зависимости от социальных сетей (особенно с фактором «Психологическое состояние пользователя») дает основание предполагать, что этой детерминацией выступает дефицитарность базовых психологических потребностей в реальных межличностных отношениях, которую молодой человек пытается восполнить в соцсетях, используя смартфон как средство доступа к ним.

Установленные взаимосвязи позволяют также определить и продуктивные направления профилактической работы социально-психолого-педагогических служб учреждений образования (как общего, так и высшего) по предупреждению формирования у обучающихся зависимости от смартфона, а именно: развитие навыков принятия решений, расширение арсенала коммуникативных приемов в непосредственном межличностном взаимодействии и освоение продуктивных приемов саморегуляции.

Выявленные межполовые отличия, особенно в аспекте доминирования у современных молодых людей тенденции к андрогинности, показывают необходимость дальнейшего изучения киберзависимого поведения в контексте гендерной проблематики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Shim, J.Y. Christian Spirituality and Smartphone Addiction in Adolescents: A Comparison of High-Risk, Potential-Risk, and Normal Control Groups / J.Y. Shim // *Journal Relig Health*. – 2019. – Vol. 58. – P. 1272–1285. DOI: 10.1007/s10943-018-00751-0
2. Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents / J. Lee [et al.] // *Journal of Early Adolescent*. – 2018. – Vol. 38 (3). – P. 288–302. DOI: 10.1177/0272431616667075
3. Perspectives and Experiences of Smartphone Overuse among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia: A Qualitative Analysis / M.S. Alotaibi [et al.] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19 (7). – P. 4397. DOI: 10.3390/ijerph19074397
4. Peraman, R. Mobile phone mania: Arising global threat in public health / R. Peraman, S. Parasuraman // *Journal of Natural Science. Biology and Medicine* – 2016. – Vol. 7. – P. 198–200.
5. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // *Социальный интеллект: теория, измерения, исследования* : сб. ст. / Ин-т психологии Рос. акад. наук ; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. наук, 2004. – С. 129–140.
6. Mayer, J.D. Human abilities: Emotional intelligence / J.D. Mayer, R.D. Roberts, S.G. Barasade // *Annual Review of Psychology*. – 2008. – Vol. 59. – P. 507–536. DOI:10.1146/annurev.psych.59.103006.093646
7. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И.Н. Андреева. – Новополюцк : Полоц. гос. ун-т, 2020. – 356 с.
8. Emotional Intelligence: Relevance and Implications for Addiction / C. Henning [et al.] // *Curr Addict Rep*. – 2021. – Vol. 8. – P. 28–34. DOI: 10.1007/s40429-021-00356-w
9. Choi, Y. Effects of Teaching Communication Skills Using a Video Clip on a Smart Phone on Communication Competence and Emotional Intelligence in Nursing Students / Y. Choi, E. Song, Oh. Eunjung // *Archives of Psychiatric Nursing*. – 2015. – Vol. 29, Iss. 2. – P. 90–95. DOI: 10.1016/ja.apnu.2014.11.003
10. Influence of Smartphone Use on Emotional, Cognitive and Educational Dimensions in University Students / F.M. Morales Rodríguez [et al.] // *Sustainability*. – 2020. – Vol. 12. – P. 6646. DOI: .3390/su12166646
11. Lee, O.S. Differences in Smartphone Addiction and Communication Ability according to Emotional Intelligence in Nursing Students / O.S. Lee, H.J. Gu // *Journal of Digital Convergence*. – 2018. – Vol. 16, Iss. 3. – P. 375–383. DOI: 10.14400/JDC.2018.16.3.375
12. Arrivillaga, C. Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? / C. Arrivillaga, L. Rey, N. Extremera // *Computers in human behavior*. – 2020. – Vol. 110. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106375
13. Yoo, J.-E. The effect of smartphone usage habits of mothers on aggression and emotional intelligence of young children / J.-E. Yoo, S.-J. Kim, J.-A. Hwang // *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. – 2017. – Vol. 18, Iss. 1. – P. 325–335.
14. Lee, O.S. The relationship among Smartphone addiction, Emotional intelligence, Critical thinking disposition and Communication skill for nursing students / O.S. Lee & M.J. Kim // *Journal of Digital Convergence*. – 2017. – Vol. 15(7). – P. 319–328. DOI: 10.14400/JDC.2017.15.7.319
15. Mahapatra, S. Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation / S. Mahapatra // *Behaviour & Information Technology*. – 2019. – Vol. 38, Iss. 8. – P. 833–844. DOI: 10.1080/0144929X.2018.1560499
16. 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.
17. Lee, Y.-R. A study on the Mediating Effect of Stress Coping Strategies in the Relationship between Emotional Empathy and Smartphone Addiction of University Students / Y.-R. Lee, J.-S. Park // *Journal of the Korea Convergence Society*. – 2018. – Vol. 9 (2). – P. 323–329. DOI: 10.15207/JKCS.2018.9.2.323
18. Alan, R. The investigation of the relationship between smartphone addiction, and problem-solving skills and ways of coping with stress / R. Alan, H.S. Guzel // *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. – 2020. – № 33. – P. 244–253. DOI: 10.14744/DAJPNS.2020.00088
19. Колесников, В.Н. Мобильный телефон в учебной деятельности современного старшеклассника и студента / В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник, Л.И. Теплова // *Непрерывное образование. XXI век*. – 2018. – Вып. 2 (22). DOI:10.15393/j5art.2018.3971
20. «Мобиломания» современных студентов: использовать или бороться? / С.М. Мальцева [и др.] // *Азимут научных исследований. Педагогика и психология*. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 280–282. DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0065
21. Оценка динамики психоэмоционального состояния детей в условиях ограниченного использования мобильных устройств связи в школе / И.И. Новикова [и др.] // *Наука о человеке. Гуманитар. исслед.* – 2020. – Т. 14, № 3. – С. 100–108.
22. Шейнов, В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» / В.П. Шейнов // *Ин-т психологии Рос. акад. наук. Орган. психология и психология труда*. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 97–115. DOI: 10.38098/ipran.orwr.2021.18.1.005
23. Шейнов, В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума / В.П. Шейнов // *Систем. психология и социология*. – 2020. – № 3 (35). – С. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6
24. Шейнов, В.П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // *Систем. психология и социология*. – 2021. – № 2 (38). – С. 41–55. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04
25. Ромек, В.Г. Тесты уверенности в себе / В.Г. Ромек // *Практ. психодиагностика и психолог. консультирование*. – Ростов-н/Д : Ирбис, 1998. – С. 87–108.
26. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. – М. : Ин-т психотерапии, 2002. – С. 57–59.

27. Thomas, K.W. Thomas – Kilmann Conflict Mode Instrument / K.W. Thomas, R.H. Kilmann Mountain View, CA: Xicom, a subsidiary of CPP, Inc., 1974; 2007. DOI: 10/1037/102326-000
28. Гребень, Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов / Н.Ф. Гребень. – Минск : Современ. шк., 2007. – 496 с.
29. Шейнов, В.П. Факторная структура модели зависимости от смартфона / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Ин-т психологии Рос. акад. наук. Соц. и экон. психология. – 2021. – Т. 6, № 3 (23). – С. 174–197.
DOI: 10.38098/ipran.sep_2021_23_3_07
30. Шейнов, В.П. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Рос. психол. журн. – 2021. – № 3. – С. 145–158. DOI: 10.21702/rpj.2021.3.10
31. Liu, C. Development and validation of the Chinese social media addiction scale / C. Liu, J. Ma // Personality and Individual Differences. – 2018. – V. 134, Iss. 1. – P. 55–59. DOI: 10.1016/j.paid.2018.05.046
32. Tunc-Aksan, A. Smartphone Addiction, Fbyear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents / A. Tunc-Aksan, S.E. Akbay // European Journal of Educational Research. – 2019. – Vol. 8, Iss. 2. – P. 559–566. DOI: 10.12973/eu-jer.8.2.559
33. Кон, И.С. Мужчина в меняющемся мире / И.С. Кон. – М. : Время, 2009. – 496 с.
34. Соколовская, М.Г. Маскулинность как социальный феномен: содержание и основные тенденции / М.Г. Соколовская // Весн. Брэсц. ун-та. – 2021. – № 1. – С. 128–137.
35. Бабаева, Ю.Д. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.А. Войскунский // Психол. журн. – 1998. – Т. 19, № 3. – С. 89–100.
36. Жичкина, А.Е. Особенности социальной перцепции в Интернете / А.Е. Жичкина // Мир психологии. – 1999. – № 3. – С. 72–80.
37. Carmichael, M.A. Emotional intelligence development in radiation therapy students: A longitudinal study / M.A. Carmichael, P. Bridge, A. Harriman // Journal of Radiotherapy in Practice. – 2016. – Vol. 15, Iss. 1. – P. 45–53.
DOI: 10.1017/S1460396915000461
38. Leading nurses: emotional intelligence and leadership development effectiveness / K.A. Crowne [et al.] // Leadership in Health Services. – 2017. – Vol. 30, Iss. 3. – P. 217–232. DOI:10.1108/LHS12-2015-0055 42
39. Харламова, Т.М. Роль гендерной идентичности в выборе стратегий поведения в конфликте / Т.М. Харламова, А.В. Рипосова // Вестн. Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-та. – 2019. – № 1. – С. 25–35.
40. Крюкова, Т.А. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений / Т.А. Крюкова, О.А. Екимчик // Консультатив. психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 3. – С. 61–76. DOI: 10.17759/cpp.2019270305
41. ICD-11. International classification of Diseases 11th Revision [Electronic resource]. – Access mode: <http://icd.who.int/en>. Access date: 10.07.2020.

Поступила 27.09.2022

A RELATIONSHIP OF SMARTPHONE ADDICTION, SELF-CONFIDENCE, THE EQ, AND A BEHAVIOR IN A CONFLICT SITUATION

V. SHEINOV

(Republican Institute of Higher Education, Minsk),

E. MEDVEDSKAYA

(Brest State A.S. Pushkin University)

For the past decades, phone addiction among young people has turned into a problem of social significance. This article presents the results of a study of Belarusian students. The study tests the correlation between smartphone addiction and self-confidence, the EQ, and a behavior pattern in a conflict situation. According to the results, the respondents with smartphone addiction have a lower self-confidence index and a lower integral index of the EQ, emotional management, and behavior. The results of Belarusian students are like the ones of their foreign peers. These results are relevant for the respondents of all genders. However, the study detected a direct correlation between phone addiction and avoiding pattern in conflict situation in young men's behavior. What is new is the result about the negative relationship between smartphone addiction and social courage. The identified personality traits allow us to determine a potential risk group more accurately, as well as to identify areas of preventive work for educational institutions.

Keywords: *smartphone addiction, self-confidence, the EQ, behavior in a conflict situation, factors, social courage, social networks addiction, gender differences.*