

образовательной среды // Человек и образование. – 2017. – № 2 (51). – С. 48-54.

5. Морозов А.В., Терещенко А.Ю. Специфика здоровьесберегающей деятельности в современных образовательных учреждениях, использующих дистанционную форму обучения // В сборнике: Экологическая педагогика и психология здоровья: проблемы, перспективы развития // Материалы ежегодной международной научно-практической конференции. – USA: Primedia E-launch LLC, 2014. – С. 127-130.

6. Морозов А.В., Чебыкина А.В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.

7. Khayrutdinov R.R., Mukhametzyanova F.G., Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПОКОЛЕНИЯ Z

В.П. Шейнов

**Республиканский институт высшей школы,
Минск, Беларусь**

В.А. Карпиевич

**Белорусский государственный технологический
университет, Минск, Беларусь**

Аннотация. Выявлены значимые связи зависимости юношей и девушек от смартфона: положительные – с импульсивностью, зависимостью от социальных сетей и проблемами со сном и отрицательные – с асертивностью. В процессе обучения в вузе происходит постепенное уменьшение зависимости юношей и девушек от смартфона.

Ключевые слова: зависимость от смартфона, импульсивность, асертивность, нарциссизм, зависимость от социальных сетей, незащищенность от манипуляций, белорусы, украинцы.

SMARTPHONE ADDICTION AND THE PSYCHOLOGICAL STATE OF GENERATION Z YOUTH AND GIRLS

V.P. Sheinov

**Republican Institute of Higher Education,
Minsk, Republic of Belarus**

V.A. Karpievich

**Belarusian State Technological University,
Minsk, Republic of Belarus**

Abstract. Significant relations of dependence of boys and girls on a smartphone were revealed: positive ones with impulsivity, dependence on social networks and problems with sleep, and negative ones with assertiveness. In the process of studying at a university, there is a gradual decrease in the dependence of boys and girls on a smartphone.

Keywords: smartphone addiction, impulsiveness, assertiveness, narcissism, dependence on social networks, exposure to manipulation, Belarusians, Ukrainians.

Зависимость от смартфона присуща многим представителям «поколения Z». В то же время в зарубежных и отечественных исследованиях показано, что зависимость от смартфона положительно связана с признаками психологического неблагополучия: тревожностью, депрессией, стрессом снижением самооценки и самоконтроля, проблемами со сном, со здоровьем в целом и с качеством жизни и неудовлетворенностью ею [1;2].

Зарубежными исследователями установлено, что зависимость от смартфона положительно коррелирует с такими факторами психологического неблагополучия, как нарциссизм и импульсивность.

Связи зависимости от смартфона с представленными выше личностными свойствами означают, что эта зависимость может отразиться на отношениях ее жертвы с окружающими, в частности, в слабой асертивности или даже ее отсутствии, ввиду того, что асертивное поведение является ситуативным, то есть человек может демонстрировать асертивное поведение в одной ситуации, но неасертивное – в другой» [3].

Установлено, что в целом женщины сильнее мужчин зависят от смартфона [1;2]. Проявления асертивности также зависят от пола [3;4], как и в степени незащищенности от манипуляций: [5]. Поэтому и связи между зависимостью от смартфона и указанными свойствами личности могут существенно зависеть от пола и, следовательно, должны изучаться отдельно для женщин и для мужчин.

В соответствии со сказанным, *цель* данного исследования – выявить для юношей и девушек поколения Z предполагаемые связи зависимости от смартфона с импульсивностью, неасертивностью, зависимостью от социальных сетей, незащищенностью от манипуляций, проблемами со сном и настроением.

Методика

Участники исследования: В исследовании приняла участие группа испытуемых поколения Z, включающая 496 студентов в возрасте 17-22 лет ($M = 19,2$, $SD = 1,76$), в том числе 262 девушки ($M = 18,9$, $SD = 1,78$) и 235 юношей ($M = 19,6$, $SD = 1,73$). Часть данных получена при тестировании студенческих групп в аудитории, другая – через социальные сети студентов вузов из разных регионов республики. Специальности испытуемых – экономические, химические, культурология, печатное дело, информатика, медицина, спасатели (МЧС) и др.

Использованные методики: Зависимость от смартфона диагностировалась короткой версией САС-16 [1] опросника «Шкала зависимости от смартфона» [6], асертивность – опросником А26 [4], незащищенность от манипуляций – опросником НЗМ [5], зависимость от социальных сетей – опросником ЗСС-15 (автор В.П. Шейнов), импульсивность – «Методикой диагностики потенциала коммуникативной

импульсивности» В. А. Лосенкова. В исследовании использована факторная модель зависимости от смартфона [7].

Выводы

Выявлены значимые связи зависимости юношей и девушек от смартфона: положительные – с импульсивностью, зависимостью от социальных сетей и проблемами со сном и отрицательные – с возрастом и *ассертивностью*. В дополнение к этому у девушек имеет место и отрицательная связь зависимости от смартфона с агрессивностью и хорошим настроением: у девушек зависимость от смартфона ухудшает настроение, но уменьшает их агрессивность.

В процессе обучения в вузе происходит уменьшение зависимости юношей и девушек от смартфона.

Установленные положительные связи зависимости студентов от смартфона с импульсивностью, зависимостью от социальных сетей, проблемами со сном и отрицательная связь с *ассертивностью* подтверждают для студентов аналогичные результаты, полученные в зарубежных исследованиях.

Связь зависимости от смартфона с плохим настроением, установленная в зарубежном исследовании для мужчин и женщин, подтвердилась только для девушек.

Не обнаружено прямого влияния зависимости от смартфона на успеваемость, но имеет место влияние на успеваемость факторов, связанных с зависимостью от смартфона – положительной связью с импульсивностью и отрицательной – с возрастом, а также с незащищенностью от манипуляций.

Полученные результаты свидетельствуют о негативном воздействии зависимости от смартфона на психологическое состояние жертв этой зависимости.

Практическая значимость полученных результатов: они могут быть использованы психологами и социальными педагогами учебных заведений, в частности, для выработки у обучающихся *ассертивности* как средства противодействия чрезмерному увлечению смартфоном.

Литература

1. Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2021. Т. 18. № 1. С. 235–253. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-235-253>.

2. Шейнов, В. П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 1. С. 97–115. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document644.pdf> (дата обращения: 14.12.2021). DOI: 10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005

3. Шейнов В.П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15. № 2. С. 147-161.

4. Шейнов В.П. Возрастные и гендерные факторы ассертивности // Системная психология и социология. 2014. № 2 (10). С. 118-126.

5. Шейнов В.П. Ассертивность, макиавеллизм, незащищенность от манипуляций и психические состояния преподавателей и учащихся // Системная психология и социология. 2014. № 3 (11). С. 106-113.

6. Шейнов В.П. Адаптация и валидизация опросника "Шкала зависимости от смартфона" для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020. № 3 (35). С. 75-84.

7. Шейнов, В. П., Девицын А. С. Факторная структура модели зависимости от смартфона // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021.Т. 6. № 3 (23). С. 174–197. (дата обращения: 14.12.2021). DOI: 10.38098/ipran.sep_2021_23_3_07