

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

УДК 159.9.072

### **ПРОБЛЕМАТИЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник, Л.И. Теплова**

Петрозаводский государственный университет

Рассмотрены вопросы проблематичного использования мобильного телефона в юношеском возрасте. Создание русскоязычной версии опросника PUMP (Problematic use of mobile phone) позволило установить структурные компоненты и выявить связи проблематичного использования мобильного телефона с использованием приложений, видами активности и некоторыми характеристиками учебной деятельности. Установлено, что активность в социальных сетях может выступать как предиктор проблематичного использования телефона. Результаты исследования показывают, что чрезмерность в использовании мобильного телефона негативно отражается на учебной деятельности.

**Ключевые слова:** *проблематичное использование мобильного телефона, мобильная зависимость, аддиктивное поведение, интернет-сервисы, социальные сети, юношеский возраст.*

По мере того как функциональность мобильного телефона продолжает развиваться, зависимость от него становится неизбежной реальностью, привлекая к себе внимание исследователей в качестве предмета изучения. Сравнительно недорогой скоростной Интернет, множество приложений для досуга и развлечений, средства коммуникации и оперативного доступа к информации сделали мобильный телефон универсальным инструментом современного человека, использование которого, однако, становится причиной появления новых разновидностей психологических нарушений [1, с. 329; 2].

Список негативных последствий чрезмерного использования мобильного телефона выглядит весьма внушительно: стресс, тревожность, потеря чувства безопасности, снижение уверенности, частые изменения настроения, тревога из-за проблем с доступом к сервисам, чувство изоляции и покинутости при обмене сообщениями, нарушения сна, частые пробуждения для проверки поступивших сообщений или звонков, многочисленные физические симптомы (боль в шее, эффект сухих глаз, нарушения зрения и др.), бред, слуховые и тактильные галлюцинации, номофобия (страх остаться без мобильного телефона) и др. [5, с. 291; 6, с. 374; 7, с. 122; 9, с. 56; 12, с. 448].

Справедливости ради стоит указать и на наличие данных о позитивных психологических эффектах пользования мобильным

телефоном: усиление чувства независимости и автономии, возможность устанавливать и поддерживать позитивные взаимоотношения, быть вовлеченным и связанным с семьей, друзьями и др. Более того, существует мнение о том, что реализуемое с помощью смартфона стремление уйти в виртуальный мир представляет собой следующую ступень эволюционного развития человека [14].

Как и в случае с интернет-зависимостью, вокруг ключевого феномена продолжают дискуссии по поводу терминологии (мобильная зависимость, зависимость от мобильного телефона, смартфон-аддикция, проблематичное дисфункциональное использование мобильного телефона и др.). В рамках данной статьи эти термины используются как синонимы, хотя можно предполагать существование различных форм нарушений. Обсуждается вопрос, что вызывает поведенческие изменения: сам по себе телефон или содержание и виды активности, предлагаемые его приложениями? Сомнению подвергается и сам факт существования зависимости как самостоятельного феномена, поскольку в связываемых с нею симптомах можно усматривать проявления других психических расстройств.

Существует несколько теоретических частных моделей, используемых для объяснения формирования телефонной зависимости. Модель избегания была изначально создана для объяснения шопоголизма: мобильные телефоны, как и шопинг, могут использоваться для избавления болезненного самосознания от негативных переживаний и насущных проблем. Пользователь таким образом не получает удовлетворенности, а уменьшает уровень дискомфорта и избавляется от стресса. Другое объяснение причин телефонной зависимости усматривает в телефоне средство для снижения уровня переживания одиночества у молодых людей. Возникновение зависимости в этом случае объясняется постоянной потребностью в получении гарантий принятия и страхом быть отвергнутым [3, с. 303].

Основываясь на разных публикациях, Дж. Бельюкс предложил интегративную теоретическую модель формирования зависимости от телефона – Модель пути проблематичного использования мобильного телефона (Pathway Model of Problematic Mobile Phone Use). Согласно автору, проблематичное использование телефона гетерогенно и имеет множество проявлений. Полагается, что к формированию зависимости могут вести по крайней мере три пути: путь чрезмерной потребности в социальной поддержке, путь импульсивности-антисоциальности и путь экстраверсии. Каждый из путей имеет отношение к определенному набору личностных качеств, наиболее востребованным приложениям (функциям) мобильного телефона, типу проблемного использования телефона и поведенческим симптомам [4, с. 159].

Сведения о распространенности зависимости от мобильного телефона варьируют в весьма значительных пределах (от 5 до 60 %). Такой разброс объясняется различиями в определении самого оцениваемого конструкта и методах его оценки, (интервьюирование, опросник, проведенный при очном контакте или через Интернет), возрастом опрашиваемых, а также особенностями страны, в которой проводилось исследование. Данные показывают, что общее время, потраченное на действия с мобильным телефоном, уменьшается с возрастом. Наивысшие показатели характерны для людей моложе 20 лет, в основном это подростки 14 лет, что связывается с ослаблением самоконтроля, свойственным этому возрасту.

Неоднозначно решается вопрос о признаках (критериях) телефонной зависимости. Весьма часто эти критерии формируются на основе соотнесения с критериями игромании и зависимости от ПАВ. Телефонная зависимость ставится в один ряд с другими зависимостями, и значит, критерии должны быть едиными. Такой подход дает следующий список симптомов: проблемное и сознательное использование в опасных ситуациях, межличностные и семейные конфликты и конфронтация; потеря интереса к другим видам деятельности, продолжение проблемного поведения, несмотря на негативные последствия или проблемы с самочувствием; повторяющиеся физические, умственные, социальные, трудовые или семейные трудности и проблемы, предпочтение мобильного телефона личным контактам; частые и постоянные звонки за непродолжительное время, бессонница и нарушения сна; чрезмерное использование, непреодолимое желание, абстиненция, толерантность, трудности с контролем, увеличение использования для достижения удовлетворения или расслабления, противодействие дисфорическому настроению, необходимость находиться на связи, быть доступным, чувство раздражительности или потерянности, если телефон недоступен или в нерабочем состоянии, а также если нет возможности отправлять и просматривать сообщения, чувство беспокойства, когда невозможно использовать телефон; тревога и одиночество при отсутствии возможности отправить сообщение или получить немедленный ответ; стресс и изменения в настроении из-за необходимости немедленно реагировать на сообщения [8].

Существуют и подходы, учитывающие более широкую интерпретацию этих симптомов – как результат нарушения контроля или психопатологические черты личности. Они предлагают больший диапазон поведенческих проявлений вне самой зависимости. Возможно, существование различий в подходах к выделению симптомов зависимости от телефона также требует разграничения между различными формами нарушений: чрезмерным использованием,

проблематичным использованием, зависимостью и аддикцией. При выделении симптомов телефонной зависимости следует принимать во внимание и существование определенной уязвимости по отношению к возникновению поведенческих зависимостей: низкая самооценка, конфликтность, импульсивность, поиск ощущений, нетерпимость к боли и переживанию грусти, тенденция к депрессивным или дисфорическим состояниям. Это может быть объяснением частого сосуществования телефонной зависимости, проблем в поведении и психических расстройств.

Большинство исследований указывают на существование гендерных различий в проявлении телефонной зависимости: по сравнению с юношами, большую зависимость от телефона проявляют девушки, используя коммуникативные сервисы и приложения для установления и поддержания интенсивных и тесных социальных связей и контроля негативных эмоций. Юноши более склонны к рискованному использованию телефона, для них характерно большее разнообразие в использовании функций телефона, большая инструментальность и практичность [11, с. 257; 13, с. 1281].

Наличие почти у каждого школьника и студента мобильного устройства, открывающего возможности удовлетворения потребностей развивающейся личности весьма обширного спектра, приводит к постановке вопроса о месте и роли этого мобильного устройства в учебном процессе. С одной стороны, смартфон является средством оперативного доступа к ресурсам Интернета, устройством для коммуникации с другими участниками образовательного процесса, дисплеем для вывода представленной в различных формах информации. С другой стороны, это отвлекающий от занятий объект, содержащий в себе массу соблазнов и в силу этого становящийся предметом формирования зависимости, тем более препятствующей учебе. Есть данные, показывающие, что даже сам факт нахождения включенного смартфона в пределах доступности (на парте, в сумке) влияет на когнитивные функции (память и внимание), снижая их продуктивность. Этот эффект, названный «brain-drain» и обозначающий ослабление когнитивных функций мозга, оказался особенно ярко выраженным у студентов со смартфон-аддикцией [15, с. 145].

Следует отметить, что озабоченность проблематичным использованием мобильного телефона, как и оценка его возможностей в качестве современного средства обучения, пока еще не находят достаточной аргументации в материалах исследований российских учёных. Отчасти это может объясняться недостаточностью диагностического инструментария для изучения проявлений проблематичного использования мобильного телефона и степени их выраженности. В зарубежных публикациях описывается около 20

различных опросников для измерения телефонной зависимости [8]. Различия заключаются в аудитории, которой адресован инструмент (превалируют опросники для подростков и студентов), количестве вопросов, базовых критериях (исходной модели), названии базового конструкта – вида или формы зависимости/аддикции, числе факторов, выделившихся в результате факторного анализа ответов на вопросы, и числе шкал, раскрывающих разные стороны аддикции.

Обозначенные дискуссионные вопросы ставят перед исследователями множество задач, требующих своего решения. В рамках данного исследования рассматривались вопросы изучения компонентного состава проблематичного использования мобильного телефона, оценивалась распространенность нарушений у современных юношей и девушек. Учитывая, что у молодых людей чрезмерное использование телефона может конкурировать с учебой, в исследовании ставился вопрос о связи использования телефона с учебной деятельностью.

Для изучения зависимости от мобильного телефона была использована шкала проблематичного использования мобильного телефона Problematic Use of Mobile Phone [10], что отчасти и послужило основанием для использования термина «проблематичное использование мобильного телефона» как ключевого в рамках проводимого исследования. Шкала PUMP основана на расширенной модели телефонной зависимости, которая включает общие для всех зависимостей симптомы и специфические поведенческие проявления, связанные с проблематичным использованием телефона. PUMP включает 20 утверждений, степень согласия с которыми оценивается выбором одного из пяти вариантов от «полностью не согласен» до «полностью согласен».

Вопросы шкалы объединяются в пары, образуя десять признаков проблематичного использования смартфона:

1. Толерантность: необходимость увеличивать постоянно время пользования для получения удовлетворенности.
2. Синдром отмены: эмоциональный дискомфорт при лишении возможности пользоваться смартфоном.
3. Использование телефона больше времени, чем планировалось.
4. Большое количество потраченного на телефон времени.
5. Непреодолимое желание: мысли о телефоне, беспокойство из-за возможных звонков или сообщений.
6. Негативное влияние на другие занятия.
7. Использование, несмотря на наличие физических или физиологических проблем.
8. Невыполнение обязательств перед другими.
9. Провоцирование опасных ситуаций.

10. Использование, несмотря на проблемы в отношениях с другими.

Было опрошено 150 обучающихся старших классов школ и младших курсов университета в г. Петрозаводске в возрастном диапазоне от 15 лет до 21 года. Участники исследования заполняли русскоязычную версию опросника PUMP, а также отвечали на вопросы анкеты об использовании мобильного телефона, в том числе связанные с обучением в школе или университете. Для обработки данных использовались статистические критерии для оценки достоверности статистических различий между группами, методы корреляционного, регрессионного и факторного анализа.

*Результаты и их анализ*

Опрос показал, что смартфон есть у 98 % респондентов, что обеспечивает для преобладающего большинства постоянную доступность сервисов Интернета и очевидно оказывает влияние на способы использования телефона как средства оперативной связи. В частности, общение посредством обмена СМС-сообщениями вытесняется обменом сообщениями через социальные сети и мессенджеры, и это меняет картину технологических зависимостей, установленную в ходе ранних исследований, в которой находилось место зависимости от СМС-сообщений.

По частоте использования на первом месте с большим отрывом от всех других сервисов и приложений разместились социальные сети – 80,5 % (табл.1).

Таблица 1

Частота использования различных сервисов смартфона

Цели использования смартфона	Час и более каждый день (%)
Телефонные звонки	31,8
СМС-сообщения (отправка и чтение)	12,9
Общение в мессенджерах (WhatsApp, Viber, Telegram и др.)	26,6
Социальные сети (ВКонтакте, Facebook и др.)	80,5
Поиск информации, не связанной с учебой, в Интернете	38,3
Чтение книг	15,6
Игры	13,0
Просмотр видео, ТВ	27,9
Оплата счетов, покупок через Интернет	3,9
Электронная почта	3,2
Навигация (поиск местоположения, прокладывание маршрута)	6,5
Видео-, фотосъемки	11,6
Прослушивание музыки	62,3

Далее в порядке убывания частоты идут прослушивание музыки (62,3 %), поиск не связанной с учебной информации (38,3 %) и собственно телефонные звонки (31,81 %). Примерно с одинаковой частотой смартфон служит средством для просмотра видео и ТВ и общения в мессенджерах (27,9 и 26,6 %). Анализ данных с учетом гендерных особенностей показал, что юноши в отличие от девушек реже совершают звонки ( $p < 0,01$ ), но чаще используют телефон для игр ( $p < 0,01$ ) и просмотра видео ( $p < 0,01$ ).

Для изучения компонентного состава зависимости от смартфона использовался факторный анализ пунктов шкалы (метод главных компонент). В результате была получена факторная модель, включающая четыре фактора с полной объясненной дисперсией 60,22 %. В табл. 2 приводятся только значения факторных нагрузок, большие, чем 0,4. Формулировки пунктов опросника PUMP приведены в табл. 3.

Таблица 2

Матрица повернутых компонент

Пункт	Компонента				Пункт	Компонента			
	1	2	3	4		1	2	3	4
1	0,64				11	0,69			
2	0,76				12		0,44	0,72	
3	0,68		0,44		13			0,72	
4			0,58		14		0,46	0,40	
5		0,54	0,62		15		0,39		0,56
6		0,80			16	0,45	0,51		
7		0,79			17				0,68
8	0,42	0,59			18				0,75
9	0,66				19				0,66
10			0,55		20	0,58			0,39

В первый фактор (18,2 %) вошли оба пункта субшкалы «Толерантность» и несколько пунктов из других шкал: 3, 9, 11, 20. Пункты 8 и 16 также имеют достаточно высокий вес, но еще большие веса у них во втором факторе. Почти во всех этих утверждениях присутствует идея ограничения времени пользования телефоном: желание других ограничить это время и стремление увеличить время пользования телефоном. Такое содержание позволять обозначить фактор как «Соппротивление ограничениям в использовании телефона».

Таблица 3

Пункты опросника PUMP

1. Когда я уменьшаю время пользования своим мобильным телефоном, я чувствую себя менее удовлетворенным
2. Мне нужно больше времени, чем раньше, для использования своего мобильного телефона, чтобы почувствовать себя более удовлетворенным
3. Когда я перестаю пользоваться мобильным телефоном, я становлюсь угрюмым и раздражительным
4. Мне было бы очень сложно эмоционально отказаться от моего мобильного телефона
5. Количество времени, которое я провожу со своим мобильным телефоном, мешает мне выполнять другие важные дела
6. Раньше я думал, что это ненормально так много тратить время на мобильный телефон, как я это делаю сейчас
7. Думаю, что я, должно быть, трачу слишком много времени на свой мобильный телефон
8. Люди говорят мне, что я провожу слишком много времени со своим мобильным телефоном
9. Когда я не пользуюсь мобильным телефоном, я думаю о его использовании или планирую, когда я смогу его использовать в следующий раз
10. Я чувствую беспокойство, если я не получил звонок или сообщение в определенное время.
11. Я игнорировал людей из моего окружения, чтобы использовать свой мобильный телефон
12. Я использовал свой мобильный телефон, хотя знал, что мне нужно заниматься делами (работой или учебой)
13. Я использовал свой мобильный телефон, хотя знал, что мне нужно спать
14. Когда я перестаю использовать свой мобильный телефон, потому что он мешает мне в моей жизни, я обычно вновь возвращаюсь к нему
15. У меня были проблемы на работе или в учебе из-за использования мобильного телефона
16. Время от времени я обнаруживаю, что занят своим мобильным телефоном, вместо того чтобы использовать время на общение с людьми, которые важны для меня и хотят провести время со мной
17. Я пользовался своим мобильным телефоном, хотя знал, что это опасно делать
18. Я чуть было не стал причиной несчастного случая из-за использования мобильного телефона
19. Использование мобильного телефона приводило меня к проблемам в отношениях с другими людьми
20. Я продолжаю пользоваться мобильным телефоном, даже когда кто-то просит меня прекратить это

Второй фактор (16,1 %) включает в себя пункты 5–8, 14–16, что соответствует трем субшкалам опросника: снижение контроля над временем



использования, большое количество потраченного времени на телефон и невыполнение обязательств перед другими. Фактор проинтерпретирован как «Чрезмерное использование телефона вопреки обязательствам».

Третий фактор (14,6 %) составили пункты 12 и 13 с максимальными весами (пункты субшкал «*Негативное влияние на другие занятия*» и «*Использование несмотря на наличие физических или физиологических проблем*»), пункты 4, 5, 10, 14. На самом деле физические проблемы представлены в суждении в самом общем виде, а физиологические – только ограничением сна. Получается, что речь скорее идет о том, что пользование телефоном ограничивает возможность заниматься другими важными делами, в том числе влияет на то, какое количество времени отводится на выполнение повседневных рутинных дел (сон, прием пищи и т. п.). С учетом этих рассуждений фактор был обозначен как «Ограничения других видов активности».

Четвертый фактор (11,3 %) включает проблемы в учебе, взаимоотношениях и пр. в связи с использованием телефона (пункты 15, 17–20). Он охватывает последние две субшкалы («*Провоцирование опасных ситуаций*» и «*Проблемы во взаимоотношениях с другими*») и п. 15 (проблемы на работе или в учебе). Данный фактор получил название «Проблемы в различных сферах жизнедеятельности из-за чрезмерного использования телефона».

Таким образом, спектр проявлений проблематичного использования мобильного телефона объединяется в четыре фактора: 1) сопротивление ограничениям в использовании; 2) чрезмерное использование телефона вопреки обязательствам; 3) ограничения других видов активности; 4) проблемы в различных сферах жизнедеятельности из-за чрезмерного использования телефона.

Гендерных различий не было выявлено ( $t = 0,35, p = 0,73$ ), однако учащиеся старших классов имеют более высокие шкальные оценки, чем студенты ( $t = 3,3, p < 0,01$ ), и, очевидно, у них нарушения, связанные с зависимостью от телефона, имеют большую выраженность.

Из-за отсутствия какой-либо возможности получить экспертную оценку наличия зависимости (диагноз, заключение специалиста) или использовать другой внешний критерий, нормативные показатели определялись исключительно на основе статистических процедур. Были выделены три категории оценок: норма (балл не выше  $M + \sigma$ ), группа риска (от  $M + \sigma$  до  $M + 2\sigma$ ) и отклонение от нормы ( $M + \sigma$  и выше).

Судя по полученным данным (табл. 4), к так называемой норме относится больше юношей, чем девушек, хотя различия и здесь не являются статистически значимыми.

Таблица 4

Гендерные различия в выраженности проблематичного использования мобильного телефона

	Норма, %	Группа риска, %	Зависимость, %	Всего
Юноши	88,1	5,1	6,8	59
Девушки	80,9	18,1	1	94
Итого	83,7	13,1	3,2	153

Рассмотрим корреляционные связи показателя проблематичного использования телефона. Балл по шкале PUMP положительно коррелирует со временем нахождения в сети Интернет ( $p < 0,01$ ), а также отдельными видами активности с использованием мобильного телефона. Наиболее сильная связь получена с временем нахождения в социальных сетях ( $Rsp = 0,45$ ,  $p < 0,001$ ) и просмотром видео и ТВ ( $Rsp = 0,25$ ,  $p < 0,01$ ), на более низком уровне ( $p < 0,05$ ) получены связи с поиском информации, не связанной с учебой, и видео и фотосъемкой. Значимых связей с активностями, непосредственно определяемыми назначением устройства (мобильная связь), установлено не было.

В регрессионную модель, где в качестве предикторов рассматривались виды активности с использованием смартфона, а в роли зависимой переменной был использован показатель проблематичного использования мобильного телефона, вошли две переменные: социальные сети ( $p < 0,001$ ) и игры ( $p < 0,05$ ).

Такой результат в целом соответствует выводам канадского исследователя С. Вессера [14], согласно которым проблематичное использование смартфона (мобильная зависимость) может рассматриваться как гиперсоциальное, но не антисоциальное поведение. Аддиктивным является стремление к межличностному взаимодействию, и телефон с его сервисами является лишь средством для его реализации. Механизм зависимости возникает из-за того, что мобильные приложения обеспечивают получение психологических наград (лайки и пр.).

Оценка связей с учетом пола респондентов приводит к выводу, что выявленные связи проблематичного использования телефона характерны прежде всего для девушек. Дополнительно у них выделяется значимая и достаточно сильная корреляция с прослушиванием музыки. У юношей связи проблематичного использования с показателями активности не достигают значимого уровня.

Отдельный блок вопросов касался влияния смартфона – как положительного, так и отрицательного – на учебу школьников и студентов (табл. 5).

Таблица 5

## Влияние смартфона на учебу

Утверждение	Полностью не согласен, %	Не согласен, %	Нечто среднее, %	Согласен, %	Полностью согласен, %	Корреляция со шкалой
Отнимает время от учебы в процессе подготовки к занятиям дома	22,3	23,7	34,2	13,8	5,9	<b>0,56</b>
Отвлекает во время занятий в аудитории (классе)	26,8	31,4	20,9	15,0	5,9	<b>0,40</b>
Снижает способность к концентрации внимания	20,9	22,2	28,1	20,9	7,9	<b>0,52</b>
Позволяет получать консультации от компетентных лиц (сверстников, педагогов)	10,5	11,8	30,7	36,6	10,5	0,14
Позволяет читать рекомендованные учебники, пособия и т. п.	9,9	7,9	15,1	44,1	23	0,03
Обеспечивает коммуникацию по поводу учебы с одноклассниками (одногоруппниками) и педагогами	3,3	1,9	8,5	43,1	43,1	0,09
Помогает снять напряжение от учебы и расслабиться	7,2	13,1	29,4	30,1	20,3	<b>0,39</b>
Обеспечивает доступ к источникам информации (учебникам, сайтам)	3,3	1,9	3,9	39,2	51,6	0,11

Примечание: выделены статистически значимые на уровне 1 % и выше коэффициенты корреляции.

Анализ ответов показал, что 19,74 % респондентов считают, что смартфон отнимает время от учебы. При этом еще 34,21 % согласились с вариантом «нечто среднее», то есть признали, что телефон создает определенные препятствия для подготовки к занятиям. 20,92 % (а в сумме с вариантом ответа «нечто среднее» почти 42 %) считают, что телефон отвлекает и во время аудиторных занятий. 56,86 % в той или иной степени согласны, что смартфон влияет на способность к концентрации внимания.

Все три варианта очевидно негативного влияния смартфона на учебу связаны между собой и положительно коррелируют с баллом шкалы PUMP: чем больше проявляется зависимость, тем больше степень согласия с утверждениями, в которых смартфон связывается с помехами для учебы. Зависимость от смартфона также положительно коррелирует с использованием телефона в качестве средства снятия напряжения от

учебы ( $p < 0,01$ ).

Обратимся теперь к позитивным эффектам наличия телефона. Ответы опрошенных показывают, что постоянная доступность смартфона создает для них новые возможности в обучении: 67,11 % согласны с тем, что телефон позволяет пользоваться учебной литературой (чаще студенты, чем школьники), 47,06 % – получать консультации и 86,27 % – общаться по поводу учебы (также чаще студенты, чем школьники). Похоже, что для студентов смартфон действительно является инструментом, помогающим в учебе, для школьников это скорее гаджет, отвлекающий от учебы. Полученные корреляции со шкалой PUMP указывают на то, что причиной негативного влияния может быть сформировавшаяся зависимость от смартфона.

В отличие от школьников студенты реже видят в телефоне помеху, по пункту анкеты «Отнимает время при подготовке к занятиям дома» различия значимы ( $p < 0,01$ ). Также студенты чаще соглашались с утверждениями, где телефон представлен как средство, обеспечивающее коммуникацию по поводу учебы (п. 6) и возможность чтения рекомендованной литературы (п. 5). Но вот к своему смартфону как средству для снятия напряжения студенты обращаются реже: отрицают использование телефона с такой целью 12,7 % школьников и 26,4 % студентов,  $p < 0,01$ .

Скорее всего, возраст начала пользования мобильным телефоном является предиктором (с учетом других факторов) возможного формирования зависимости от телефона (чем моложе, тем больше вероятность), что требует инициации системы профилактических мероприятий с участием семьи и школы.

*Основные выводы:*

1. Статистическая оценка русскоязычной версии шкалы PUMP дала следующие результаты: получен высокий показатель гомогенности; выделены четыре фактора, соответствующие основным проявлениям проблематичного использования мобильного телефона, описанных в публикациях и обнаруженных в эмпирических исследованиях. Полученные данные позволяют считать инструмент пригодным для проведения исследований и оценки выраженности проблематичного использования мобильного телефона.

2. Проблематичное использование мобильного телефона характеризуется четырьмя признаками: сопротивление ограничениям в использовании телефона, чрезмерное использование телефона вопреки обязательствам, ограничения других видов активности в связи с чрезмерным использованием телефона, проблемы в различных сферах жизнедеятельности из-за чрезмерного использования телефона.

3. Проблематичное использование мобильного телефона в первую очередь связано с активностью молодежи в социальных сетях, в большей

степени характерной для девушек.

4. Зависимость от смартфона негативно влияет на учебу у школьников. Для студентов смартфон выступает средством, использование которого способствует повышению эффективности учебного процесса.

### **Список литературы**

1. Городецкая И.В., Исламгулов И.Р. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения современных студентов // Вестн. Казан. технолог. ун-та. 2014. № 24. С. 328–330.
2. Емелин В.А. Киборгизация и инвалидизация технологически расширенного человека // Национальный психол. журн. 2013. № 1(9). С. 62–70.
3. Billieux J. Problematic Use of Mobile Phone: a Literature Review and a Pathways Model // Current Psychiatry Reviews. 2012. V. 8(4). P. 299–307. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/a403/ec9fa4a1a6956c43f2beedc1f2e63d6074ed.pdf> (дата обращения 13.02.2018).
4. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Kuss D. and Griffiths M. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research // Current Addiction Reports. 2015. V. 2(2). P. 156–162. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0054-y>. (дата обращения 17.05.2017).
5. Cheever N., Rosen L. D., Carrier L. M. and Chavez A. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users // Computers in Human Behavior. 2014. V. 37. P. 290–297. URL: [http://www5.csudh.edu/psych/Out\\_of\\_sight\\_is\\_not\\_out\\_of\\_mind-Cheever,Rosen,Carrier,Chavez\\_2014.pdf](http://www5.csudh.edu/psych/Out_of_sight_is_not_out_of_mind-Cheever,Rosen,Carrier,Chavez_2014.pdf) (дата обращения 14.11.2017).
6. Chóliz M. Mobile phone addiction: a point of issue // Addiction. 2009. V. 105(2). P. 373–374. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x> (дата обращения 02.03.2018).
7. Clayton R.B., Leshner G. and Almond A. The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology // Computer-Mediated Communication. 2015. V. 20(2). P. 119–135. URL: <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109> (дата обращения 11.05.2018).
8. De-Sola Gutiérrez J., Rodríguez de Fonseca F. and Rubio G. Cell-Phone Addiction: A Review // Frontiers in Psychiatry. 2016. V. 24. URL: [doi:http://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175](http://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175). (дата обращения 10.02.2018).
9. End C.M., Worthman S. and Mathews M.B. Costly Cell Phones: The Impact of Cell Phone Rings on Academic Performance // Teaching of Psychology. 2010. V. 37(1). P. 55–57. URL: doi: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1080/00986280903425912> (дата обращения 11.10.2017).
10. Merlo L.J., Stone A.M. and Bibbey A. Measuring Problematic Mobile Phone Use: Development and Preliminary Psychometric Properties of the PUMP Scale // J. of Addiction. 2013. V. 2013. Article ID 912807. URL: <https://www.hindawi.com/journals/jad/2013/912807/> (дата обращения 14.02.2018).
11. Roberts J., Yaya L. and Manolis C. The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students // Behav Addict. 2014. V. 3(4). P. 254–265. URL: doi:10.1556/JBA.3.2014.015 (дата обращения 11.11.2017).

12. Taneja C. The Psychology of Excessive Cellular Phone use // Delhi Psychiatry J. 2014. V. 17(2). P. 448–451. URL: <http://medind.nic.in/daa/t14/i2/daat14i2p448.pdf> (дата обращения 11.10.2017).
13. Toda M., Monden K., Kubo K. and Morimoto K. Mobile Phone Dependence and Health-related Lifestyle of University Students // Social Behavior and Personality: an international journal. 2006. V. 34(10). P. 1277–1284. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.10.1277>. (дата обращения 11.10.2017).
14. Veissière S., Stendel M. Supernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction // Frontiers in Psychology. 2018. V. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00141>. (дата обращения 11.04.2018).
15. Ward A. F., Duke K., Gneezy A. and Bos M. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity // J. of the Association for Consumer Research. 2017. V. 2(2). P. 140–154. URL: 10.1086/691462. 2017. (дата обращения 11.02.2018).

## **PROBLEMATIC USE OF MOBILE PHONE IN ADOLESCENCE**

**V.N. Kolesnikov, Yu. I. Melnik, L.I. Teplova**

Petrozavodsk State University

The study examined the problematic use of mobile phones in adolescence. The Russian version of the PUMP questionnaire (Problematic use of mobile phone) were developed for the research objectives. The components of problematic use of the mobile phone and its connections with applications usage, types of activity and some characteristics of educational activity were revealed. It is established that activity in social networks can be a predictor of problematic phone use. The results of the study show that excessive use of a mobile phone has a negative impact on educational activities.

**Keywords:** *problematic use of mobile phone, addictive behavior, technological addiction, Internet services, Social network, adolescence.*

*Об авторах:*

КОЛЕСНИКОВ Вадим Николаевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» (185910, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33), e-mail: [kolesvad@mail.ru](mailto:kolesvad@mail.ru)

МЕЛЬНИК Юрий Иванович – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» (185910, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33), e-mail: [urimelnike@gmail.ru](mailto:urimelnike@gmail.ru)

ТЕПЛОВА Лидия Ивановна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет» (185910, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33), e-mail: [teplova@petrsu.ru](mailto:teplova@petrsu.ru)