

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА У РУКОВОДИТЕЛЕЙ

### В. П. Шейнов

доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук,  
профессор кафедры психологии и педагогического мастерства  
Республиканский институт высшей школы

### Е. И. Сапего

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры кадровой политики и психологии управления  
Академия управления при Президенте Республики Беларусь

*В исследованиях установлены взаимосвязи зависимости от смартфона с проявлениями психологического неблагополучия (тревожностью, депрессией, стрессом, снижением самоконтроля и самооценки). Целью исследования являлась проверка гипотезы о том, что у белорусских руководителей зависимость от смартфона связана с макиавеллизмом, коммуникативными навыками и возрастом. Гипотеза подтвердилась: зависимость женщин и мужчин от смартфона положительно связана с макиавеллизмом, навыками агрессивного поведения и отрицательно – с возрастом. Практическое значение результатов включает их использование с целью предотвращения попадания пользователей смартфона в зависимость от него.*

**Ключевые слова:** макиавеллизм, агрессия, зависимость от смартфона, руководители, психологическое неблагополучие, возраст, мужчины, женщины.

### Введение

За истоками возникновения виртуального пространства (а впоследствии и смартфонов) стояли люди, оно не существует само по себе. Так же как используют современные гаджеты тоже живые люди, которые испытывают те же чувства, что и в реальной жизни. Поэтому проявления агрессии и манипуляций в среде пользователей смартфонов проявляются так же часто.

Для некоторых сетевых сообществ, в том числе профессиональных (в основном состоящих из мужчин) характерен высокий уровень агрессии и манипуляций, проявлениями которой являются: наблюдение за человеком; вхождение в доверие, чтобы использовать полученные данные за пределами Интернета; распространение недостоверных данных.

Вследствие частого использования, постепенно происходят (часто незаметно для самого пользователя) процессы формирования зависимости от использования смартфона, а агрессивные и манипулятивные тенденции способны в связи с этим только усиливаться. Поэтому как никогда раньше актуальным становится вопрос своевременного обнаружения данной зависимости, ее профилактики и преодоления, а следовательно, и снижения уровня агрессии, кибербуллинга (выступает одной из разновидностей киберагрессии и представляет собой манипулятивные взаимодействия, агрессивную травлю пользователей в сети Интернет) и манипуляций.

Согласно Перечню требований, предъявляемых к деловым и личностным качествам руководящих кадров органов государственного управления и Постановлению Совета Министров Республики Беларусь [1] в качестве требований к оценке личностных и деловых качеств руководящих кадров предлагается использовать критерии: нравственные качества (принципиальность, сдержанность, надежность, самокритичность, устойчивая рабо-

тоспособность); психофизиологические черты личности (стрессоустойчивость; степень устойчивости настроения и интересов; уровень самоконтроля и степень уравновешенности при контактах); коммуникативные и культурологические черты (уровень культуры речи и общения; умение выслушивать и учитывать мнения и предложения сотрудников; степень общительности и умения находить контакт с окружающими, отношение к здоровому образу жизни).

Глобальное распространение сети Интернет и использование многофункциональных средств связи (смартфонов) часто приводит к тому, что руководящие кадры, разговаривая с подчиненными, участвуя в деловых совещаниях и находясь на переговорах, постоянно отвлекаются на свой смартфон, затрачивая на это немалые ресурсы своего времени и энергии. В связи с этим возникает риск упущения в разговоре важных деталей, растет невнимательность к оппонентам, поглощается ценное время руководителя, падает производительность труда, снижается степень его самоконтроля и ухудшается профессиональное здоровье.

Чрезмерное использование смартфона нередко приводит к зависимости от него, связанной со многими неблагоприятными свойствами личности. Были выявлены положительные связи смартфон-зависимости с признаками психологического неблагополучия – стрессом, тревожностью, депрессией, снижением самоконтроля и самооценки, неудовлетворенностью жизнью, кибербуллинг. Более подвержены зависимости от смартфона оказались его молодые пользователи, а также женщины [2].

В проведенных ранее исследованиях было обнаружено, что в русскоязычном пространстве имеется положительная корреляция зависимости от смартфона с одиночеством и отрицательная связь – с самообладанием, настойчивостью, саморегуляцией, здоровым образом жизни и состоянием здоровья [3; 4].

#### Основная часть

**Взаимосвязи проблемного использования смартфона с макиавеллизмом.** Проведенный О. Ю. Филиппу анализ публикаций показал, что в последнее десятилетие наблюдается значительный рост интереса научного сообщества к изучению понятия «макиавеллизм»: например, за шесть лет (2013–2019 гг.) опубликовано столько же работ о макиавеллизме, сколько за предыдущий 42-летний период (1970–2012 гг.) [5]. *Макиавеллизм* представляет собой черту личности, включающую установку человека на манипулирование (скрытое управление) другими людьми [6].

В исследовании С. Идальго-Фуэнтес установлено, что смартфон-аддикция значительно связана со всеми чертами Темной Триады (макиавеллизм, нарциссизм и психопатия) [7]. К. Дж. Мехия-Суасо с соавторами обнаружили, что макиавеллизм способствует *конфликтам, связанным с использованием смартфонов* [8].

**Взаимосвязи зависимости от смартфона с навыками коммуникации.** В исследовании Б. Серит, Н. Читак Билги и Б. Ак выявлено, что смартфон-аддикция отрицательно воздействует на коммуникативные умения пользователей [9].

Осуществленный К. Осорио-Молина и М. Б. Мартос-Кабрера мета-анализ показал, что чрезмерное использование смартфона напрямую связано с низкими навыками общения с другими людьми, худшим качеством сна, низкой самооценкой и высоким социальным дистрессом [10].

В исследовании У. Челиккалп с соавторами была обнаружена слабая обратная связь смартфон-аддикции с коммуникативными умениями [11].

В работе Д. Аяр и К.П. Гюркан показано, что существует значительная отрицательная связь между коммуникативными навыками и зависимостью от смартфонов [12]. Результаты исследования Р. Хасана и Н. Даулай показывают, что существует отрицательная корреляция между зависимостью от смартфона и навыками общения со сверстниками: чем выше использование смартфонов, тем ниже способность общаться.

И чем меньше использование смартфонов, тем выше способность общаться со сверстниками [13].

Приведенные связи зависимости от смартфона выявлены исследователями у пользователей смартфоном в ряде стран в группах респондентов, различающихся по социальному статусу, возрасту и полу. Важность обнаруженных зарубежными исследователями связей смартфон-аддикции способствует актуальности вопроса о том, насколько справедливы подобные корреляции в русскоязычной среде.

**Целью данного исследования** являлась проверка гипотезы о том, что в русскоязычном социуме смартфон-аддикция также связана с макиавеллизмом, навыками коммуникации и возрастом.

#### Материалы и методы исследования

Информационной основой настоящего исследования послужили результаты тестирования 223 белорусских респондентов (средний возраст 38,8, стандартное отклонение 7,2). Среди них 113 женщин в возрасте 26-65 лет ( $M=39,1$ ,  $SD=7,6$ ) и 110 мужчин в возрасте 25-57 лет ( $M=38,3$ ,  $SD=6,9$ ). Исследование проводилось посредством анонимного заполнения опросников в онлайн-руководителями, их заместителями и будущими руководителями белорусских предприятий.

**Методы.** Зависимость от смартфона измерялась короткой версией САС-16 опросника зависимости от смартфона [14], зависимость от социальных сетей – опросником ЗСС-15 [15], макиавеллизм – опросником В. В. Знакова [16], коммуникативная компетенция – тестом коммуникативных навыков Л. Михельсона в переводе и адаптации Ю. З. Гильбуха.

#### Результаты и их обсуждение

Оценка подлежащих изучению выборок ответов испытуемых показала, что все они подчиняются законам распределения, отличающимся от нормального распределения. В связи с этим возможные связи были выявлены посредством непараметрической корреляции Кендалла.

Обнаруженные нами связи смартфон-аддикции представлены в нижеследующих таблицах.

Таблица 1 – Корреляции Кендалла между смартфон-аддикцией и зависимостью от социальных сетей, макиавеллизмом и навыками коммуникации (общая выборка,  $N=223$ )

	Возраст	Зависимость от соцсетей	Макиавеллизм	Навыки коммуникации		
				зависимая	уверенная	агрессивная
Коэффициент	-,128**	,454**	,212**	,020	-,040	,111*
Значимость	,006	,000	,000	,668	,398	,026

Примечание: \* –  $p \leq 0.05$ ; \*\* –  $p \leq 0.01$

Таблица 1 свидетельствует о том, что на общей выборке руководителей смартфон-аддикция положительно коррелирует с макиавеллизмом, зависимостью от социальных сетей, навыками агрессивной коммуникации и негативно связана с возрастом.

Связи, проявившиеся на объединенной выборке, могут не просматриваться (или возникнуть новые) на выборках женщин и мужчин, которые в совокупности образовали общую выборку. В связи с этим необходимо вычислить корреляции отдельно для мужчин и женщин.

Интерес к влиянию пола на уровень связей зависимости от смартфона вызван тем, что ранее нами было показано, что «женщины более подвержены зависимости от смартфона» [2, с. 235].

Таблица 2 – Корреляции Кендалла между смартфон-аддикцией и зависимостью от социальных сетей, макиавеллизмом и навыками коммуникации (женщины, N=113)

	Возраст	Зависимость от соцсетей	Макиавеллизм	Навыки коммуникации		
				зависимая	уверенная	агрессивная
Коэффициент	-,200**	,471**	,253**	,058	-,072	,120*
Значимость	,003	,000	,000	,388	,278	,048

Из таблицы 2 следует, что на выборке женщин зависимость от смартфона повторяет связи, установленные на общей выборке.

Таблица 3 – Корреляции Кендалла между смартфон-аддикцией и зависимостью от социальных сетей, макиавеллизмом и навыками коммуникации (мужчины, N=110)

	Возраст	Зависимость от соцсетей	Макиавеллизм	Навыки коммуникации		
				зависимая	уверенная	агрессивная
Коэффициент	-,200**	,428**	,226**	,005	-,056	,131*
Значимость	,003	,000	,001	,936	,405	,046

Таблица 3 показывает, что на выборке мужчин зависимость от смартфона также повторяет связи в общей и женской выборке.

Таким образом, среди руководителей у женщин и мужчин смартфон-аддикция положительно связана с зависимостью от социальных сетей, макиавеллизмом, навыками агрессивной коммуникации и отрицательно – с возрастом.

Зарубежные ученые ранее в своих исследованиях установили такую же положительную связь зависимости от смартфона с макиавеллизмом [7; 8]. И связь проблемного использования смартфона с зависимостью от социальных сетей соответствует ранее полученным нами результатам [14; 15].

Сравнение количественных показателей зависимости от смартфона мужчин и женщин показало: у женщин его средний показатель (12,8) на высоком уровне статистической значимости (p=0,032) превосходит соответствующий показатель у мужчин (10,6). Это в очередной раз подтверждает результат, установленный ранее на различных выборках [2; 4].

Таким образом, можно утверждать, что все люди эпизодически встречаются с конфликтами, манипуляциями и агрессией в реальности – на работе, в личной жизни и даже в процессе отдыха. Возникновение конфликтов между людьми неизбежно, но тем самым они являются средством разрешения существующих противоречий.

В этом отношении виртуальная среда в смартфонах не становится исключением. Манипулятивные действия и конфликты представляют собой столкновение нескольких реальностей, за которыми стоят два человека или же группы людей. Они часто пользуются своей анонимностью и могут специально провоцировать разногласия. Однако конфликты в онлайне начинаются и протекают в более скрытой форме, и их сложнее диагностировать, чем возникающие противоречия в оффлайне.

Конфликты в Сети отличительны тем, что их эскалация увеличивается по мере увеличения попыток для их разрешения. Порой пользователи смартфонов даже не распознают нарастающий онлайн-инцидент. ***Своевременно обнаружить ситуацию противоборства в интернет-пространстве предлагается по следующим показателям.***

1. В процессе общения на вас перестают реагировать и углубляться в суть коммуникации, будто взаимодействуют не с вами.
2. Постепенно на оппонента начинают реагировать слишком лично, приклеивая ярлыки и называя обидными прозвищами.
3. Чтобы показать свое превосходство, оппонент начинает использовать много непонятной профессиональной лексики.

4. Может начаться отказ от всего и опровержение сказанного или сделанного.
5. Ваш оппонент начинает обращаться к вам снисходительно или поучительно.
6. Происходят абсолютные обобщения – «никто не решает эти проблемы», «все это делают» или «все так думают».

Следует помнить о том, что при осуществлении коммуникации посредством использования смартфона *в Сети Интернет существуют нюансы, которые способны исказить понимание истинного смысла передаваемого сообщения:*

- возникновение непонимания из-за беззвучности текста, так как одну и ту же фразу можно произнести с различной интонацией, которая может изменить смысл обращения;
- возможные сбои в настройках каналов интернет-взаимодействия (из-за чрезмерной перегрузки при одновременном пользовании большим количеством человек, распространения вирусов, осуществления кибератаки);
- нарушения конфиденциальности (риск осуществления прослушки посторонними лицами, взламывание e-mail или личных кабинетов в Сети);
- различные принципы и регламенты коммуникации на порталах;
- неверное толкование невербальных средств общения оппонента;
- поступление одинаковых сообщений по нескольким каналам коммуникации (на почту, на Вайбер, в Скайп);
- одновременное поступление к одному работнику различных задач от руководителей разных уровней.

#### **Практические рекомендации по преодолению зависимости от смартфона**

В связи со значимостью вопроса большой вовлеченности пользователей гаджетов в виртуальное пространство интернет-коммуникаций можно предложить ряд рекомендаций.

Следует сформировать привычку давать себе отдых от смартфона, сначала хотя бы на небольшой промежуток времени: во время приема пищи, совершения гигиенических процедур или занятий спортом. Можно вспомнить, что всего пару десятков лет назад люди всю жизнь спокойно обходились без смартфонов, благополучно решая свои вопросы и узнавая новости. Поэтому нет большой необходимости класть смартфон на стол во время приема пищи или брать его с собой в уборную.

Далее следует пойти по пути увеличения времени, проводимого без смартфона: посетить конференцию без своего гаджета или сходить на деловую встречу или обед в ресторане. После возвращения можно проверить свой смартфон и убедиться, что мир за это время не перевернулся и ничего, по сути, очень важного вы не пропустили. А если есть неотвеченные сообщения или пропущенные звонки, то можно спокойно ответить или перезвонить и успешно решить возникшие вопросы.

Предлагается пойти по пути закрепления полезного поведения: за каждый эпизод оставления смартфона можно вознаградить себя чем-нибудь приятным, пообещать сделать себе небольшой подарок по мере формирования здорового поведения по отношению к смартфону и освобождению зависимости от него.

Необходимо ввести для себя своего рода правила этикета: не пользоваться смартфоном при личном общении. Если нужно срочно ответить, можно извиниться перед собеседником и дать ответ на сообщение кратко и быстро.

Если есть опасения пропустить важную информацию, стоит предупредить коллег и членов семьи, чтобы звонили вам, а не писали сообщения, если вопрос действительно неотложный и он того стоит.

Известно, что ряд зарубежных топ-менеджеров диджитал-организаций уже давно эффективно используют программы цифрового детокса (сознательного временного отказа от пользования смартфоном и другими цифровыми гаджетами для своевременной профилактики зависимости) для своих предприятий, себя и своей семьи. Такие программы могут внедряться в организациях для снятия накопившегося техностресса, концентрации на реальных жизненных событиях и живых людях рядом и общении с ними, для развития способностей к творчеству, полноценному сну и отдыху.

### Заключение

Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что гипотеза нашего исследования подтвердилась: у руководителей мужского и женского пола, участвовавших в исследовании, смартфон-аддикция положительно коррелирует с макиавеллизмом, навыками агрессивной коммуникации, зависимостью от социальных сетей и отрицательно связана с возрастом.

Таким образом, широкое распространение глобальной Сети оказывает все большее влияние на своих пользователей. Поэтому является столь необходимым вовремя распознать и предотвратить деструктивное конфликтное взаимодействие в виртуальном пространстве и предпринять меры для преодоления зависимости от смартфона.

Своевременное обнаружение и преодоление подобной зависимости, внедрение в организации программ цифрового детокса, качественное выполнение руководителями предложенных практических рекомендаций позволит им сохранить и укрепить свое профессиональное здоровье, повысить эффективность управленческой деятельности и значительно снизить уровень проявляемой агрессии и склонности к манипуляциям.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. О критериях оценки работы руководящих кадров республиканских органов государственного управления, иных государственных организаций, подчиненных правительству Республики Беларусь, облисполкомов и Минского горисполкома [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 25 июня 2004 г., № 759 : в ред. от 19.01.2012 г. № 58 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.
2. **Шейнов, В. П.** Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности : обзор зарубежных исследований / В. П. Шейнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18, № 1. – С. 235–253.
3. **Шейнов, В. П.** Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности / В. П. Шейнов // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. – 2020. – № 4. – С. 120–127.
4. **Шейнов, В. П.** Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2021. – Т. 6, № 1 (21). – С. 171–191.
5. **Филиппу, О. Ю.** Библиометрический анализ понятия макиавеллизма в зарубежной и отечественной психологии [Электронный ресурс] / О. Ю. Филиппу. – Современная зарубежная психология. – 2020. – № 4. – С. 120–128. – Режим доступа : [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020\\_n4/Filippou](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020_n4/Filippou). – Дата доступа : 30.06.2023.
6. **Шейнов, В. П.** «Короткая версия опросника «незащищенность от манипуляций» / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Системная психология и социология. – 2022. – № 1 (41). – С. 70–80.
7. **Hidalgo-Fuentes, S.** Uso problemático del smartphone : el papel de los Cinco Grandes, la Triada Oscura y la impulsividad / S. Hidalgo-Fuentes // Aloma : revista de psicologia, ciències de l'educació de l'esport. – 2021. – Vol. 39 (1). – P. 18–26.
8. **Mejía-Suazo, C. J.** Dark and Light triad : relationship between personality traits and addiction to mobile phones, video games and internet / C. J. Mejía-Suazo [et al] // Faculty of Medical Sciences, National Autonomous University of Honduras, Honduras. – 2021. – October 7.
9. **Cerit, B.** Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills / B. Cerit, B. N. Çitak, B. Ak // Contemporary Nurse. – 2018. – Vol. 54, № 4–5. – P. 532–542.
10. **Osorio-Molina, C.** Smartphone addiction, risk factors and its adverse effects in nursing students : A systematic review and meta-analysis [Electronic resource] / C. Osorio-Molina, M. B. Martos-Cabrer // Nurse Education Today. – 2021. – Mode of access : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691720315914>. – Date of access : 30.06.2023.
11. **Celikkalp, U.** The smartphone addiction levels and the association with communication skills in nursing and medical school students / U. Celikkalp [et al.] // Journal of Nursing Research. – 2020. – Vol. 28, № 3. – P. 93.
12. **Ayar, D.** The Effect of Nursing Students' Smartphone Addiction and Phubbing Behaviors on Communication Skill / D. Ayar, K. P. Gürkan // CIN : Computers, Informatics, Nursing. – 2022. – Vol. 40, № 4. – P. 230–235.

13. **Khasanah, R.** The Effect of Smartphone Addiction on Communication with Peers in Madrasah Tsanawiyah / R. Khasanah, N. Daulay // Journal Basicedu. – 2022. – Vol. 6, № 4. – P. 5549–5556.

14. **Шейнов, В. П.** Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» / В. П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2021. – № 1. – С. 97–115.

15. **Шейнов, В. П.** Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Системная психология и социология. – 2021. – № 2. – С. 41–55.

16. **Знаков, В. В.** Макиавеллизм : психологическое свойство личности и методика его исследования / В. В. Знаков // Психологический журнал. – 2000. – № 5. – С. 16–22.

Поступила в редакцию 15.09.2023 г.

Контакты: sheinov1@mail.ru (Шейнов Виктор Павлович, miltcom@tut.by (Сапего Екатерина Ивановна)

#### **Sheinov V. P., Sapego E. I. THE RELATIONSHIP OF MANAGERS' SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND SMARTPHONE DEPENDENCE**

*The studies have established the relationship of smartphone addiction with manifestations of psychological distress (anxiety, depression, decreased self-control and self-esteem). The purpose of the study is to test the hypothesis that the dependence of Belarusian managers on smartphones is associated with Machiavellianism, communication skills and age. The hypothesis has been confirmed: the dependence of women and men on smartphones is positively associated with Machiavellianism, aggressive behavior skills and is negatively associated with age. The practical significance of the results is to prevent users from becoming smartphone dependent.*

**Keywords:** Machiavellianism, aggression, smartphone addiction, managers, psychological ill-being, age, men, women.