

УДК 159.922.8

EDN VIFIOP

DOI: 10.17072/2949-5601-2026-1-72-84



**Мехоношина Анастасия Александровна,**  
студентка специальности «Клиническая психология»  
Пермский государственный национальный исследовательский университет  
614068, Россия, Пермь, ул. Букирева, 15  
mehonoshina.nastya2016@yandex.ru

**Продовикова Анастасия Геннадьевна,**  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры общей и клинической психологии  
Пермский государственный национальный исследовательский университет  
614068, Россия, Пермь, ул. Букирева, 15  
[arilama@yandex.ru](mailto:arilama@yandex.ru)  
SPIN-код: 2172-2115

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И АГРЕССИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА**

В статье обсуждаются результаты исследования взаимосвязи субъективного переживания одиночества и агрессивности у студентов, характеризующихся разным уровнем зависимости от смартфона. В выборку вошли 104 студента (84 девушки и 20 юношей в возрасте от 17 до 28 лет): 35 человек с низким уровнем зависимости, 39 – со средним уровнем и 30 – с высоким. Для диагностики использовались три опросника: «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова, Опросник агрессивности Басса-Перри «BPAQ-24» в адаптации С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского, Дифференциальный опросник переживания одиночества «ДОПО-3» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Выявлено, что студенты с высоким уровнем зависимости от смартфона демонстрируют более высокий уровень враждебности и гнева, повышенную потребность в социальных контактах, более выраженный эмоциональный дискомфорт и сниженную способность к продуктивному уединению по сравнению со студентами из других групп. Обнаружены корреляции между показателями одиночества и агрессивности во всех исследуемых группах, но эти связи специфичны, и в каждой группе враждебность коррелирует с разными аспектами субъективного переживания одиночества. Полученные результаты могут быть взяты за основу при разработке профилактических и коррекционных программ по цифровой гигиене.

*Ключевые слова:* зависимость от смартфона, субъективное переживание одиночества, агрессивность, студенты, поведенческая аддикция.

**Ссылка для цитирования:** Мехоношина А.А., Продовикова А.Г. Взаимосвязь субъективного переживания одиночества и агрессивности у студентов с разным уровнем зависимости от смартфона // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. — 2026. — № 1(16). — С. 72–84. <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2026-1-72-84> EDN VIFIOP



**Anastasia A. Mehonoshina,**  
student of the Specialty «Clinical Psychology»  
Perm State University  
15, Bukireva str., Perm, 614068  
[mehonoshina.nastya2016@yandex.ru](mailto:mehonoshina.nastya2016@yandex.ru)

**Anastasia G. Prodovikova,**  
PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology  
Perm State University  
15, Bukireva str., Perm, 614068  
[arilama@yandex.ru](mailto:arilama@yandex.ru)  
SPIN code: 2172-2115

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS AND AGGRESSION AMONG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SMARTPHONE ADDICTION**

The article discusses the results of a study of the relationship between the subjective experience of loneliness and aggression among students characterized by different levels of dependence on a smartphone. The sample included 104 students (84 girls and 20 boys aged 17 to 28 years): 35 people with a low level of addiction, 39 with an average level and 30 with a high level. Three questionnaires were used for diagnosis: the "Smartphone Dependence Scale" by V.P. Sheinov, the Bass-Perry Aggressiveness Questionnaire "BPAQ-24" adapted by S.N. Enikolopov and N.P. Tsubulskiy, and the Differential Loneliness Questionnaire "DOPO-3" by E.N. Osin and D.A. Leontiev. It was revealed that students with a high level of smartphone dependence demonstrate a higher level of hostility and anger, an increased need for social contacts, more pronounced emotional discomfort and a reduced ability to productive solitude compared with students from other groups. Correlations were found between indicators of loneliness and aggressiveness in all the studied groups, but these correlations are specific, and in each group hostility correlates with different aspects of the subjective experience of loneliness. The results obtained can be used as a basis for the development of preventive and psychotherapeutic programs for digital hygiene.

*Keywords:* smartphone addiction, subjective loneliness, aggressiveness, students, behavioral addiction

**For citation:** Mehonoshina A.A., Prodovikova A.G. [The relationship between the subjective experience of loneliness and aggression among students with different levels of smartphone addiction]. *Social'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika* [Social Sciences and Humanities: Theory and Practice], 2026, issue 1(16), pp. 72–84 (In Russian), <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2026-1-72-84>, EDN VIFIOP

#### **Введение**

Современная реальность характеризуется интенсивной цифровизацией всех сфер жизни, которая трансформирует традиционные формы обучения и социального взаимодействия. Особую значимость эти процессы приобретают в студенческой среде, где цифровые технологии становятся не только инструментом образования, но и ключевым каналом социализации. Однако широкое распространение смартфонов порождает парадокс: обеспечивая постоянную коммуникационную доступность, они одновременно способствуют росту психологического неблагополучия среди студентов. Результаты исследований показывают, что активное использование смартфона усиливает переживание одиночества за счет вытеснения глубоких межличностных контактов поверхностными цифровыми взаимодействиями [16], а также коррелирует с повышением уровня раздражительности и импульсивности у студентов [19].

Зависимость от смартфона является относительно новым поведенческим феноменом и характеризуется компульсивным, неконтролируемым использованием смартфона, приводящим к функциональным нарушениям и психологической зависимости от устройства

[17; 18]. В отечественной психологии ее часто рассматривают как синтез интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей, поскольку смартфон является универсальным средством для цифровых активностей [3].

Зависимость от смартфона соответствует критериям аддиктивного поведения Брауна – Гриффитса (сверхценность, эйфория, толерантность, симптомы отмены, конфликт, рецидив) и относится к категории поведенческих (нехимических) аддикций [10]. В своей классификации нехимических зависимостей А.Ю. Егоров включил ее в группу «другие технологические зависимости» [5]. Поэтому, несмотря на методологические споры, термин «зависимость» в контексте смартфона наиболее часто используется в научной литературе.

Ключевым физиологическим механизмом формирования зависимости от смартфона является активация системы вознаграждения мозга. Как демонстрируют исследования [15], выброс дофамина происходит как при непосредственном использовании смартфона, так и в ситуации предвкушения прочтения уведомления («эффект предвкушения»), что создает устойчивую схему положительного подкрепления.

Зависимость от смартфона обнаруживает устойчивые связи со множеством различных психологических феноменов, среди которых высокая импульсивность, низкий самоконтроль [14], низкая самооценка, раздражительность, стресс и неудовлетворенность жизнью. Установлена также прочная двунаправленная связь с тревогой и депрессией: эти состояния могут выступать как причиной, так и следствием аддикции [13]. К основным негативным последствиям относятся нарушения сна, проблемы со зрением и опорно-двигательным аппаратом [17].

Одиночество понимается нами вслед за С.Г. Корчагиной как особое психическое состояние человека, суть которого составляет переживание своей отдельности в сочетании с ощущением субъективной невозможности поддерживать эмоциональную связь с другими, а также быть принятым и признанным ими [9].

В современной литературе для более четкого понимания феноменов необходимо разграничивать понятия одиночества, изоляции и уединения. Изоляция представляет собой объективную физическую и пространственную отдаленность от социального окружения, в то время как одиночество как субъективное переживание связано не с физической отдаленностью, а с отсутствием эмоциональной близости с кем-либо [7]. Уединение же является осознанным и временным выбором человека, который может носить позитивный характер и не вызывать дискомфорта. Таким образом, человек может испытывать одиночество, даже будучи окруженным людьми, и наоборот – находиться в изоляции, но не чувствовать себя одиноким [2].

Агрессивность рассматривается нами как черта личности, выражающаяся в склонности к враждебности, раздражительности и готовности к агрессивным действиям [8]. В отличие от агрессии как формы поведения, агрессивность представляет собой устойчивую диспозицию, которая способна проявляться в различных жизненных обстоятельствах [6].

Е.П. Ильин выделяет следующие характеристики агрессивной личности: мстительность, напористость, неуступчивость, нетерпимость к мнению других и бескомпромиссность. Помимо этого, важную роль в усилении агрессивности и проявлении враждебного

поведения играют такие конфликтные свойства, как вспыльчивость, обидчивость и подозрительность [6].

Студенческий возраст характеризуется одновременным протеканием нескольких кризисных процессов: сепарацией от родителей, формированием идентичности и построением новых социальных связей [7]. Значительный эффект на молодых людей оказывает кардинальная смена окружения после поступления в вуз или колледж – это приводит к отдалению и, возможно, последующей потере привычных отношений и необходимости формирования нового круга общения в условиях академического стресса. В ответ на эмоциональный дискомфорт смартфон становится компенсаторным механизмом, предлагающим иллюзию близкого социального взаимодействия [4]. Одновременно с этим трудности в адаптации могут провоцировать агрессивное поведение как неосознанную попытку привлечь внимание или защитить личные границы, особенно у студентов с низкими коммуникативными способностями.

Нестабильность, уязвимость студенческого возраста создает условия, в которых смартфон используется в качестве инструмента компенсации стресса и дефицита общения. Эмпирические данные говорят о наличии связи между этими феноменами. Так, В.П. Шейнов и Н.В. Дятчик выявили, что зависимость от смартфона положительно связана с одиночеством и агрессивностью, причем одиночество выступает одним из наиболее значимых предикторов аддикции [14]. Ф.Г. Ильмаз также указал взаимосвязь между одиночеством и агрессивностью, и доказал, что одиночество значимо влияет на зависимость от смартфона и агрессивное поведение, а агрессия, в свою очередь, является значимым предиктором аддикции [19]. Совокупность этих данных позволяет говорить о тесных взаимосвязях между одиночеством, агрессивностью и зависимостью от смартфона, причем все названные феномены усиливают друг друга.

Однако указанные взаимосвязи изучались преимущественно на зарубежных выборках и, как правило, анализировались в целом, без дифференциации отдельных параметров одиночества и агрессивности. Специфика проявления этих связей у российских студентов с разным уровнем сформированности зависимости от смартфона остается неисследованной. Вместе с тем понимание особенностей взаимосвязи аспектов переживания одиночества и агрессивности у лиц с зависимостью от смартфона позволит определить мишени профилактических и коррекционных программ для улучшения психологического благополучия современной молодежи.

Целью нашего исследования является выявление взаимосвязей переживания одиночества и агрессивности у студентов, склонных к зависимости от смартфона. Опираясь на имеющиеся в литературе данные, мы сформулировали следующие гипотезы:

1. У студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона субъективное переживание одиночества выше, чем у студентов с низким и средним уровнем зависимости от смартфона (Шейнов В.П., Дятчик Н.В., 2021) [14].
2. У студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона уровень агрессивности выше, чем у студентов с низким и средним уровнем зависимости от смартфона (Шейнов В.П., Дятчик Н.В., 2021) [14].
3. Существуют взаимосвязи между показателями одиночества и агрессивности у студентов с разным уровнем зависимости от смартфона (Ильмаз Ф.Г., 2023) [19].

## Методы

Исследование проводилось с февраля по апрель 2025 года с использованием электронных бланков интернет-ресурса «Online Test Pad». Выборка была набрана через объявления в социальных сетях ВКонтакте и Telegram. В исследовании приняли участие 104 студента высших учебных заведений г. Перми от 17 до 28 лет ( $M = 21.6$ ,  $SD = 2.73$ ). Среди них 20 юношей (19,2 %) и 84 девушки (80,8 %). По результатам диагностики уровня зависимости от смартфона испытуемые были разделены на 3 группы. В группу с низким уровнем зависимости вошло 35 человек: 10 юношей и 25 девушек ( $M = 22.1$ ,  $SD = 2.81$ ); в группу со средним уровнем – 39 человек: 7 юношей и 32 девушки ( $M = 21.6$ ,  $SD = 2.79$ ); в группу с высоким уровнем – 30 человек: 3 юноши и 27 девушек ( $M = 21.1$ ,  $SD = 2.53$ ).

Испытуемые заполняли следующие методики:

1. Шкала зависимости от смартфона для выявления уровня зависимости от смартфона [12].
2. Опросник агрессивности Басса-Перри «BPAQ-24» для диагностики склонности респондента к агрессии [1].
3. Дифференциальный опросник переживания одиночества «ДОПО-3» для диагностики глубины и характера переживания одиночества, включая его субъективное восприятие респондентом [11].

Оценка характера распределения осуществлялась с помощью критериев Шапиро – Уилка и z-критерия. Для проверки гипотез использовались непараметрический U-критерий Манна – Уитни и ранговый корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Обработка результатов осуществлялась в программе JASP 0.18.3.

## Результаты

У студентов с *низким* уровнем зависимости от смартфона выявлена средняя выраженность большинства параметров одиночества и агрессивности, что говорит о ситуативных проявлениях раздражительности, не нарушающей их социального функционирования, а также об умеренной потребности в общении, сопровождающейся периодическим, но не деструктивным чувством одиночества. Ключевой особенностью является высокий уровень позитивного отношения к одиночеству. Студенты данной группы склонны воспринимать одиночество как ресурс для отдыха и саморазвития, о чем говорят высокие показатели шкал «Радость уединения» ( $m = 13,37$ ), «Ресурс уединения» ( $m = 18,77$ ) и «Позитивное одиночество» ( $m = 32,14$ ).

Студенты со *средним* уровнем зависимости от смартфона демонстрируют схожие результаты с предыдущей группой. У них также отмечаются средние уровни субъективного переживания одиночества и агрессивности, что указывает на адаптивные проявления этих состояний. Так же, как и в первой группе, эти студенты демонстрируют высокий уровень позитивного отношения к одиночеству.

Результаты прохождения методик в группе студентов с *высоким* уровнем зависимости от смартфона отличаются от результатов других групп. Главным отличием являются повышенные показатели гнева, что свидетельствует о склонности к раздражительности и импульсивным реакциям. При этом у них также сохраняется высокий уровень позитивного отношения к одиночеству. Однако в данном случае эта особенность может быть тесно

связана с самой зависимостью, поскольку уединение создает идеальные условия для длительного использования смартфона без внешних помех.

Проверка характера распределения данных осуществлялась с помощью критериев Шапиро – Уилка и z-критерия. Результаты анализа в группах респондентов с низким, средним и высоким уровнем зависимости от смартфона показали, что большинство шкал в каждой группе имеют ненормальное распределение (уровень значимости  $p < 0,05$ ; z-показатель асимметрии и/или эксцесса превышает 1,96), что обусловило использование непараметрических методов.

Для выявления *различий* в параметрах субъективного одиночества и агрессивности у студентов с разным уровнем зависимости от смартфона использовался U-критерий Манна – Уитни. Результаты сравнения групп с низким и высоким уровнем зависимости от смартфона представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение показателей субъективного переживания одиночества и агрессивности у студентов с низким и высоким уровнем зависимости от смартфона

Название шкалы	Средние значения группы с низким уровнем ЗОС	Средние значения с высоким уровнем ЗОС	U-критерий Манна – Уитни	Уровень значимости (p)
Гнев	19.60	22.83	378.00	0.053
Враждебность	18.60	21.16	359.50	<b>0.03</b>
Физическая агрессия	17.45	19.50	434.00	0.23
Зависимость от общения	28.94	33.66	330.50	<b>0.01</b>
Общее переживание одиночества	24.31	25.40	502.00	0.76
Потребность в компании	10.11	11.96	355.00	<b>0.02</b>
Самоощущение	8.65	9.66	456.00	0.36
Отчуждение	8.48	8.86	494.00	0.68
Дисфория	7.34	9.53	263.50	<b>&lt; .001</b>
Проблемное одиночество	11.48	12.16	470.50	0.47
Радость уединения	13.37	12.33	685.00	<b>0.03</b>
Ресурс уединения	18.77	18.53	556.00	0.68
Позитивное одиночество	32.14	30.86	605.00	0.29
Изоляция	7.17	6.76	572.00	0.52

Примечание: жирным шрифтом обозначены значимые различия. ЗОС – зависимость от смартфона.

Сравнительный анализ показал, что у студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона выше показатели по шкалам «Враждебность» ( $U = 359,5$ ;  $p < 0,05$ ), «Зависимость от общения» ( $U = 330,5$ ;  $p < 0,05$ ), «Потребность в компании» ( $U = 355,0$ ;  $p < 0,05$ ) и «Дисфория» ( $U = 263,5$ ;  $p < 0,001$ ). В то время как по шкале «Радость уединения», напротив, показатели выше у группы с низким уровнем зависимости от смартфона ( $U = 685,0$ ;  $p < 0,05$ ).

Сравнительный анализ также был выполнен между группами студентов со средним и высоким уровнем зависимости от смартфона. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнение показателей субъективного ощущения одиночества и агрессивности у студентов со средним и высоким уровнем зависимости от смартфона

Название шкалы	Средние значения группы с средним уровнем ЗОС	Средние значения с высоким уровнем ЗОС	U-критерий Манна – Уитни	Уровень значимости (p)
Гнев	18.02	22.83	340.50	<b>0.003</b>
Враждебность	20.00	21.16	497.50	0.29
Физическая агрессия	17.61	19.50	449.00	0.10
Зависимость от общения	32.97	33.66	551.50	0.68
Общее переживание одиночества	26.82	25.40	627.00	0.61
Потребность в компании	11.56	11.96	538.50	0.57
Самоощущение	9.71	9.66	595.50	0.90
Отчуждение	9.15	8.86	615.50	0.71
Дисфория	9.53	9.53	579.50	0.95
Проблемное одиночество	11.87	12.16	534.50	0.54
Радость уединения	12.38	12.33	626.00	0.62
Ресурс уединения	18.82	18.53	612.50	0.74
Позитивное одиночество	31.20	30.86	615.00	0.72
Изоляция	7.84	6.76	669.50	0.29

Примечание: жирным шрифтом обозначены значимые различия. ЗОС – зависимость от смартфона.

Как видно из таблицы 2, имеется статистически значимое различие по шкале «Гнев» ( $U = 340,5$ ;  $p < 0,05$ ) между группами студентов со средним и высоким уровнем зависимости от смартфона. Показатели гнева оказались выше в группе с высоким уровнем зависимости от смартфона по сравнению с группой со средним уровнем зависимости.

Полученные данные подтверждают нашу гипотезу о наличии значимых различий в показателях одиночества и агрессивности у студентов с разным уровнем зависимости от смартфона. Студенты с высоким уровнем такой зависимости демонстрируют повышенные показатели враждебности и гнева, что отражает их склонность к агрессивным реакциям и негативному восприятию окружающих. Одновременно с этим у них наблюдается выраженная потребность в социальных контактах при сниженной способности к продуктивному уединению, а также склонность к переживанию негативных эмоций.

Для оценки взаимосвязи параметров одиночества и агрессивности у студентов с разным уровнем зависимости от смартфона использовался ранговый корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Анализ проводился отдельно для каждой группы, т. к. на общей выборке значимые корреляции не обнаружены. Результаты корреляционного анализа в группе студентов с низким уровнем зависимости от смартфона представлены в таблице 3.

Таблица 3. Взаимосвязь параметров зависимости от смартфона, субъективного переживания одиночества и агрессивности у студентов с низким уровнем зависимости от смартфона

Название шкалы	Зависимость от смартфона	Гнев	Враждебность	Физическая агрессия
Зависимость от смартфона	–	0.188	0.099	-0.126
Зависимость от общения	<b>0.354*</b>	0.094	0.088	-0.130
Общее переживание	-0.295	-0.049	<b>0.463**</b>	-0.139

одиночества				
Потребность в компании	<b>0.340*</b>	0.142	-0.033	-0.093
Самоощущение	-0.323	-0.028	<b>0.336*</b>	-0.082
Отчуждение	-0.248	-0.093	<b>0.376*</b>	-0.093
Дисфория	0.120	0.286	<b>0.357*</b>	-0.044
Проблемное одиночество	0.225	-0.010	0.019	-0.091
Радость уединения	0.098	-0.030	0.039	-0.006
Ресурс уединения	-0.167	-0.103	-0.024	-0.026
Позитивное одиночество	-0.124	-0.038	-0.014	0.024
Изоляция	-0.287	-0.083	<b>0.369*</b>	-0.089

Примечание: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ . Жирным шрифтом обозначены значимые корреляции.

Корреляционный анализ в группе с низким уровнем зависимости от смартфона выявил значимые прямые связи между показателями агрессивности и переживанием одиночества. Шкала «Враждебность» демонстрирует прямые корреляции со шкалами «Общее переживание одиночества» ( $r = 0.46$ ,  $p < 0,01$ ), «Самоощущение» ( $r = 0.33$ ,  $p < 0,05$ ), «Отчуждение» ( $r = 0.37$ ,  $p < 0,05$ ), «Дисфория» ( $r = 0.35$ ,  $p < 0,05$ ), и «Изоляция» ( $r = 0.36$ ,  $p < 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что повышенный уровень враждебности связан с более интенсивным переживанием одиночества, чувством отчуждения и социальной изоляции. Также были обнаружены положительные взаимосвязи между зависимостью от смартфона и потребностью в социальных контактах: шкала «Зависимость от смартфона» коррелирует со шкалами «Зависимость от общения» ( $r = 0.35$ ,  $p < 0,05$ ) и «Потребность в компании» ( $r = 0.34$ ,  $p < 0,05$ ), что говорит о том, что люди, которые чаще используют смартфон, острее переживают потребность в социальных контактах.

Таблица 4. Взаимосвязь показателей зависимости от смартфона, субъективного переживания одиночества и агрессивности у студентов со средним уровнем зависимости от смартфона

Название шкалы	Зависимость от смартфона	Гнев	Враждебность	Физическая агрессия
Зависимость от смартфона	–	-0.251	-0.274	-0.120
Зависимость от общения	-0.231	0.200	0.175	<b>0.447**</b>
Общее переживание одиночества	-0.201	0.166	<b>0.479**</b>	0.154
Потребность в компании	-0.231	0.208	0.058	0.316
Самоощущение	-0.113	0.141	<b>0.417**</b>	0.164
Отчуждение	-0.189	0.080	<b>0.418**</b>	0.113
Дисфория	-0.160	0.152	0.231	<b>0.481**</b>
Проблемное одиночество	-0.197	0.143	0.060	<b>0.330*</b>
Радость уединения	0.134	-0.116	0.035	<b>-0.332*</b>
Ресурс уединения	0.118	-0.310	0.186	-0.280
Позитивное одиночество	0.151	-0.280	0.091	<b>-0.375*</b>
Изоляция	-0.251	0.158	<b>0.419**</b>	0.106

Примечание: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ . Жирным шрифтом обозначены значимые корреляции.

Как видно из таблицы 4, корреляционный анализ в группе студентов со средним уровнем зависимости от смартфона также выявил ряд значимых взаимосвязей между показателями агрессивности и одиночества. Обнаружены положительные корреляции шкалы «Враждебность» со шкалами «Общее переживание одиночества» ( $r = 0.47, p < 0,01$ ), «Самоощущение» ( $r = 0.41, p < 0,01$ ), «Отчуждение» ( $r = 0.41, p < 0,01$ ) и «Изоляция» ( $r = 0.41, p < 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что повышение уровня враждебности связано с усилением переживания одиночества и ощущения отчужденности от социального окружения. Шкала «Физическая агрессия» демонстрирует значимые прямые связи с показателями «Зависимость от общения» ( $r = 0.44, p < 0,01$ ), «Дисфория» ( $r = 0.48, p < 0,01$ ) и «Проблемное одиночество» ( $r = 0.33, p < 0,05$ ). Это позволяет предположить, что у студентов склонность к физической агрессии сочетается с повышенной потребностью в социальных контактах на фоне эмоционального дискомфорта и негативного восприятия одиночества.

Одновременно с этим выявлены отрицательные корреляции показателя «Физическая агрессия» со шкалами «Радость уединения» ( $r = -0.33, p < 0,05$ ) и «Позитивное одиночество» ( $r = -0.37, p < 0,05$ ), что указывает на неспособность студентов с агрессивным поведением использовать уединение для продуктивной деятельности и получения позитивного опыта.

Таблица 5. Взаимосвязь показателей зависимости от смартфона, субъективного переживания одиночества и агрессивности у студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона

Название шкалы	Зависимость от смартфона	Гнев	Враждебность	Физическая агрессия
Зависимость от смартфона	–	0.142	-0.014	0.304
Зависимость от общения	-0.176	0.139	0.332	0.004
Общее переживание одиночества	-0.152	-0.110	0.009	0.324
Потребность в компании	-0.170	0.087	0.281	-0.218
Самоощущение	-0.058	-0.142	0.142	0.244
Отчуждение	-0.138	-0.020	-0.044	0.337
Дисфория	-0.128	-0.071	0.159	0.103
Проблемное одиночество	-0.239	0.310	<b>0.367*</b>	0.024
Радость уединения	-0.190	0.124	-0.132	0.079
Ресурс уединения	-0.044	0.305	-0.116	0.298
Позитивное одиночество	-0.101	0.255	-0.099	0.258
Изоляция	-0.209	-0.177	-0.133	0.269

Примечание: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ . Жирным шрифтом обозначены значимые корреляции.

Корреляционный анализ в группе студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона (см. таблицу 5) выявил значимую прямую связь между показателями «Враждебность» и «Проблемное одиночество» ( $r = 0.36, p < 0,05$ ). Обнаруженная взаимосвязь позволяет предположить, что трудности в установлении и поддержании социальных контактов, характерные для лиц с повышенной враждебностью, способствуют усилению переживания проблемного одиночества.

Анализ корреляционных связей во всех трех группах показал, что только у студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона имеется всего одна значимая взаимосвязь

между параметрами одиночества и агрессивности, а именно «Враждебностью» и «Проблемным одиночеством». Это дает основания предположить, что чрезмерное использование смартфона может выступать дополнительным фактором, усиливающим негативные психологические паттерны, связывающие враждебность и переживание одиночества. В группе со средним уровнем зависимости от смартфона враждебность связана с общим переживанием одиночества и такими его аспектами, как самоощущение и отчуждение.

### **Обсуждение**

Результаты исследования говорят о специфике аспектов переживания одиночества и их связи с параметрами агрессивности у студентов с разным уровнем зависимости от смартфона.

Для студентов с высоким уровнем зависимости, с одной стороны, характерна выраженная потребность в социальных контактах, с другой стороны, они отличаются повышенной склонностью к раздражительности, чрезмерному эмоциональному реагированию в стрессовых ситуациях, негативным восприятием окружающих и интенсивным переживанием отрицательных эмоциональных состояний. При этом они не склонны к уединению как к продуктивному переживанию одиночества.

Это противоречие, вероятно, может объясняться ухудшением навыков эмоциональной регуляции вследствие чрезмерного увлечения смартфоном, что согласуется с результатами исследования В.П. Шейнова и Н.В. Дятчик [14]. При этом среди респондентов не выявлено склонности к открытой физической агрессии. Можно предположить, что для данной группы более характерны вербальные или косвенные формы агрессивного поведения, например, пассивная агрессия в цифровом пространстве.

Помимо этого, корреляционный анализ позволил выявить следующую закономерность: переживание одиночества и связанных с ним негативных эмоций способствует усилению агрессивных проявлений, направленных на окружающих. Вместе с тем в группе со средним уровнем зависимости от смартфона мы видим, как позитивное восприятие одиночества и рассмотрение его в качестве времени для саморазвития и восстановления сил может смягчать агрессивные реакции, выполняя тем самым защитную функцию. Данный результат совпадает с выводами Ф.Г. Ильмаза [19].

Важно отметить, что по большинству параметров студенты всех трех групп остаются в пределах нормативного диапазона. Это свидетельствует о том, что даже при наличии выраженной зависимости от смартфона проявления одиночества и агрессивности носят скорее адаптационный, нежели патологический характер.

Проведенное исследование имеет ряд ограничений, связанных с характеристиками выборки и методологией. Во-первых, небольшой объем и неоднородность выборки по половому признаку (84 девушки и 20 юношей) не позволяют в полной мере экстраполировать полученные результаты на всю студенческую выборку. Во-вторых, использование исключительно самоотчетных методик делает результаты уязвимыми к влиянию фактора социальной желательности.

Перспективы дальнейших исследований видятся в изучении взаимосвязи зависимости от смартфона и личностных характеристик студента, таких как учебная мотивация,

совладающее поведение; актуальным представляется уточнение предикторов зависимости от смартфона; также востребовано проведение лонгитюдного исследования, позволяющего выявить динамику взаимосвязи между зависимостью от смартфона, переживанием одиночества и агрессивностью на протяжении всего периода обучения студентов в вузе.

Полученные нами результаты характеризуются практической значимостью. Они позволяют расширить представления о психологических особенностях студентов с разным уровнем зависимости от смартфона и определить возможные направления профилактической и коррекционной работы.

Во-первых, выявленные различия между группами студентов с разным уровнем зависимости от смартфона указывают на необходимость дифференцированного подхода в работе со студентами. Так, у студентов с высоким уровнем зависимости при сохранении выраженной потребности в социальных контактах наблюдается снижение способности к продуктивному уединению и рост враждебности. Это говорит о том, что профилактическая работа должна включать формирование навыков саморегуляции, развитие стрессоустойчивости и обучение конструктивным способам разрешения конфликтов.

Во-вторых, полученные корреляции показывают, что негативное переживание одиночества усиливает агрессивные проявления, в то время как позитивное восприятие уединения может играть защитную роль. Это подчеркивает необходимость программ, которые будут помогать студентам не только переосмысливать опыт одиночества, но и формировать поддерживающие социальные связи, например через участие в групповых тренингах или терапевтических занятиях.

В-третьих, поскольку мы предположили, что для студентов с высоким уровнем зависимости от смартфона более характерны косвенные и вербальные формы агрессии, в том числе в цифровом пространстве, это делает актуальным включение в программы психологической профилактики элементов, посвященных культуре сетевого взаимодействия, безопасной цифровой коммуникации и предотвращению киберагрессии.

Таким образом, прикладное значение нашего исследования заключается в расширении возможностей психологического сопровождения студентов. Данные результаты могут использоваться при разработке тренингов по цифровой гигиене, эмоциональной регуляции и коммуникативным навыкам; для консультирования студентов, испытывающих трудности в социальной адаптации и межличностных отношениях; в рамках психопросветительской работы со студентами для обсуждения рисков чрезмерного использования смартфона, стратегий преодоления негативных состояний и конструктивных форм взаимодействия.

В целом результаты исследования создают почву для профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на улучшение психологического благополучия студентов и повышение их адаптированности в условиях образовательной среды.

### **Выводы**

Выдвинутые нами гипотезы подтвердились:

1. Студенты с высоким уровнем зависимости от смартфона более враждебны по сравнению со студентами с низким уровнем зависимости, а также характеризуются более высоким уровнем гнева, чем студенты со средним уровнем зависимости.

2. Студентам с высоким уровнем зависимости от смартфона свойственна повышенная потребность в социальных контактах, более выраженный эмоциональный дискомфорт (дисфорией) и сниженная способность к продуктивному уединению по сравнению со студентами с низким уровнем зависимости от смартфона.

3. Выявлены особенности взаимосвязи субъективного переживания одиночества с агрессивностью среди всех групп студентов с разным уровнем зависимости от смартфона. Наиболее значимой закономерностью является усиление связи между враждебностью и проблемным переживанием одиночества по мере роста уровня зависимости. В группах с низким и средним уровнем зависимости от смартфона наблюдаются взаимосвязи между различными психологическими характеристиками, тогда как в группе с высоким уровнем зависимости выделена единственная корреляция между враждебностью и проблемным одиночеством. Полученные данные позволяют предположить, что чрезмерное использование смартфона может выступать фактором, закрепляющим и усиливающим изначально существующие негативные психологические паттерны, связанные с переживанием одиночества и агрессивными проявлениями.

### Библиографический список

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера. 2009. 237 с. EDN: VHJNQD
2. Белова Е.В. Субъективное переживание одиночества женщинами с различным семейным статусом // МНИЖ. 2022. № 1-2(115). С. 148–152. DOI: 10.23670/IRJ.2022.115.1.067 EDN: FPHFUP
3. Белокреницкая П.А., Балашова К.А. Феномен смартфоновых зомби (смомби) // Вестник науки и образования. 2019. № 1-1(55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-smartfonovyh-zombi-smombi> (дата обращения: 03.10.2025). EDN: VQXHLT
4. Городецкая И.М., Исламгулов И.Р. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения современных студентов // Вестник Казанского технологического университета. 2014. № 24. С. 328–330. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnaya-zavisimost-kak-forma-zavisimogo-povedeniya-sovremennyh-studentov> (дата обращения: 03.10.2025). EDN: THNKAL
5. Егоров А.Ю., Голенков А.В. Поведенческие аддикции // Вестник ЧГУ. 2005. № 2. С. 56–69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskie-addiksii> (дата обращения: 25.03.2026). EDN: JWQDAT
6. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014. 368 с. ISBN: 978-5-496-00991-1 EDN: UYNEAN
7. Карелина Н.Н., Егоров А.Б., Киселева И.В., Лапшин А.В., Алешкин А.Н. Исследование субъективного ощущения одиночества у студентов на дистанционном обучении // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 442–445. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p442-445 EDN: EYWWOV
8. Касимова З.Г. Понятие агрессивности в психолого-педагогической литературе // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 10. С. 111–115. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95066.htm> (дата обращения: 08.10.2025). EDN: UMJLQV
9. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с. ISBN: 978-5-9770-0076-5 EDN: TSTLQV
10. Котлячков А.В. Поведенческие аддикции // Проблемы формирования правового социального государства в современной России: материалы XIV Всероссийской национальной научно-практической конференции, Новосибирск, 26 октября 2018 года. Новосибирск: Новосибирский государственный аграрный университет, 2018. С. 16–21. EDN: YOXUUP
11. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsialnyy-oprosnik-perezhivaniya-odinochestva-struktura-i-svoystva> (дата обращения: 03.10.2025). EDN: QYZBYJ

12. Шейнов В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020. № 3(35). С. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6 EDN: WZZIZA
13. Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2021. № 1. 235–253. DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-1-235-253 EDN: IYVTAW
14. Шейнов В.П., Дятчик Н.В. Психологические состояния и свойства личности, имеющей зависимость от смартфона // Ped.Rev. 2021. № 6. С. 225–235. DOI: 10.23951/2307-6127-2021-6-225-235 EDN: ZIYKOI
15. Шейнов В.П. Личностные свойства зависимых от смартфона учащихся колледжа // Системная психология и социология. 2021. № 1(37). С. 50–60. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.37.1.4 EDN: CDCFSG
16. Aljomaa S.S. et al. Smartphone addiction among university students in the light of some variables // Computers in Human Behavior. 2016. № 61. P. 155–164. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
17. Horvath J., Mundinger C., Schmitgen M., Wolf N., Sambataro F., Hirjak D., Kubera K., Koenig J., Wolf R.C. Structural and functional correlates of smartphone addiction // Addictive Behaviors. 2021. Vol. 105. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334> EDN: TTGAHP
18. Kwon, M. Lee, J.-Y.; Won, W.-Y.; Park, J.-W.; Min, J.-A.; Hahn, C.; Gu, X.; Choi, J.-H.; Kim, D.-J. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) // PLoS ONE. 2013. Vol. 8. – DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
19. Yilmaz F.G., Avci U., Yilmaz R. The role of loneliness and aggression on smartphone addiction among university students // Current psychology. 2023. Vol. 42. № 21. P. 17909–17917. DOI: 10.1007/s12144-022-03018-w EDN: QTRBXP