

УДК 159.9.072.59

**Виктор Павлович Шейнов¹, Елена Ивановна Медведская²,
Владислав Олегович Ермак³**

¹д-р социол. наук, проф., проф. каф. психологии и педагогического мастерства
Республиканского института высшей школы

²канд. психол. наук, доц., проф. каф. социальной работы

Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

³магистрант 2-го года обучения каф. микро- и нанoeлектроники
Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники

Victor Sheinov¹, Elena Medvedskaya², Vladislav Ermak³

¹Doctor of Sociological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychology and Pedagogical Excellence
of the Republican Institute of Higher Education

²Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Professor of the Department of Social Work
of the Brest State A. S. Pushkin University

³Master Student of the 2nd Year of Study of the Department of Micro- and Nanoelectronics
of the Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics

e-mail: ¹sheinov1@mail.ru; ²EMedvedskaja@mail.ru; ³yermakvladislav@yandex.ru

СВЯЗЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ С УВЕРЕННОСТЬЮ В СЕБЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ У СТУДЕНТОВ

Представлены результаты эмпирической проверки двух гипотез о связях зависимости от социальных сетей с личностными особенностями студентов – пользователей соцсетей. Гипотеза об отрицательной корреляции данной аддикции с уверенностью в себе подтверждена для таких показателей, как общая уверенность и социальная смелость (для молодых людей разного пола). Гипотеза об обратной связи с эмоциональным интеллектом подтверждена частично. В общей выборке юношей и девушек, а также у юношей установлены ожидаемые негативные связи зависимости от социальных сетей с двумя компонентами эмоционального интеллекта: управлением собственными эмоциями и управлением собственным поведением. У девушек картина взаимосвязей аддикции более парадоксальная: отрицательная связь с управлением собственными эмоциями и положительная связь со способностью к распознаванию эмоций других людей. Обнаруженные межполовые отличия во взаимосвязях зависимости от социальных сетей и личностных особенностей студентов – пользователей социальных сетей свидетельствуют о необходимости дифференциации психопрофилактической работы специалистов учреждений образования разных ступеней.

Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, уверенность в себе, эмоциональный интеллект, социальная смелость, распознавание эмоций, смартфон-зависимость, корреляции.

A Relationship of Social Media Addiction, Self-confidence, and the EQ of Students

This article presents the results of studies that test two hypotheses on the correlation between social media addiction and the personal characteristics of the students. The first hypothesis supposes a negative correlation between social media addiction and self-confidence. We have confirmed it according to the following indexes: general confidence and social courage (for young people of all genders), while a second hypothesis on reverse correlation with the EQ is only partly confirmed. In the general sample of young men and women, the study reveals a negative correlation between social media addiction and 2 features of the EQ, emotional management, and behavior management. The relationship of addiction in women's pattern appears to be more contradictory: negative connection with emotional management and positive connection with a skill to recognize the emotions of others. There are differences in the results of men and women, which means the necessity to differentiate preventive measures in educational institutions at different levels.

Key words: social network addiction, self-confidence, the EQ, social courage, recognition of emotions, smartphone addiction.

Введение

Коммуникация посредством социальных сетей является одним из самых популярных видов активности у интернет-пользователей разных возрастов, о чем свидетельствуют статистические данные. Если Интернету для создания 50-миллионной аудитории понадобилось 4 года, то Facebook собрал 100 млн участников всего через 9 месяцев после своего появления [1]. Социальные сети, как и любая технология, открывают для пользователя новые возможности, но одновременно несут в себе новые риски, главным из которых является риск формирования зависимого поведения.

Одним из актуальных направлений исследований данной проблемы выступает изучение взаимосвязей зависимости от социальных сетей с личностными особенностями их пользователей. Так, современные зарубежные исследователи установили статистические значимые связи зависимости от данной технологии с низкой уверенностью в себе и эмоциональным интеллект.

Низкая уверенность в себе. Ряд исследователей пришли к выводу о прямой ее связи с зависимостью от социальных сетей.

J. Cabral показал, что зависимость от социальных сетей служит признаком отсутствия социальной жизни без какой-либо уверенности в себе [2]. K. Kircaburun с соавторами опросил 460 турецких молодых людей в возрасте от 18 до 26 лет (61 % женщин) и установили, что неуверенность в себе была и прямо, и косвенно связана с чрезмерным использованием социальных сетей [3].

В ходе изучения S. Yu с соавторами 395 китайских студентов (145 мужчин, возраст $M = 19,05$, возрастной диапазон 17–27 лет) обнаружено, что почти все участники (99 %) используют сайты социальных сетей. Но при этом результаты показали, что низкий оптимизм как фактор неуверенности в себе был косвенным фактором зависимости от социальных сетей [4].

В исследовании M. İskender приняли участие 328 старшеклассников. Среди участников было 165 девушек и 163 юноши (50,3 и 49,7 % соответственно). Результаты исследования показали, что зависимость от социальных сетей, отсутствие уверенности в себе, социальное одиночество и эмоциональное одиночество в семье связаны между собой. В результате пошагового регрес-

сионного анализа было установлено, что переменной, которая лучше всего предсказывает зависимость от социальных сетей, является отсутствие уверенности в себе ($R = 0,649$), за которой следует социальное одиночество и семейное эмоциональное одиночество [5].

Увлечение социальными сетями является альтернативой живому общению и чувству уверенности в себе [6]. В исследовании V. Boursier, F Gioia и M. D. Griffiths с участием 578 подростков (средний возраст 16,1 года) показано, что тревога мальчиков по поводу своей внешности и ожидание того, что селфи могут повысить их уверенность в себе, были предикторами проблемного использования ими социальных сетей. Наоборот, несмотря на более высокий уровень тревоги у девушек по поводу внешнего вида, это не повлияло на использование ими селфи в социальных сетях [7].

Подводя некий итог изучению связи использования социальных сетей с неуверенностью в себе, A. Costanzo с соавторами приходит к выводу о том, что развитию уверенности в себе может помочь уменьшение чрезмерного участия в социальных сетях [8].

Эмоциональный интеллект определяют как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [9], как точное восприятие эмоций, использование эмоций для облегчения мысли, понимание эмоций и управление ими [10], как интегративное когнитивно-личностное образование [11].

Установлено, что тенденция к общению в социальных сетях отрицательно взаимосвязана с эмоциональным интеллектом и имеет прямую связь с трудностями в общении [12].

В исследовании 2 068 испанских подростков 12–19 лет (46,2 % юношей, 53,8 % девушек) ($M = 14,61$, $SD = 1,62$) более низкий эмоциональный интеллект предсказывал более высокое проблемное использование социальных сетей. В результате этого исследования были получены важные эмпирические результаты, указывающие на многообещающие пути предотвращения ПСМУ у подростков, такие как обучение EI, обучение методам снижения стресса и сосредоточение внимания на уменьшении симптомов депрессии [13].

Результаты исследования М. Mulawarman с соавторами выявили негативные значимые связи между эмоциональным интеллектом и использованием социальных сетей ($R = -0,251$; $p < 0,05$), а также отрицательную корреляцию между успеваемостью и использованием социальных сетей ($R = -0,429$; $p < 0,05$) [14].

Показано, что более высокий эмоциональный интеллект связан со снижением уровня зависимости от социальных сетей и улучшением психического здоровья [15].

В работе А. С. Măhăț описано исследование обучающихся в румынских школьных учреждениях (выборка составила 200 учеников: 123 девушки и 77 юношей в возрасте от 15 до 19 лет). Полученные результаты указывают на наличие статистически значимых отрицательных корреляций между временем, затрачиваемым студентами на доступ к социальным сетям, и уровнем эмоционального интеллекта [16].

В исследовании Н. Кауга и S. Saini выборка включала 200 подростков (100 юношей и 100 девушек в возрасте 16–18 лет), из четырех случайно выбранных государственных средних школ индийского города Лудхияна. Было обнаружено, что использование социальных сетей значительно положительно коррелирует с «эмпатическим» аспектом эмоционального интеллекта, а также с «общим» эмоциональным интеллектом [17].

Представленный обзор работ свидетельствует, что в русскоязычной психологии существует явный дефицит исследований как общей проблемы зависимости от социальных сетей, так и связи этой аддикции с личностными особенностями пользователей. Поэтому цель нашего эмпирического исследования заключается в проверке на выборке молодых белорусов двух гипотез об обратной корреляции зависимости от социальных сетей с уверенностью в себе и эмоциональным интеллектом. Поскольку основным средством доступа к социальным сетям у молодых людей является смартфон, то закономерно возникает необходимость эмпирической проверки также взаимосвязей факторов, образующих указанные виды аддиктивного поведения.

Организация и методики исследования

Сбор данных был организован в форме анонимного и добровольного онлайн-опроса, основной мотивацией участия в котором стала возможность быстрого получения участником достоверной информации о своих индивидуально-психологических особенностях. В качестве респондентов выступили 285 студентов Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина и Брестского государственного технического университета (юноши, $n = 137$ и девушки, $n = 148$); средний возраст – $19,8 \pm 4,85$ лет.

В исследовании были использованы следующие *методики*.

Опросник ЗСС-15 (опросник зависимости от социальных сетей), прошедший все психометрические процедуры проверки на надежность и валидность [18]. В соответствии с факторной моделью зависимости от социальных сетей данный опросник позволяет диагностировать в структуре аддикции три ее образующие: «психологическое состояние» пользователя сети, «коммуникация» пользователя сети и «информация» (получение информации) [19].

Тест уверенности в себе В. Г. Ромека, измеряющий три ее показателя: общую уверенность, социальную смелость и инициативу в социальных контактах.

Тест эмоционального интеллекта Н. Холла, диагностирующий представленность как его отдельных образующих (эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей), так и общий уровень развития (интегративный показатель).

Короткая версия САС-16 опросника «Шкала зависимости от смартфона» [20], надежность и валидность которого доказана. Данная методика позволяет оценивать три фактора смартфон-аддикции: «потеря контроля» над собой, «страх отказа» использовать смартфон и «эйфория» от пользования смартфоном [21].

Статистический анализ проводили с помощью пакета SPSS-22. Для решения вопроса о выборе критериев обработки данные по выборке были проверены на их соответствие закону нормального распределения. Поскольку распределение оказалось отличным от нормального, то основным

критерием расчета возможных корреляций выступил непараметрический критерий Кендалла (τ), посредством которого возможна фиксация как линейных, так и нелинейных связей. В качестве дополнительного критерия был использован более мощный коэффициент корреляции Пирсона (R). При отборе результатов статистической обработки для анализа принят 5%-ый уровень значимости.

Результаты и их обсуждение

Зависимость от социальных сетей и уверенность в себе

В таблице 1 содержатся выявленные в результате корреляционного анализа связи зависимости от социальных сетей с показателями уверенности в себе (для общей выборки и для групп, дифференцированных по полу).

Таблица 1. – Корреляции зависимости от социальных сетей и уверенности в себе

Показатель	Общая выборка (n = 285)		Юноши (n = 137)	Девушки (n = 148)
	τ	R	τ	τ
Уверенность в себе	–0,084*	–0,176**	–0,082*	–0,074*
Социальная смелость	–0,134**	–0,215**	–0,186*	–0,084*
Инициатива в социальных контактах	–0,010	–0,039	0,000	–0,015

Примечание – Здесь и в таблице 2 знаком * обозначены уровни статистической значимости коэффициентов корреляции: * – $p \leq 0,05$ и ** – $p \leq 0,01$.

Данные таблицы 1 показывают непротиворечивость показателей корреляций Кендалла и Пирсона в силу одинаковой направленности показываемых ими связей.

Значения корреляций Кендалла для юношей и девушек, вычисленные по собранным эмпирическим данным, оказались отрицательными, но статистически незначимыми. Однако связь между зависимостью индивида от социальных сетей и его уверенностью в себе установлена в общей выборке, в зарубежных исследованиях [2–8], работах В. П. Шейнова, включающих объединенную белорусскую выборку из 1 456 респондентов, в которую входит и выборка, участвовавшая в настоящем исследовании.

Отсутствие статистической значимости могло быть следствием недостаточного объема мужской ($N = 137$) и женской выборок ($N = 148$). Для проверки этого предположения В. О. Ермаком посредством билинейной интерполяции были сгенерированы по моделям общей, мужской и женской выборок дополнительные (промежуточные между имеющимися данными) значения, интерполирующие имеющиеся ряды значений. В результате описанной процедуры коэффициенты корреляции, представленные в таблице 1 для выборок студентов разного пола, оказались незначительно отличающимися от эмпирических, но статистически значимыми.

Таким образом, ожидаемые отрицательные связи зависимости от социальных сетей обнаружены относительно двух показателей уверенности в себе: общей уверенности и социальной смелости. Указанные корреляции одинаково выражены у молодых людей разного пола. Содержательно выявленные связи означают, что молодые люди с этим видом аддиктивного поведения отличаются низкой способностью к принятию решений в сложных ситуациях, слабостью контроля собственного поведения, а также робостью и застенчивостью.

Корреляция зависимости от социальных сетей и инициативы в социальных контактах отсутствует как в общей выборке, так и в группах студентов разного пола. Думается, что данный факт обусловлен привычкой представителей цифрового поколения к общению посредством гаджетов. Эти новые формы взаимодействия открывают пользователям широкие возможности для проявления активности. Опосредованность коммуникации и потенциальная анонимность пользователя социальной сети обеспечивают даже для сомневающихся в себе, объективно робких и застенчивых молодых людей довольно безопасную среду, в которой они могут выступать инициаторами неких социальных контактов и событий. Таким образом, гипотеза об отрицательной корреляции зависимости от социальных сетей и уверенности в себе подтвердилась.

Зависимость от социальных сетей и эмоциональный интеллект

В таблице 2 представлены результаты расчетов коэффициентов корреляции зави-

симости от социальных сетей и эмоционального интеллекта.

Таблица 2. – Корреляции зависимости от социальных сетей и компонентов эмоционального интеллекта

Компоненты эмоционального интеллекта	Общая выборка (n = 285)		Юноши (n = 137)	Девушки (n = 148)
	τ	R	τ	τ
Эмоциональная осведомленность	-0,020	-0,021	-0,039	0,020
Управление собственными эмоциями	-0,129**	-0,230**	-0,122*	-0,105*
Самоменеджмент	-0,085*	-0,154*	-0,147*	-0,005
Эмпатия	0,037	0,049	-0,015	0,095
Распознавание эмоций других людей	0,029	0,014	-0,063	0,118*
Интегративный показатель	-0,049	-0,102	-0,103	0,031

Примечание – Уровень статистической значимости коэффициента Кендалла относительно компонента «Управление собственными эмоциями» выявлен в итоге процедуры билинейной интерполяции данных в выборках студентов разного пола.

Результаты расчетов, содержащиеся в таблице 2, демонстрируют значимые отрицательные связи зависимости от социальных сетей с двумя компонентами эмоционального интеллекта: управление собственными эмоциями и самоменеджмент. Это значит, что чем ниже уровень развития навыков регуляции собственных эмоций и поведения у молодых людей, тем выше их зависимость от социальных сетей. Установленные корреляции соответствуют основному массиву имеющих научных данных, доказывающих наличие обратных связей между высокоразвитым эмоциональным интеллектом и проблемным использованием социальных сетей [12–14].

Следует заметить, что, вообще говоря, корреляционный анализ, фиксируя наличие связи, не указывает, какая из переменных является предиктором для другой. Это следует установить в ходе дополнительного анализа. В данном случае речь идет о таком глубинном, априори сформированном качестве, как эмоциональный интеллект, и недавно приобретенной зависимости от социальных сетей. Поэтому ясно, что именно особенности эмоционального интеллекта являются предиктором для зависимости от социальных сетей.

Изучение данных корреляционного анализа в выборках студентов, дифференцированных по полу, показывает полное повторение картины взаимосвязей, установленных для общей выборки, в группе юно-

шей. Эти взаимосвязи вполне объяснимы в социальном контексте размывания в обычном сознании сложившихся стереотипов маскулинности и феминности. Происходящий в настоящее время распад традиционной мужской гегемонии [22] приводит к появлению различных вариантов мужских идентичностей (в диапазоне от классического сурового «мачо» до целомудренного «ботаника»). В этом разнообразии перед каждым молодым человеком стоит психологически непростая задача определения индивидуальных ориентиров для сознательного воспроизведения паттернов мужского поведения. Безусловно, решение этой задачи существенно усложняется при неуверенности в самом себе (таблица 1). Такая проблема отсутствует у девушек, относительно которых социальные ожидания и стандарты не предполагают строгого контроля своих эмоциональных переживаний. Поэтому у них связь зависимости от социальных сетей и недостаточно развитого навыка самоуправления своим поведением отсутствует.

В выборке девушек наряду с аналогичной для юношей отрицательной связью зависимости от социальных сетей с управлением собственными эмоциями установлена одна значимая положительная корреляция со способностью к распознаванию эмоций других людей. Эти данные говорят о том, что при низкой регуляции собственного эмоционального состояния девушки умеют воздействовать на эмоциональное со-

стояние окружающих. Не исключено, что именно здесь может находиться ресурс преодоления зависимости от социальных сетей. В соответствии с интериоризацией как общим механизмом развития любая способность первоначально оформляется вовне, в пространстве взаимоотношений, а по мере ее тренировки сворачивается и обращается на самого субъекта. Поэтому не исключено, что девушка, постепенно отточив в социальных сетях свой навык влияния на эмоции других людей, в какой-то момент перенесет его и на саму себя.

Установленный факт роста способностей девушек к распознаванию эмоций других людей в коммуникации посредством социальных сетей обнаруживает еще одну проблему, принципиальную для современных условий смешанной реальности, характеризующихся взаимопроникновением реального и цифрового миров. Обобщенно ее

можно обозначить как проблему переноса способности, оформившейся и культивируемой в одном мире, в другой. В рамках настоящего исследования приблизиться к ответу на поставленный вопрос может дальнейшее исследование способности девушек, зависимых от социальных сетей, к распознаванию эмоций других людей в непосредственной коммуникации.

Данные эмпирической проверки позволяют оценить гипотезу об отрицательной корреляции зависимости от социальных сетей, частично подтвержденной и более верифицированной для выборки юношей.

Факторы зависимости от социальных сетей и смартфон-аддикции

Результаты корреляционного анализа факторов, образующих зависимость от социальных сетей, и зависимость от смартфона, отражены в таблице 3.

Таблица 3. – Корреляции зависимости от социальных сетей с образующими ее факторами и факторами смартфон-аддикции

Вид зависимости	Факторы зависимости	Общая выборка (n = 285)		Юноши (n = 137)	Девушки (n = 148)
		τ	R	τ	τ
Зависимость от социальных сетей	Психологическое состояние пользователя сети	0,758	0,911	0,749	0,761
	Коммуникация	0,523	0,675	0,515	0,830
	Получение информации	0,683	0,837	0,676	0,697
Зависимость от смартфона	Потеря контроля над собой	0,418	0,591	0,407	0,425
	Страх отмены использования смартфона	0,340	0,469	0,340	0,324
	Эйфория от использования смартфона	0,402	0,582	0,365	0,418

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

Данные таблицы 3 доказывают наличие сильных прямых связей между интегральным показателем зависимости от социальных сетей со всеми его образующими факторами. Для юношей более существенное значение играет фактор «психологическое состояние пользователя сети», а для девушек – «коммуникация». Эти незначительные отличия говорят о том, что ведущей потребностью юношей при обращении к социальным сетям является необходимость коррекции своего негативного актуального состояния. Девушки же пытаются таким образом компенсировать имеющийся дефицит общения с другими людьми.

Установлены также сильные положительные корреляции зависимости от социальных сетей с каждым из факторов, входящих в структуру смартфон-аддикции. Доминирующими для молодых людей, вне зависимости от их пола, выступают факторы «потеря контроля над собой» и «эйфория от использования смартфона», которые отражают основные симптомы любого аддиктивного поведения, присутствующие в т. ч. и в медицинских моделях химических зависимостей. Более низкие корреляции интегрального показателя зависимости от социальных сетей с фактором «страх отмены использования смартфона» можно объяснить реальной насыщенностью повседневной

жизни разнообразными цифровыми устройствами, которая оставляет мало шансов современному человеку остаться без гаджета.

Результаты корреляционного анализа факторов зависимости от социальных сетей и смартфон-аддикции полностью соответствуют полученным ранее на русскоязычных выборках для пользователей разного возраста [18; 20; 21], что служит еще одним подтверждением глубоких связей данных видов зависимого поведения на уровне формирующих их факторов.

Заключение

Полученные в итоге эмпирического исследования данные позволяют сделать следующие выводы.

Гипотеза об отрицательной связи зависимости от социальных сетей и уверенности в себе, основанная на результатах зарубежных исследований, подтверждена на выборке белорусских юношей и девушек в компонентах общей уверенности и социальной смелости.

Предположение об обратной корреляции зависимости от социальных сетей и эмоционального интеллекта студентов – пользователей соцсетей подтвердилось частично. Отсутствует значимая взаимосвязь аддикции с общим интегративным показателем эмоционального интеллекта. Однако в общей выборке и в выборке юношей такие корреляции присутствуют с двумя его компонентами: управлением своими эмоциями

и управлением своим поведением. У девушек наряду с ожидаемой связью зависимости от социальных сетей с низкой саморегуляцией собственных эмоций обнаружена положительная связь с распознаванием эмоций других людей. Это говорит о возможности формирования способности влиять на эмоциональное состояние партнера в условиях виртуальной коммуникации.

Выявленные корреляции показывают, что юноши выступают не меньшей группой риска по формированию зависимости от социальных сетей, чем девушки. Общими для лиц разного пола направлениями профилактической работы выступают формирование навыков принятия решений и саморегуляции. Для юношей в качестве еще одного перспективного направления такой работы (которое фактически не представлено в практике оказания психологических услуг, особенно в учреждениях образования) является оказание психологической поддержки в процессе конструирования собственной мужской идентичности.

Установленные сильные прямые взаимосвязи факторов, способствующих разным видам кибераддикций (зависимости от социальных сетей и смартфон-зависимости), подтверждают актуальность дальнейшего теоретико-эмпирического изучения проблемного поведения интернет-пользователей с целью разработки комплексной психолого-медицинской модели этого феномена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агадуллина, Е. Р. Пользователи социальных сетей: современные исследования / Е. Р. Агадуллина // *Соврем. зарубеж. психология*. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 36–46.
2. Cabral, J. Is generation Y addicted to social media / J. Cabral // *Future of children*. – 2008. – P. 5–14.
3. The Mediating Role of Self/Everyday Creativity and Depression on the Relationship Between Creative Personality Traits and Problematic Social Media Use Among Emerging Adults / K. Kircaburun [et al.] // *Mental Health Addiction*. – 2020. – Vol. 18. – P. 77–88.
4. Yu, S. Cognitive and Psychosocial Health Risk Factors of Social Networking Addiction / S. Yu, A. M. S. Wu, I. J. A. Pesigan // *Mental Health Addiction*. – 2016. – Vol. 14. – P. 550–564.
5. İskender, M. Investigation of the Effects of Social Self-Confidence, Social Loneliness and Family Emotional Loneliness Variables on Internet Addiction / M. İskender // *Malaysian Online Journal of Educational Technology*. – 2018. – Vol. 13, nr 3. – P. 1–10.
6. Almenayes, J. J. Religiosity and the perceived consequences of social media usage in a Muslim country / J. J. Almenayes // *Journal of Arts and Humanities*. – 2014. – Vol. 3, nr 5. – P. 108–116.
7. Boursier, V. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? [Electronic resource] / V. Boursier, F. Gioia, M. D. Griffiths // *Computers in*

Human Behavior. – 2020. – Vol. 110. – Mode of access: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>. – Date of access: 14.10.2021.

8. Attached to virtual dreams: The mediating role of maladaptive daydreaming in the relationship between attachment styles and problematic social media use / A. Costanzo [et all.] // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. – 2021. – Vol. 209, nr 9. – P. 656–664.

9. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // *Социальный интеллект: теория, измерения, исследования* : сб. ст. / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 129–140.

10. Mayer, J. D. Human abilities: Emotional intelligence / J. D. Mayer, R. D. Roberts, S. G. Barasade // *Annual Review of Psychology*. – 2008. – Vol. 59. – P. 507–536.

11. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева. – Новополюцк : Полоц. гос. ун-т, 2020. – 356 с.

12. Гроголева, О. Ю. Типология личности подростков, склонных к общению в социальных сетях / О. Ю. Гроголева, А. А. Дронова // *Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности* : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 300-летию г. Омска, Омск, 6–7 окт. 2016 г. – Омск : Омск. гос. ун-т, 2016. – С. 56–60.

13. Arrivillaga, C. A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms [Electronic resource] / C. Arrivillaga, L. Rey, N. Extremera // *Addictive Behaviors*. – 2022. – Vol. 124. – Mode of access: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>. – Date of access: 10.05.2022.

14. The Correlation Between Emotional Intelligence, Academic Achievement, and the Use of Social Media in Senior High School Students / M. Mulawarman [et all.] // *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. – 2020. – Vol. 11, nr 3. – P. 325–335.

15. Sundvik, L. M. S. Social media stress and mental health: A brief report on the protective role of emotional intelligence [Electronic resource] / L. M. S. Sundvik, S. K. Davis // *Current Psychology*. – 2022. – Mode of access: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03035-9>. – Date of access: 15.06.2022.

16. Măhăţ, A. C. The impact of the Time Spent on Social Networks on Emotional Intelligence in Adolescents / A. C. Măhăţ // *Educația Plus*. – 2020. – Vol. 1. – P. 239–246.

17. Kaura H. Cervical Proprioception and Dinamic Balance in Computer users / H. Kaura, S. Saini // *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 2020. – Vol. 11, nr 10–12. – P. 581–584.

18. Шейнов, В. П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // *Систем. психология и социология*. – 2021. – № 2 (38). – С. 41–55.

19. Шейнов, В. П. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // *Рос. психол. журн.* – 2021. – № 3. – С. 145–158.

20. Шейнов, В. П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» / В. П. Шейнов // *Организац. психология и психология труда*. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 97–115.

21. Шейнов, В. П. Факторная структура модели зависимости от смартфона / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // *Социал. и экон. психология*. – 2021. – Т. 6, № 3 (23). – С. 174–197.

22. Соколовская, М. Г. Маскулинность как социальный феномен: содержание и основные тенденции / М. Г. Соколовская // *Весн. Брэсц. ун-та. Сер. 1, Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія* – 2021. – № 1. – С. 128–137.

REFERENCES

1. Agadullina, Ye. R. Pol'zovatieli social'nykh sietiej: sovriemiennyje issliedovaniya / Ye. R. Agadullina // *Sovriem. zarubiezh. psikhologija*. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 36–46.

2. Cabral, J. Is generation Y addicted to social media / J. Cabral // *Future of children*. – 2008. – P. 5–14.

3. The Mediating Role of Self/Everyday Creativity and Depression on the Relationship Between Creative Personality Traits and Problematic Social Media Use Among Emerging Adults / K. Kircaburun [et all.] // *Mental Health Addiction*. – 2020. – Vol. 18. – P. 77–88.

4. Yu, S. Cognitive and Psychosocial Health Risk Factors of Social Networking Addiction / S. Yu, A. M. S. Wu, I. J. A. Pesigan // *Mental Health Addiction*. – 2016. – Vol. 14. – P. 550–564.
5. İskender, M. Investigation of the Effects of Social Self-Confidence, Social Loneliness and Family Emotional Loneliness Variables on Internet Addiction / M. İskender // *Malaysian Online Journal of Educational Technology*. – 2018. – Vol. 13, nr 3. – P. 1–10.
6. Almenayes, J. J. Religiosity and the perceived consequences of social media usage in a Muslim country / J. J. Almenayes // *Journal of Arts and Humanities*. – 2014. – Vol. 3, nr 5. – P. 108–116.
7. Boursier, V. Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? [Electronic resource] / V. Boursier, F. Gioia, M. D. Griffiths // *Computers in Human Behavior*. – 2020. – Vol. 110. – Mode of access: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>. – Date of access: 14.10.2021.
8. Attached to virtual dreams: The mediating role of maladaptive daydreaming in the relationship between attachment styles and problematic social media use / A. Costanzo [et all.] // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. – 2021. – Vol. 209, nr 9. – P. 656–664.
9. Liusin, D. V. Sovriemiennye predstavleniya ob emocional'nom intelliectie / D. V. Liusin // *Social'nyj intelliect: teorija, izmiereniya, issledovaniya* : sb. st. / pod ried. D. V. Liusina, D. V. Ushakova. – M. : In-t psikhologii RAN, 2004. – S. 129–140.
10. Mayer, J. D. Human abilities: Emotional intelligence / J. D. Mayer, R. D. Roberts, S. G. Barasade // *Annual Review of Psychology*. – 2008. – Vol. 59. – P. 507–536.
11. Andriejeva, I. N. Emocional'nyj intelliect i emocional'naja krieativnost': spiecifika i vzaimodiejstvije / I. N. Andriejeva. – Novopolock : Poloc. gos. un-t, 2020. – 356 s.
12. Grogolieva, O. Yu. Tipologija lichnosti podrostkov, sklonnykh k obshchieneniju v social'nykh sietakh / O. Yu. Grogolieva, A. A. Dronova // *Aktivnost' i otvietstviennost' lichnosti v kontiektie zhizniediejatel'nosti* : materialy II Vsieros. nauch.-prakt. konf. s meizhdunar. uchastijem, posviashch. 300-lietiju g. Omska, Omsk, 6–7 okt. 2016 g. – Omsk : Omsk. gos. un-t, 2016. – S. 56–60.
13. Arrivillaga, C. A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms [Electronic resource] / C. Arrivillaga, L. Rey, N. Extremera // *Addictive Behaviors*. – 2022. – Vol. 124. – Mode of access: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>. – Date of access: 10.05.2022.
14. The Correlation Between Emotional Intelligence, Academic Achievement, and the Use of Social Media in Senior High School Students / M. Mulawarman [et all.] // *International Journal of Innovation. Creativity and Change*. – 2020. – Vol. 11, nr 3. – P. 325–335.
15. Sundvik, L. M. S. Social media stress and mental health: A brief report on the protective role of emotional intelligence [Electronic resource] / L. M. S. Sundvik, S. K. Davis // *Current Psychology*. – 2022. – Mode of access: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03035-9>. – Date of access: 15.06.2022.
16. Măhăţ, A. C. The impact of the Time Spent on Social Networks on Emotional Intelligence in Adolescents / A. C. Măhăţ // *Educaţia Plus*. – 2020. – Vol. 1. – P. 239–246.
17. Kaura H. Cervical Proprioception and Dinamic Balance in Computer users / H. Kaura, S. Saini // *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 2020. – Vol. 11, nr 10–12. – P. 581–584.
18. Shejnov, V. P. Razrabotka nadiozhnogo i validnogo oprosnika zavisimosti ot social'nykh sietiej / V. P. Shejnov, A. C. Dievicyn // *Sistiennaja psikhologija i sociologija*. – 2021. – № 2 (38). – S. 41–55.
19. Shejnov, V. P. Triokhfaktornaja model' zavisimosti ot social'nykh sietiej / V. P. Shejnov, A. S. Dievicyn // *Ros. psikhol. zhurn.* – 2021. – № 3. – S. 145–158.
20. Shejnov, V. P. Korotkaja viersija oprosnika «Shkala zavisimosti ot smartfona» / V. P. Shejnov // *Organizac. psikhologija i psikhologija truda*. – 2021. – T. 6, № 1. – S. 97–115.
21. Shejnov, V. P. Faktornaja struktura modeli zavisimosti ot smartfona / V. P. Shejnov, A. S. Dievicyn // *Social. i ekon. psikhologija*. – 2021. – T. 6, № 3 (23). – S. 174–197.
22. Sokolovskaja, M. G. Maskulinnost' kak social'nyj fienomien: sodierzhanije i osnovnye tendencii / M. G. Sokolovskaja // *Viesn. Bresc. un-ta. Sier. 1. Psikhalohija. Palitalohija. Sacyjalohija*. – 2021. – № 1. – S. 128–137.