

UDC: 159.9.072.423

**DEPENDENCE ON SMARTPHONES AND THE INTERNET - A NEW TYPE OF
DEPENDENCE OF THE XXI CENTURY**

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНОВ И ИНТЕРНЕТ – НОВЫЙ ВИД
ЗАВИСИМОСТИ XXI ВЕКА**

*ROSCIUPCHIN Diana, PhD student,
Free International University of Moldova, Chisinau*

*РОЩУПКИНА Диана, магистр психологии,
Международный Независимый Университет Молдовы, Кишинэу*

Аннотация: Зависимость от смартфонов является распространенной проблемой во всем мире среди взрослых, что может негативно сказаться на их благополучии. В этом исследовании рассматриваются теоретические источники, освещающие взаимосвязь интернет и смартфон зависимостей с уверенностью в себе, депрессией, тревожностью, эмпатией и удовлетворенностью жизнью, в основном иностранными авторами.

Annotation: Addiction to smartphone usage is a common worldwide problem among adults, which might negatively affect their wellbeing. This study investigated the theoretical base regarding associations of Internet addiction and smartphone addiction with self-confidence, depression, anxiety, empathy and life satisfaction, established by foreign authors.

Ключевые слова: зависимость от смартфонов, интернет-зависимость, уверенность в себе, тревожность, депрессия, эмпатия, осознанность.

Keywords: smartphone addiction, internet addiction, self-confidence, anxiety, depression, empathy, self-directedness.

Введение

Когда мы говорим о зависимости, что нам приходит на ум? Алкоголь, наркотические вещества, целое состояние или последний евро, оставленный в казино, игровые автоматы, люди? Каким представляется нам зависимый человек? Потерянный на вид, усталый, не всегда опрятный, беспокойный, вспыльчивый, с перепадами настроения, нестабильный, безответственный и т.д. Т.е. это человек выпавший из здоровой нормы. А что, если не всё так просто?

Какой будильник будит вас по утрам? Как вы узнаете время? Как слушаете музыку? Сколько раз в день берёте в руки телефон не для того, чтобы просто позвонить, или ответить на звонок? Кстати, а где лежит ваш телефон, когда вы засыпаете? В какой удалённости от вас? А что вы почувствуете и сделаете, если забудете телефон дома? И как быстро вы это обнаружите? Копнём глубже. Какие у вас появятся ощущения, если пропадёт интернет (на гаджете в том числе)? Интересно, вы уже начали понимать, что это зависимое поведение? И вообще, кто-то заметил, как смартфоны стали неотъемлемой частью нашей жизни?

Материалы и методы исследования

На сегодняшний день смартфоны являются важной частью жизни многих людей. Смартфон очень мягко, почти незаметно влияет на наши жизни. Например, не все признают и замечают, что бывает сложно сосредоточиться на работе и учёбе (особенно на лекциях), вовлечься в разговор с близким человеком, проявить к нему внимательный, заботливый интерес и вызвать то же самое в нём. Иногда проще дать телефон ребёнку, чтоб не орал, чем

найти в себе силы успокоить и переключить его внимание иным способом. А если говорить о чрезмерном использовании смартфонов, то уже на лицо нарушения в поведении, снижение интеллекта и как результат трудности в учёбе и работе, затруднения в коммуникации с другими людьми и т.д.

В силу своих специфических характеристик и функций (маленький настолько, что сопровождает человека везде и всегда в повседневной жизни, обладает весьма привлекательным функционалом) смартфон оказывает значительное влияние на поведение человека [53, с. 1]; [59, с. 52-63] и позволяет ему очень незаметно, мягко, и глубоко проникнуть в жизнь человека. И в то же время другая сторона этой медали в том, что эти же самые функции и удобство повышают риск чрезмерного использования смартфона, что со временем может привести к привыканию [40, с. 373-383]; [17, с. 359-372]; [26, с. 77-84].

Уже не миллионы, а миллиарды людей по всему миру ежедневно, ежеминутно, используют социальные сети и приложения для онлайн общения, такие как Facebook, Weibo, WhatsApp, Twitter, Viber, Kakao Talk, Instagram и т.д., особенно во время ожидания (очереди, партнёра, заказа, звонка на урок и т.д.). Все большее и большее число людей теряют контроль над использованием этих приложений несмотря на то, что они оказывают негативные последствия на их повседневную жизнь. Число пользователей смартфонов в 2017 году составило 2,4 миллиарда [65] в 2018-2019 годах число пользователей возрастет до 5,135 миллиардов [67].

Среди прочих самые популярные онлайн приложения, используемые на смартфоне - это приложения для онлайн общения. Они позволяют напрямую контактировать с другими пользователями, оставаться на связи с семьёй, друзьями независимо от местонахождения, делиться личной информацией, фотографиями или видео [3]; [35, с.602-614]. Термин «приложение для онлайн общения» подразумевает очень популярные приложения, такие как, например, служба мгновенной доставки сообщений WhatsApp, которая насчитывает 1,5 миллиарда активных пользователей по всему миру, и где пользователи обмениваются 60 миллиардами сообщений ежедневно [72]. Facebook насчитывает 2,23 миллиарда активных пользователей во втором квартале 2018 года [71]. В 2018 году количество активных пользователей Instagram увеличилось до 1 миллиарда [70].

Смотря на эту статистику, понимаешь, что зависимость от смартфонов является весьма распространённой проблемой среди разновозрастных групп во всём мире. Это очень хорошо проявляется, когда люди занимаясь каким-то видом деятельности, прерывают занятие для того, чтобы отвлечься на телефон, например, во время вождения автомобиля, занятий, корпоративных и иных собраний и даже когда они спят [23, с.267-272]. В эмоциональном плане это проявляется в виде озабоченности, сложностях с контролем и самоконтролем, уходом в себя (отключением от окружающей действительности), переменчивости настроения, конфликтности, лживости, злоупотреблении и потерей интереса [39, с.1674-1679].

Что ещё интересно, так это то, что длительная погружённость в интернет сильно уменьшает социальную активность в реальной жизни [34, с.1017-1031] и сопутствует психопатологиям, включающим в себя депрессию, тревожность, синдром дефицита внимания и гиперактивности, обсессивно-компульсивное расстройство [10, с.1-13].

Это явление стало предметом для беспокойства в азиатских странах, в которых очень высокие скорости интернета и почти всеобъемлющее покрытие (в Южной Корее, например, стабильный интернет, с качественной связью и большими скоростями есть абсолютно везде), а распространённость интернет зависимости выше, чем в Океании и европейских странах [12, с.755-560]. Именно эта вседоступность облегчает формирование привычки, перетекающей в зависимость.

Результаты и обсуждения

Количество активных пользователей смартфонов среди жителей Южной Кореи (ЮК), круглосуточно подключённых и использующих смартфон и интернет составляет 85% среди всего населения. Это самый высокий показатель во всём мире [64]. Таким образом, можно с уверенностью заявить о появлении новой формы зависимости - зависимости от смартфонов, которая привлекает к себе повышенное внимание в последние годы [28, с.629-644].

Да что там последние годы! Исследования, проведённые в средних и старших школах ЮК в период с 2006 по 2008 года, выявили, что 1,6-10,7% подростков сильно зависимы, а 29-38% умеренно зависимы [30, с.185-192]; [22, с.424-430]; [51, с.895-909]. Даже более раннее исследование в Корее, проведённое в 2003 году, показало, что 3,5% корейского населения испытывают сильную зависимость от Интернета и смартфонов, а 18,4% находятся в зоне повышенного риска [60, с. 143-150]. Да и что тут говорить, если онлайн-игры в ЮК возвели в ранг профессионального спорта и многие родители отдают детей в специальные учебные заведения, где за баснословные деньги их этому обучают.

Исследования, проведённые в 2000 году, выявили интернет-зависимость среди 1,8% студентов-выпускников в Тайване [14, с.65-80]. В Гонконге выборочный телефонный опрос в 2004 году показал, что 37,9% подростков были интернет-зависимыми [42, с.197-206], а данные, полученные в процессе выборочного обследования домашних хозяйств, выявили интернет-зависимость у 6,7% подростков. [18, с.486-492] Исследования, проведённые в период между 2007 и 2012 годами в Китае, среди учащихся средних и старших классов, показали, что 2,4-11% подростков были интернет-зависимыми [9, с.275-281]; [24, с. 675-679]. В Японии, где 78,2% населения имели доступ к интернету уже в 2010 году [68], 2% населения, по оценкам, подвержено риску стать интернет-зависимыми. [49, с.p.27(a)]. Исследование от 2011 года в котором участвовали сотрудники городских офисов возрасте от 22 до 55 лет показало, что у 6,1% мужчин и 1,8% женщин использование интернета стало патологией. [46, с.1702-1709].

Не все люди сознают насколько серьёзной проблемой является зависимость от смартфонов. Проблемой, влияющей на мысли, чувства, поведение, склонности и даже чувство благополучия человека [69]. В частности, это фактор риска развития депрессии, тревожности, чувства одиночества, проблем со сном [19]. Согласно данным Фонда психического здоровья Великобритании, настроение людей, испытывающих депрессию, постоянно снижено, они ощущают потерю интереса к тому, что их окружает, да и к жизни в целом, забывается чувство удовольствия, зато чувство вины и низкой самооценки становятся постоянными спутниками, появляются проблемы со сном, снижается внимательность и способность к концентрации, появляются слабость и постоянная усталость. Тревожные расстройства и депрессия - это 2 вида расстройств, распространённых повсеместно во всём мире, для них не существует границ, ни физических, ни культурных.

В 2017 году, во всём мире, от депрессии страдало 300 миллионов людей, и 260 миллионов от тревожных расстройств, причём многие из них являются носителями обоих заболеваний [74]. Вся проблема в том, что оба этих заболевания при ухудшении могут привести к суициду. Приблизительно 800 тысяч ежегодно заканчивают жизнь самоубийством. Это вторая по величине причина смертности среди населения от 15 до 29 лет [66].

Зависимость от смартфонов идёт рука об руку с зависимостью от интернета в целом. Ряд исследований выявил, что вероятность развития зависимости от смартфонов у женщин выше, чем у мужчин [50, с.100-132], которые в основном проявляют зависимость от серфинга, ММОРПГ (массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры), киберсекса, киберпорнографии, зависят на сайтах знакомств [62, с.402-415]; [55, с.31-58]; [29, с.490-500]. И в то же время, некоторые исследования выявили отсутствие гендерных различий для некоторых видов интернет зависимостей, например, для таких как бесплатные игры [16, с.328-333].

Но есть и другая сторона этой медали. Данные показатели настолько высоки, что встал вопрос, а не слишком ли патологизирована интернет-зависимость? [27]. Исследователи задаются вопросом, не является ли интернет-зависимость отражением существующих социальных проблем реальной жизни в интернет пространстве? Например, онлайн-казино, онлайн порнография, травля онлайн (очень распространена в азиатских странах), могут быть лишь продолжением в интернет пространстве того, что проявляется в обычной социальной жизни и не имеет ничего общего с интернет зависимостью [7, с.252-266]; [56, с.195-208]; [20, с.246-250].

Взгляды, и отношение к интернету тоже изменились - это не только место, где можно отдохнуть и развлечься. Постоянное подключение к интернету стало необходимостью для работы. Если человек сильно зависит от интернета по долгу службы, то тут вопрос об интернет зависимости весьма спорен, ибо это больше онлайн версия обычного трудоголизма. Поэтому предлагается изучить и более чётко, и правильно классифицировать интернет зависимость, проведя чёткую грань между использованием интернета в частных целях и для выполнения служебных обязанностей.

Депрессия - это своего рода отражение психологического благополучия. Считается, что она сильно коррелирует с зависимостью от смартфонов. Большинство исследований выявило взаимосвязь между этими двумя переменными, однако все эти исследования были проведены среди конкретных групп населения. Например, в Турции женщины более склонны к развитию зависимости от смартфонов по сравнению с мужчинами [15, с.85-92], в то время как в Австрии хронический стресс, низкая эмоциональная стабильность, женский пол, молодой возраст и депрессия связываются с зависимостью от смартфонов [4, с.437-441]. На Тайване подростки с длительной депрессией были носителями 4 и более симптомов паллиативного использования смартфонов [61, с.863-873]. В Саудовской Аравии депрессия и тревожные расстройства были зарегистрированы среди ~18% взрослых [1, с.721-724]. Каждое сообщество уникально в плане его норм, практик, поведения и традиций. Даже в рамках одной ближневосточной территориальной единицы этнонациональная принадлежность может влиять на образ мыслей, предрассудки и общественное мнение [63, с.423-441]. Проживающие в ближневосточном регионе отличаются гетерогенными системами социальной дифференциации, основанными на этнической, языковой, сектантской (ограниченной), племенной, региональной, социально-экономической и национальной идентичностях. Этнические арабы являются приверженцами разнообразных и множественных религиозных традиций. Стоит отметить, что западные культурные нормы были привнесены в арабский мир, но их эффект переживался по-разному этническими общинами и обществом в целом [2, с.9-22].

Психологические аспекты взаимосвязи депрессии и тревожности с интернет зависимостью и зависимостью от смартфонов, широко освещаются в научном сообществе [32, с.1-8]; [15, с.85-92]. Недавние исследования показали, что зависимость от Интернета и смартфонов может возникать не только из-за влияния среды, но и в зависимости от индивидуальных когнитивно-эмоциональных и поведенческих черт личности [8, с.252-266.]; [31, с.307-320]; [36]. Также была отмечена особая роль эмпатии и удовлетворённости жизнью в исследованиях интернет и смартфон зависимостей [37]. С точки зрения психопатологии некоторые исследования зарегистрировали позитивную корреляцию между интернет зависимостью, депрессией и тревогой, хотя более свежие результаты показывают взаимосвязь между зависимостью от смартфонов и жестокостью, депрессией и тревожностью [15, с.85-92]. Именно поэтому должна быть определена чёткая взаимосвязь между интернет зависимостью, смартфон зависимостью и психическим здоровьем личности. Более того учитывая схожесть и различия интернет и смартфон зависимостей [36], возникает вопрос, в какой степени интернет зависимость и зависимость от смартфонов связаны с увеличением уровня депрессии и тревожности в зависимости от демографических и

социально-экономических факторов? Более того, ещё не было проведено исследований, изучающих дифференцированное влияние, в соответствии с особенностями пользователей интернет и смартфонов, с учётом условий среды проживания и психологических профилей интернет и смартфон зависимых), на депрессию и тревожность.

Помимо таких факторов как биопсихологическая конституция человека (например, генетика), причины использования Интернета, психопатологические факторы или социальное положение, считается, что особенности личности играют ключевую роль в развитии и поддержании Расстройств, связанных с Использованием Интернет (РИИ) [8, с.252-266]

В категории РИИ входят:

1. Навязчивый веб-серфинг - компульсивные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам
3. Игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Игры по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Киберсексуальная зависимость - компульсивное влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Предыдущие исследования в этой области свидетельствуют о том, что, например, низкая самонаправленность (самоопределение и сила воли; дифференцирование себя как автономного субъекта и наличие способности к самоконтролю, саморегуляции своего поведения сообразно ситуации, в согласии с самостоятельно выбранными целями и ценностями) [21, с.137-146], низкая самооценка [54, с.28-33] со слабой осознанностью [58, с.442-473] могут быть предрасполагающими, или даже провоцирующими факторами, делающими людей уязвимыми для развития РИИ. Кроме того, отмечается взаимосвязь между пониженной степенью удовлетворённости жизнью и высоким уровнем РИИ [52, с.19-25], а также низким уровнем эмпатии и высоким уровнем РИИ [25, с.652-661]. Эмпатия может быть определена как черта, характеризующая, во-первых, способность человека правильно понимать эмоции, мысли, чувства и мотивы другого человека (когнитивное сопереживание) и, во-вторых, способность человека реагировать на эмоциональное состояние других с соответствующими аффективными реакциями (эмоциональное сочувствие) [5, с.163-175]. Вместе эти два аспекта играют важную роль в эффективном социальном взаимодействии. Это подтверждается тем фактом, что эмпатия прочно связана с доброжелательностью, одним из факторов «большой пятерки» модели личности [48, с.290].

Следует отметить, что результаты исследований проведённых в 2015-2017 гг. выявили, что эмпатия положительно связана с удовлетворенностью жизнью [6, с.323-328], [13, с.1240-1247], [11, с. 379-386], а более низкая удовлетворенность жизнью связана с более высокими уровнями РИИ [45, с.73-77]. К сожалению, по сей день проведено очень мало исследований, касающихся изучения взаимосвязи эмпатии, удовлетворённости жизнью, РИИ и РИС (Расстройства, связанные с Использованием Смартфонов). В категорию РИС входят: шизоидные расстройства, снижение умственных способностей, СДВГ, нарциссические расстройства, обсессивно-компульсивные и т.д.

Справедливости ради стоит отметить, что есть данные, свидетельствующие о положительной взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и использованием Интернета, но только в рамках распространённости интернета, и никак не РИИ и РИС [43, с. 197-206]. И в то же время исследования проведённые в 2014 году показали отрицательную связь между удовлетворенностью жизнью и РИИ [12, с.755-560]. Но несомненным остаётся тот факт, что связи могут быть и положительными в случае, когда интернет используется «здоровым» образом.

Так как вопрос расстройств, вызванных использованием интернет и смартфонов малоизучен, данные по нему весьма неоднозначны, что позволяет оставлять его открытым и продолжать исследования.

В рамках традиционной реляционной модели психологических расстройств подход, ориентированный на доклинические показатели РИИ, может способствовать идентификации лиц с повышенным риском до развития клинической картины РИИ и, таким образом, поддерживать разработку превентивных мер. Особый интерес в этом контексте представляют совокупные выводы двух недавних исследований, выявивших взаимосвязь между более низким уровнем эмпатии и более высоким уровнем РИИ [47, с. 56-60], [25, с. 652-661].

Взаимосвязь, упомянутая в научной литературе, между низким уровнем эмпатии и высоким уровнем РИИ, вероятно поскольку высокий уровень использования интернета может компенсировать низкий уровень социального благополучия и профессиональных навыков. Более того исследование корейских учёных 197 взрослых показало, что люди с более низким уровнем образования больше склонны к зависимости от смартфонов [33]. Другое исследование, уже американских учёных, 362 занятых на работе взрослых, показало взаимосвязь между возрастом, уверенностью в себе, экстраверсией, эмоциональной стабильностью, депрессией и самоконтролем в различных видах зависимого поведения и паллиативного использования мобильного телефона. Впоследствии это исследование выявило что более молодой возраст, депрессия и экстраверсия прогнозируют высокий уровень паллиативного использования мобильного телефона.

Учитывая совпадения между РИИ и РИС [33], а также недавние результаты, предполагающие совпадающие личностные аспекты, прогнозирующие как РИИ, так и РИС [36], возникает вопрос - в какой мере низкие эмпатия и удовлетворённость жизнью связаны с увеличением уровня РИС?

Большинство предыдущих исследований факторов уязвимости для РИИ и РИС было проведено среди населения Азии, т. к. именно азиатские страны больше всего страдают от этих видов расстройств. В дополнение к этому ряд результатов исследований указывает на различие в том, как используется интернет в зависимости от склонностей конкретной культуры. Например, одно из исследований выявило, что китайские студенты проводят намного больше времени онлайн выполняя самостоятельную работу (наследие и влияние конфуцианства), чем их коллеги из США [57, с.195-208]. В других исследованиях наблюдались различия между китайскими и американскими/британскими студентами в том, как интернет использовался в школе и дома [41, с.147-164.]. Кроме того, в ряде исследований было обнаружено различие в уровнях эмпатии у жителей Китая и Европы [41, с. 147-164, (уровень эмпатии в Европе был выше), а также кросс-культурное влияние на удовлетворенность жизнью [38, с.398].

Выводы

Уже давно не секрет, что зависимости родом из детства. Зависимые черты личности формируются в рамках семейной системы, в которой растёт и развивается ребёнок. Существует несколько типов семей, формирующих зависимый характер:

1. Псевдо-благополучные семьи, где фасад идеальный для внешнего мира, а процессы, происходящие внутри семейной системы весьма деструктивны.
2. Семьи, в которых мать и/или отец обладатели психопатических черт личности, слишком авторитарны. Тут дети забиты, подавлены полностью.
3. Семьи, в которых налицо перекосы в гиперконтроль или гипоконтроль. Здесь дети либо залюблены до состояния «дышать не могу», либо игнорируются родителями.
4. Семьи с уже сформированной моделью зависимости из поколения в поколение (азартные игры, алкоголь, наркотики и т.д.). Сюда же можно включить малоимущие и

криминогенные семьи, где наблюдается повышенная материально-бытовая неустроенность).

5. Семьи (состоящие даже из одного родителя), в которых от ребёнка отказались и направили в дом ребёнка, родственникам и т.д.

Все виды зависимостей, а их на сегодняшний день 20, - это своего рода уход от реальности и попытка компенсировать, удовлетворить игнорируемые и неудовлетворённые в детстве потребности, когда ребёнок не мог сам их удовлетворять, и его этому не научили в последствие. Формируются такие вещи на очень раннем этапе, начиная с рождения, когда мать не могла, не хотела, или не умела удовлетворять здоровые потребности своего ребёнка. Этими потребностями являются: безусловная любовь, эмоциональное общение, принятие, самовыражение, понимание, реализация потребностей дитя. Когда эти базовые потребности не удовлетворяются, дети, не понимая, что с ними происходит ощущают внутреннюю пустоту, как будто они лишены чего-то жизненно важного. И тогда такое дитя обращается к зависимости для того, чтобы защитить своё раненое «Я», вернуть чувство внутреннего комфорта, покоя и безопасности. Правда понимания себя и доступа к своим внутренним чувствам и ресурсам у него нет, что повышает внутреннее напряжение и вызывает внутренний конфликт из-за невозможности удовлетворить свои потребности иным, более здоровым способом.

Отсюда вытекает 2 вида решения проблемы зависимостей: комплексное и симптоматическое. Комплексное - это долгосрочная терапия, включающая в себя терапию личности с целью нахождения собственных опор в жизни, помощь в завершении сепарации от родителей и преодолении детских травм, формирование стратегий поведения в стрессовых ситуациях, самопознание и саморазвитие. Симптоматическое - краткосрочная помощь в избавлении от зависимости - «закодирую за 2 сеанса», ограничение доступа к источнику зависимости и т.д.

Библиография

1. Al-Khathami AD, Ogbeide DO. Prevalence of mental illness among Saudi adult primary-care patients in Central Saudi Arabia. *Saudi Med J.* 23(6), 2002. p.721-724.
2. Al-Krenawi A, Graham JR. Culturally sensitive social work practice with Arab clients in mental health settings. *Health Soc Work* 25(1), 2000. p.9-22.
3. Amichai-Hamburger Y, Vinitzky G. Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 2010.
4. Augner C, Hacker G. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health.* 57(2), 2011. p.437-441.
5. Baron-Cohen S, Wheelwright S. The empathy quotient: an investigation of adults with asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *J. Autism Dev. Disord.* 34, 2004. p.163-175.
6. Bourgault P, Lavoie S, Paul-Savoie E, Grégoire M, Michaud C, Gosselin E, et al. Relationship between empathy and well-being among emergency nurses. *J. Emerg. Nurs.* 41, 2015. p.323-328.
7. Block JJ. Issues for DSM-V: internet addiction. *Am J Psychiatry.* 165(3), 2008. p.306-307.
8. Brand M, Young KS, Laier C, Wölfling K, Potenza MN. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 71, 2016. p.252-266.
9. Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev.* 33(3), 2007. p.275-281.

10. Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E, et al. The Association between pathological internet use and comorbid Psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, 2012. p.1-13.
11. Caro MM, San-Martín M, Delgado-Bolton R, Vivanco L. Empathy, Loneliness, Burnout, and Life Satisfaction in Chilean Nurses of Palliative Care and Homecare Services. *Enfermería Clínica (English Edition)*. *Enferm Clin.* 27(6), 2017. p.379-386.
12. Cheng C, Li AY. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 17(12), 2014. p.755-560.
13. Choi D, Minote N, Sekiya T, Watanuki S. Relationships between trait empathy and psychological well-being in japanese university students. *Psychology* vol. 7, 2016. p.1240-1247.
14. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Comput Educ.* 35(1), 2000. p.65-80.
15. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict.* 4(2), 2015. p.85-92.
16. Dreier M, Wolfling K, Duven K, Giralt S, Beutel ME, Muller KW: Free-to-play: about addicted Whales, at risk Dolphins and healthy Minnows. *Monetarization design and internet gaming disorder.* *Addict Behav* 64, 2017. p.328-333.
17. Duke É, Montag, C. "Smartphone addiction and beyond: initial insights on an emerging research topic and its relationship to internet addiction" in *Internet Addiction (Springer)*, 2017a. p.359-372.
18. Fu KW, Chan WSC, Wong PWC, Yip PSF: Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *Br J Psychiatry* 196(6), 2010. p.486-492.
19. Gao Y, Li A, Zhu T, Liu X, Liu X. How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *Peerj*, 2016.
20. Griffiths M. Internet addiction: fact or fiction? *Psychologist.* 12(5), 1999. p.246-250.
21. Hahn E, Reuter M, Spinath FM, Montag C. Internet addiction and its facets: the role of genetics and the relation to self-directedness. *Addict.Behav.* 65, 2017. p.137-146
22. Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M, et al. Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology* 40(6), 2007. p.424-430.
23. Harwood J, Dooley J, Scott A, Joiner R. Constantly connected - the effects of smart-devices on mental health. *Comput Hum Behav.* 34, 2014. p.267-272.
24. Huang H, Leung L. Instant messaging addiction among teenagers in China: shyness, alienation, and academic performance decrement. *Cyberpsychol Behav.* 12(6), 2009. p.675-679.
25. Jing J, Gao C, Niu G. The effect of internet use on empathy. *Adv.Psychol. Sci.* 25, 2017. p.652-661.
26. Jo H, Na E, Kim D. The relationship between smartphone addiction predisposition and impulsivity among Korean smartphone users. *Addict. Res. Theory* 26, 2018. p.77-84.
27. Kardefelt-Winther D, Heeren A, Schimmenti A, van Rooij A, Maurage P, Carras M, Edman J, Blaszczynski A, Khazaal Y, Billieux J: How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors? *Soc Stud Addict*, 2017.
28. Kim D, Chung Y, Lee J, Kim M, Lee Y, Kang E, Keum C, Nam J. Development of smartphone addiction proneness scale for adults: Self-report. *Korean J. Couns.* 13, 2012. p.629-644.
29. Kim HK, Davis KE. Toward a comprehensive theory of problematic internet use: evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Comput Human Behav.* 25(2), 2009. p.490-500.

30. Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud.* 43(2), 2006. p.185-192.
31. Kim YJ, Kim DJ, Choi J. The cognitive dysregulation of Internet addiction and its neurobiological correlates. *Front. Biosci (Elite ed.)* 9, 2017. p.307-320.
32. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *Eur. Psychiatry* 27, 2012. p.1-8.
33. Kwon M, Kim D, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents, *PLoS ONE* 8:e83558, 2013.
34. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox - a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol.* 53(9), 1998. p. 1017-1031.
35. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *Int. Journal of Environmental Research and Public Health* 52, 2011. p.602-614.
36. Lachmann B, Duke É, Sariyska R., Montag C. Who's Addicted to the Smartphone and/or the Internet? *Psychol. Pop. Media Cult.*, 2017.
37. Lachmann B, Sariyska R, Kannen C, Błaszkiwicz K, Trendafilov B, Andone I, et al. Contributing to overall life satisfaction: personality traits versus life satisfaction variables revisited-Is replication impossible? *Behav. Sci.* 8:1, 2018.
38. Lachmann B, Sindermann C, Sariyska R, Luo R, Melchers MC, Becker B, Cooper AJ, Montag C. The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Front. Psychol.* 9, 2018. p.398.
39. Lee H, Kim JW, Choi TY. Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *J Korean Med Sci.* 32(10), 2017. p.1674-1679.
40. Lee Y, Chang C, Lin, Y, Cheng Z. The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Comput. Human Behav.* 31, 2014. p.373-383.
41. Lei J, Zhou J, Wang Q. Internet use among middle school students in school and at home: what can we learn from USA-China comparison? *Comput. Sch.* 26, 2009. p.147-164.
42. Leung L. Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 7(3), 2004. p.333-348.
43. Lissitsa S, Chachashvili-Bolotin S. Life satisfaction in the internet age - Changes in the past decade. *Comput. Hum. Behav.* 54, 2016. p.197-206.
44. Liu QX, Fang XY, Deng LY, Zhang JT. Parent-adolescent communication, parental internet use and internet-specific norms and pathological internet use among Chinese adolescents. *Comput Human Behav.* 28(4), 2012. p.1269-1275.
45. Longstreet P, Brooks S. Life satisfaction: a key to managing internet & social media addiction. *Technol. Soc.* 50, 2017. p.73-77.
46. Lu X, Watanabe J, Liu QB, Uji M, Shono M, Kitamura T. Internet and mobile phone text-messaging dependency: factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Comput Human Behav.* 27(5), 2011. p.1702-1709.
47. Melchers M, Li M, Chen Y, Zhang W, Montag C. Low empathy is associated with problematic use of the internet: empirical evidence from China and Germany. *Asian J. Psychiatr.* 17, 2015. p.56-60.
48. Melchers M, Li M, Haas BW, Reuter M, Bischoff L, Montag C. Similar personality patterns are associated with empathy in four different countries. *Front. Psychol.* 7, 2016. p.290.
49. Mihara S, Nakayama H, Maezono M, Hashimoto T, Yamamoto T, Matsushita S, et al. Internet addiction among the adult population in Japan: results from two major surveys. *Alcohol Clin Exp Res.* 36, 2012. p.27(a)

50. Park N, Lee H. Nature of youth smartphone addiction in Korea: diverse dimensions of smartphone use and individual traits. *J Commun Res.* 51(1), 2014. p.100-132.
51. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among south Korean adolescents. *Adolescence* 43(172), 2008 p.895-909.
52. Pontes HM, Szabo A, Griffiths M. The impact of internetbased specific activities on the perceptions of internet addiction, quality of life, and excessive usage: a cross-sectional study. *Addict. Behav. Rep.*1, 2015. p.19-25.
53. Poushter J. Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. *Pew Research Center* 22, 2016. p.1.
54. Sariyska R, Reuter M, Bey K, Sha P, Li M, Chen Y, et al. Self-esteem, personality and internet addiction: a cross-cultural comparison study. *Pers. Individ. Dif.* 61, 2014. p.28-33.
55. Schneider JP. Effects of cybersex addiction on the family: results of a survey. *Sex Addict Compulsivity* 7(1-2), 2000. p.31-58.
56. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord.* 57(1-3), 2000. p. 267-272.
57. Shostya A. The use of time among college Students. USA-China comparison. *Int. J. Educ.* 7, 2015. p.195-208.
58. Stavropoulos V, Kuss D, Griffiths M, Motti-Stefanidi F. A longitudinal study of adolescent internet addiction: the role of conscientiousness and classroom hostility. *J. Adolesc. Res.* 31, 2016. p. 442-473.
59. Wang D, Xiang Z, Fesenmaier D.R. Smartphone use in everyday life and travel. *J. Travel Res.* 55, 2016. p.52-63.
60. Whang LSM, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 6(2), 2003. p.143-150.
61. Yen C, Tang T, Yen J, Lin H, Huang C, Liu S, et al. Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in southern Taiwan. *J Adolesc.* 32(4), 2009. p.863-873.
62. Young KS. Internet addiction - a new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci.* 48(4), 2004. p.402-415.
63. Zisman-Ilani Y, Hasson-Ohayon I, Levy-Frank I, Tuval-Mashiach R, Roe D. Self-stigma, insight, and family burden among Israeli mothers of people with serious mental illness: ethno-national considerations. *Transcult Psychiatry* 54(3), 2017. p.423-441.
64. 2016 the Survey on Internet Overdependence; Ministry of Science, ICT and Future Planning: Seoul, Korea, 2017. Official Website. <http://english.msip.go.kr/english/main/main.do>
65. 2.4bn smartphone users in 2017, says eMarketer [on-line]. Доступно в Интернет: <https://mobilemarketingmagazine.com/24bn-smartphone-users-in-2017-says-emarketer>
66. Depression, 2018 [on-line]. Доступно в Интернет: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
67. Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark, 2018 [on-line]. Доступно в Интернет: <https://wearesocial.com/us/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
68. Ministry of Internal Affairs and Communications: 2010 Communications Usage Trend Survey In Edited by Communications MoIAa, 2011 [on-line]. Доступно в Интернет: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5450409/>
69. Nuckols C.C. *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition.* Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013 [on-line]. Доступно в Интернет: <https://dhss.delaware.gov/dsamh/files/si2013dsm5foraddictionsmhandcriminaljustice.pdf>
70. Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018 [on-line]. Доступно в Интернет: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>

71. Number of monthly active Facebook users worldwide as of 2nd quarter 2018 [on-line]. Доступно в Интернет: <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
72. WhatsApp hits 1.5 billion monthly users. \$19B? Not so bad, 2018 [on-line]. Доступно в Интернет: <https://techcrunch.com/2018/01/31/whatsapp-hits-1-5-billion-monthly-users-19b-not-so-bad/>
73. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. 2017 [on-line]. Доступно в Интернет: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=AA90A6C90EDDFC22D517CA81CCD030A2?sequence=1>
74. World Mental Health Day 2017: Illness in the Workplace Is More Common Than You Might Think [on-line]. Доступно в Интернет: <http://fortune.com/2017/10/10/world-mental-health-day-2017-workplace-depression-anxiety/>