

Научная статья | Original paper

Взаимосвязь счастья обучающихся с академическим киберлафингом и фаббингом

Н.В. Сиврикова ✉, Т.Г. Пташко, А.Е. Перебейнос

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
Челябинск, Российская Федерация

✉ bobronv@cspu.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Актуальность исследования определяется необходимостью оценки возможностей и рисков, которые связаны с использованием цифровых технологий в повседневной жизни. В настоящее время существует ограниченное число эмпирических исследований киберлафинга (использование смартфона на работе/учебе для решения личных задач) и фаббинга (использование смартфона в процессе офлайн-общения) в контексте представлений человека о собственном счастье. Данные о связи использования цифровых технологий и счастья, представленные в научной литературе, противоречивы. **Цель.** Выявить взаимосвязи между представлениями о собственном счастье и академическим киберлафингом с фаббингом. **Гипотеза.** Между представлениями о собственном счастье и академическим киберлафингом с фаббингом существует взаимосвязь. **Методы и материалы.** Для сбора эмпирических данных использовались: шкала киберлафинга, предложенная Y. Akbulut и др. (в русскоязычной адаптации Н.В. Сивриковой), шкала Фаббинга, предложенная Karadağ и др. (в русскоязычной адаптации Д.С. Сивриковой и Н.В. Сивриковой), анкетирование. Для обработки данных использовались математические методы: корреляционный анализ, CHAID-анализ. В исследовании приняли участие 248 человек в возрасте от 14 до 25 лет. **Результаты.** Дополнены существующие представления о факторах счастья молодежи, связанных с медиапотреблением. Установлено, что уровень счастья связан с полом и возрастом респондентов, представления о счастье связаны с уровнем фаббинга и академического киберлафинга. Обнаруженные связи указывают, что люди, для которых счастье заключается в достижении баланса и гармонии, менее подвержены академическому киберлафингу, а женщины, для которых счастье заключается в безопасности и мире, менее подвержены фаббингу. **Заключение.** Результаты исследования подтвердили наличие взаимосвязи между представлениями о собственном счастье и академическим киберлафингом. Обнаружена отрицательная корреляция между представлениями о собственном счастье с академическим киберлафингом и фаббингом.

Ключевые слова: киберлафинг, фаббинг, счастье, обучающиеся, психология медиапотребления, цифровизация образования

Дополнительные данные. Наборы данных можно запросить у автора (Н.В. Сиврикова).

© Сиврикова Н.В., Пташко Т.Г., Перебейнос А.Е., 2026



CC BY-NC

Для цитирования: Сиврикова, Н.В., Пташко, Т.Г., Перебейнос, А.Е. (2026) Взаимосвязь счастья обучающихся с академическим киберлафингом и фаббингом. *Психологическая наука и образование*, 31(3), 119–136. <https://doi.org/10.17759/pse.2026310309>

The relationship of student happiness with academic cyberloafing and phubbing

N.V. Sivrikova ✉, T.G. Ptashko, A.E. Perebeynos

South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk, Russian Federation

✉ bobronv@cspu.ru

Abstract

Background and relevance. The relevance of this study stems from the need to assess both the opportunities and risks associated with the use of digital technologies in everyday life. Currently, there is a limited body of empirical research examining cyberloafing (using smartphones for personal purposes during work or academic activities) and phubbing (using smartphones during face-to-face social interactions) in relation to individuals' perceptions of their own happiness. Existing scientific literature presents conflicting evidence regarding the association between digital technology use and subjective happiness. **Objective.** To investigate the relationship between individuals' conceptions of personal happiness and academic cyberloafing and phubbing behaviors. **Hypothesis.** Based on existing theoretical and empirical studies, we hypothesized that conceptions of personal happiness are associated with levels of academic cyberloafing and phubbing. **Methods and materials.** Empirical data were collected using the following instruments: the Cyberloafing Scale developed by Y. Akbulut et al. (Russian adaptation by N.V. Sivrikova), the Phubbing Scale by Karadağ et al. (Russian adaptation by D.S. Sivrikova and N.V. Sivrikova), and a supplementary questionnaire. Data analysis employed correlational analysis and CHAID (Chi-squared Automatic Interaction Detection) decision tree modeling. The study involved 248 participants aged 14 to 25 years. **Results.** The findings contribute to the current understanding of youth happiness in the context of media consumption. Happiness levels were found to be associated with participants' gender and age. Moreover, specific conceptions of happiness were significantly linked to both phubbing and academic cyberloafing behaviors. In particular, individuals who defined happiness as achieving balance and harmony exhibited lower levels of academic cyberloafing. Additionally, women who associated happiness with safety and peace demonstrated lower levels of phubbing. **Conclusions.** The results confirmed the existence of a relationship between conceptions of personal happiness and academic cyberloafing. A negative correlation was found between conceptions of personal happiness and academic cyberloafing and phubbing.

Keywords: cyberloafing, phubbing, students, psychology of media consumption, happiness, digitalization of education

Supplemental data. Datasets can be requested from the author (N.V. Sivrikova).

For citation: Sivrikova, N.V., Ptashko, T.G., Perebeinos, A.E. (2026) The relationship of student happiness with academic cyberloafing and phubbing. *Psychological Science and Education*, 31(3), 119–136. <https://doi.org/10.17759/pse.2026310309>

Введение

Вопрос о том, насколько цифровые технологии делают жизнь человека легче, а его самого счастливее, с одной стороны, остается дискуссионным, а с другой стороны, важен для развития общества и системы образования. Счастье определяется как категория, связанная с адаптивным изменением, удовлетворенностью в чем-либо (Булкина, 2020). Вместе с тем авторы рассматривают и отдельные составляющие счастья. Ученые к ним относят удовлетворение повседневной жизнью, психологическое состояние, соотносимое с хорошими результатами деятельности и позитивными отношениями с другими людьми, эмоциональным равновесием, состоянием радости. Рассматривают счастье и как синоним субъективного благополучия (Singh, 2023). В исследовании мы обращаем внимание и на проявление отдельных составляющих счастья.

Современные исследования показывают, что использование цифровых технологий имеет как положительный, так и отрицательный эффекты. С одной стороны, они способствуют упрощению коммуникации, что может приводить к чувству удовлетворения из-за возможности быстрого решения разных вопросов, состоянию радости от общения с близкими людьми, с другой — порождают новые риски, включая и девиантные формы поведения. Малоизученными в контексте счастья остаются такие виды киберповедения, как киберлафтинг и фаббинг. Поэтому целью данного исследования является изучение взаимосвязи между представлениями о собственном счастье и академическим киберлафтингом и фаббингом.

Под академическим киберлафтингом мы будем понимать практику использования цифровых устройств во время учебы для личных целей (отвлечение от учебных задач за счет погружения в киберпространство).

Хотя такое поведение помогает бороться со скукой и расслабляться, его негативное влияние на успеваемость предполагает обратную связь со счастьем. Возможно, зависимость нелинейна: умеренный киберлафтинг повышает счастье, а чрезмерный — снижает.

Фаббингом называется привычка отвлекаться на мобильное устройство во время живого общения с собеседником (постоянная проверка уведомлений, скроллинг соцсетей, переписка и т.п.). Его еще называют «цифровым пренебрежением»: человек физически присутствует в разговоре, но ментально погружен в смартфон. Хотя такое поведение может давать краткосрочное ощущение вовлеченности в онлайн-жизнь, его негативное влияние на качество межличностных отношений предполагает обратную связь со счастьем. Постоянное отвлечение на экран подрывает глубину эмоционального контакта, вызывает раздражение у собеседника и в долгосрочной перспективе усиливает чувство одиночества.

Данное исследование фокусируется на академическом киберлафтинге и фаббинге как деструктивных формах использования смартфона обучающимися. Но вопрос остается открытым: как использование цифровых технологий влияет на состояние счастья?

Одни ученые говорят о том, что счастье человека «мало, но зависит от использования цифровизации» (Хлебников и соавт., 2023). Другие исследования показали, что у людей разных возрастов общение в социальных сетях связано с позитивным эмоциональным фоном, удовлетворенностью жизнью и повышением уровня счастья в целом (Tammisalo, 2024; Киреева, 2024). Вместе с тем выдвигается гипотеза и о существовании феномена «ложного счастья» в виртуальной реальности¹. В учебной работе счастье выступает желаемым результатом

¹ Кругликов А.А., Ранцевич А.С. Иллюзия счастья в современных цифровых социально ориентированных медиа-сервисах // Человек в цифровой реальности: технологические риски: Материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, Тверь, 07–08 апреля 2020 года. Тверь: Тверской государственный технический университет, 2020. С. 352.

и субъективным критерием эффективности обучения. Если цифровые технологии помогают обучающимся в учебе, общении и решении проблем, делают их счастливыми, то их использование в образовательном процессе может быть оправдано и желательно.

В научной литературе недостаточно работ, отражающих связи между использованием цифровых технологий в учебном процессе и состоянием счастья. В ряде исследований ученые выявляют положительный тип связи между использованием смартфонов и проявлением отдельных составляющих счастья. Так, установлена положительная связь социального кибербезделья с повышением учебной успеваемости (Wu, 2020). Исследователями был изучен вопрос связи между зависимостью от смартфона и академической прокрастинацией. Данная связь была установлена, однако, как утверждает автор, благодаря саморегуляции студентов учебная работа ими выполнялась на достаточном уровне. В этом случае большого негативного влияния смартфона на процесс учебы обнаружено не было (Суджади, 2025).

Большее количество исследований рассматривают отрицательный тип связи между использованием цифровых технологий и состоянием счастья в отдельных аспектах его проявления. Так, например, было проведено исследование, обнаружившее связь между субъективным благополучием подростков и особенностями взаимодействия в интернете. У подростков была выявлена прямая связь между страхом что-то упустить, быть ненужным в онлайн-пространстве (что приводит к постоянному обращению к нему) и неблагоприятием в реальной жизни (Li, 2024). Также установлена прямая связь между интернет-зависимостью и социальными страхами, тревожностью в процессе реального взаимодействия с другими людьми (Hernández, 2024). Отрицательное воздействие онлайн-среды, по мнению ученых, приводит и к следующим последствиям. Ребенок может стать жертвой онлайн-пространства, попадая там под негативное влияние лиц девиантного пове-

дения, а это формирует впоследствии трудности в общении с друзьями, рост чувства тревожности (Ding, 2024; Garthe, 2023). Достаточное количество исследований отмечают отрицательное влияние цифровых технологий на психологическое состояние личности (Zhang, 2024), а неправильное их использование нарушает социальные отношения и контакты с другими людьми (Kurmanova, 2022).

Исследования стали отражать отрицательный тип связи между использованием смартфонов и познавательной деятельностью. Установлено, что депрессия, тревожность, стресс — посредники в отношениях между интернет-зависимостью и когнитивной деятельностью (Öztekin, 2024). Выявлено, что мультикоммуникация негативно влияет на процесс обучения (Jiang, 2023). Нами обнаружено исследование, в рамках которого студенты отметили, что онлайн-среда обучения не является благоприятной для достижения успеха, счастья (Shabden, 2022), а ученые Китая установили, что академический киберлаффинг только частично приводит к состоянию счастья (Liu, 2022).

Согласно взглядам других ученых, значительный процент студентов вовлечен в различные виды социального кибербезделья (отвлечение на покупки, просмотр онлайн-видео и прослушивание музыки во время занятий). Это обнаружило негативную связь между кибербездельем и академической прокрастинацией (Berl, 2021). Исследователи отмечают, что поведение, связанное с кибербездельем, отрицательно влияет на психологическое благополучие студентов и на сам процесс учебной работы (Lu, 2024; Sarker, 2026).

Таким образом, в научной литературе обнаружено недостаточное количество исследований, отражающих взаимосвязь между академическим киберлаффингом, фаббингом и состоянием счастья. Результаты исследований, в которых изучается связь между переживанием счастья и цифровыми технологиями, отчасти противоречат друг другу. В рассмотренных работах определяется как

положительный, так и отрицательный тип связи между использованием смартфона и состоянием счастья. Существующие теоретические и эмпирические исследования позволяют предположить, что между переживанием счастья и деструктивными формами использования смартфона существует взаимосвязь. Однако эта гипотеза нуждалась в эмпирическом подтверждении.

Материалы и методы

Схема проведения исследования.

Студентам и школьникам было предложено принять добровольное, анонимное участие в исследовании особенностей медиапотребления, которое проходило онлайн (с помощью сервиса «Яндекс формы»). Сбор данных проводился в феврале-марте 2025 года на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Выборка исследования. Опрос прошли 248 человек. Из них: 117 — школьники в возрасте от 14 до 17 лет (64% женского пола, 36% мужского пола); 131 — студенты в возрасте от 17 до 25 лет (62% женского пола, 38% мужского пола).

Методы исследования. Для сбора эмпирических данных об уровне и структуре киберлафинга использовалась шкала киберлафинга, предложенная Y. Akbulut с соавторами, в адаптации Н.В. Сивриковой. Методика содержит 29 пунктов, отражающих различные способы использования смартфона на учебных занятиях для решения личных (не связанных с обучением) задач. Каждый пункт предлагается оценить по 5-балльной шкале Лайкерта (1 — никогда, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — часто, 5 — постоянно). Шкала киберлафинга содержит 5 субшкал: SA — Общение, So — Интернет-покупки, Aoc — Использование контента, Gg — Игровой киберлафинг (Игры), Rtu — Соцсети. Уровень киберлафинга определяется как среднее арифметическое по всем субшкалам. Результаты адаптации методики для российской выборки, а также данные о ее надежности представлены в монографии

«Девиантное поведение в современном мире: в фокусе внимания медиапотребление» (Сиврикова, 2024).

Для определения уровня фабинга участников исследования использовалась шкала, предложенная Е.Е. Карадага (Blanca, 2018), в адаптации Д.С. Сивриковой и Н.В. Сивриковой (Сиврикова, 2024). Шкала содержит 12 пунктов, которые участникам исследования предлагается оценить по 5-балльной шкале Лайкерта (1 — никогда, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — часто, 5 — постоянно). Шкала фабинга содержит 2 субшкалы: нарушение коммуникации и «одержимость» телефоном. Надежность русскоязычной версии определялась критерием α -Кронбаха и составила 0,7.

Для определения представлений о счастье участникам исследования были заданы 2 вопроса: 1. Можешь ли ты назвать себя счастливым человеком? (варианты ответа: 1 — нет; 2 — скорее нет, чем да; 3 — затрудняюсь ответить; 4 — скорее да, чем нет; 5 — да); 2. Что такое, по-твоему, счастье? (варианты ответов: Семья, близкие рядом; Быть сытым, здоровым, бодрым; Быть обеспеченным, иметь достаток; Баланс, гармония в жизни; Жизнь, свобода; Позитивные эмоции; Достижение, самоуважение, саморазвитие; Безопасность, мир; Другое). Участники могли выбрать несколько вариантов ответов на второй вопрос. Последний вопрос, как и варианты ответов к нему, были сформулированы в результате предварительного пилотажного исследования, в котором школьников просили ответить на открытый вопрос: «Что такое счастье для тебя?». Контент-анализ ответов школьников, полученных в рамках пилотажного исследования, позволил сформулировать категории ответов для последующего исследования.

В ходе исследования собирались также данные о поле, возрасте и уровне обучения респондентов.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми переменными использовались непараметрические методы (корреляционный анализ по Спирмену, CHAID-анализ). Расчеты проводились с помощью пакета статистических программ (SPSS, версия 23.0).

Результаты исследования

В ходе исследования были получены данные, отражающие распределение исследуемых признаков в выборке обучающихся (табл. 1).

Для достижения поставленной цели в ходе опроса изучались особенности представлений обучающихся о счастье: могут ли они назвать себя счастливыми и что для них счастье.

Анализ ответов респондентов показал, что среди опрошенных людей 80% согласны или частично согласны назвать себя счастливым человеком. 8% людей не могут назвать себя счастливым человеком. 12% респондентов затрудняются ответить на вопрос о том, считают ли они себя счастливым человеком. Таким образом, обучающиеся, принимавшие участие в исследовании, достаточно счастливы.

В ходе исследования были установлены связи между уровнем счастья респондентов и такими характеристиками, как пол и возраст (рис. 1). CHAID-анализ данных показал, что фактором первого порядка для возможности назвать себя счастливым человеком является пол респондента. При этом оказалось, что распределение счастливых и несчастных людей различается в группе женского и мужского

пола ($p = 0,02$). Среди женщин больше респондентов, которые считают себя счастливыми (85% против 4% несчастных), чем среди мужчин (81% против 11% несчастных). Фактором второго порядка, влияющим на возможность считать себя счастливым человеком, у женщин оказался возраст респондентов. При этом было установлено, что различия в счастье наблюдаются между женщинами старше и младше 16 лет ($p = 0,005$). Среди девушек в возрасте от 14 до 16 лет больше считающих себя несчастными и меньше считающих себя счастливыми людьми (11% несчастных против 71% счастливых), чем среди участников исследования женского пола старше 16 лет (2% несчастных против 89% счастливых). Следует отметить, что при однофакторном рассмотрении не было обнаружено различий в распределении ответов о переживании счастья, связанных с возрастом.

Стоит отдельно отметить, что для мужской подвыборки алгоритм CHAID не выявил статистически значимых различий целевой переменной в зависимости от возраста. Несмотря на проверку всех возможных точек разбиения, ни одно из них не удовлетворило критерию значимости (p оказалось больше

Таблица 1 / Table 1

Параметры распределения исследуемых признаков Distribution parameters of the studied characteristics

Исследуемые параметры / Studied Parameters	M	SD	Асимметрия / Skewness	Эксцесс / Kurtosis
Шкалы киберлаффинга / Cyberloafing subscales				
Общение / Communication	2,31	0,91	0,36	-0,49
интернет-покупки / Online shopping	2,19	0,98	0,53	-0,44
контент / Content use	2,28	0,94	0,48	-0,51
игры / Gaming	1,95	0,99	0,84	-0,06
социальные сети / Social networks	2,11	0,94	0,69	-0,23
киберлаффинг / Cyberloafing	2,17	0,85	0,51	-0,11
Шкалы фаббинга / Phubbing subscales				
нарушение общения / Communication disruption	2,55	0,71	0,49	0,72
зависимость от смартфона / Smartphone dependence	2,71	0,86	0,28	-0,43
фаббинг / Phubbing	2,63	0,74	0,39	0,20
Представления о счастье / Happiness conceptions				
Могу ли я назвать себя счастливым человеком / "I would describe myself as a happy person"	4,13	1,02	-1,29	1,31

0,05), поэтому данная ветвь дерева осталась терминальной без дальнейшего деления по возрастному признаку. Это свидетельствует о том, что в рамках изучаемой модели воз-

раст не выступает модератором исследуемого эффекта для мужчин.

В ходе изучения представлений обучающихся о том, что такое счастье, было установ-

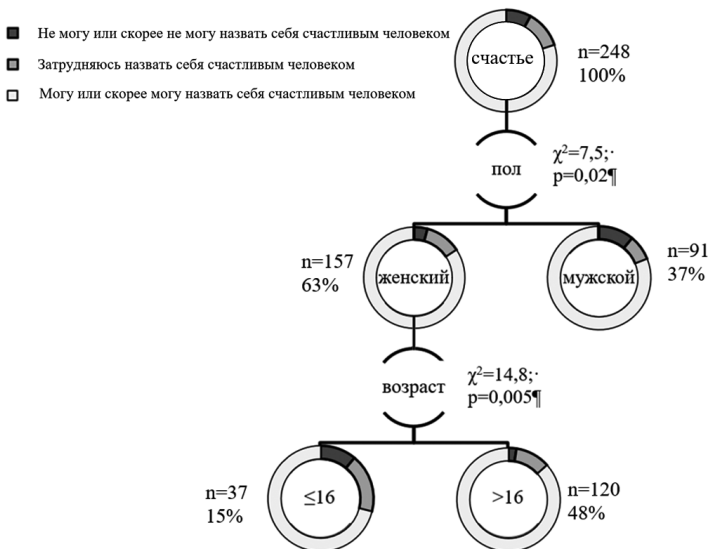


Рис. 1. Связь счастья с полом и возрастом

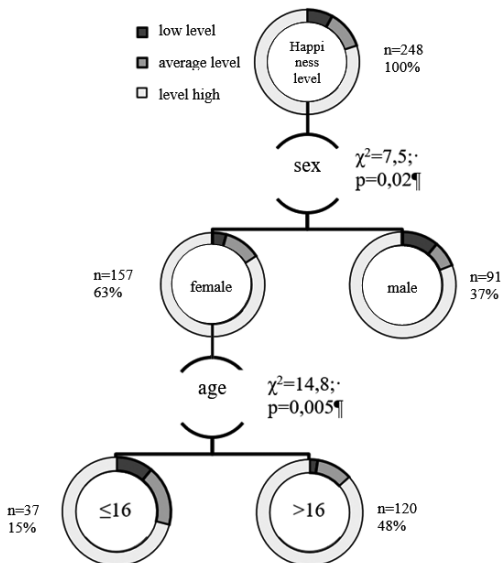


Fig. 1. The correlation of happiness with sample demographics

лено, что для 83,5% опрошенных студентов счастье связано с семьей и близкими людьми рядом. Для 68,1% — с позитивными эмоциями, 66,1% — со здоровьем, для 64,5% — с наличием друзей и/или безопасностью/миром, для 62,9% — с жизнью и свободой, для 61,3 — с материальным достатком, для 60,5% — с достижениями и саморазвитием, для 55,6% — с безопасностью и миром, для 51,2% респондентов счастьем является достижение баланса и гармонии в жизни (табл. 1). Результаты иссле-

дования показали, что счастье в представлениях обучающихся носит многомерный характер и может включать в себя разные ценности.

В ходе исследования изучались особенности использования смартфона обучающимися: уровень академического киберлаффинга и уровень фаббинга. Для этого использовались специальные шкалы.

На рис. 2 представлены средние тенденции, отражающие профиль киберлаффинга участников исследования.

Таблица 2 / Table 2

Представления о счастье у обучающихся
Students' ideas about happiness

Представления о счастье / Conception of Happiness	Количество / Count	%
Семья, близкие рядом / Family and close ones nearby	207	83,5
Позитивные эмоции / Positive emotions	169	68,1
Быть сытым, здоровым, бодрым / Being well-fed, healthy, and energetic	164	66,1
Много хороших друзей / Having many good friends	160	64,5
Жизнь, свобода / Life and freedom	156	62,9
Быть обеспеченным, иметь достаток / Financial security and sufficiency	152	61,3
Достижение, самоуважение, саморазвитие / Achievement, self-respect, self-development	150	60,5
Безопасность, мир / Safety and peace	138	55,6
Баланс, гармония в жизни / Balance and harmony in life	127	51,2
Другое / Other	38	15,3

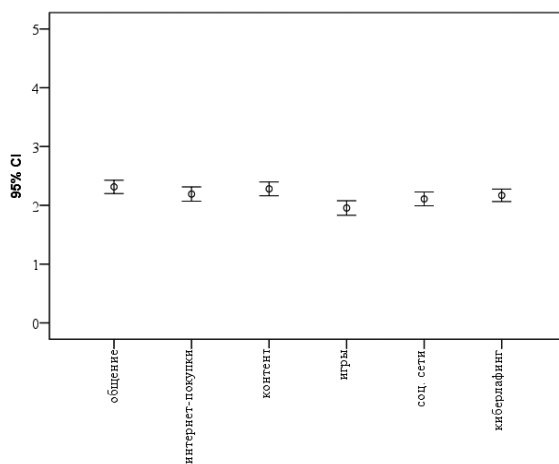


Рис. 2. Уровень киберлаффинга участников исследования (график средних с доверительным интервалом)

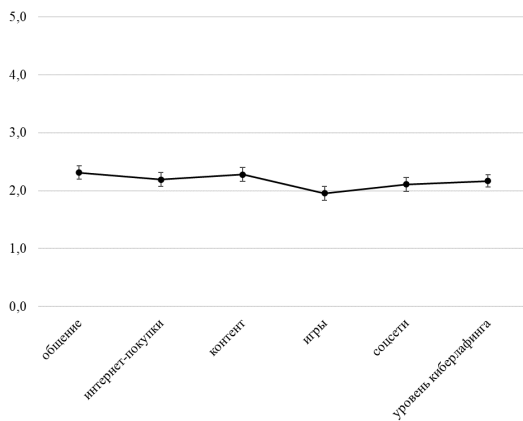


Рис. 2. Продолжение

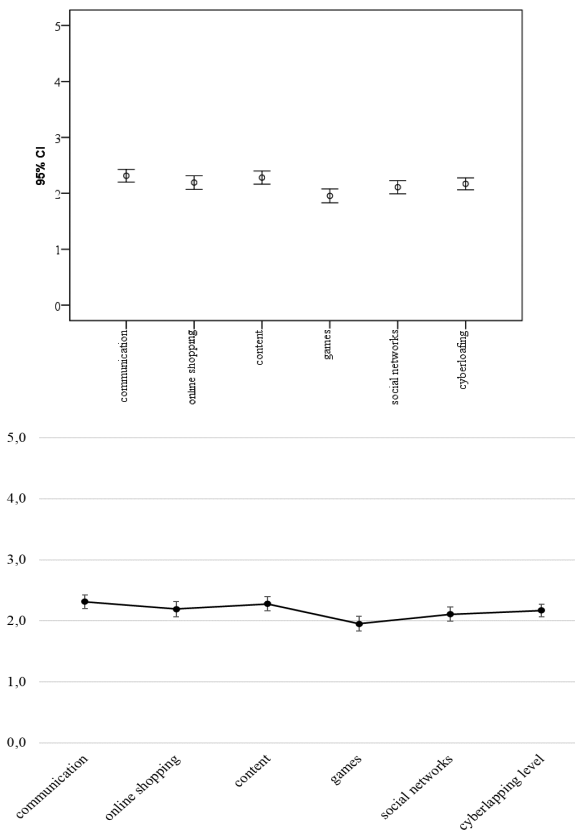


Fig. 2. Level of cyberloafing among study participants

Анализ ответов респондентов показал, что академический киберлафтинг мало распространен среди участников. Они редко пользуются на учебных занятиях гаджетами, чтобы общаться, совершать покупки, серфить по сайтам и пользоваться социальными сетями.

Согласно результатам исследования, в исследуемой выборке низкий уровень фаббинга. Школьники и студенты, принимавшие участие в исследовании, редко отвлекаются на свой смартфон во время общения с другими людьми и редко испытывают дискомфорт из-за отсутствия гаджета в своих руках (рис. 3).

Корреляционный анализ данных показал, что уровень счастья связан с уровнем фаббин-

га участников исследования (табл. 3). При этом все связи носят обратный характер и являются слабыми. В целом данные говорят о слабой тенденции к тому, что несчастные обучающиеся склонны к фаббингу и в форме нарушения общения в реальном времени, и в форме отвлечения на смартфон, и в форме беспокойства в случае недосыгаемости смартфона.

Между уровнем счастья и уровнем киберлафтинга не удалось обнаружить связи. В ходе исследования была обнаружена отрицательная корреляция между уровнем счастья и склонностью обучающихся играть в цифровые игры во время учебных занятий ($r = -0,165$; $p = 0,01$). Это говорит о том, что

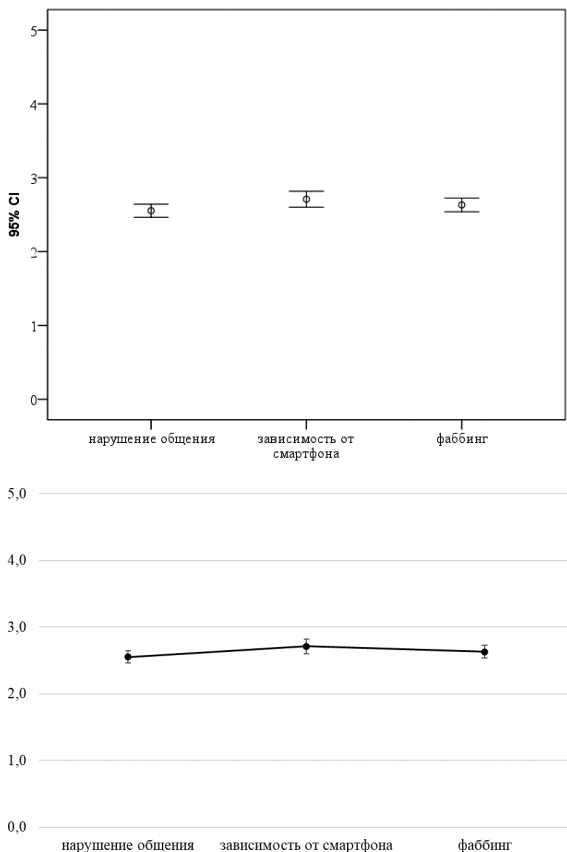


Рис. 3. Уровень фаббинга участников исследования

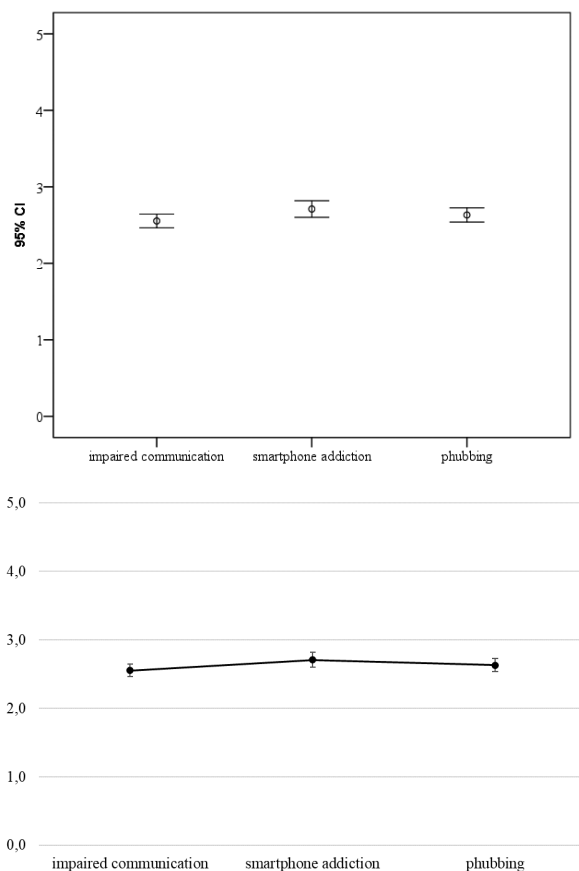


Fig. 3. Level of phubbing among study participants

Таблица 3 / Table 3

Взаимосвязи между уровнем счастья и фаббингом
The relationship between happiness and phubbing

Шкалы фаббинга / Phubbing subscales		Уровень счастья / Happiness level
Нарушение общения / Communication disruption	r_s	-0,161
	p	0,01
	n	248
Зависимость от смартфона / Smartphone dependence	r_s	-0,151
	p	0,02
	n	248
Фаббинг / Phubbing	r_s	-0,163
	p	0,01
	n	248

те, кто считают себя счастливыми, менее склонны играть с помощью гаджетов во время учебных занятий, чем те, кто считают себя несчастным человеком.

Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что киберлаффинг представляет собой одну из форм психологической защиты. В данном случае можно говорить об уходе от негативных переживаний в мир цифровых развлечений.

Таким образом, нам удалось частично подтвердить гипотезу о взаимосвязи представлений о счастье и деструктивных форм использования смартфона. Исследование показало обратную взаимосвязь между представлением о том, насколько человек счастлив, и двумя формами поведения: использованием телефона во время живого общения (фаббинг) и игровой активностью в рамках киберлаффинга. Чем более счастливым считает себя человек, тем реже у него наблюдаются эти формы поведения.

Интерес в рамках исследования представляет связь киберлаффинга и фаббинга с представлениями обучающихся о счастье. CHAID-анализ показал, что люди, которые представляют счастье как состояние ба-

ланса и гармонии, реже используют смартфоны для личных целей во время учебы по сравнению с теми, кто придерживается других представлений о счастье (рис. 4). Для оценки размера эффекта между двумя группами мы рассчитали статистический показатель D Коэна, он составил 0,34 (малый размер эффекта).

Уровень фаббинга оказался связан с полом (рис. 5): у мужчин уровень фаббинга меньше, чем у женщин ($p = 0,002$). Оценки размера эффекта между двумя группами проводились с помощью статистического показателя D Коэна. Для различий, обнаруженных в исследовании, он составил 0,41 (малый размер эффекта). А вот среди женщин фактором второго порядка для уровня фаббинга оказалось представление о счастье как о безопасности и мире. Те женщины, которые так считают, оказались менее склонны к фаббингу, чем те женщины, которые так не считают ($p = 0,05$). Оценки размера эффекта между двумя группами проводились с помощью статистического показателя D Коэна. Для различий, обнаруженных в исследовании, он составил 0,27 (малый размер эффекта).



Рис. 4. Связь киберлаффинга с представлениями о счастье как балансе и гармонии

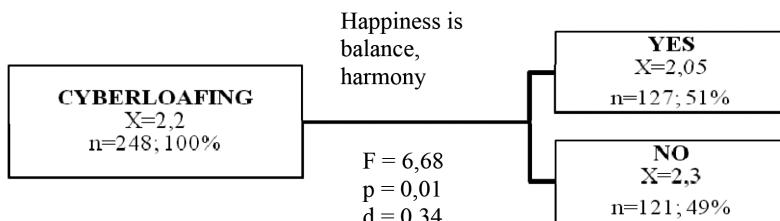


Fig. 4. The correlation between cyberloafing and ideas of happiness as balance and harmony



Рис. 5. Связь фаббинга с представлениями о счастье как о безопасности и мире

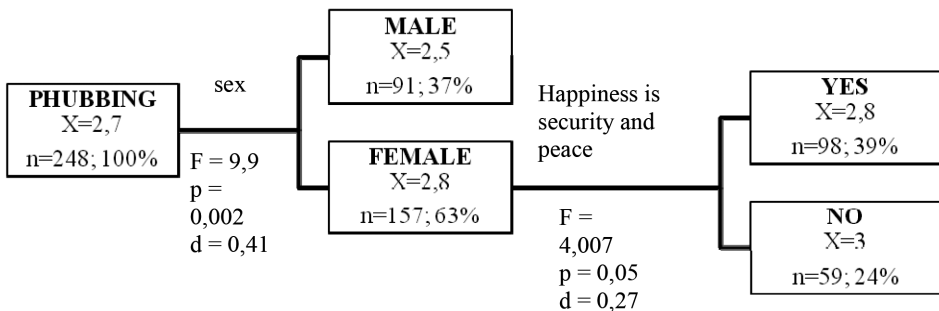


Fig. 5. The correlation between phubbing and the concept of happiness as security and peace

Обсуждение результатов

Как и результаты более ранних исследований, полученные нами данные соответствуют модели счастья, предложенной специалистом по позитивному мышлению М. Селигман (Левит, 2015). Ответы респондентов говорят о том, что счастье предполагает баланс пяти компонентов: позитивные эмоции, отношения, вовлеченность в дело, осмысленность и достижения. В исследуемой выборке наиболее часто в качестве определения счастья указывались первые 2 компонента. В целом понимание участниками исследования счастья говорит о том, что оно формируется позитивными условиями социальной, духовной, психологической, физиологической и экономической жизни человека. Опираясь на данные исследования, можно сказать, что в жизни респондентов наблюдается благополучие в данных сферах, что позволяет им считать себя счастливыми людьми.

Низкие показатели киберлаффинга и фаббинга согласуются с результатами проведенных ранее исследований (Сиврикова, 2024). Это также указывает на высокий уровень осознанности использования гаджетов на учебе и в общении, способность к саморегуляции и сформированные навыки цифрового этикета.

Результаты исследования подтверждают идею о компенсаторной функции цифровых практик (Максименков и соавт., 2025; Сиврикова, 2024; Суджади, 2025; Хлебников, 2023). При этом в нашем исследовании было обнаружено, что менее счастливые респонденты используют смартфон для ухода от реальных отношений (фаббинг) или погружаются в цифровые игры для ухода от учебных стрессоров (игровой киберлаффинг). Это согласуется с теорией психологической защиты личности, где активностью в киберпространстве выступает средством ухода от скуки, негативных переживаний в реальной

жизни, избегания решения проблем (Сиврикова, 2024).

Обнаруженные связи указывают, что понимание счастья как достижение внутреннего баланса и гармонии, а также как безопасности у части респондентов может приводить к повышению устойчивости к академическому киберлафингу и фаббингу. Последняя особенность была обнаружена только у женщин.

Исследование подтвердило частичную взаимосвязь между уровнем счастья и деструктивными формами использования смартфонов. Ключевыми факторами, модулирующими эту связь, выступают пол, возраст и содержание представлений о счастье. Результаты подчеркивают необходимость учета психологического контекста при анализе цифрового поведения обучающихся.

Заключение

Исследование позволило выявить наличие взаимосвязи между академическим киберлафингом/фаббингом и представлениями о собственном счастье. Полученные результаты обогащают научные представления о фаббинге и академическом киберлафинге. В частности, о распространенности киберлафинга и фаббинга среди российских школьников и студентов.

Между представлениями о собственном счастье и академическим киберлафингом с фаббингом обнаружена слабая отрицательная корреляция между уровнем счастья и фаббингом (r_s от $-0,151$ до $-0,163$; $p < 0,05$), а также между представлениями о собственном счастье и игровым киберлафингом ($r = -0,165$; $p = 0,01$). Подтвердилась гипотеза о том, что киберлафинг и фаббинг представляют собой одну из форм психологической защиты от негативных переживаний. Первое реже встречается у тех, кто считает счастье балансом и гармонией. Второе связано с полом и представлениями о счастье: у мужчин уровень фаббинга ниже, чем у женщин; среди женщин он чаще встречается у тех, кто связывает счастье с безопасностью и миром ($p = 0,05$).

Полученные данные показали следующее:

1) большинство обучающихся, принимавших участие в исследовании, считают себя счастливыми людьми. При этом уровень счастья зависит от пола: женщины более счастливы, чем мужчины. Уровень счастья женщин зависит от возраста. Девушки старше 16 лет чаще идентифицируют себя как счастливые, чем девушки в возрасте менее 16 лет;

2) счастье для обучающихся носит многомерный характер и включает широкий спектр ценностей. Наиболее часто участники исследования связывают счастье с наличием семьи (83,5%); позитивных эмоций (68,1%); здоровья (66,1%); друзей и безопасности (64,5%);

3) обучающиеся не склонны к деструктивному использованию гаджетов в учебе и межличностном взаимодействии. Уровень киберлафинга (использование гаджетов в учебное время не по назначению) и фаббинга (привычка отвлекаться на смартфон во время прямого общения) находится на низком уровне.

Ограничения. Представленное исследование имеет ряд ограничений, которые необходимо учитывать при его использовании на практике. К методологическим ограничениям исследования можно отнести опору на методы, основанные на самоотчетах респондентов. Такой подход является уязвимым для действия фактора социальной желательности, что снижает достоверность текущего исследования. Кроме того, используемые авторами инструменты для изучения представлений о счастье являются ограниченными. Так, шкалы из одного-двух вопросов в психологии зачастую обладают ограниченной надежностью и валидностью, то есть результаты по таким шкалам не всегда являются достоверными. При планировании дальнейших исследований следует обратиться к стандартизированным, валидным и надежным методикам исследования счастья. В представленном исследовании остается за рамками вопрос о «боязни», но

желании респондентов прибегнуть к академическому киберлафнгу.

Также в качестве ограничений можно выделить объединение в общую группу респондентов разного возраста, что затрудняет интерпретацию результатов. Однако на этапе пилотажного исследования объединение респондентов разного пола и возраста позволило увеличить вариативность исследуемых признаков, чтобы получить возможность установления между ними взаимосвязей.

В исследовании анализируется только ограниченный круг факторов (пол, возраст). Авторы отдают себе отчет в том, что эти факторы являются не единственными, влияющими на изучаемые переменные. Значимое влияние на счастье обучающихся и фаббинг/киберлафннг могут оказать: социально-экономический статус, психологическое состояние, контроль со стороны родителей и учителей и др. переменные. Их анализ в контексте изучаемых закономерностей может стать перспективой дальнейших исследований авторского коллектива.

При планировании дальнейшей исследовательской работы в рамках изучаемой темы можно обратиться к качественной стратегии. Использование качественных методов сбора данных позволит усилить понимание природы изучаемых явлений.

В качестве рекомендаций по использованию результатов исследования можно предложить их внедрение в рамках разработки программ по формированию цифровой грамотности обучающихся, средств контроля использования гаджетов на занятиях, разработки рекомендации по оптимальному использованию смартфонов в учебном процессе, организации тренингов по развитию самоконтроля у обучающихся.

Limitations. This study has several limitations that should be considered when applying the findings in practice. Methodological limitations include reliance on self-report measures,

which are vulnerable to social desirability bias and may reduce the study's validity. Additionally, the instruments used to assess happiness conceptions were limited: single- or two-item scales in psychology often exhibit restricted reliability and validity, meaning results based on such scales may not always be robust. Future research should employ standardized, valid, and reliable happiness assessment tools. Furthermore, this study did not address the question of respondents' "fear of", yet desire to engage in, academic cyberloafing.

Another limitation is the aggregation of respondents of different ages into a single group, which complicates result interpretation. However, at the pilot stage, combining respondents of different genders and ages increased variability in the studied characteristics so as to allow for the detection of associations between them.

The study analyzed only a limited set of factors (gender, age). The authors acknowledge that these are not the sole variables influencing the examined outcomes. Significant influences on students' happiness and phubbing/cyberloafing may include socioeconomic status, psychological state, parental and teacher monitoring, and other variables. Their analysis within the framework of the studied patterns represents a promising direction for future research by the author team.

When planning further research on this topic, qualitative strategies may be employed. The use of qualitative data collection methods would deepen understanding of the nature of the phenomena under study.

As recommendations for the application of the research findings, it is suggested that they be implemented in the development of programs for fostering digital literacy among students, tools for monitoring gadget use during classes, guidelines for the optimal use of smartphones in the educational process, and the organization of training sessions for developing self-regulation skills in students.

Список источников / References

1. Булкина, Н.А. (2020). О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных

исследований. *Мир науки. Педагогика и психология*, 8(5), 18. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44576840>.

- Bulkina, N.A. (2020). On the phenomenon of happiness: a review of foreign and domestic studies. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 8(5), 18. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44576840> (In Russ.).
2. Киреева, Т.И. (2025). Влияние цифровых технологий на качество жизни пожилых людей. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 6(244), 254–259. <https://doi.org/10.5930/1994-4683-2025-254-259>
- Kireeva, T.I. (2025). The Impact of Digital Technologies on the Quality of Life of the Elderly. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 6(244), 254–259. <https://doi.org/10.5930/1994-4683-2025-254-259> (In Russ.).
3. Левит, Л.З. (2015). Счастье и смысл: дискутируя с М. Селигманом. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акрмеология образования. Психология развития*, 4(1), 25–27. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2015-4-1-25-27>
- Levit, L.Z. (2015). Happiness and meaning: Discussing M. Seligman's views. *Izvestiya Saratovskogo Universiteta. Novaya Seriya. Seriya Akmeologiya Obrazovaniya. Psikhologiya Razvitiya*, 4(1), 25–27. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2015-4-1-25-27>
4. Сиврикова, Н.В., Пташко, Т.Г. (2024). Девиантное поведение в современном мире: в фокусе внимания медиапотребление. Челябинск: ЮУрГГПУ. <https://elibrary.ru/item.asp?id=68512739>.
- Sivrikova, N.V., Ptashko, T.G. (2024). Deviant behavior in the modern world: focus on media consumption. Chelyabinsk: SUGHPU. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=68512739>.
5. Суджуди, Э., Сулистиё, У. (2025). Зависимость от смартфонов, религиозность и академическая прокрастинация среди студентов колледжей: посредническая роль самооценки и саморегулируемого обучения. *Психологическая наука и образование*, 30, 1, 67–80. <https://doi.org.10.17759/pse.2025300105>
- Sudzhadi, E., Sulistyö, U. Smartphone addiction, religiosity, and academic procrastination among college students: The mediating role of self-esteem and self-regulated learning. *Psychological Science and Education*, 30, 1, 67–80. <https://doi.org.10.17759/pse.2025300105> (In Russ.).
6. Хлебников, А.С., Комарова, Н.Н. (2023). Цифровизация. Становимся ли мы счастливее? *Бюллетень науки и практики*, 9, 2, 361–364.
- Khlebnikov, A.S., Komarova, N.N. Digitalization. Are we becoming happier? *Bulletin of science and practice*, 9, 2, 361–364. (In Russ.).
7. Beri, N., Gulati, S. (2021). Relationship between cyberloafing and academic procrastination-a contemporary issue. *Ensemble*, 93. <https://doi.10.37948/ensemble--2021-CS11-a015>
8. Blanca, M.J. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449–454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
9. Ding, N., Chunkai Li, C. (2024). Peer and online victimization among Chinese adolescents: Unique direct and indirect relationships with psychological distress. *Children and Youth Services Review*, 167, 107989. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107989>
10. Garthe, R., Kim, S., Welsh, M., Wegmann, K. (2023). Cyber-Victimization and Mental Health Concerns among Middle School Students Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescenc*, 15(3). <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01737-2>
11. Hernández, C., Ferrada, M., Ciarrochi, J., Quevedo, S., Garcés, J.A., Hansen, R., Sahdra, B. (2024). The cycle of solitude and avoidance: a daily life evaluation of the relationship between internet addiction and symptoms of social anxiety. *Front. Psychol*, 15, 1337834. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1337834>
12. Jiang, J., Cameron, A-F., Mensah, E.O. (2023). Toward a multilevel framework of multicommuting: Insights from a systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 12, 100349. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100349>
13. Kurmanova, A., Kozhayeva, S., Ayupova, G., Aurenova, M., Baizhumanova, B., Aubakirova, Z. (2022). University students' relationship with technology: Psychological effects on students. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 14(4), 1225–1233. <https://doi.org/10.18844/wjet.v14i4.7743>
14. Li, Y., Koning, I.M., Finkenauer, C., Boer, M., van den Eijnden, R. (2024). The bidirectional relationships between fear of missing out, problematic social media use and adolescents' well-being: A random intercept cross-lagged panel model 2024. *Computers in Human Behavior*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108160>
15. Liu, L., Zhang, C. (2022). Cyberloafing at the workplace: effect of Zhong-Yong thinking on mental health and mindfulness as a moderating role. *Chinese Management Studies*, 17(3), 529–544.
16. Lu, X., Wang, Y., Chen, X., Lu, Q. (2024). From Stress to Screen: Understanding Cyberloafing through Cognitive and Affective Pathways. *Behav Sci (Basel)*, 14(3), 249. <https://doi:10.3390/bs14030249> PMID: 38540552.

17. Neagu, S.N., Vieriu, A. (2025). Digital and Psychological Well-Being Among Technical University Students: Exploring the Impact of Digital Engagement in Higher Education *Education Sciences*, 15(9), 1192. <https://doi.org/10.3390/educsci15091192>
18. Öztekin, G.G. (2024). Associations between internet addiction and school engagement among Turkish college students: mediating role of psychological distress. *Front. Psychol*, 15, 1367462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1367462>
19. Sarker, M.J.A., Maranto, R., Haque, A. (2026). Social media impacts on Bangladeshi college students. *Discov Psychol*, 6. <https://doi.org/10.1007/s44202-026-00609-7>
20. Singh, S., Kshtriya, S., Valk, R. (2023). Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across. *Cultures and Countries*, 2(4), 3306. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
21. Shabden, M., Bulatbaeva, A., Doshybekov, A., Shalabayeva, L., Kozhabergenova, G. (2022). Impact of university E-Learning environment on value orientations of students. *World Journal on Educational Technology: Current Issues (WJET)*, 14(2), 473–483. <https://doi.org/10.18844/wjet.v14i2.6975>
22. Tammissalo, K., Danielsbacka, M., Tanskanen, A.O., Arpino, B. (2024). Social media contact with family members and happiness in younger and older adults. *Computers in Human Behavior*, 153, 108103.
23. Wu, J., Mei, W., Ugrin, J., Liu, L., Wang, F. (2020). Curvilinear performance effects of social cyberloafing out of class: the mediating role as a recovery experience. *Information Technology & People*, 34(2), 581–598.
24. Zhang, H., Chen, C., Zhang, L., Xue, S., Tang, W. (2024). The association between the deviation from balanced time perspective on adolescent pandemic mobile phone addiction: the moderating role of self-control and the mediating role of psychological distress. *Front. Psychol*, 14, 1298256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298256>

Приложение / Appendix

Приложение А. Название. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300>_____

Appendix A. Title. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300>_____

Информация об авторах

Надежда Валерьевна Сиврикова, кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и социального образования, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ), Челябинск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9757-8113>, e-mail: Bobronv@cspu.ru

Татьяна Геннадьевна Пташко, кандидат педагогических наук, доцент философии и социального образования, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ), Челябинск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0235-4190>, e-mail: ptashko75@mail.ru

Артем Евгеньевич Перебейнос, кандидат исторических наук, доцент кафедры истории и права, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ), Челябинск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3269-0440>, e-mail: perebeinosae@cspu.ru

Information about the authors

Nadezhda V. Sivrikova, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Education, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9757-8113>, e-mail: Bobronv@cspu.ru

Tatyana G. Ptashko, Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Education, Pedagogy and Psychology, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0235-4190>, e-mail: ptashko75@mail.ru

Artem E. Perebeinos, Candidate of Sciences (History), Associate Professor of the Department of History and Law, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3269-0440>, e-mail: perebeinosae@cspu.ru

Вклад авторов

Сиврикова Н.В. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; применение статистических, математических или других методов для анализа данных; интерпретация результатов, контроль за проведением исследования.

Пташко Т.Г. — поиск и анализ литературных источников, сбор данных, написание и оформление рукописи.

Перебейнос А.Е. — поиск и анализ литературных источников, сбор данных, написание и оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Nadezhda V. Sivrikova — research ideas; annotating, writing, and drafting the manuscript; study planning; the use of statistical, mathematical or other methods to analyze data; interpretation of results, control over the conduct of the study.

Tatiana G. Ptashko — search and analysis of literary sources, data collection, writing and design of the manuscript.

Artem E. Perebeinos — search and analysis of literary sources, data collection, writing and design of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено на заседании кафедры философии и социального образования ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет».

Ethics statement

The study was reviewed and approved at a meeting of the Department of Philosophy and Social Education of the South Ural State Humanitarian and Pedagogical University.

Поступила в редакцию 11.12.2025

Поступила после рецензирования 02.04.2026

Принята к публикации 17.06.2026

Опубликована 30.06.2026

Received 2025.12.11

Revised 2026.04.02

Accepted 2025.06.17

Published 2026.06.30