

## Проблема зависимости от смартфонов учащихся старших школ в Японии

**Нагорнова А.Ю.**

Токийский русский образовательный  
центр «Глобус», г. Токио, Япония

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4768-6156>

e-mail: nagornova.ay@mail.ru

Зависимость от смартфонов является важной социальной и медицинской проблемой среди подростков и молодых людей. Целью исследования являлось изучение распространенности зависимости от смартфонов у учеников старших школ в Японии, а также выявление факторов, связанных с зависимостью от смартфонов среди японских подростков, обучающихся в старших школах. В исследовании приняли участие 520 старших школьников из Японии. 42% учащихся были отнесены к категории имеющих зависимость от смартфона. Согласно исследованию, принадлежность к женскому полу увеличивает вероятность зависимости от смартфонов. Увеличение ежедневного использования смартфона учениками старших школ было связано с увеличением вероятности зависимости от смартфона в дозозависимой манере – от 2 до 4 часов. Однако, молодые люди, которые имеют устойчивые семейные связи (в частности, те, чьи родители регулярно замечали, когда они были несчастны) были менее склонны к зависимости от смартфона. Таким образом, родительское участие в жизни школьников уменьшает зависимость от смартфонов среди них.

**Ключевые слова:** Япония, учащиеся старших школ, зависимость от смартфонов, семейные связи.

**Для цитаты:** Нагорнова А.Ю. Проблема зависимости от смартфонов учащихся старших школ в Японии // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2024): сб. статей V международной научно-практической конференции. 14–15 ноября 2024 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. 666–674 с.

### Введение

Зависимость от смартфонов школьников – актуальная социальная проблема с неблагоприятными последствиями для их

здоровья. Всего за несколько десятилетий смартфоны стали повсеместными устройствами как в развитых, так и в развивающихся странах, а также среди населения разных возрастных групп. Быстрое принятие этих устройств объясняется их портативностью и способностью предоставлять различные функции, такие как просмотр интернета, доступ к электронной почте, легкий доступ к социальным сетям, трансляция в реальном времени, камера, навигационная система и мультимедийные проигрыватели. Число пользователей смартфонов в мире увеличилось с 1,57 млрд. в 2014 году до текущей оценки в 2,71 млрд. [19].

Хотя смартфоны изменили жизнь к лучшему, например, повысили производительность и общение в социальных сетях, появляется все больше доказательств того, что люди слишком много времени проводят у телефонов, что мешает их повседневной жизни и оказывает отрицательное влияние на их психическое здоровье [2]. Таким образом, мы имеем дело с «чрезмерным использованием смартфонов» или с «зависимостью от смартфонов» [7].

Зависимость от смартфонов стала серьезной социальной и медицинской проблемой, особенно среди подростков и молодых людей. Недавние исследования, направленные на изучение распространенности проблемного использования смартфонов, включая зависимость от смартфонов, доказывают, что их распространенность составляет от 10% до 30%, при медиане 23,3% [18]. В Азии распространенность зависимости от смартфонов среди подростков и молодых людей различалась в разных исследованиях и странах. Например, исследования задокументировали распространенность в диапазоне от 13,5% до 36% в Южной Корее [9, 11] и от 4,05% до 29,8% в Китае [3, 4]. В западных странах распространенность зависимости от смартфонов и/или другого проблемного использования смартфонов варьировалась от 16,9% до 43,3% [8, 23].

Многие факторы связаны с зависимостью от смартфонов и другими моделями чрезмерного использования смартфонов среди подростков и молодых людей в Азии. К ним относятся, например, депрессия и тревожность [11, 21], одиночество и застенчивость [1], низкое психологическое благополучие [20], низкая самооценка [22], употребление психоактивных веществ (употребление алкоголя и курение) [5, 12], плохое качество сна [3, 21], низкая успеваемость [5], женский пол [12, 14], плохие отношения с родителями [13],

меньшая вовлеченность в школьную жизнь и меньшая удовлетворенность школьной жизнью [13] и негативный стиль воспитания [15]. Недавнее кросс-культурное исследование, сравнивающее использование смартфонов китайскими и британскими школьниками, показало, что китайские учащиеся чаще, чем британские, сталкиваются с проблемами использования смартфонов [23].

Важно отметить, что азиатские страны неоднородны по уровню экономического развития и культуры, что может потенциально влиять на модели использования смартфонов. Целью нашего исследования являлось изучение распространенности зависимости от смартфонов у учеников старших школ в Японии, а также выявление факторов, связанных с зависимостью от смартфонов среди японских подростков, обучающихся в старших школах.

### Методы исследования

Данные были собраны посредством опроса японских учащихся старших классов в возрасте 16–17 лет. Целью являлось выявление зависимости от смартфонов, измеренной с помощью модифицированной версии диагностического опросника для молодых людей на интернет-зависимость. Был проведен множественный логистический регрессионный анализ для определения факторов, связанных с зависимостью от смартфонов (пол; национальность; семейные связи; среднее время, проведенное за смартфоном в день).

**Выборка.** В этом исследовании приняли участие 520 старших школьников из Японии. Выборка из Японии была получена из государственного опроса за 2018–2021 годы. Опрос был частью проекта WYSH, который был разработан для профилактики ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем, а также для содействия благополучию молодежи в Японии. Опрос проводился среди учащихся старших школ мужского и женского пола в возрасте 16–17 лет. Участники были набраны с использованием квотной выборки. Квоты были установлены на основе девяти географических регионов Японии (Хоккайдо; Тохоку; Канто; Токио; Хокушинетсу; Токай; Кинки; Кюсю; Чушикоку) и типов школ (стандартные или специализированные/общеобразовательные).

**Характеристика исследования.** Опрос позволил определить выраженность у респондентов зависимости от смартфонов, а также позволил выявить переменные, влияющие на формирование

зависимости от смартфонов: это семейные связи и социально-демографические переменные (пол).

Анкета состояла из восьми пунктов, оцениваемых 0 («нет») и 1 («да»). Например:

- 1) Я был поглощен использованием своего смартфона.
- 2) Я увеличил время использования своего смартфона.
- 3) Я пытался сократить или прекратить использование своего смартфона, но безуспешно.
- 4) Я чувствовал себя несчастным, когда пытался сократить или прекратить использование своего смартфона.
- 5) Я проводил больше времени, используя свой смартфон, чем намеревался.
- 6) У меня были проблемы в отношениях из-за использования смартфона.
- 7) Я лгал людям, чтобы скрыть использование смартфона.
- 8) Я использовал свой смартфон, чтобы уйти от проблем или чувств.

Общий возможный балл варьировался от 0 до 8. Ученики, которые ответили «да» на пять или более критериев, были классифицированы как зависимые пользователи смартфонов, а остальные были классифицированы как независимые пользователи смартфонов.

Другие переменные включали:

- 1) время, проведенное за смартфоном в день;
- 2) использование сайтов социальных сетей;
- 3) ограничение использования смартфона родителями;
- 4) оценку качества семейных связей респондента, например, частота обедов с семьей за последнюю неделю; частота разговоров с родителями; удовлетворенность отношениями с отцом; удовлетворенность отношениями с матерью; воспринимаемая любовь и забота со стороны родителей; родительское участие («Как часто ваши родители замечают, когда у вас проблемы/вы недовольны?»; «Как часто ваши родители замечают, когда вы делаете что-то хорошее?»).

### **Результаты исследования**

В этом исследовании приняли участие 520 учащихся старших школ Японии. Доля владения смартфоном была очень высокой – 95%. 97,7% школьников используют социальные сети. Почти

половина молодых людей (45,3%) используют смартфоны более пяти часов в день. В общей сложности 42% учащихся были отнесены к категории имеющих зависимость от смартфона. Принадлежность к женскому полу увеличивает вероятность зависимости от смартфонов; школьницы более склонны к зависимости от смартфонов (72%), чем учащиеся мужского пола (28%). Увеличение ежедневного использования смартфона учениками старших школ было связано с увеличением вероятности зависимости от смартфона в дозозависимой манере – от 2 до 4 часов. Однако, молодые люди, которые имеют устойчивые семейные связи (в частности, те, чьи родители регулярно замечали, когда они были несчастны) были менее склонны к зависимости от смартфона.

### **Обсуждение результатов**

Результаты исследования согласуются с результатами предыдущих исследований, показывающих высокую распространенность владения смартфонами среди учащихся старших классов в развитых и развивающихся странах [13, 10]. Мы обнаружили значительную распространенность зависимости от смартфонов среди японских школьников не смотря на то, что более 80% японских родителей ограничивали использование смартфонов у детей, включая программы фильтрации и ограниченные ежемесячные пакеты для использования Интернета.

Также многочисленными исследованиями было доказано, что зависимость от смартфона старших школьников способствует закреплению таких факторов, как депрессия и тревожность [21, 12], употребление психоактивных веществ (употребление алкоголя и курение) [5], пониженная самооценка [22], плохое качество сна [21] и низкая успеваемость [17].

В этом исследовании девушки подвергались более высокому риску зависимости от смартфонов, чем юноши. Причина этого гендерного различия остается неясной; однако предыдущие исследования показали разные модели использования смартфонов между мужчинами и женщинами, при этом женщины, как правило, чаще используют смартфоны и больше зависят от социальных сетей. Однако мужчины проводят больше времени за играми и более зависимы от игр, чем женщины [3, 6].

В целом, ученики старших японских школ, согласно нашему исследованию, не имеют прочных связей со своими семьями. Только

небольшое количество учащихся сообщили, что они обедают со своей семьей каждый день; всегда разговаривают со своими родителями; очень довольны отношениями с обоими родителями; и всегда чувствуют любовь и заботу от обоих родителей. Согласно японским исследованиям, доля детей, которые едят в одиночестве, начала расти в начале девяностых и была оценена в 30% среди учащихся третьего года средней школы [16]. Этот возросший уровень детей, которые едят в одиночестве, сократил возможности для семейного общения и, возможно, ослабил семейные связи в Японии.

Однако, показатель родительского участия оказался достаточно высоким у японских школьников. Так, учащиеся, чьи родители регулярно замечали, когда у их детей были проблемы, с меньшей вероятностью страдали зависимостью от смартфонов. Аналогично, восприятие родительской любви и заботы было связано с меньшей вероятностью зависимости от смартфонов.

### Заключение

Зависимость от смартфонов имеет широкое распространение среди учащихся японских старших школ. Девушки чаще, чем юноши страдают от зависимости от смартфонов. Родительское участие в жизни школьников уменьшает зависимость от смартфонов среди них. Таким образом, родители должны принимать самое деятельное участие в жизни своих детей, интересоваться их успехами и давать советы по предотвращению неудач.

### Литература

1. *Bian M., Leung L.* Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital // *Social Science Computer Review*. 2014. No. 33(1). P. 61–79. DOI:10.1177/0894439314528779
2. *Cheever N.A., Rosen L.D., Carrier L.M., Chavez A.* Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users // *Computers in Human Behavior*. 2014; 37:290–7. DOI:10.1016/j.chb.2014.05.002
3. *Chen B., Liu F., Ding S., Ying X., Wang L., Wen Y.* Gender differences in factors associated with smart- phone addiction: a cross-sectional study among medical college students // *BMC Psychiatry*. 2017. No.17 (1). P. 341. DOI:10.1186/s12888-017-1503-z
4. *Chen L., Yan Z., Tang W., Yang F., Xie X., He J.* Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults:

- The mediating role of interpersonal problems // *Computers in Human Behavior*. 2016. Np. 55. P. 856–866.
5. *Chung J.E., Choi S.A., Kim K.T., Yee J., Kim J.H., Seong J.W., et al.* Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents // *Journal of paediatrics and child health*. 2018. No. 54(7). P. 800–806. DOI:10.1111/jpc.13901 PMID: 29626363
  6. *Demirci K., Akgonul M., Akpinar A.* Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students // *Journal of behavioral addictions*. 2015. No. 4(2). P. 85–92. DOI:10.1556/2006.4.2015.010
  7. *Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., Hall B.J.* Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology // *Journal of affective disorders*. 2017. No. 207. P. 251–259. DOI:10.1016/j.jad.2016.08.030
  8. *Haug S., Castro R.P., Kwon M., Filler A., Kowatsch T., Schaub M.P.* Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland // *Journal of behavioral addictions*. 2015. No. 4(4). P. 299–307. DOI:10.1556/2006.4.2015.037
  9. *Jo H.-S., Na E., Kim D.-J.* The relationship between smartphone addiction predisposition and impulsivity among Korean smartphone users // *Addiction Research & Theory*. 2018. No. 26(1). P. 77–84. DOI:10.1080/16066359.2017.1312356
  10. *Kim S.E., Kim J.W., Jee Y.S.* Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea // *Journal of behavioral addictions*. 2015. No. 4(3). P. 200–205. DOI:10.1556/2006.4.2015.028
  11. *Kim H.J., Min J.Y., Kim H.J., Min K.B.* Association between psychological and self-assessed health status and smartphone overuse among Korean college students // *Journal of mental health (Abingdon, England)*. 2019. No. 28(1). P. 11–16. DOI:10.1080/09638237.2017.1370641
  12. *Kim S.-G., Park J., Kim H.-T., Pan Z., Lee Y., McIntyre R.S.* The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents // *Annals of general psychiatry*. 2019. No. 18. P. 1. DOI:10.1186/s12991-019-0224-8
  13. *Lee C., Lee S.-J.* Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents // *Children and Youth Services Review*. 2017. No. 77(C). P. 10–17.
  14. *Lee H.J., Kim J.W., Choi T.Y.* Risk Factors for Smartphone Addiction in Korean Adolescents: Smartphone Use Patterns // *Journal of Korean Medical Science*. 2017. No. 32. P. 1674–1679. DOI:10.3346/jkms.2017.32.10.1674

15. *Lian L., You X., Huang J., Yang R.* Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in Smartphone addiction among Chinese college students // *Computers in Human Behavior*. 2016. No. 65. P. 92–99. DOI:10.1016/j.chb.2016.08.027
16. *Ono-Kihara M.* Sex Behavior of Teenagers in Contemporary Japan The WYSH Project. Tokyo: Sanko Publisher Ltd. 2011:57, 2011.
17. *Rajanna S.H., Sharma M.K., Palanichamy T.S.* Exploration of Technology use Pattern among Teenagers and its Relationship with Psychological Variables // *Asian Journal of Psychiatry*. 2016. No. 17(2). P. 239–249.
18. *Sohn S., Rees P., Wildridge B., Kalk N.J., Carter B.* Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence // *BMC Psychiatry*. 2019. 1No. 9(1). P. 356. DOI:10.1186/s12888-019-2350-x
19. Statistica. Number of monthly active mobile social media users in Asia Pacific in September 2016 and September 2017, by country. Retrieved from July 29, 2018 from <https://www.statista.com/statistics/295643/mobile-social-media-mau-asia-pacific-countries/>
20. *Tangmunkongvorakul A., Musumari P.M., Thongpibul K., Srithanavi-boonchai K., Techasrivichien T., Suguimoto S.P., et al.* Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand // *PloS one*. 2019. No.14(1): e0210294. DOI:/10.1371/journal.pone.0210294
21. *Tao S., Wu X., Zhang S., Tong S., Hao J, Tao F.* Association of alcohol use with problematic mobile phone use and depressive symptoms among college students in Anhui, China // *Journal of Public Health*. 2017. No. 25(1). P. 103–112. DOI:10.1007/s10389-016-0766-z
22. *Wang P., Zhao M., Wang X., Xie X., Wang Y., Lei L.* Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong // *Journal of behavioral addictions*. 2017. No. 6(4). P. 708–717. DOI:10.1556/2006.6.2017.079
23. *Yang Z., Asbury K., Griffiths M.D.* Do Chinese and British University Students Use Smartphones Differently? A Cross-cultural Mixed Methods Study // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. No. 17(3). P. 644–657. DOI:10.1007/s11469-018-0024-4

### **Информация об авторе**

Нагорнова Анна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, педагог-психолог, Токийский русский образовательный центр «Глобус»), г. Токио, Япония, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4768-6156>, e-mail: nagornova.ay@mail.ru

## The Problem of Smartphone Addiction Among High School Students in Japan

**Anna Yu. Nagornova**

Tokyo Russian Educational Center «Globus», Tokyo, Japan

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4768-6156>

e-mail: [nagornova.ay@mail.ru](mailto:nagornova.ay@mail.ru)

Smartphone addiction is an important social and health issue among adolescents and young adults. The aim of this study was to investigate the prevalence of smartphone addiction among high school students in Japan and to identify factors associated with smartphone addiction among Japanese adolescents studying in high schools. A total of 520 high school students from Japan participated in the study. 42% of the students were classified as having smartphone addiction. According to the study, being female increases the likelihood of smartphone addiction. An increase in daily smartphone use among high school students was associated with an increase in the likelihood of smartphone addiction in a dose-dependent manner – from 2 to 4 hours. However, young people who have stable family ties (in particular, those whose parents regularly noticed when they were unhappy) were less likely to be addicted to smartphones. Thus, parental involvement in the lives of schoolchildren reduces smartphone addiction among them.

**Keywords:** Japan, high school students, smartphone addiction, family ties.

**For citation:** Nagornova A.Yu. The problem of smartphone addiction among high school students in Japan // *Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2024): Collection of Articles of the V International Scientific and Practical Conference. November 14–15, 2024* / V.V. Rubtsov, M.G. Sorokova, N.P. Radchikova (Eds). Moscow: Publishing house MSUPE, 2024. 666–674 p. (In Russ., abstr. in Engl.).

### **Information about the author**

*Anna Yu. Nagornova*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, educational psychologist, Tokyo Russian Educational Center «Globus», Tokyo, Japan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4768-6156>, e-mail: [nagornova.ay@mail.ru](mailto:nagornova.ay@mail.ru)