**Шкала зависимости от смартфона, короткая версия для подростков / The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents (SAS-SV)**

Пожалуйста, отметьте ячейку, которая вам соответствует больше всего:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пункты | Совершенно не согласен | Не согласен | Слегка не согласен | Слегка согласен | Согласен | Совершенно согласен |
| 1. Пропускаю запланированные дела из-за использования смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Мне сложно сконцентрироваться в классе во время выполнения заданий или во время работы из-за использования смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Испытываю боль в запястьях или шее когда пользуюсь смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Я бы не смог пережить отсутствие смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Чувствую себя нетерпеливым и раздражительным когда не держу смартфон в руках | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Мой смартфон всегда у меня на уме даже когда я его не использую | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Я никогда не перестану пользоваться смартфоном даже если моя жизнь будет сильно страдать от этого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Постоянно проверяю смартфон, чтобы не пропустить разговоры других людей в твиттере или фэйсбуке | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Пользуюсь смартфоном дольше, чем собирался | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Люди вокруг меня говорят, что я слишком много пользуюсь смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Источник:** Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PLoS ONE 8(12): e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558