**Шкала зависимости от смартфона / The Smartphone Addiction Scale (SAS)**

Пожалуйста, отметьте ячейку, которая вам соответствует больше всего:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пункты | Совершенно не согласна | Не согласна | Слегка не согласна | Слегка согласна | Согласна | Совершенно согласна |
| 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 головокружение или хуже вижу из-за чрезмерного использования смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Испытываю боль в запястьях или шее когда пользуюсь смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Чувствую себя уставшей и недостаточно сплю из-за чрезмерного использования смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Испытываю ощущение спокойствия или умиротворения когда пользуюсь смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Чувствую удовольствие или ажиотаж когда пользуюсь смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Ощущаю уверенность в себе во время использования смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Способна избавиться от стресса с помощью смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Нет более веселого занятия, чем использование смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Моя жизнь была бы пустой без моего смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Чувствую себя наиболее свободной когда пользуюсь смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Использование смартфона – самое увлекательное занятие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Я бы не смогла пережить отсутствие смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Чувствую себя нетерпеливой и раздражительной когда не держу смартфон в руках | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Мой смартфон всегда у меня на уме даже когда я его не использую | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Я никогда не перестану пользоваться смартфоном даже если моя жизнь будет сильно страдать от этого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Раздражаюсь, если меня отвлекают во время использования смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Беру смартфон с собой в туалет даже если я очень туда спешу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Чувствую себя замечательно, знакомясь с людьми больше с помощью смартфона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Мои отношения со смартфонными друзьями более близкие, чем с друзьями из реальной жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Невозможность использования смартфона будет настолько же болезненной, как потеря друга | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Мои смартфонные друзья понимают меня лучше, чем друзья из реальной жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Постоянно проверяю смартфон, чтобы не пропустить разговоры других людей в твиттере или фэйсбуке | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Проверяю социальные сети, такие как твиттер или фэйсбук, сразу же как проснусь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Предпочитаю разговаривать со смартфонными друзьями, чем проводить время с друзьями из реальной жизни или членами моей семьи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Предпочитаю поискать через смартфон, чем спросить других людей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Полностью заряженной батареи моего смартфона не хватает на один день | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. Пользуюсь смартфоном дольше, чем собиралась | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. Чувствую сильное желание использовать смартфон сразу же после того, как отложила его в сторону | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. Пробовала сократить время пользования смартфоном, но постоянно не получается | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. Постоянно думаю о том, что мне стоит сократить время пользования смартфоном | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. 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