

МЕТОДИКИ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ

УДК 159.9
ГРНТИ 15.41.21

КОРОТКАЯ ВЕРСИЯ ОПРОСНИКА «ШКАЛА ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА»

©2021 г. В. П. Шейнов

**Доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры психологии,
Республиканский институт высшей школы, Республика Беларусь, г. Минск;*

E-mail: sheinov1@mail.ru

Зависимость от смартфона – это новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат. Отрицательные последствия зависимости от смартфонов могут включать психологические и поведенческие проблемы и проблемы с само-эффективностью у жертв этой зависимости. В статье показано, что предложенная автором сокращенная версия опросника «Smartphone Addiction Scale» (SAS) надежна и валидна. Она удовлетворяет стандартным требованиям к опросникам относительно надежности: на внутреннюю согласованность, надежность частей теста и ретестовую надежность. Опросник валиден, удовлетворяя ключевым критериям валидности: валидации в процессе конструирования опросника; валидности содержательной; «очевидной»; текущей и прогностической; конструктивной и конвергентной валидности; валидности по полу. Опросник стандартизован: приведены нормы, позволяющие выразить отличие индивидуального результата от среднего в единицах стандартного отклонения. Диагностируемая опросником зависимость от смартфона положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, стрессом и отрицательно связана с самоконтролем и с удовлетворенностью жизнью. Зависимость от смартфона женщин, диагностируемая опросником, статистически значимо превосходит зависимость от смартфона мужчин.

Обнаружена значимая положительная связь тяги к курению у мужчин с зависимостью от смартфона.

Ключевые слова: смартфон, зависимость, краткая версия опросника, надежность, валидность, тревожность, депрессия, стресс, самоконтроль, удовлетворенность жизнью, женщины, мужчины.

ВВЕДЕНИЕ

Мобильные телефоны являются одним из наиболее предпочитаемых цифровых устройств, которые постоянно сопровождают нас. Смартфон — отличный инструмент для связи, развлечений и помощник в делах. Он превратился в почти полноценный компьютер, уместающийся в кармане.

Удобства, доставляемые смартфонами, очевидны. Но именно они порождают у многих пристрастие к чрезмерному пользованию этим устройством, известное как «номофобия» (англ. *nomophobia*, от *no mobile-phone phobia*) — страх остаться без мобильного телефона или быть вдалеке от него: это состояние беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность иметь смартфон под руками.

Многие люди, особенно подростки и дети, действительно, не расстаются с этим гаджетом ни на минуту. Они не представляют своей жизни без смартфона и всегда держат его при себе. Из-за постоянно прикованного внимания к смартфону такие его пользователи не могут полноценно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, наладить отношения с окружающими и, в целом, — жить полноценной жизнью.

Особую тревогу вызывает тот факт, что распространенность зависимости от смартфонов увеличивается среди подростков, что пагубно отражается на их физическом и психологическом здоровье.

Зависимость от смартфона — это новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже

оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат.

Отрицательные последствия зависимости от смартфонов могут включать психологические и поведенческие проблемы и проблемы с само-эффективностью у жертв этой зависимости (Шейнов, 2019). Отражаясь на каждом члене трудового коллектива, это в целом понижает когнитивный социальный капитал организации (Почебут и др., 2018). Понимание причин и следствий этого нового явления — предмет многочисленных публикаций.

Установлена положительная связь зависимости от смартфона с *тревогой и депрессией* изучалась многими исследователями из разных стран. Показано, что эта связь существует для разных возрастных категорий, что она положительна и взаимна: тревога и депрессия являются одновременно и предиктором зависимости от смартфона, и ее следствием (Kim et al, 2019; Alhassan et al, 2018; Kim, Koh, 2018; Boumosleh, Jaalouk, 2017; Aker et al, 2017; Hawi, Samaha, 2017; Yang, 2016).

Выявлена положительная связь зависимости от смартфона со *стрессом* (Gligor, Mozoş, 2019; Gökçearsan et al, 2018; King, Dong, 2017; Cho, Kim, Park, 2017; Seo, Bang, 2017; Sim, Lee, Kim, 2016; Samaha, Hawi, 2016; Kim, Shin, 2016).

Показано, что с зависимостью от смартфона отрицательно связан *самоконтроль* (Ju, Jun., Park, 2019; Kim et al, 2018; Kim, Shin, 2016).

Полученные результаты, показали также, что риск зависимости от смартфона отрицательно связан с удовлетворенностью жизнью (Samaha, Hawi, 2016).

Зависимость от смартфонов, значительно различается по *полу* (Gökçearsan et al., 2018). У женщин она выше, чем у мужчин (Albursan et al., 2019). Факторами большего риска для зависимости от смартфона являются женский пол, использование Интернета и тревожность (Choi et al, 2015).

Для изучения зависимости от смартфонов за рубежом разработан ряд опросников. Наиболее часто используется англоязычный опросник Smartphone Addiction Scale (SAS)

зависимости от смартфона, включающий 33 вопроса (Kwon et al, 2013). Он адаптирован и валидизирован автором для русскоязычного социума (соответствующая статья находится в печати).

Целью данной статьи является разработка короткой версии опросника зависимости от смартфона.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Использованные методики. За основу данной разработки принят адаптированный и валидизированный автором (эта работа находится в печати) опросник «Шкала зависимости от смартфона» представленный в Приложении, включающий 33 вопроса.

Интернет-зависимость количественно оценивалась тестом Кимберли-Янг (Young, 1999). Уровень *тревожности и депрессии* определялись посредством «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), разработанной A.S. Zigmond и R.P. Snaithe. Адаптация шкалы для использования в отечественной практике произведена М.Ю. Дробижевским (Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS, 2002, с.80-82).

Удовлетворённость жизнью измерялась с помощью опросника, предложенного E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, адаптированного на русском языке и валидизированного Е.Н. Осиним и Д.А. Леонтьевым (Осин, Леонтьев, 2008).

Уровень *самоконтроля* определялся тестом М. Снайдера «Самоконтроль в общении (Практическая психодиагностика)». Использован также тест самооценки *стрессоустойчивости* С. Коухена и Г. Виллиансона (Воробейник, 2004).

Участники исследования и сбор данных: В исследовании приняла участие большая группа активных пользователей Фейсбука.

В первом этапе исследования приняли участие 690 человек, в том числе 447 женщин 16-69 лет ($M = 37,01$, $S = 9,6$) и 243 мужчины 16-67 лет ($M = 31,3$, $S =$

9,5). Всем им были высланы результаты их психодиагностики, с выражением благодарности и приглашением принять участие в следующем этапе исследования.

Во втором этапе исследования приняли участие 312 респондентов, приславших согласие на это наше предложение в том числе 203 женщины 21-64 лет ($M = 36,82$, $S = 8,7$) и 109 мужчин 22-59 лет ($M = 30,8$, $S = 9,1$). С участием этой группы респондентов было, в частности, проведено повторное тестирование (ретест) опросника зависимости от смартфона.

Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-20. Принят уровень значимости $p = 0,05$.

Для выбора используемых в данном исследовании статистических методов — параметрических или непараметрических — все выборки были проверены критерием Колмогорова - Смирнова на их соответствие нормальному распределению. Оказалось, что у мужчин и женщин при принятом уровне значимости $p = 0,05$ не обнаружено существенного отличия от нормальности для мужчин и для женщин у эмпирического распределения зависимости от смартфона САС-16 (асимптотические значения равны, соответственно, 0,078 и 0,308). Поэтому изучение внутренних свойств опросника зависимости от смартфона САС-16 и для обоснованности репрезентативности норм производим с помощью параметрических методов.

Однако у ряда других рассматриваемых переменных эмпирического распределение существенно отличается от нормального. Поэтому для выявления связей зависимости от смартфона с другими переменными используем корреляции по непараметрическому критерию Кендалла, который к тому же показывает не только линейные, но и возможные нелинейные зависимости.

КОНСТРУИРОВАНИЕ ОПРОСНИКА

В опроснике «Шкала зависимости от смартфона» (Шкала-33), представленном в Приложении, оставлены те задания (вопросы), корреляции которых с общим баллом опросника являются одновременно наибольшими и для мужской выборки (243

испытуемых), и для женской (447), и для общей (690 мужчин и женщин). Это оказались задания №1, 2, 5-8, 11, 15-18, 25, 29-32. Удаленные задания в Приложении выделены курсивом.

Дискриминативность всех 16 оставленных заданий опросника проверена посредством вычисления корреляции каждого задания с общим баллом опросника. Все корреляции оказались высоко статистически значимыми и находящимися в пределах $0,459 \leq r \leq 0,704$, при $p \leq 0,001$ (см. таблицу 1). То есть дискриминативность всех заданий оказалась высокой — намного выше порогового значения 0,2 необходимого для включения задания в опросник (Бурлачук, 2010, с.174).

Это свидетельствует о том, что все включенные в опросник задания являются дискриминативными для определения зависимости от смартфона. Причем дискриминативность оказалась более выраженной, поскольку корреляции каждого задания с общим баллом короткой версии опросника оказались большими, чем у исходной его версии.

Таблица 1. Корреляции между показателями заданий краткой версии опросника и его суммарными показателями для женской и мужской выборок

№ вопроса	1	2	5	6	7	8	11	15	
Женщины	,545**	,606**	,528**	,527**	,543**	,558**	,555**	,684**	
Мужчины	,581**	,621**	,545**	,574**	,594**	,598**	,459**	,589**	
№ вопроса	16	17	18	25	29	30	31	32	33
Женщины	,600**	,527**	,545**	,589**	,635**	,726**	,607**	,704**	542**
Мужчины	,551**	,561**	,595**	,533**	,591**	,650**	,605**	,635**	512**

Примечание: ** – корреляция статистически значима при $p = 0,001$.

Тем самым получено доказательство наибольшей целесообразности и эффективности присутствия в опроснике каждого из 16 выбранных заданий.

ПРОВЕРКА НАДЕЖНОСТИ ОПРОСНИКА

Она осуществлена на его: 1) внутреннюю согласованность; 2) надежность частей теста; 3) ретестовую надежность (Бурлачук, 2010, с.176-177).

Мерой **внутренней согласованности** опросника служит Альфа Кронбаха. Она для матрицы ответов 447 женщин на 16 заданий опросника оказалась равной 0,749 (для

ответов на 33 задания – 0,741). А для 243 мужчин Альфа Кронбаха матрицы ответов на 16 заданий равна 0,746 (для ответов на 33 задания опросника – 0,741). Все это свидетельствует о хорошей внутренней согласованности теста для женской и мужской выборок – лучшей, чем для полной версии опросника. Удаление любого задания приводит к уменьшению Альфы Кронбаха, что указывает на ухудшение внутренней согласованности.

Надежность частей опросника проверена разбиением его на: а) четные и нечетные пункты и б) первую и вторую половины опросника. При разбиении опросника на его четные и нечетные пункты коэффициент корреляции между формами оказался равным 0,921, коэффициент Спирмена-Брауна – 0,959, коэффициент Гуттмана – 0,743. При разбиении на первую и вторую половины опросника указанные коэффициенты равны, соответственно 0,870; 0,930 и 0,743. Эти показатели мало отличаются от тех, что получены для полной версии опросника. «В практике психологической диагностики считается, что опросник надежен, если коэффициент надежности Спирмена-Брауна не меньше 0,6 (Бурлачук, Морозов, 2004, с.203).

Ретестовая надежность проверена повторным тестированием с интервалом в один месяц. Корреляция между первым и вторым тестом равна 0,855, что даже несколько выше, чем ретестовая надежность полной версии опросника, равная 0,838. Это означает приемлемую ретестовую надежность, поскольку показатели, большие 0,7 трактуются как приемлемые свидетельства надежности по данному критерию (Бурлачук, 2010, с.176).

Известное явление «психометрический парадокс», состоящий в том, что высокая дискриминативность каждого задания с общим баллом опросника может приводить к его неустойчивости по отношению к повторяемости результата, в данном случае не отражается на выводе о ретестовой надежности в силу большого «запаса прочности» (высокого показателя корреляции, значительно превосходящего 0,7), а также того, что ретестовая надежность короткой версии опросника выше, чем ретестовая надежность его полной версии.

ПРОВЕРКА ВАЛИДНОСТИ ОПРОСНИКА

Проверка валидности опросника проведена по ключевым критериям валидности:

1) валидации в процессе конструирования опросника; 2) валидности содержательной; 3) «очевидной»; 4) текущей и прогностической; 5) конструктивной; 6) конвергентной валидности; 7) валидности по полу (Анастаси, Урбина, 2002; Бурлачук, 2010; Бурлачук, Морозов, 2004).

Валидизация в процессе конструирования опросника. «Разработка валидного теста требует применения многих методов, используемых на разных этапах конструирования теста. Таким образом, валидность теста создается постепенно, начиная с первого шага его разработки» (Анастаси, Урбина, 2002, с. 160). Именно исходя из этого, были составлены вопросы опросника, непосредственно связанные с зависимостью от смартфона. В опросник включены задания, напрямую связанные с зависимостью от смартфона. Их значительную роль в формировании суммарного показателя опросника с учетом уровня статистической значимости показывают данные таблицы 1.

Содержательная (внутренняя) валидность обеспечивается отбором в качестве стимульного материала ситуаций, напрямую связанных с поведением испытуемых, их установками и привычками, свидетельствующими о зависимости от смартфона.

«Очевидная» (доверительная, внешняя) валидность показывает, насколько опросник выглядит обоснованным для испытуемых, когда они узнают о предмете тестирования (Анастаси, Урбина, 2002, с. 138; Бурлачук, Морозов, 2004, с.42). О выполнении этого критерия для предлагаемого теста свидетельствует (как убедился автор) то, что никто из более 900 протестированных на разных этапах исследования не усомнился в предмете тестирования и своем результате. Многие из тех, у кого опросник зависимости от смартфона выявил проблемы, признавались (при обратной связи с ними) в наличии этих проблем.

Текущая (диагностическая, конкурентная) и прогностическая валидности.

Текущая валидность предлагаемого опросника имеет место, поскольку с его помощью

испытуемые получают «диагноз существующего положения» (Анастаси, Урбина, 2002, с. 140) — в какой степени он зависим от смартфона в настоящее время. Прогностическая валидность в краткосрочной перспективе подтверждена повторным тестированием.

Конструктивная валидность включает как все уже рассмотренные типы валидности, так и проверяемую далее конвергентную валидность.

Конвергентная валидность означает, что опросник должен иметь «высокие корреляции с другими переменными, с которыми он должен коррелировать, исходя из теоретических предположений» (Анастаси, Урбина, 2002, с. 151). Теоретические предположения были сформулированы, исходя из результатов эмпирических исследований.

Прежде всего, сокращенная до 16 вопросов версия опросника должна положительно коррелировать с исходной, состоящей из 33 вопросов. Имеют место следующие корреляции: $r = 0,955$, $\rho \leq 0,001$ у мужчин и $r = 0,953$, $\rho \leq 0,001$ у женщин.

Согласно установленным ранее предикторам зависимости от смартфона, диагностируемая опросником зависимость от смартфона должна положительно коррелировать с *тревожностью* и *депрессией* (Kim et al, 2019; Alhassan et al, 2018; Kim, Koh, 2018; Boumosleh, Jaalouk, 2017; Aker et al, 2017; Hawi, Samaha, 2017; Yang, 2016), со *стрессом* (Gligor, Mozoş, 2019; Gökçearsan et al, 2018; King, Dong, 2017; Cho, Kim, Park, 2017; Seo, Bang, 2017; Sim, Lee, Kim, 2016; Samaha, Hawi, 2016; Kim, Shin, 2016) и быть отрицательно связанной с *самоконтролем* (Ju, Jun., Park, 2019; Kim et al, 2018; Kim, Shin, 2016) и с *удовлетворенностью жизнью* (Samaha, Hawi, 2016).

Результаты проведенного корреляционного анализа сведены в таблицу 2, которая показывает, что в отношении тревожности, депрессии, стресса, самоконтроля и удовлетворенности жизнью имеют место именно такие связи. Это свидетельствует о конвергентной валидности опросника.

Таблица 2. Корреляции зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности

	Тревож-	Депрессия	Само-	Стресс	Удовлетворен-
--	---------	-----------	-------	--------	---------------

	ность		контроль		ность жизнью
Зависимость от смартфона	.373**	.335**	-.205*	.466**	-.159*

Тревожность, депрессия, самоконтроль, стресс и удовлетворенность жизнью диагностировалась методиками, указанными выше в разделе «Методика исследования».

Валидизация по полу. Установлено, что у женщин зависимость от смартфона выше, чем у мужчин (Albursan et al., 2019; Gökçearslan et al., 2018); Choi et al, 2015). Полученные нами результаты показывает, что диагностированная опросником зависимость от смартфона женщин, равная 19,01, также (статистически значимо при $p \leq 0,001$) превосходит зависимость от смартфона мужчин (12,38).

Сравнение средних значений связанных с зависимостью от смартфона состояний и свойств дает вполне объяснимые результаты: средние значения тревожности и стресса женщин больше соответствующих показателей мужчин при уровне значимости $p \leq 0,001$, а депрессии — при $p = 0,001$. Но тяга к курению мужчин в среднем больше женской ($p = 0,003$).

Для предоставления возможности сравнивать показатели, получаемые конкретными испытуемыми по итогам тестирования, со средним показателем в соответствующей группе произведена **стандартизация опросника**.

Стандартизация включает: Инструкцию по тестированию, мотивирующую испытуемого на объективные ответы; стандартизованный бланк ответов с вводимым шифром, обеспечивающим анонимность тестирования; стимульный материал — вопросы в отпечатанном и электронном виде (Гугл-формы); алгоритм подсчета результата; нормы, позволяющие выразить отличие индивидуального результата от среднего в единицах стандартного отклонения, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Нормы зависимости от смартфона

	Среднее значение	Стандартное отклонение
Женщины	19,01	8,921
Мужчины	12,38	7,592

Критерий отнесения к высоким или низким значениям: большие среднего значения — высокая зависимость от смартфона, меньше среднего значения — высокая зависимость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Показано, что предложенная краткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» надежна и валидна. Она удовлетворяет стандартным требованиям к опросникам относительно их надежности: на внутреннюю согласованность, надежность частей теста и ретестовую надежность.

Опросник валиден, удовлетворяя ключевым критериям валидности: валидации в процессе конструирования опросника; валидности содержательной; «очевидной»; текущей и прогностической; конструктивной и конвергентной валидности; валидности по полу.

Опросник стандартизован: приведены нормы, позволяющие выразить отличие индивидуального результата от среднего в единицах стандартного отклонения.

Диагностируемая опросником зависимость от смартфона положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, стрессом и отрицательно связана с самоконтролем и с удовлетворенностью жизнью.

Зависимость от смартфона женщин, диагностируемая опросником статистически значимо превосходит зависимость от смартфона мужчин.

ЛИТЕРАТУРА

- Анастаси А., Урбина С.* Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2002.
- Бурлачук Л. Ф.* Психодиагностика. СПб.: Питер, 2010.
- Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.* Справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2004.
- Воробейник Я. Н.* Руководство по аутопсихотерапии. Одесса, 2004.

Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).

Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. М.: Антидор, 2002, С.80-82.

Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.

Почебут Л. Г., Чикер В. А., Волкова Н. В. Социально-психологическая модель когнитивного социального капитала организации: факторы формирования и объективация // *Организационная психология*. 2018. 8(3). С. 29–59.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001.

Шейнов В. П. Внутрличностные предикторы виктимизации // *Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда*. 2019. Т. 4. № 1. С. 154-182.

Aker, S., Sahin, M. K., Sezgin, S., Oguz, G. (2017). Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students // *Journal of Addictions Nursing: Vol. 28*. № 4. P. 215-219. doi: 10.1097/JAN.000000000000197.

Albursan, I. S., Qudah, A., Dutton, M.F.E. et al. (2019). National, Sex and Academic Discipline Difference in Smartphone Addiction: A Study of Students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan // *Community Ment Health J. 55*. 825-830. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00368-x>.

Boumosleh, J. M., Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students. A cross sectional study // *PLoS one*. P. 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>.

Cho, H. Y., Kim, D. J., Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion // *Stress and Health*. Vol. 33. № 5. P. 624-630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>.

Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J. et al. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction // *Journal of Behavioral Addictions*. Vol. 4. № 4. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>.

Gligor, S., Mozoš, I. (2019). Indicators of smartphone addiction and stress score in university students // *Wien Klin Wochenschr*. № 131. P. 120–125. <https://doi.org/10.1007/s00508-018-1373-5>.

- Gökçearslan, Ş., Uluşol, Ç., Şahin, S. (2018) Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis // *Children and Youth Services Review*. Vol. 91. P. 47-54. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2018.05.036.
- Hawi, N. S., Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations // *Behaviour & Information Technology*. Vol. 36. № 10. P. 1046-1052. DOI: 10.1080/0144929X.2017.1336254.
- Ju, H. J., Jun, H. S., Park, M. K. (2019). The Stress, Self-Efficacy, And Self-Control of University Students Impact on Smartphone Addiction // *Journal of Digital Convergence*. Vol. 17. № 11. P. 395-407. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.11.395>.
- Kim, E., Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem // *Computers in Human Behavior*. Vol. 84. July 2018. P. 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>.
- Kim, I. O., Shin, S. H. (2016). Effects of academic stress in middle school students on smartphone addiction: moderating effect of self-esteem and self-control // *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*. № 253. P. 262-271. DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.3.262>.
- Kim, S., Park, J., Kim, H. et al. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents // *Ann Gen Psychiatry*. № 18. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data // *PloS one*. P. 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>.
- King, R. C., Dong, S. (2017). The impact of smartphone on young adults // *The Business and Management Review*. Volume 8. Number 4. 6th International Conference on Business & Economic Development (ICBED). New York, USA.
- Kwon, M, Lee, J-Y, Won, W-Y, Park, J-W, Min, J-A, Hahn, C, et al. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*. 8(2): e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Samaha, M., Hawi. N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life // *Computers in Human Behavior*. Vol. 57. P. 321-325. DOI: 10.1016/j.chb.2015.12.045.
- Seo, G.S., Bang, S.Y. (2017) The relationship among smartphone addiction, life stress, and family communication in nursing students // *Journal of the Korea Academia-Industrial*

cooperation Society. Vol. 18. № 4. P. 398-407.
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.4.398>.

Sim, M.Y., Lee, D.N., Kim, E.H. (2016). A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: with a focus on the mediating effects of depression and self-efficacy // Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. Vol.17. № 5. P.227-236. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.5.227>.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Innovations in clinical practice. A source book. С. 1-10.

Yang, K.M. (2016). The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students // Journal of the Korea Convergence Society. Vol. 7. № 1. P. 113-123. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.1.113>.

Статья поступила в редакцию: 15.12.2020. Статья опубликована: 02.04.2021.

ПРИЛОЖЕНИЕ

34 П Опросник «Шкала зависимости от смартфона»

Выберите, пожалуйста, ответ, который наилучшим образом отражает Ваше отношение к предлагаемым утверждениям: если *уверенное «да»*, поставьте **3**, *скорее «да», чем «нет»* - **2**, *скорее «нет», чем «да»* - **1**, *уверенное «нет»* - **0**.

Примечание: Задания 1-33 составляют полную версию опросника, выделенные п/ж образуют короткую его версию.

- 1. Бывает, что не удастся выполнить запланированную работу из-за использования смартфона.**
- 2. Из-за использования смартфона бывает трудно сосредоточиться на занятиях, выполнять задания или при иной работе.**
3. *Бывает головокружение или помутнение зрения из-за чрезмерного использования смартфона.*
4. *Бывает ощущение боли в запястьях или шеи при использовании смартфона.*
- 5. Бывает чувство усталости и недостаток сна из-за чрезмерного использования смартфона.**
- 6. Пользование смартфоном дает мне чувство спокойствия или уюта.**
- 7. Пользование смартфоном дает мне чувство приятного возбуждения.**
- 8. Пользование смартфоном дает мне чувство уверенности.**
9. *Смартфон дает возможность избавиться от стресса.*
10. *Нет ничего веселее, чем пользоваться смартфоном.*
- 11. Моя жизнь была бы пустой без смартфона.**

12. *Используя смартфон, чувствую себя максимально свободным.*
13. *Использование смартфона — это самое интересное.*
14. *Не смогу находиться без смартфона.*
15. **Испытываю нетерпение и раздражение, когда не держу в руках смартфон.**
16. **Помню о смартфоне, даже когда не пользуюсь им.**
17. **Никогда не откажусь от использования смартфона, даже когда он будет сильно осложнять мою повседневную жизнь.**
18. **Раздражаюсь, когда не пользуюсь смартфоном.**
19. *Захватываю смартфон в туалет, даже когда очень спешу туда.*
20. *Чувствую себя отлично, знакомясь с новыми людьми с помощью смартфона.*
21. *Чувствую, что мои отношения с виртуальными друзьями более близки, чем с друзьями из реальной жизни.*
22. *Невозможность пользоваться смартфоном была бы такой же болезненной, как потеря друга.*
23. *Мои виртуальные друзья понимают меня лучше, чем мои реальные друзья.*
24. *Постоянно проверяю смартфон, чтобы не пропустить информацию в Твиттере, Фейсбуке, ВКонтакте и др.*
25. **Как только проснусь, проверяю сайты социальных сетей (Twitter, Facebook, ВКонтакте др.).**
26. *Предпочитаю разговаривать с друзьями по смартфону, чем тусоваться с ними или с членами моей семьи.*
27. *Предпочитаю поиск информации через смартфон, нежели спросить кого-то.*
28. *Батарей моего телефона не хватало на день, даже когда он был новым.*
29. **Использую свой смартфон дольше, чем планировал.**
30. **Чувствую желание снова использовать смартфон сразу после того, как отключился от него.**
31. **Всегда думаю, что должен сократить время пользования смартфоном.**
32. **Попытки сократить время использования моего смартфона постоянно терпят неудачу.**
33. *Люди вокруг меня говорят мне, что я слишком часто использую смартфон.*

Подсчет результата: сумма ответов испытуемого.

SHORT VERSION OF THE QUESTIONNAIRE "SCALE OF DEPENDENCE ON THE SMARTPHONE"

© 2021 Victor P. Sheinov

** Doctor of Sociological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology,
State Educational Institution "Republican Institute of Higher Education", Republic of Belarus,
Minsk;*

E-mail: sheinov1@mail.ru

The article discusses the psychological concept of involvement and its significance in the design of corporate information systems. Traditionally, the concept of engagement is used to Smartphone addiction is a new phenomenon, one of the most widespread non-medical addictions, which, by its massiveness, has already left behind Internet addiction and gambling addiction, forming a dangerous conglomerate with them. The negative consequences of smartphone addiction can include psychological, behavioral and self-efficacy problems in victims of this addiction. The article shows that the short version of the Smartphone Addiction Scale (SAS) questionnaire proposed by the author is reliable and valid. It meets the standard requirements for reliability questionnaires: internal consistency, test portions reliability, and retest reliability. The questionnaire is valid, meeting the key validity criteria: validation in the process of designing the questionnaire; substantive validity; "obvious"; current and prognostic; construct and convergent validity; gender validity. The questionnaire is standardized: norms are given that allow expressing the difference between an individual result and the mean in units of standard deviation. Smartphone addiction diagnosed by the questionnaire is positively correlated with anxiety, depression, stress and is negatively associated with self-control and life satisfaction. The dependence on the smartphone of women, diagnosed by the questionnaire, statistically significantly exceeds the dependence on the smartphone of men. A significant positive relationship was found between smoking cravings in men and smartphone addiction.

Key words: smartphone, addiction, short version of the questionnaire, reliability, validity, anxiety, depression, stress, self-control, life satisfaction, women, men.

REFERENCES

- Anastazi, A., Urbina, S. (2002). *Psichologicheskoe testirovanie. [Psychological testing]*. SPb.: Piter.
- Burlachuk, L. F. (2010) *Psihodiagnostika [Psychodiagnosics]*. SPb.: Piter.
- Burlachuk, L. F., Morozov, S. M. (2004) *Spravochnik po psihodiagnostike [Handbook of psychodiagnosics]*. SPb.: Piter.

- Vorobejnik, YA. N. (2004) *Rukovodstvo po avtopsihoterapii [Autopsychotherapy Guide]*. Odessa.
- Gospital'naya shkala trevogi i depressii HADS [Hospital Anxiety and Depression Scale]. (2002). In: A. N. Belovoj, O.N. SHCHepetovoj (Ed.). *SHkaly, testy i oprosniki v medicinskoj reabilitacii [Scales, tests and questionnaires in medical rehabilitation]*. M.: Antidor, s.80-82.
- Osin, E. N., Leont'ev, D. A. (2008) Aprobaciya russkoyazychnyh versij dvuh shkal ekspress-ocenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Approbation of Russian-language versions of two scales for express assessment of subjective well-being]. *Materialy III Vserossijskogo sociologicheskogo kongressa. M.: Institut sociologii RAN, Rossijskoe obshchestvo sociologov [Materials of the III All-Russian Sociological Congress. Moscow: Institute of Sociology RAS, Russian Society of Sociologists]*. 2008.
- Pochebut, L. G., CHiker, V. A., Volkova, N. V. (2018) Social'no-psihologicheskaya model' kognitivnogo social'nogo kapitala organizacii: faktory formirovaniya i ob"ektivaciya. [Socio-psychological model of the cognitive social capital of the organization: factors of formation and objectification]. *Organizacionnaya psihologiya. [Organizational psychology]*. 8(3). S. 29–59.
- Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. (2001) [Practical psychodiagnostics. Techniques and tests]*. Samara: Izdatel'skij Dom «BAHRAH-M».
- SHejnov, V. P. (2019) Vnutrilichnostnye prediktory viktimizacii [Intrapersonal predictors of victimization]. *Institut psihologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizacionnaya psihologiya i psihologiya truda. [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology]*. Т. 4. № 1. S. 154-182.
- Aker, S., Sahin, M. K., Sezgin, S., Oguz, G. (2017). Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students. *Journal of Addictions Nursing*, Vol. 28, № 4, 215-219. doi: 10.1097/JAN.000000000000197.
- Albursan, I. S., Qudah, A., Dutton, M. F.E. et al. (2019). National, Sex and Academic Discipline Difference in Smartphone Addiction: A Study of Students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan. *Community Ment Health J.*, 55, 825-830. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00368-x>.
- Boumosleh, J. M., Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PloS one*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>.
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and health: journal of the*

- International Society for the Investigation of Stress, 33(5), 624–630.
<https://doi.org/10.1002/smi.2749>.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J. et al. (2015) Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 4, № 4. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Gligor, Ş., Mozoş, I. (2019). Indicators of smartphone addiction and stress score in university students. *Wien Klin Wochenschr*, № 131, 120–125.
<https://doi.org/10.1007/s00508-018-1373-5>.
- Gökçearslan, Ş., Uluyo, I Ç., Şahin, S. (2018) Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, Elsevier, Vol. 91(C), 47-54. DOI: 10.1016/j.chidyouth.2018.05.036.
- Hawi, N. S., Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36:10, 1046-1052, DOI: 10.1080/0144929X.2017.1336254.
- Ju, H. J., Jun, H. S., Park, M. K. (2019) The Stress, Self-Efficacy, And Self-Control of University Students Impact on Smartphone Addiction. *Journal of Digital Convergence*, 17(11), 395–407. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.11.395>.
- Kim, E., Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, Vol. 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>.
- Kim, I. O., Shin, S. H. (2016). Effects of academic stress in middle school students on smartphone addiction: moderating effect of self-esteem and self-control. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, № 253, 262-271. DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.3.262>.
- Kim, S., Park, J., Kim, H. et al. (2019) The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry*, №18. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*, 1-13.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>.
- King, R. C., Dong, S. (2017). The impact of smartphone on young adults. *The Business and Management Review*, Vol. 8, № 4. *6th International Conference on Business & Economic Development (ICBED)*. New York, USA, 2017.

- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Samaha, M., Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, Vol. 57, 321-325. DOI: 10.1016/j.chb.2015.12.045.
- Seo, G. S., Bang, S. Y. (2017). The relationship among smartphone addiction, life stress, and family communication in nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(4), 398–407. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.4.398>.
- Sim, M. Y., Lee, D. N., Kim, E. H. (2016). A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: with a focus on the mediating effects of depression and self-efficacy. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 17(5), 227–236. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.5.227>.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17). In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Yang, K. M. (2016). The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(1), 113–123. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.1.113>.

The article was received: 15.12.2020. Published online: 02.04.2021

Библиографическая ссылка на статью:

Шейнов В. П. Короткая версия опросника «шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 1 С. 97 - 115. DOI: 10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005

Sheinov V. P. (2021). Korotkaja versija oprosnika «shkala zavisimosti ot smartfona» [Short version of the questionnaire "Scale of dependence on the smartphone"]. Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Organizacionnaya psihologiya i psihologiya truda. [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and psychology of work]. 6.(1). 97 - 115. DOI: 10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005

Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document644.pdf>