

Виктор Павлович Шейнов

КОРОТКАЯ ВЕРСИЯ ОПРОСНИКА «ШКАЛА ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА»

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, умещающийся 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 самоэффективностью у жертв этой зависимости [5]. Понимание причин и следствий этого нового явления – предмет многочисленных публикаций (ввиду ограниченности объема статьи приведем минимальное количество соответствующих ссылок).

Установлена положительная связь зависимости от смартфона с *тревогой и депрессией* [10]. Выявлена положительная связь зависимости от смартфона со *стрессом* [8]. Показано, что с зависимостью от смартфона отрицательно связан *самоконтроль* [9] и удовлетворенность жизнью [12]. Зависимость от смартфонов, значительно различается по *полу*: у женщин она выше, чем у мужчин [7].

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 [11]. Он адаптирован и валидизирован автором для русскоязычного социума [6].

Целью данного исследования является разработка короткой версии опросника зависимости от смартфона.

Использованные методики. За основу данной разработки принят адаптированный и валидизированный автором опросник «Шкала зависимости от смартфона» [2]. Интернет-зависимость количественно оценивалась тестом Кимберли-Янг [13], тревожность и депрессия – «Госпитальной шкалой тревоги и депрессии» [2, с. 80-82], удовлетворённость жизнью – одноименным опросником [3], уровень самоконтроля – тестом М. Снайдера [4], использован тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [1].

Участники исследования и сбор данных. В исследовании приняла участие большая группа активных пользователей Фейсбука в ответ на

разосланное автором «Приглашение к исследованию». В первом этапе исследования приняли участие 690 человек, в том числе 447 женщин 16-69 лет ($M = 37,01$, $SD = 9,6$) и 243 мужчины 16-67 лет ($M = 31,3$, $SD = 9,5$). Во втором этапе исследования приняли участие 312 респондентов, приславших согласие на это наше предложение. С их участием было, в частности, проведено повторное тестирование (ретест) опросника зависимости от смартфона.

Конструирование опросника. В опроснике «Шкала зависимости от смартфона» (Шкала-33) [2] 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.

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 от $R = 0,459$, $p \leq 0,001$ до $R = 0,704$, $p \leq 0,001$. То есть дискриминативность всех заданий оказалась высокой – намного выше порогового значения 0,2 необходимого для включения задания в опросник.

Таблица 1. Корреляции между показателями заданий краткой версии опросника и его суммарным показателем

№ задания	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
Женщины	,600**	,527**	,545**	,589**	,635**	,726**	,607**	,704**
Мужчины	,551**	,561**	,595**	,533**	,591**	,650**	,605**	,635**

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

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

Проверка надежности опросника осуществлена на о: внутреннюю согласованность; надежность частей теста; ретестовую надежность.

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.

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.

Ретестовая надежность проверена повторным тестированием с интервалом в один месяц. Корреляция между первым и вторым тестом равна 0,855, что несколько выше, чем ретестовая надежность полной версии опросника, равная 0,838.

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.

Валидизация в процессе конструирования опросника. В опросник включены задания, напрямую связанные с зависимостью от смартфона.

Содержательная (внутренняя) валидность обеспечивается отбором в качестве стимульного материала ситуаций, напрямую связанных с поведением испытуемых.

«Очевидная» (доверительная, внешняя) валидность. 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 и прогностическая валидности. Текущая валидность предлагаемого опросника имеет место, поскольку с его помощью испытуемые получают «диагноз существующего положения» – в какой степени он зависит 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. Сокращенная до 16 вопросов версия опросника положительно коррелирует с исходной, состоящей из 33 вопросов: $R = 0,955$, $p \leq 0,001$ у мужчин и $R = 0,953$, $p \leq 0,001$ у женщин.

Согласно установленным ранее предикторам зависимости от смартфона, диагностируемая опросником зависимость от смартфона должна положительно коррелировать с *тревожностью* и *депрессией* [10], со *стрессом* [8] и быть отрицательно связанной с *самоконтролем* [9] и с *удовлетворенностью жизнью* [12].

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- ность	Депрес- сия	Само- контроль	Стресс	Удовлетворен- ность жизнью
Мужчины и женщины	.373**	.335**	- .205*	.466**	- .159*

Валидизация по полу. Установлено, что у женщин зависимость от смартфона выше, чем у мужчин [7].

Таблица 3 показывает, что диагностированная опросником зависимость от смартфона женщин, равная 19,01, статистически значимо ($p \leq 0,001$) превосходит зависимость от смартфона мужчин (12,38).

Таблица 3. Средние значения опросника зависимости от смартфона и сопутствующих состояний и свойств личности

	Значение опросника	Тревож- ность	Депрессия	Само- контроль	Стресс	Удовлетворен- ность жизнью
Женщины	19,01	7,28	5,06	5,80	37,09	22,24
Мужчины	12,38	5,12	4,21	5,62	33,67	21,77

Аналогично при уровне значимости $p \leq 0,001$ средние значения тревожности и стресса женщин больше соответствующих показателей мужчин, а депрессия – при $p = 0,001$. Но тяга к курению мужчин в среднем больше женской ($p = 0,003$). Различия средних значений показателей самоконтроля ($p = 0,130$) и удовлетворенности жизнью ($p = 0,381$) статистически незначимы.

В процессе исследования были получены интересные данные о *тяге к курению* у мужчин и женщин. Корреляция тяги к курению с зависимостью от смартфона у мужчин $R = 0,135$, $p = 0,036$, у женщин

подобная связь отсутствует. Среднее значение тяги к курению у женщин (0,6) статистически значимо ($p \leq 0,001$) меньше, нежели у мужчин (0,84).

Данные таблицы 4 показывают, что тяга к курению положительно связана с переживаемым стрессом, а у женщин еще и с неудовлетворенностью жизнью.

Таблица 4. Корреляции тяги к курению со стрессом и удовлетворенностью жизнью

	Стресс	Удовлетворенность жизнью
Женщины	.173**	-.097*
Мужчины	.205**	-.072

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

Выводы

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: валидизации 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, диагностированная опросником статистически значимо превосходит зависимость от смартфона мужчин.

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

Список литературы

1. *Воробейник Я.Н.* Руководство по аутопсихотерапии. Одесса, 2004.
2. 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.
3. *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.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001.
5. *Шейнов В.П.* Внутриличностные предикторы виктимизации // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 1. С. 154-182.
6. *Шейнов В. П.* Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Системная психология и социология. 2020. №3 (33).
7. *Albursan I.S., Qudah A., Dutton M.F.E. et al.* National, Sex and Academic Discipline Difference in Smartphone Addiction: A Study of Students

in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan // Community Ment Health J. 2019. 55. 825-830. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00368-x>

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

9. *Ju H.J., Jun H.S., Park M.K.* The Stress, Self-Efficacy, And Self-Control of University Students Impact on Smartphone Addiction // Journal of Digital Convergence. 2019. Vol. 17. № 11. P. 395-407.

10. *Kim S., Park J., Kim H. et al.* The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents // Ann Gen Psychiatry. 2019. № 18. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>

11. *Kwon M, Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, Min J-A, Hahn C, et al.* Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). PLoS ONE. 2013. 8(2): e56936.

12. *Samaha M., Hawi N.S.* Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life // Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 57. P. 321-325.

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

Приложение

Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона»

Оцените ответ: *уверенное «да» = 3, скорее «да», чем «нет» = 2, скорее «нет», чем «да» = 1, уверенное «нет» = 0.*

1. Бывает, что не удается 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 чувство усталости и недостаток сна из-за чрезмерного использования смартфона.
4. Пользование смартфоном дает мне чувство спокойствия или уюта.
5. Пользование смартфоном дает мне чувство приятного возбуждения.
6. Пользование смартфоном дает мне чувство уверенности.
7. Моя жизнь была бы пустой без смартфона.
8. Испытываю нетерпение и раздражение, когда не держу в руках смартфон.
9. Помню о смартфоне, даже когда не пользуюсь им.
10. Никогда не откажусь от использования смартфона, даже когда он будет сильно осложнять мою повседневную жизнь.
11. Раздражаюсь, когда не пользуюсь смартфоном.
12. Как только проснусь, проверяю сайты социальных сетей (Twitter, Facebook, ВКонтакте др.).
13. Использую свой смартфон дольше, чем планировал.
14. Чувствую желание снова использовать смартфон сразу после того, как отключился от него.
15. Всегда думаю, что должен сократить время пользования смартфоном.
16. Попытки сократить время использования моего смартфона постоянно терпят неудачу.

Подсчет результата: сумма ответов испытуемого.