

Без смартфона как без рук? Номофобия, прокрастинация и академическая мотивация: адаптация русскоязычного опросника номофобии и анализ цифровых зависимостей студентов

Научная статья

DOI: 10.31992/0869-3617-2025-34-8-9-93-113

Максименко Александр Александрович – д-р социол. наук, канд. психол. наук, доцент, профессор факультета социальных наук, SPIN-код: 7449-3003, ORCID: 0000-0003-0891-4950, maximenko.al@gmail.com

Золотарева Алена Анатольевна – канд. психол. наук, доцент факультета социальных наук, SPIN-код: 2695-0218; ORCID: 0000-0002-5724-2882, alena.a.zolotareva@gmail.com

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия
Адрес: 101000, Россия, Москва, Армянский пер., д. 4

Курапов Сергей Владимирович – канд. социол. наук, старший научный сотрудник, SPIN-код: 5004-1747, ORCID: 0000-0002-2003-7439, v_ksv@mail.ru

Курапова Анна Сергеевна – канд. социол. наук, старший научный сотрудник, SPIN-код: 1802-8320, ORCID: 0009-0007-3962-2850, ann-shilyaeva@yandex.ru

Российский научно-исследовательский институт культурного и природного наследия имени Д.С. Лихачёва, Москва, Россия

Адрес: 119072, г. Москва, Берсеневская наб., д. 18-20-22, стр. 3

***Аннотация.** В условиях нарастающей цифровизации образовательной среды номофобия (страх остаться без доступа к мобильному устройству) приобретает всё большую актуальность как психологическая проблема студенческой молодёжи. Целью настоящего исследования являлось изучение взаимосвязей номофобии с прокрастинацией, академической мотивацией, личностными чертами, синдромом упущенных возможностей (FOMO) и склонностью к думскроллингу, а также адаптация русскоязычной версии опросника номофобии (Nomophobia Questionnaire, NMP-Q). В исследовании принял участие 621 российский студент (49% юношей и 51% девушек) в возрасте от 16 до 29 лет ($M = 20,3$; $SD = 1,47$). В ходе онлайн-опроса использовались следующие методики: опросник номофобии (NMP-Q), шкала думскроллинга, опросник FOMO, краткий пятифакторный опросник личности (TIPI), шкала студенческой прокрастинации и шкалы академической мотивации. Психометрический анализ показал, что русскоязычная версия NMP-Q сохраняет четырёхфакторную структуру оригинала (дискомфорт из-за отсутствия информации, страх*

остаться без связи с другими, страх остаться без связи с близкими, страх пропустить новости), обладает высокой внутренней согласованностью (α Кронбаха и ω Макдональда $> 0,76$) и хорошей конвергентной валидностью. Были выявлены значимые положительные корреляции номофобии со склонностью к думскроллингу, FOMO, прокрастинацией, а также с внешней и амотивацией в учебной деятельности. Номофобия ассоциировалась с повышенным нейротизмом, сниженными добросовестностью и открытостью опыту. Особого внимания заслуживает установленная связь между номофобией и академической мотивацией: тревога из-за потери связи усиливает время использования гаджетов, но сопровождается снижением познавательной мотивации и усилением внешних форм мотивации. Полученные результаты позволяют рассматривать номофобию как маркер более широкой дезорганизации саморегуляции, мотивационных процессов и эмоциональной стабильности студентов в условиях цифровой зависимости.

Ключевые слова: номофобия, студенты университетов, думскроллинг, личностные черты, страх упущенных возможностей (FOMO), самоэффективность, цифровое поведение, адаптация опросника номофобии (NMP-Q)

Для цитирования: Максименко А.А., Золотарева А.А., Курапов С.В., Курапова А.С. Без смартфона как без рук? Номофобия, прокрастинация и академическая мотивация: адаптация русскоязычного опросника номофобии и анализ цифровых зависимостей студентов // Высшее образование в России. 2025. Т. 34. № 8-9. С. 93–113. DOI: 10.31992/0869-3617-2025-34-8-9-93-113

Without a Smartphone Like Without Hands? Nomophobia, Procrastination and Academic Motivation: Adaptation of the Russian-Language Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and Analysis of Students' Digital Dependencies

Original article

DOI: 10.31992/0869-3617-2025-34-8-9-93-113

Alexander A. Maksimenko – Dr. Sci. (Sociology), Professor, Department of Social Sciences, SPIN-code: 7449-3003, ORCID: 0000-0003-0891-4950, maximenko.al@gmail.com

Alena A. Zolotareva – Cand. Sci. (Psychology), Assistant Professor, Department of Social Sciences, SPIN-code: 2695-0218; ORCID: 0000-0002-5724-2882, alena.a.zolotareva@gmail.com
National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation
Address: 4 Armyanskii lane, Moscow, 141014, Russian Federation

Sergey V. Kurapov – Cand. Sci. (Sociology), Senior Researcher, SPIN-code: 5004-1747, ORCID: 0000-0002-2003-7439, v_ksv@mail.ru

Anna S. Kurapova – Cand. Sci. (Sociology), Senior Researcher, SPIN-code: 1802-8320, ORCID: 0009-0007-3962-2850, ann-shilyaeva@yandex.ru
D.S. Likhachev Russian Scientific Research Institute of Cultural and Natural Heritage, Moscow, Russian Federation
Address: 18-20-22, Bersenevskaya enb., bld. 3, Moscow, 119072, Russian Federation

Abstract. In the context of increasing digitalization of the educational environment, nomophobia (the fear of being without access to a mobile device) is becoming an increasingly relevant psychological problem among student youth. The aim of this study was to adapt the Russian-language version of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and to examine the relationships of nomophobia with procrastination, academic motivation, personality traits, fear of missing out (FOMO), and doomscrolling tendencies. The study involved 621 university students in Russia (49% males and 51% females) aged 16 to 29 years ($M = 20,3$; $SD = 1,47$). Standardized methods were used: the adapted version of NMP-Q, Doomscrolling Scale, FOMO Scale, Ten-Item Personality Inventory (TIPI), Student Procrastination Scale, and Academic Motivation Scales. Psychometric analysis showed that the Russian-language version of the NMP-Q retains the original four-factor structure (discomfort due to lack of access to information, fear of being disconnected from others, fear of being disconnected from close ones, fear of missing news and messages), demonstrates high internal reliability (Cronbach's α and McDonald's $\omega > 0,76$) and good convergent validity. Significant positive correlations of nomophobia with doomscrolling, FOMO, procrastination, as well as with external and amotivation in academic activity were found. Nomophobia was associated with higher neuroticism, lower conscientiousness and openness. Particular attention is drawn to the established relationship between nomophobia and academic motivation: anxiety about loss of connection increases gadget usage time, but is accompanied by a decrease in cognitive motivation and an increase in external forms of motivation. All hypotheses put forward were confirmed. The obtained results allow considering nomophobia as a marker of a broader disorganization of self-regulation, motivational processes and emotional stability of students under conditions of digital dependence.

Keywords: nomophobia, university students, doomscrolling, personality traits, fear of missing out (FOMO), self-efficacy, digital behavior, adaptation of Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

Cite as: Maksimenko, A.A., Zolotareva, A.A., Kurapov, S.V., Kurapova, A.S. (2025). Without a Smartphone Like Without Hands? Nomophobia, Procrastination and Academic Motivation: Adaptation of the Russian-Language Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and Analysis of Students' Digital Dependencies. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 34, no. 8-9, pp. 93-113, doi: 10.31992/0869-3617-2025-34-8-9-93-113 (In Russ., abstract in Eng.).

Введение

Современное информационное общество формирует новые модели повседневности молодёжи, включая студентов университетов, для которых цифровые технологии становятся неотъемлемой частью жизненного мира [1]. Смартфоны и постоянный доступ к Интернету не только трансформировали способы получения информации, построения социальных связей [2], самопрезентации [3] и самоидентификации, но и превратились в организующий центр повседневного бытия. Для современного студента смартфон уже не является лишь средством связи или развлечения – он функционирует как *своеобразный «внешний экзоскелет» психики*, через который человек выстраивает воспри-

ятие мира, регуляцию эмоций [4], принятие решений [5], управление учебной деятельностью и собственной эффективностью в условиях всё более сложной и многозадачной образовательной среды [6].

Одним из ключевых психологических феноменов, связанных с этим процессом, становится растущее стремление к тотальному контролю над собственным опытом. Постоянный доступ к информации, мгновенная обратная связь, возможность в любой момент проверить, уточнить и снова проконтролировать создают у человека иллюзию полной управляемости жизни [7]. Смартфон превращается в персонального медиатора контроля и безопасности, который обеспечивает моментальное и иллюзорное (как вы-

ясняется позднее) снижение тревоги перед неопределённостью. Внутренняя потребность в самоэффективности [8] получает здесь внешнюю, технологически опосредованную реализацию.

Однако парадокс этого контроля заключается в его хрупкости: чем более привычным становится постоянное делегирование управления гаджету [9], тем более уязвимой оказывается внутренняя психологическая структура при его отсутствии. Это порождает феномен выученной технологической беспомощности, при которой отсутствие смартфона вызывает резкое повышение тревожности, ощущение потери контроля над происходящим, эмоциональную дезорганизацию и повышенные когнитивные издержки [10]. Смартфон выполняет функции не только когнитивного расширения (*extended mind*) [11; 12], но и своеобразного *психологического костыля*, на который опираются регуляторные механизмы личности.

Дополнительно включаются феномены *диффузной ответственности* [13; 14] и *доверительного делегирования*: значительная часть процессов – планирование, запоминание, регулирование контактов, даже принятие решений – переносятся на цифровую систему, которая постепенно занимает место внешнего «опекуна». При этом пользователь зачастую не осознаёт, насколько глубоко эта делегированная зависимость проникает в его самоорганизацию, эмоциональную регуляцию и адаптационные стратегии.

В структуре этой зависимости важную роль играет *социальное сравнение*: постоянная видимость чужих достижений, событий, опыта через социальные сети формирует хронический *страх упущенных возможностей (FOMO)* [15], усиливая тревогу, неудовлетворённость и когнитивную перегрузку. В свою очередь, феномен *думскроллинга* – стремление погружаться в негативный контент [16] – обостряет эмоциональную реактивность, формируя замкнутый контур тревоги и компульсивного поиска информации.

В образовательной среде эта психологическая динамика приобретает особую остроту. Пытаясь одновременно удерживать контроль за потоком событий, информацией, социальными контактами и учебными обязательствами, студенты нередко теряют способность к глубокому погружению в учебную деятельность, что приводит к фрагментации внимания, снижению учебной мотивации и формированию хронического стресса. Таким образом, номофобия и сопутствующие ей цифровые феномены становятся не только индивидуальной психологической проблемой, но и фактором, способным существенно осложнять образовательную траекторию и академическую успешность учащейся молодёжи.

Именно эти сложные взаимодействия между психологическими механизмами, поведенческими привычками и технологической средой определяют актуальность изучения номофобии как многоаспектного феномена современной студенческой жизни.

Обзор источников по проблеме исследования

Современные зарубежные исследования демонстрируют высокую распространённость номофобии среди молодёжи и студентов. Согласно данным мета-анализов, умеренные проявления данного феномена отмечаются у 50–56% респондентов, тогда как тяжёлые симптомы диагностируются у 15–25% участников опросов [17]. Страновые показатели демонстрируют значительную вариативность: максимальная доля лиц с тяжёлыми проявлениями отмечена в Индонезии (до 71%), тогда как минимальные значения зафиксированы в Германии (3%) [18]. Подобные различия в распространённости номофобии между странами, а также колебания в данных в зависимости от применяемых инструментов измерения отражают влияние культурных норм, поведенческих привычек и уровня технологической интеграции в различных регионах мира [19].

Номофобия в наибольшей степени проявляется у молодых людей в возрасте 18–25 лет, особенно у студентов колледжей [20] и университетов [21]. Некоторые исследования отмечают более высокую выраженность номофобии у женщин по сравнению с мужчинами [22–24]. Вместе с тем с увеличением возраста наблюдается тенденция к снижению выраженности номофобных симптомов [25].

Ряд исследований выявляют значимые взаимосвязи номофобии с тревожностью, депрессией и стрессом [26; 27]. При этом тревога является наиболее сильным предиктором номофобии [25; 28]. Также исследователи отмечают связи с алекситимией [29], низким качеством жизни [30], низкой самооценкой, одиночеством и сниженным уровнем субъективного благополучия [31], а также гиперактивностью, тревогой при расставании [32], статусом «в свободных отношениях» [33] и количеством имеющихся смартфонов [34].

Повышенный риск номофобии отмечает-ся у лиц, часто использующих смартфон для социальных сетей и общения, особенно у лиц с компульсивным поведением [35; 36]. Некоторые исследования связывают номофобию с нездоровым питанием [23], одиночеством [37] и снижением академической успеваемости [38; 39].

Также была обнаружена статистически значимая связь между номофобией и типом школы, уровнем образования и образованием отца [40]. Кроме того, номофобия была ассоциирована с привязанностью (тревожной и избегающей), а также низким уровнем осознанности и способности к саморегуляции, особенно у женщин [22]. В ряде работ установлена связь номофобии со страхом упущенных возможностей (*FOMO*) [21].

Таким образом, в международных исследованиях феномен номофобии рассматривается как многомерное психологическое явление, тесно связанное с тревожностью, депрессией, стрессом, привязанностью, эмоциональной регуляцией, а также по-

веденческими паттернами использования цифровых технологий. Вместе с тем в отечественных выборках комплексных исследований номофобии практически не проводилось. До настоящего времени не получены эмпирические данные о связях номофобии с такими актуальными психологическими феноменами, как прокрастинация и учебная мотивация, которые имеют особую значимость в студенческой среде. Также отсутствуют валидированные русскоязычные адаптации основной методики измерения номофобии – опросника *NMP-Q* (*Nomophobia Questionnaire*) [41], что затрудняет проведение полноценных сравнительных исследований на выборках с российскими респондентами.

В рамках настоящего исследования планируется изучить выраженность номофобии в студенческой среде, исследовать взаимосвязи номофобии с прокрастинацией, мотивацией к обучению, чертами личности, синдромом упущенных возможностей (*FOMO*) и склонностью к думскроллингу в российской студенческой популяции, а также осуществить перевод и первичную адаптацию русскоязычной версии опросника номофобии (*NMP-Q*). Предполагается проверить следующие гипотезы: (*H1*) номофобия положительно связана с уровнями *FOMO* и думскроллинга; (*H2*) номофобия положительно коррелирует с выраженностью прокрастинации и отрицательно с уровнем академической мотивации; (*H3*) номофобия ассоциирована с определёнными чертами личности: повышенным нейротизмом и сниженной добросовестностью; (*H4*) женщины демонстрируют более высокие показатели номофобии по сравнению с мужчинами; (*H5*) с возрастом номофобные проявления снижаются.

Методология исследования

В онлайн-исследовании в мае 2025 года приняли участие студенты российских региональных университетов (Челябинск, Симферополь, Кострома, Санкт-Петербург и

др.). Общая выборка – 621 студент, из них 306 (49%) юношей и 315 (51%) девушек в возрасте от 16 до 29 лет ($M = 20,3$; $SD = 1,47$). Распределение участников по направлениям обучения выглядело следующим образом: 111 (18%) студентов обучались гуманитарным наукам (история, филология, социология, психология и др.); 43 (7%) – естественным наукам (химия, биология, экология, медицина и др.); 391 (63%) – техническим и инженерным специальностям (математика, информатика и др.); 43 (7%) – праву, экономике и управлению; 33 (5%) – креативной индустрии (дизайн, искусство, архитектура).

Все участники исследования заполнили следующие методики:

1) Опросник номофобии (*Nomophobia Questionnaire, NMP-Q*) включает 20 утверждений, оценивающих различные аспекты номофобии как страха, возникающего при отсутствии доступа к мобильному телефону [41]. Опросник был переведён при участии нескольких независимых экспертов, текст опросника представлен в *Приложении*;

2) Шкала думскроллинга (*Doomscrolling Scale, DS*) содержит 15 утверждений, изучающих склонность пользователя социальных сетей обращать внимание на информацию негативного содержания [42];

3) Опросник страха упущенных возможностей (*The Fear of Missing Out Scale, FOMOS*) включает 10 утверждений, оценивающих опасение человека о том, что он может упустить полезный опыт или информацию, доступную для других [43];

4) Краткий пятифакторный опросник личности (*Ten-Item Personality Inventory, TIPI*) содержит 10 утверждений, изучающих такие черты личности, как экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм и открытость опыту [44].

5) Шкала студенческой прокрастинации (*Procrastination Scale – For Student Populations, PSFSP*) включает 20 утверждений, оценивающих склонность студентов к избегающему поведению в ситуациях, типичных для учебной деятельности [45].

6) Шкалы академической мотивации являются оригинальной разработкой российских специалистов и содержат 28 утверждений, оценивающих такие виды академической мотивации, как познавательная мотивация, мотивация достижения, мотивация саморазвития, мотивация самоуважения, интроецированная мотивация, экстернализованная мотивация, амотивация [46].

Для психометрического анализа данных были использованы методы описательной статистики, эксплораторного и конфирматорного факторного анализа, коэффициенты α Кронбаха, ω Макдональда и r Пирсона, t -критерий Стьюдента.

Результаты исследования

По результатам эксплораторного факторного анализа было выявлено трёхфакторное решение, объясняющее 56,7% дисперсии (при статистически значимом тесте Бартлетта на сферичность, $\chi^2(190) = 5609$, $p < 0,001$, и критерии Кайзера – Мейера – Олкина, равному 0,930). График каменистой осыпи показан на *рисунке 1*. В первый фактор вошли пункты 1, 2, 4, 8; во второй фактор – 10, 11, 12, 13, 14, 15; в третий фактор – 3, 5, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 19, 20.

С помощью конфирматорного факторного анализа были проверены три модели: первая модель основана на предположении, что все пункты *NMP-Q* входят в один общий фактор; вторая модель основана на результатах эксплораторного факторного анализа, проведённого на наших данных, и включает три фактора; третья модель основана на результатах эксплораторного факторного анализа, проведённого авторами оригинальной версии опросника, и включает четыре фактора.

Первая модель показала наихудшее соответствие данным ($\chi^2(170) = 1711$, $p < 0,001$; $CFI = 0,720$; $TLI = 0,687$; $SRMR = 0,087$; $RMSEA = 0,121$ (90% CI 0,116–0,126); $AIC = 37863$; $BIC = 38128$). Вторая модель ($\chi^2(167) = 876$, $p < 0,001$; $CFI = 0,871$; $TLI = 0,853$; $SRMR = 0,072$; $RMSEA = 0,083$

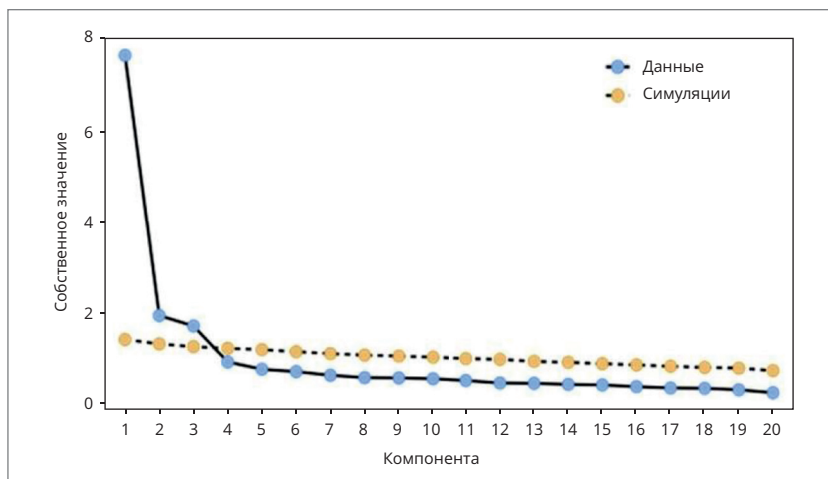


Рис. 1. График каменной осыпи

Fig 1. Scree plot

(90% CI 0,077–0,088); $AIC = 37033$; $BIC = 37313$) и третья модель ($\chi^2 (164) = 820$, $p < 0,001$; $CFI = 0,881$; $TLI = 0,862$; $SRMR = 0,073$; $RMSEA = 0,080$ (90% CI 0,075–0,086); $AIC = 36984$; $BIC = 37276$) показали неприемлемое соответствие данным. В связи с тем, что третья модель имела более низкие значения AIC и BIC , четырёхфакторная структура русскоязычной версии *NMP-Q* была модифицирована с помощью внесения ковариаций между ошибками пунктов 5 и 6, 13 и 15, 10 и 14, 3 и 17, 3 и 19, после чего продемонстрировала хорошее соответствие данным ($\chi^2 (159) = 613$, $p < 0,001$; $CFI = 0,917$; $TLI = 0,901$; $SRMR = 0,062$; $RMSEA = 0,068$ (90% CI 0,062–0,074); $AIC = 36786$; $BIC = 37101$).

При четырёхфакторном решении шкалы русскоязычной версии *NMP-Q* получили следующие названия: «шкала дискомфорта из-за отсутствия доступа к информации» (пункты 1, 2, 3, 4), «шкала страха остаться без связи с другими» (пункты 5, 6, 7, 8, 9), «шкала страха остаться без связи с близкими» (пункты 10, 11, 12, 13, 14, 15), «шкала страха пропустить новости и сообщения» (пункты 16, 17, 18, 19, 20).

Факторные нагрузки пунктов русскоязычной версии *NMP-Q*, полученные по результатам эксплораторного и конфирматор-

ного факторного анализа, представлены в таблице 1.

Все шкалы русскоязычной версии *NMP-Q* имели приемлемые показатели внутренней надёжности, которые не повышались при исключении отдельных пунктов из опросника (Табл. 2).

Как видно из таблицы 3, номофобия статистически значимо положительно связана со склонностью к думскроллингу и страхом упущенных возможностей (*FOMO*) (за исключением статистически не значимой взаимосвязи между склонностью к думскроллингу и дискомфортом из-за отсутствия доступа к информации). Кроме того, нейротизм был связан со всеми аспектами номофобии, экстраверсия была негативно взаимосвязана со страхом пропустить новости и сообщения, доброжелательность была позитивно взаимосвязана со страхом остаться без связи с близкими, добросовестность и открытость опыту были негативно взаимосвязаны со страхом остаться без связи с другими и страхом пропустить новости и сообщения.

Результаты анализа конвергентной валидности показали статистически значимые связи между различными аспектами номофобии, прокрастинацией и компонентами академической мотивации. Все четыре

Факторные нагрузки пунктов русскоязычной версии NMP-Q

Таблица 1

Table 1

Factor loadings for the Russian NMP-Q items

Пункт NMP-Q	ЭФА (3 фактора)	КФА (1 фактор)	КФА (3 фактора)	КФА (4 фактора)
Пункт 1	0,735	0,398	0,618	0,625
Пункт 2	0,778	0,449	0,727	0,719
Пункт 3	0,545	0,639	0,654	0,627
Пункт 4	0,788	0,466	0,745	0,736
Пункт 5	0,622	0,585	0,634	0,585
Пункт 6	0,577	0,610	0,642	0,630
Пункт 7	0,521	0,591	0,613	0,653
Пункт 8	0,508	0,612	0,612	0,636
Пункт 9	0,516	0,595	0,612	0,645
Пункт 10	0,718	0,669	0,741	0,769
Пункт 11	0,823	0,555	0,713	0,689
Пункт 12	0,651	0,714	0,739	0,762
Пункт 13	0,829	0,634	0,797	0,727
Пункт 14	0,590	0,713	0,698	0,768
Пункт 15	0,765	0,656	0,767	0,697
Пункт 16	0,688	0,601	0,680	0,694
Пункт 17	0,762	0,623	0,714	0,740
Пункт 18	0,706	0,685	0,740	0,779
Пункт 19	0,671	0,470	0,549	0,550
Пункт 20	0,683	0,485	0,576	0,584

Примечание: ЭФА – эксплораторный факторный анализ; КФА – конфирматорный факторный анализ. Факторные нагрузки пунктов указаны соответственно шкалам, в которые они входят. В модели с тремя факторами в первый фактор вошли пункты 1, 2, 4, 8; во второй фактор вошли пункты 10, 11, 12, 13, 14, 15; в третий фактор вошли пункты 3, 5, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 19, 20. В модели с четырьмя факторами в первый фактор вошли пункты 1, 2, 3, 4; во второй фактор вошли пункты 5, 6, 7, 8, 9; в третий фактор вошли пункты 10, 11, 12, 13, 14, 15; в четвёртый фактор вошли пункты 16, 17, 18, 19, 20.

Note: EFA – exploratory factor analysis; CFA – confirmatory factor analysis. Factor loadings of items are indicated according to the scales they are included in. In the three-factor model, the first factor included items 1, 2, 4, 8; the second factor included items 10, 11, 12, 13, 14, 15; the third factor included items 3, 5, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 19, 20. In the four-factor model, the first factor included items 1, 2, 3, 4; the second factor included items 5, 6, 7, 8, 9; the third factor included items 10, 11, 12, 13, 14, 15; the fourth factor included items 16, 17, 18, 19, 20.

аспекта номофобии положительно коррелируют со студенческой прокрастинацией (от $r = 0,115$ до $r = 0,209$, $p < 0,01-0,001$), что свидетельствует о том, что более выраженные симптомы номофобии связаны с большей склонностью студентов к откладыванию выполнения учебных задач.

Анализ связи номофобии с академической мотивацией выявил более сложную картину. Степень выраженности номофобии

у студенческой молодёжи демонстрирует слабые, но достоверные отрицательные связи с познавательной мотивацией, мотивацией достижения и мотивацией саморазвития (особенно на шкале страха пропустить новости и сообщения, $r = -0,151$, $-0,128$ и $-0,095$ соответственно; $p < 0,05-0,001$). Одновременно практически все шкалы номофобии оказались положительно связаны с интро-ецированной и экстеральной мотивацией

Таблица 2

Показатели внутренней надёжности русскоязычной версии NMP-Q

Table 2

Internal reliability of the Russian NMP-Q

Пункт NMP-Q	M	SD	Коэффициент α Кронбаха	Коэффициент ω Макдональда
Шкала дискомфорта из-за отсутствия доступа к информации				
Пункт 1	3,68	1,29	0,71	0,72
Пункт 2	3,76	1,19	0,66	0,69
Пункт 3	2,78	1,28	0,76	0,76
Пункт 4	3,82	1,16	0,67	0,68
Общий показатель	3,51	0,94	0,76	0,76
Шкала страха остаться без связи с другими				
Пункт 5	2,52	1,29	0,73	0,74
Пункт 6	2,65	1,39	0,72	0,73
Пункт 7	2,87	1,33	0,74	0,74
Пункт 8	3,28	1,36	0,76	0,76
Пункт 9	2,95	1,32	0,76	0,76
Общий показатель	2,86	0,98	0,78	0,78
Шкала страха остаться без связи с близкими				
Пункт 10	3,25	1,36	0,86	0,86
Пункт 11	3,49	1,29	0,86	0,86
Пункт 12	3,08	1,30	0,86	0,86
Пункт 13	3,51	1,28	0,85	0,85
Пункт 14	2,92	1,30	0,87	0,87
Пункт 15	3,40	1,26	0,86	0,86
Общий показатель	3,28	1,03	0,88	0,88
Шкала страха пропустить новости или сообщения				
Пункт 16	2,76	1,41	0,78	0,78
Пункт 17	2,45	1,30	0,76	0,76
Пункт 18	2,55	1,27	0,76	0,76
Пункт 19	2,21	1,29	0,79	0,80
Пункт 20	2,58	1,34	0,80	0,81
Общий показатель	2,51	1,01	0,81	0,82

Примечание: Коэффициенты α Кронбаха и ω Макдональда показаны для шкал NMP-Q, а также при исключении отдельных пунктов из опросника.

Note: Cronbach's α and McDonald's ω coefficients are shown for the NMP-Q scales and when individual items are excluded from the questionnaire.

(r до 0,283, $p < 0,001$), а также с амотивацией (r до 0,268, $p < 0,001$). Кроме того, выявлена положительная связь номофобии с мотивацией самоуважения.

Анализ социально-демографических особенностей номофобии показал, что страх остаться без связи с другими имеет отрицательную взаимосвязь с возрастом респон-

дентов ($r = -0,081$, $p = 0,043$). Для показателей дискомфорта из-за отсутствия доступа к информации ($r = -0,054$, $p = 0,175$), страха остаться без связи с близкими ($r = -0,062$, $p = 0,124$) и страха пропустить новости и сообщения ($r = -0,022$, $p = 0,587$) не было обнаружено статистически значимых взаимосвязей с возрастом участников исследования.

Таблица 3

Показатели конвергентной валидности русскоязычной версии NMP-Q

Table 3

Convergent validity of the Russian NMP-Q items

Характеристики	Дискомфорт из-за отсутствия доступа к информации	Страх остаться без связи с другими	Страх остаться без связи с близкими	Страх пропустить новости и сообщения
Склонность к думскроллингу	-0,030	0,258***	0,127**	0,485***
Страх упущенных возможностей	0,355***	0,439***	0,346***	0,507***
Большая пятёрка: экстраверсия	0,033	-0,060	-0,011	-0,149***
Большая пятёрка: доброжелательность	0,003	0,036	0,152***	-0,053
Большая пятёрка: добросовестность	0,001	-0,166***	0,002	-0,193***
Большая пятёрка: нейротизм	-0,245***	-0,366***	-0,277***	-0,215***
Большая пятёрка: открытость опыту	-0,053	-0,152***	-0,032	-0,226***
Студенческая прокрастинация	0,209***	0,138***	0,158***	0,115**
Академическая мотивация: познавательная мотивация	0,028	-0,103*	0,020	-0,151***
Академическая мотивация: мотивация достижения	-0,061	-0,165***	-0,024	-0,128***
Академическая мотивация: мотивация саморазвития	-0,014	-0,085*	0,058	-0,095*
Академическая мотивация: мотивация самоуважения	0,139***	0,083*	0,218***	0,103**
Академическая мотивация: интроецированная мотивация	0,198***	0,213***	0,230***	0,219***
Академическая мотивация: экстерналичная мотивация	0,215***	0,283***	0,219***	0,256***
Академическая мотивация: амотивация	0,106**	0,206***	0,073	0,268***

Примечание: * $p < 0,5$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Note: * $p < 0,5$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Девушки демонстрировали более высокие показатели по шкалам дискомфорта из-за отсутствия доступа к информации ($t = 6,19$, $p < 0,001$), страха остаться без связи с другими ($t = 7,56$, $p < 0,001$), страха остаться без связи с близкими ($t = 8,77$, $p < 0,001$) и страха пропустить новости и сообщения ($t = 3,59$, $p < 0,001$). На рисунке 2 изображены половые различия в показателях по NMP-Q.

Обсуждение

В фокусе нашего исследования находится студенческая молодёжь, поэтому интерпретацию полученных результатов целесообразно начать с анализа взаимосвязей

между номофобией и академической мотивацией и прокрастинацией как важнейшими характеристиками учебной деятельности данной группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что номофобия у студентов сопряжена с выраженной склонностью к прокрастинационному поведению. Смартфон, будучи постоянным источником отвлечений и доступных альтернатив учебной деятельности, создаёт условия для избегания сложных или неприятных учебных задач. Этот результат согласуется с концепцией цифровой прокрастинации, в которой смартфон выступает инструментом краткосрочного снятия стресса и эмоциональной

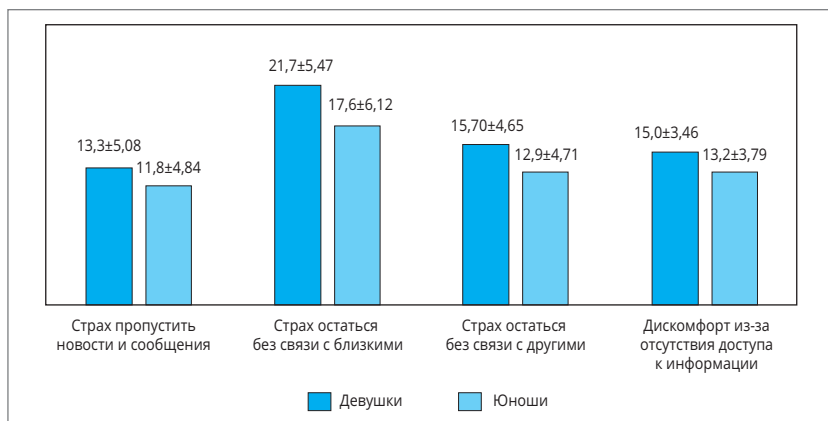


Рис. 2. Номофобия у девушек и юношей
Fig 2. Nomophobia in young women and young men

регуляции за счёт откладывания актуальной деятельности [47; 48]. По сути, номофобия может служить эмоциональным оправданием прокрастинационных паттернов: тревога из-за потери связи ведёт к увеличению времени использования гаджетов, однако по итогу не способствует вовлечению в учебную деятельность.

Интересным является выявленное сочетание сниженной познавательной мотивации и мотивации достижения с одновременным усилением интроецированной, экстернальной мотивации и амотивации. Это указывает на трансформацию структуры академической мотивации у студентов с высокой номофобией: внутренняя учебная мотивация уступает место внешним и социально-ориентированным формам регуляции. Возможность постоянного получения социальной обратной связи через смартфон подкрепляет учебное поведение через внешние ожидания и стремление к поддержанию образа успешности, а не через познавательный интерес.

Феномен положительной связи номофобии с амотивацией можно интерпретировать в рамках модели когнитивной перегрузки цифровой среды. Высокая плотность информационных стимулов и необходимость постоянной многозадачности создают у студентов ощущение усталости, нехватки ресурсов для учебной деятельности и вну-

тренней опустошённости, что ведёт к амотивационным установкам. Таким образом, номофобия выступает как потенциальный фактор снижения учебной эффективности не только за счёт отвлечения внимания, но и за счёт эрозии базовых источников внутренней учебной мотивации.

В совокупности выявленные связи позволяют рассматривать номофобию не только как следствие тревожности по поводу потери коммуникации, но и как маркер более широкой дезорганизации регуляторных и мотивационных процессов в условиях высокой цифровой зависимости.

Важной составляющей наблюдаемых поведенческих стратегий является состояние постоянной гипervнимательности к цифровым сигналам. Смартфон постоянно удерживает внимание пользователя в состоянии готовности реагировать на любые поступающие уведомления или изменения статуса в социальных сетях. Такая гипervнимательность в цифровом контексте приводит к росту когнитивной нагрузки, фрагментации внимания и хронической эмоциональной напряжённости. Ключевым механизмом, поддерживающим данное поведение, выступает эмоциональное подкрепление через уведомления. Как показывают исследования [2; 4], каждое поступающее уведомление, сообщение или отметка «лайк» в социальных

сетях служит источником позитивного эмоционального подкрепления, что усиливает зависимость от постоянной проверки смартфона. Со временем этот паттерн приводит к формированию устойчивого поведенческого цикла, поддерживающего высокий уровень тревожности при отсутствии возможности немедленного реагирования. Таким образом, номофобия у студентов проявляется как сложный психосоциальный конструкт, интегрирующий в себе несколько взаимосвязанных психологических феноменов. Совокупность этих процессов формирует устойчивую цифровую тревожность и хроническую зависимость от смартфона как средства регуляции повседневной активности и эмоционального состояния.

Выявленные связи номофобии со склонностью к думскроллингу и страхом упущенных возможностей подтверждают результаты зарубежных коллег, ранее описанные в литературе [17; 19]. Эти результаты позволяют рассматривать обозначенные феномены в более широком контексте цифрового поведения молодёжи и обусловленной им психологической регуляции. На основе проведённого анализа можно выдвинуть ряд предположений о возможных механизмах, лежащих в основе данных проявлений.

Во-первых, одним из центральных феноменов, проявляющихся в поведении студентов, является цифровая тревожность, отражающая устойчивую озабоченность отсутствием возможности контролировать поток информации, социальные связи и своевременно реагировать на коммуникационные сигналы. Этот феномен соотносится с концепцией постоянной регуляции тревожности через смартфон как посредник контроля и безопасности [4], а также с данными о высокой чувствительности индивидов с выраженным нейротизмом к ситуации отсутствия доступа к устройству [3; 10].

Во-вторых, в поведении студентов отчётливо проявляется дефицит «цифрового терпения», который выражается в низкой переносимости временных задержек полу-

чения информации или контакта с другими людьми. Такой дефицит связан с хроническим ожиданием мгновенного доступа к информации и немедленной обратной связи, что усиливается функциональной природой смартфона как средства удовлетворения немедленных потребностей в коммуникации и информации [11].

Особое место занимает проявляющийся у студентов парадокс цифрового контроля, заключающийся в том, что чем активнее индивид стремится контролировать поток информации и поддерживать постоянный доступ к коммуникационным каналам, тем выше его субъективная тревожность при малейших сбоях в этом контроле [7]. Смартфон становится не только инструментом расширения возможностей, но и источником уязвимости, поскольку отсутствие связи воспринимается как угроза утраты контроля над происходящим [9].

Постоянная потребность быть в курсе событий (*феномен информационного голода*) становится важным эмоциональным драйвером номофобии, а невозможность получить актуальную информацию – источником дискомфорта и тревоги. Думскроллинг выступает новой формой когнитивной нагрузки и специфической цифровой практики, которая заключается в отслеживании угроз ради ощущения контроля, что ведёт к усилению тревожности [49].

В рамках данной работы задачей являлось исследование феноменов *FOMO*, думскроллинга и номофобии. Вместе с тем на основании полученных данных можно выдвинуть предположение о существовании характерных поведенческих паттернов, таких как *циклы проверки* – регулярное, порой навязчивое обращение к смартфону с целью получения новых уведомлений, сообщений или обновлений. Данный паттерн может рассматриваться как потенциальный механизм реализации изученных феноменов, однако требует дальнейшей эмпирической проверки и более глубокого анализа для установления причинно-следственных связей.

Заключение

Основной вывод, который можно сделать на основе проведённого исследования, заключается в том, что русскоязычная версия опросника номофобии (*Nomophobia Questionnaire, NMP-Q*) обладает хорошими психометрическими характеристиками. Во-первых, адаптированная версия опросника сохраняет факторную структуру оригинала и позволяет оценивать четыре ключевых аспекта номофобии: дискомфорт из-за отсутствия доступа к информации, страх остаться без связи с другими, страх пропустить новости и сообщения [41]. Во-вторых, русскоязычная версия демонстрирует высокую внутреннюю надёжность: коэффициенты α Кронбаха и ω Макдональда для всех шкал превышают рекомендуемые значения [50]. В-третьих, адаптированный опросник имеет хорошие показатели конвергентной валидности. Номофобия коррелирует с такими конструктами, как склонность к думскроллингу, страх упущенных возможностей и черты личности по модели Большой пятёрки, аналогично тому, как это наблюдалось в зарубежных исследованиях [51; 52].

Все выдвинутые гипотезы получили полное или частичное эмпирическое подтверждение. Установлены значимые положительные связи номофобии со склонностью к думскроллингу и уровнем FOMO, что подтверждает гипотезу о сопряжённости номофобии с другими формами цифровой зависимости. Выявлена значимая положительная корреляция между номофобией и прокрастинацией, указывающая на связь повышенной выраженности номофобных проявлений с откладыванием выполнения учебных задач. Одновременно выявлены статистически значимые отрицательные связи номофобии с познавательной мотивацией, мотивацией достижения и мотивацией саморазвития, а также положительные – с интроецированной, экстернальной мотивацией, мотивацией самоуважения и амотивацией, что отражает сопряжённость номофобии с трансформа-

цией структуры академической мотивации в сторону преобладания внешних источников регуляции и снижением внутренней учебной направленности. Ассоциации номофобии с чертами личности выявили положительную связь с нейротизмом и отрицательные – с добросовестностью и открытостью опыту, что соответствует исходным предположениям. Также подтверждена гипотеза о гендерных различиях: девушки демонстрировали более высокие показатели номофобии по всем шкалам. Возрастная динамика выявила лишь частичное подтверждение гипотезы о снижении номофобии с возрастом: статистически значимая отрицательная связь обнаружена только по шкале страха остаться без связи с другими. Полученные результаты в целом подтверждают многокомпонентную природу номофобии и её тесные связи с поведенческими, мотивационными и личностными характеристиками студентов в условиях цифровой зависимости.

Ограничения настоящего исследования

Следует отметить, что в исследовании принимали участие преимущественно студенты региональных университетов России. Это определяет необходимость в дальнейшем расширить выборку за счёт включения студентов из столичных вузов, что позволит сопоставить проявления номофобии в различных социально-культурных контекстах. Вместе с тем можно предположить, что выраженных различий между столичной и провинциальной молодёжью в уровне номофобии может не наблюдаться, учитывая высокий уровень цифровизации современной студенческой среды в целом. Ещё одним методическим ограничением является специфика формулировок пунктов опросника номофобии, которые строятся на гипотетических допущениях («если бы я не мог...», «я бы испытывал...» и т. п.). Подобная гипотетическая структура вопросов может не полностью отражать реальные поведенческие и эмоциональные реакции респондентов в актуальных ситуациях отсутствия

доступа к смартфону. Восприятие гипотетических угроз, вероятно, отличается от фактических переживаний, возникающих в реальных условиях цифровой изоляции, что ограничивает точность оценки интенсивности номофобных проявлений. В дальнейшем целесообразно дополнить анкетные методики экспериментальными и поведенческими процедурами, позволяющими регистрировать фактические поведенческие реакции при реальном или моделируемом ограничении доступа к цифровым устройствам.

Перспективные направления исследований

Полученные результаты позволяют обозначить ряд направлений, требующих более глубокого изучения в рамках дальнейших исследований, тем более что в заключительной части настоящей работы уже были сформулированы отдельные предположения, обозначающие возможные векторы развития дальнейших исследований. Вместе с тем на основе полученных результатов можно более предметно очертить направления, требующие углублённого изучения.

Во-первых, представляется актуальным детальное изучение влияния номофобии на академическую мотивацию, когнитивные функции, стрессоустойчивость и психологическое благополучие студентов в условиях возрастающей цифровизации образовательной среды. Во-вторых, необходимы исследования, направленные на анализ того, как в контексте номофобии формируется структура доверия: усиливается ли доверие к цифровым системам за счёт ослабления внутренней автономии индивида, либо, напротив, чрезмерная тревожность способствует парадоксальной недоверчивости. Кроме того, представляет интерес изучение того, как может эволюционировать цифровое доверие при длительном нахождении в состоянии высокой цифровой тревожности: может ли оно перерасти в полное технологическое слияние (т. н. «тотальную цифровую привязанность»), либо возник-

ает компенсаторное стремление к цифровому детоксу и сознательной регуляции контактов с гаджетами. Такие исследования позволят глубже понять психологические механизмы цифровой зависимости, дифференцировать конструктивные и деструктивные формы цифрового доверия, а также разработать более точные превентивные программы формирования здорового цифрового поведения у молодёжи.

Литература

1. Wolff J. How Is Technology Changing the World, and How Should the World Change Technology? // *Global Perspectives*. 2021. Vol. 2. No. 1. Article no. 27353. DOI: 10.1525/gp.2021.27353
2. Heiman T., Zafrir A. The Role of Self-Presentation on Social Networks Sites: Examining the Self-Esteem of Young People in Different Identity Status and Gender Differences // *Psychology*. 2024. Vol. 15. No. 2. P. 155–172. DOI: 10.4236/psych.2024.152011
3. Michikyan M., Subrahmanyam K., Dennis J. Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults // *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 33. P. 179–183. DOI: 10.1016/j.chb.2014.01.010
4. Koval P., Shi Y., Gonçalves J., Kostakos V., Wadley G. “Instant Happiness”: Smartphones as tools for everyday emotion regulation // *International Journal of Human-Computer Studies*. 2022. Vol. 170. Article no. 102958. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2022.102958
5. Rabim N., Mella-Barabona J., Simmonds D., Guba S. Decision-making on the go: Smartphones and decision-making in early 21st-century workflow // *Business Information Review*. 2019. Vol. 36. No. 4. P. 164–177. DOI: 10.1177/0266382119887672
6. Kostić J., Randelović K. Digital distractions: learning in multitasking environment // *International Psychological Applications and Trends (Conference)*. 2022. DOI: 10.36315/2022in-pact070
7. Zhang W. Structures of the Digitalized Life-World // *Schutzian Research*. 2023. Vol. 15. P. 11–26. DOI: 10.5840/schutz2023152
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman (Times Books) Henry Holt & Co, 1997. 610 p.

9. Barr N., Penmycook G., Stolz J.A., Fugelsang J.A. The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking // *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 48. P. 473–480. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.029
10. Ward A.F., Duke K., Gneezy A., Bos M.W. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity // *Journal of the Association for Consumer Research*. 2017. Vol. 2. No. 2. P. 140–154. DOI: 10.1086/691462
11. Clark A., Chalmers D.J. The extended mind // *Analysis*. 1998. Vol. 58. No. 1. P. 7–19.
12. Kaye B., Park C. Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone // *Mobile Media and Communication*. 2018. Vol. 7. P. 215–231. DOI: 10.1177/2050157918808327
13. Bleher H., Braum M. Diffused responsibility: attributions of responsibility in the use of AI-driven clinical decision support systems // *AI and Ethics*. 2022. Vol. 2. P. 747–761. DOI: 10.1007/s43681-022-00135-x
14. Cooper D. Diffusion of Responsibility for Actions with Advice // *Journal of Behavioral Decision Making*. 2024. Vol. 37. No. 4. Article no. e2415. DOI: 10.1002/bdm.2415
15. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out // *Computers in Human Behaviour*. 2013. Vol. 29. No. 4. P. 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014
16. Sharma B., Lee S.S., Johnson B.K. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds // *Technology, Mind, and Behavior*. 2022. Vol. 3. No. 1. DOI: 10.1037/tmb0000059
17. Jabrani H., Trabelsi K., Boukbris O., Hussain J.H., Alenezi A.F. et al. The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression // *Behavioral Sciences (Basel)*. 2022. Vol. 13. No. 1. Article no. 35. DOI: 10.3390/bs13010035
18. Tuco K.G., Castro-Diaz S.D., Soriano-Moreno D.R., Benites-Zapata V.A. Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Healthcare Informatics Research*. 2023. Vol. 29. No. 1. P. 40–53. DOI: 10.4258/hir.2023.29.1.40
19. Al-Mamun F., Mamun M.A., Kaggwa M.M., Mubarak M., Hossain M.S. et al. The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis // *Psychiatry Research*. 2025. Vol. 349. Article no. 116521. DOI: 10.1016/j.psychres.2025.116521
20. Adnan M., Gezgin D.M. A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students // *Egitim Bilimleri Fakultesi Dergisi*. 2016. Vol. 49. No. 1. P. 141–152. DOI: 10.1501/Egifik_0000001378
21. Setia R., Tiwari S. A study on nomophobia among youth in Indian perspective // *International Journal of Indian Psychology*. 2021. Vol. 9. No. 1. P. 688–707. DOI: 10.25215/0901.074
22. Arpaci I., Baloglu M., Ozteke Kozan H.I., Kesici S. Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness // *Journal of Medical Internet Research*. 2017. Vol. 19. No. 12. Article no. e404. DOI: 10.2196/jmir.8847
23. Moreno-Guerrero A.J., Aznar-Díaz I., Cáceres-Reche P., Rodríguez-García A.M. Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? // *International Journal of Environment Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 10. Article no. 3697. DOI: 10.3390/ijerph17103697
24. Thomas R.E.D., Ramesh H., R A.K., Gnana Chellaiyan V., A S. Exploring Nomophobia: A Cross-Sectional Study on the Prevalence Among College Students in the Chengalpattu District, India // *Cureus*. 2024. Vol. 16. No. 10. Article no. e71811. DOI: 10.7759/cureus.71811
25. Farchakh Y., Hallit R., Akel M., Chalhoub C., Hachem M. et al. Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects // *PLoS One*. 2021. Vol. 16. No. 4. Article no. e0249890. DOI: 10.1371/journal.pone.0249890
26. Abdoli N., Sadeghi-Bahmani D., Salari N., Khodamoradi M., Farnia V. et al. Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. Vol. 13. No. 9. P. 1762–1775. DOI: 10.3390/ejihpe13090128
27. Kateb S. The Prevalence and Psychological Symptoms of Nomophobia among University Students // *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*. 2017. Vol. 3. No. 3. P. 155–182. DOI: 10.21608/jrciet.2017.24454

28. *Kubrusly M., de Barros Silva P.G., de Vasconcelos G.V., Delano Lima Gonçalves Delano E.* Prevalence of Nomophobia and its Association with Loneliness, Self Happiness and Self Esteem among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka // *Indian Journal of Public Health, Research and Development*. 2021. Vol. 45. No. 3. DOI: 10.1590/1981-5271v45.3-20200493.ing
29. *Yavuz M., Altan B., Bayrak B., Gündüz M., Bolat N.* The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population // *Turkish Journal of Pediatrics*. 2019. Vol. 61. No. 3. P. 345–351. DOI: 10.24953/turkjped.2019.03.005
30. *Sharma M., Amandeep, Mathur D.M., Jeenger J.* Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents // *Industry Psychiatry Journal*. 2019. Vol. 28. No. 2. P. 231–236. DOI: 10.4103/ipj.ipj_60_18
31. *Ozdemir B., Cakir O., Hussain I.* Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students // *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2018. Vol. 14. No. 4. P. 1519–1532. DOI: 10.29333/ejmste/84839
32. *Kuscu T.D., Gumustas F., Rodopman Arman A., Goksu M.* The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents // *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. 2021. Vol. 25. No. 1. P. 56–61. DOI: 10.1080/13651501.2020.1819334
33. *Aldbabir A.M., Bintalib H.M., Siraj R.A., Alqabtani J.S., Alqarni O.A. et al.* Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance Among Respiratory Therapy Students in Saudi Arabia // *Psychological Research and Behavioral Management*. 2023. Vol. 17. No. 16. P. 877–884. DOI: 10.2147/PRBM.S404898
34. *Gokani N., Godara P., Desbmukh D., Bbise M.Ch.* Irrational Fear of Being Away from Smartphone Among Health-Care Workers: An Observational Study // *Indian Journal of Social Psychiatry*. 2021. Vol. 37. No. 3. DOI: 10.4103/ijsp.ijsp_125_20
35. *Jilisha G., Venkatachalam J., Menon V., Olickal J.J.* Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception among College Students in Puducherry, India // *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2019. Vol. 41. No. 6. P. 541–548. DOI: 10.4103/IJP-SYM.IJPSYM_130_19
36. *Olivencia-Carrión M.A., Ferri-García R., Rueda M.D.M., Jiménez-Torres M.G., López-Torrecillas F.* Temperament and characteristics related to nomophobia // *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 266. P. 5–10. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.04.056
37. *Kılınc A., Cam C., Unsal A., Arslantas D.* Evaluation of Nomophobia and Loneliness in High School Students in Turkey // *The European Journal of Public Health*. 2020. Vol. 30. No. 5. DOI: 10.1093/eurpub/ckaa166.057
38. *Camargo H.D., de França T.A., de Albuquerque R.N.* Prevalence of nomophobia among university students // *Programa de Iniciação Científica – PIC/UniCEUB – Relatórios de Pesquisa*. 2022. DOI: 10.5102/pic.n0.2022.9602
39. *Ahmed S., Pokbrel N., Roy S., Samuel A.J.* Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey // *Indian Journal of Psychiatry*. 2019. Vol. 61. No. 1. P. 77–80. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_361_18
40. *Jamshidifar S., Karimi Aliabadi P., Musavi S.J., Ershad A., Elyasi F.* Prevalence of Nomophobia and Associated Factors in Adolescent Female Students: A Cross-sectional Study in Northern Iran // *Iran Journal Psychiatry and Behavioral Science*. 2023. Vol. 17. No. 3. Article no. e132909. DOI: 10.5812/ijpbs-132909
41. *Yildirim C., Correia A.P.* Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire // *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 23. No. 2. P. 130–137. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059
42. *Максименко А.А., Дейнека О.С., Мортикова И.А.* Информационный думскроллинг и психологическое благополучие россиян // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2022. № 12. С. 129–136. DOI: 10.24158/spp.2022.12.20
43. *Ардисламов В.В., Кляхина П.П., Шамова Э.Р.* Адаптация русскоязычной версии опросника страха упущенных возможностей // *Психологические исследования*. 2024. Т. 17. № 96. С. 1. DOI: 10.54359/ps.v17i96.1619
44. *Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф.* Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест ретестовой на-

- дёжности // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 3. С. 138–154. DOI: 10.17759/exppsy.2016090311
45. Юдеева Т.Ю., Гафьян Н.Г., Жукова Д.Н. Аprobация опросника студенческой прокрастинации С. Lay // Психологическая диагностика. 2011. № 2. С. 84–94.
 46. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической успеваемости» // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 98–109. URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/y93jdtmioo/122549995.pdf> (дата обращения: 19.06.2025).
 47. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133. No. 1. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65
 48. Reinecke L., Hofmann W. Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination // Human Communication Research. 2016. Vol. 42. No. 3. P. 441–461. DOI: 10.1111/hcre.12082
 49. Holman E.A., Garfin D.R., Lubens P., Silver R.C. Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See? // Clinical Psychological Science. 2020. Vol. 8. No. 1. P. 111–124. DOI: 10.1177/2167702619858300
 50. Taber K.S. The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education // Research in Science Education. 2018. Vol. 48. P. 1273–1296. DOI: 10.1007/s11165-016-9602-2
 51. Albaj H., Muthana A., Abdalla A., Marouf M., Awad N. How are FOMO and nomophobia linked to symptoms of depression, anxiety and stress among university students? // BJPsych Open. 2024. Vol. 10. Suppl. 1. P. 16–17. DOI: 10.1192/bjo.2024.104
 52. Ji S., Xu S., Zhou Z., Zhu Y., Liu T. The relationship between nomophobia and latent classes of personality // PsyCh Journal. 2024. Vol. 13. No. 5. P. 860–869. DOI: 10.1002/pchj.758

Благодарности. Работа выполнена в рамках проекта «Выявление и анализ факторов влияния искусственного интеллекта на идентичность российской молодёжи».

Статья поступила в редакцию 23.06.2025

Принята к публикации 29.07.2025

References

1. Wolff, J. (2021). How Is Technology Changing the World, and How Should the World Change Technology? *Global Perspectives*. Vol. 2, no. 1, article no. 27353, doi: 10.1525/gp.2021.27353
2. Heiman, T., Zafrir, A. (2024). The Role of Self-Presentation on Social Networks Sites: Examining the Self-Esteem of Young People in Different Identity Status and Gender Differences. *Psychology*. Vol. 15, no. 2, pp. 155–172, doi: 10.4236/psych.2024.152011
3. Michikyan, M., Subrahmanyam, K., Dennis, J. (2014). Can You Tell Who I Am? Neuroticism, Extraversion, and Online Self-Presentation among Young Adults. *Computers in Human Behavior*. Vol. 33. pp. 179–183, doi: 10.1016/j.chb.2014.01.010
4. Koval, P., Shi, Y., Gonçalves, J., Kostakos, V., Wadley, G. (2022). “Instant Happiness”: Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*. Vol. 170, article no. 102958, doi: 10.1016/j.ijhcs.2022.102958
5. Rahim, N., Mella-Barahona, J., Simmonds, D., Guha, S. (2019). Decision-Making on the Go: Smartphones and Decision-Making in Early 21st-Century Workflow. *Business Information Review*. Vol. 36, no. 4, pp. 164–177, doi: 10.1177/0266382119887672
6. Kostić, J., Randelović, K. (2022). Digital Distractions: Learning in Multitasking Environment. *International Psychological Applications and Trends (Conference)*. Doi: 10.36315/2022in-pact070
7. Zhang, W. (2023). Structures of the Digitalized Life-World. *Schutzian Research*. Vol. 15, pp. 11–26, doi: 10.5840/schutz2023152
8. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman (Times Books) Henry Holt & Co, 610 p.

9. Barr, N., Pennycook, G., Stolz, J.A., Fugelsang, J.A. (2015). The Brain in Your Pocket: Evidence That Smartphones Are Used to Supplant Thinking. *Computers in Human Behavior*. Vol. 48, pp. 473-480, doi: 10.1016/j.chb.2015.02.029
10. Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M.W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*. Vol. 2, no. 2, pp. 140-154, doi: 10.1086/691462
11. Clark, A., Chalmers, D.J. The Extended Mind. *Analysis*. 1998. Vol. 58, no. 1, pp. 7-19.
12. Kaye, B., Park, C. (2018). Smartphone and Self-Extension: Functionally, Anthropomorphically, and Ontologically Extending Self Via the Smartphone. *Mobile Media and Communication*. Vol. 7, pp. 215-231, doi: 10.1177/2050157918808327
13. Bleher, H., Braun, M. (2022). Diffused Responsibility: Attributions of Responsibility in the Use of AI-Driven Clinical Decision Support Systems. *AI and Ethics*. Vol. 2. pp. 747-761, doi: 10.1007/s43681-022-00135-x
14. Cooper, D. (2024). Diffusion of Responsibility for Actions With Advice. *Journal of Behavioral Decision Making*. Vol. 37, no. 4, article no. e2415, doi: 10.1002/bdm.2415
15. Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behaviour*. Vol. 29, pp. 1841-1848, doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
16. Sharma, B., Lee, S.S., Johnson, B.K. (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*. Vol. 3, no. 1, doi: 10.1037/tmb0000059
17. Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J.H., Alenezi, A.F. et al. (2022). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral Sciences (Basel)*. Vol. 13, no. 1, article no. 35, doi: 10.3390/bs13010035
18. Tuco, K.G., Castro-Diaz, S.D., Soriano-Moreno, D.R., Benites-Zapata, V.A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*. Vol. 29, no. 1, pp. 40-53, doi: 10.4258/hir.2023.29.1.40
19. Al-Mamun, F., Mamun, M.A., Kaggwa, M.M., Mubarak, M., Hossain, M.S. et al. (2025). The Prevalence of Nomophobia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research*. Vol. 349, article no. 116521, doi: 10.1016/j.psychres.2025.116521
20. Adnan, M., Gezgin, D.M. (2016). A Modern Phobia: Prevalence of Nomophobia among College Students. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Vol. 49, no. 1, pp. 141-152, doi: 10.1501/Eg-fak_0000001378
21. Setia, R., Tiwari, S. (2021). A Study on Nomophobia among Youth in Indian Perspective. *International Journal of Indian Psychology*. Vol. 9, no. 1, pp. 688-707, doi: 10.25215/0901.074
22. Arpaci, I., Baloglu, M., Ozteke Kozan, H.I., Kesici, S. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 19, no. 12, article no. e404, doi: 10.2196/jmir.8847
23. Moreno-Guerrero, A.J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., Rodríguez-García, A.M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal of Environment Research and Public Health*. Vol. 17, no. 10, article no. 3697, doi: 10.3390/ijerph17103697
24. Thomas, R.E.D., Ramesh, H., R, A.K., Gnana Chellaiyan, V., A, S. (2024). Exploring Nomophobia: A Cross-Sectional Study on the Prevalence among College Students in the Chengalpattu District, India. *Cureus*. Vol. 16, no. 10, article no. e71811, doi: 10.7759/cureus.71811
25. Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M. et al. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLoS One*. Vol. 16, no. 4, article no. e0249890, doi: 10.1371/journal.pone.0249890

26. Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V. et al. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. Vol. 13, no. 9, pp. 1762-1775, doi: 10.3390/ejihpe13090128
27. Kateb, S. (2017). The Prevalence and Psychological Symptoms of Nomophobia among University Students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*. Vol. 3, no. 3, pp. 155-182, doi: 10.21608/jrciet.2017.24454
28. Kubrusly, M., de Barros Silva, P.G., de Vasconcelos, G.V., Delano Lima Gonçalves Delano, E. (2021). Prevalence of Nomophobia and its Association with Loneliness, Self Happiness and Self Esteem among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka. *Indian Journal of Public Health, Research and Development*. Vol. 45, no. 3, doi: 10.1590/1981-5271v45.3-20200493.ing
29. Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., Bolat, N. (2019). The Relationships Between Nomophobia, Alexithymia and Metacognitive Problems in an Adolescent Population. *Turkish Journal of Pediatrics*. Vol. 61, no. 3, pp. 345-351, doi: 10.24953/turkjp.2019.03.005
30. Sharma, M., Amandeep, Mathur, D.M., Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its Relationship with Depression, Anxiety, and Quality of Life in Adolescents. *Industry Psychiatry Journal*. Vol. 28, no. 2, pp. 231-236, doi: 10.4103/ipj.ipj_60_18
31. Ozdemir, B., Cakir, O., Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. Vol. 14, no. 4, pp. 1519-1532, doi: 10.29333/ejmste/84839
32. Kusu, T.D., Gumustas, F., Rodopman Arman, A., Goksu, M. (2021). The Relationship Between Nomophobia and Psychiatric Symptoms in Adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. Vol. 25, no. 1, pp. 56-61, doi: 10.1080/13651501.2020.1819334
33. Aldhahir, A.M., Bintalib, H.M., Siraj, R.A., Alqahtani, J.S., Alqarni, O.A. et al. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance Among Respiratory Therapy Students in Saudi Arabia. *Psychological Research and Behavioral Management*. Vol. 17, no. 16, pp. 877-884, doi: 10.2147/PRBM.S404898
34. Gokani, N., Godara, P., Deshmukh, D., Bhise, M.Ch. (2021). Irrational Fear of Being Away from Smartphone Among Health-Care Workers: An Observational Study. *Indian Journal of Social Psychiatry*. Vol. 37, no. 3, doi: 10.4103/ijsp.ijsp_125_20
35. Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., Olickal, J.J. (2019). Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception among College Students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*. Vol. 41, no. 6, pp. 541-548, doi: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19
36. Olivencia-Carrión, M.A., Ferri-García, R., Rueda, M.D.M., Jiménez-Torres, M.G., López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and Characteristics Related to Nomophobia. *Psychiatry Research*. Vol. 266, pp. 5-10, doi: 10.1016/j.psychres.2018.04.056
37. Kılınc, A., Cam, C., Unsal, A., Arslantas, D. (2020). Evaluation of Nomophobia and Loneliness in High School Students in Turkey. *The European Journal of Public Health*. Vol. 30, no. 5, doi: 10.1093/eurpub/ckaa166.057
38. Camargo, H.D., de França, T.A., de Albuquerque, R.N. (2022). Prevalence of Nomophobia among University Students. *Programa de Iniciação Científica – PIC/UniCEUB – Relatórios de Pesquisa*. Doi: 10.5102/pic.n0.2022.9602
39. Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., Samuel, A.J. (2019). Impact of Nomophobia: A Nondrug Addiction among Students of Physiotherapy Course Using an Online Cross-Sectional Survey. *Indian Journal of Psychiatry*. Vol. 61, no. 1, pp. 77-80, doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_361_18
40. Jamshidifar, S., Karimi Aliabadi, P., Musavi, S.J., Ershad, A., Elyasi, F. (2023). Prevalence of Nomophobia and Associated Factors in Adolescent Female Students: A Cross-sectional Study

- in Northern Iran. *Iran Journal Psychiatry and Behavioral Science*. Vol. 17, no. 3, article no. e132909, doi: 10.5812/ijpbs-132909
41. Yildirim, C., Correia, A.P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*. Vol. 23, no. 2, pp. 130-137, doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059
 42. Maksimenko, A.A., Deyneka, O.S., Mortikova, I.A. (2022). Infodemic Mind-Scrolling and Psychological Well-Being of Russians. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika = Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*. No. 12, pp. 129-136, doi: 10.24158/spp.2022.12.20 (In Russ., abstract in Eng.).
 43. Ardislamov, V.V., Kalyagina, P.R., Sharipova, E.R. (2024). Adaptation of the Russian-Language Version of the Questionnaire of Fear of Missed Opportunities. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Research*. Vol. 17, no. 96, p. 1, doi: 10.54359/ps.v17i96.1619 (In Russ., abstract in Eng.).
 44. Sergeeva, A.S., Kirillov, B.A., Dzhumagulova, A.F. (2016). Translation and Adaptation of the Short Five-Factor Personality Questionnaire (TIPI-RU): Assessment of Convergent Validity, Internal Consistency and Retest Reliability Test. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology*. Vol. 9, no. 3, pp. 138-154, doi: 10.17759/exppsy.2016090311 (In Russ., abstract in Eng.).
 45. Yudeeva, T.Yu., Garanyan, N.G., Zhukova, D.N. (2011). Approbation of the Questionnaire of Student Procrastination by C. Lay. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological Diagnostics*. No. 2, pp. 84-94. (In Russ., abstract in Eng.).
 46. Gordeeva, T.O., Sychev, O.A., Osin, E.N. (2014). The Questionnaire "Scales of Academic Achievement". *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*. Vol. 35, no. 4, pp. 98-109. Available at: <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/y93jdtmioo/122549995.pdf> (accessed: 19.06.2025). (In Russ., abstract in Eng.).
 47. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. Vol. 133, no. 1, pp. 65-94, doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
 48. Reinecke, L., Hofmann, W. (2016). Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery Versus Procrastination. *Human Communication Research*. Vol. 42, no. 3, pp. 441-461, doi: 10.1111/hcre.12082
 49. Holman, E.A., Garfin, D.R., Lubens, P., Silver, R.C. (2020). Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See? *Clinical Psychological Science*. Vol. 8, no. 1, pp. 111-124, doi: 10.1177/2167702619858300
 50. Taber, K.S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*. Vol. 48, pp. 1273-1296, doi: 10.1007/s11165-016-9602-2
 51. Alhaj, H., Muthana, A., Abdalla, A., Marouf, M., Awad, N. (2024). How Are FOMO and Nomophobia Linked to Symptoms of Depression, Anxiety and Stress among University Students? *BjPsych Open*. Vol. 10, suppl. 1, pp. 16-17, doi: 10.1192/bjo.2024.104
 52. Ji, S., Xu, S., Zhou, Z., Zhu, Y., Liu, T. (2024). The Relationship Between Nomophobia and Latent Classes of Personality. *PsyCh Journal*. Vol. 13, no. 5, pp. 860-869, doi: 10.1002/pchj.758

Acknowledgement. The work was carried out within the framework of the project "Identification and analysis of factors influencing artificial intelligence on the identity of Russian youth".

*The paper was submitted 23.06.2025
Accepted for publication 29.07.2025*

**Русскоязычная версия опросника номофобии
(Nomophobia Questionnaire, NMP-Q)**

Инструкция. Оцените, пожалуйста, степень Вашего согласия с утверждениями, ориентируясь на следующую шкалу: 1 – «совсем не согласен»; 2 – «скорее не согласен»; 3 – «ни то, ни другое»; 4 – «скорее согласен»; 5 – «полностью согласен».

№	Утверждение	Ответ				
		1	2	3	4	5
1.	Мне было бы некомфортно без постоянного доступа к информации через смартфон	1	2	3	4	5
2.	Меня бы раздражало, если бы я не мог найти нужную информацию в смартфоне, когда мне это нужно	1	2	3	4	5
3.	Невозможность узнать новости (события, погоду и т. п.) через смартфон вызвала бы у меня тревогу	1	2	3	4	5
4.	Меня бы раздражало, если бы я не мог воспользоваться смартфоном и его возможностями в нужный момент	1	2	3	4	5
5.	Я пугаюсь, когда мой телефон разряжается	1	2	3	4	5
6.	Если бы у меня закончились деньги на счёте или исчерпался месячный лимит Интернета, я бы запаниковал	1	2	3	4	5
7.	При отсутствии сигнала или Wi-Fi я бы постоянно проверял, появился ли сигнал или доступная сеть	1	2	3	4	5
8.	Если бы я не мог воспользоваться смартфоном, мне было бы страшно остаться где-нибудь без связи	1	2	3	4	5
9.	Если бы я какое-то время не мог проверить смартфон, у меня возникло бы сильное желание это сделать	1	2	3	4	5
10.	Я бы чувствовал тревогу из-за невозможности немедленно связаться с семьёй или друзьями	1	2	3	4	5
11.	Я бы волновался, что мои близкие не смогут до меня дозвониться	1	2	3	4	5
12.	Я бы нервничал из-за того, что не могу принимать сообщения и звонки	1	2	3	4	5
13.	Я бы испытывал беспокойство из-за невозможности поддерживать связь с близкими	1	2	3	4	5
14.	Мне было бы тревожно не знать, пытался ли кто-то со мной связаться	1	2	3	4	5
15.	Я бы испытывал тревогу из-за разрыва постоянной связи с семьёй и друзьями	1	2	3	4	5
16.	Я бы нервничал из-за потери доступа к своему онлайн-профилю	1	2	3	4	5
17.	Мне было бы не по себе из-за невозможности быть в курсе новостей из социальных сетей и онлайн-сообществ	1	2	3	4	5
18.	Я бы чувствовал себя неуютно, не имея возможности проверять уведомления и обновления от своих онлайн-контактов	1	2	3	4	5
19.	Я бы испытывал тревогу из-за невозможности проверить электронную почту	1	2	3	4	5
20.	Я бы чувствовал себя странно, потому что не знал бы, чем заняться	1	2	3	4	5

Ключи. Для расчёта баллов по шкале дискомфорта из-за отсутствия доступа к информации нужно сложить пункты 1, 2, 3, 4; по шкале страха остаться без связи с другими нужно сложить пункты 5, 6, 7, 8, 9; по шкале страха остаться без связи с близкими нужно сложить пункты 10, 11, 12, 13, 14, 15; по шкале страха пропустить новости и сообщения нужно сложить пункты 16, 17, 18, 19, 20.