

## 스마트폰 과의존 청소년 척도

\_\_\_\_년 \_\_\_\_월 \_\_\_\_일 \_\_\_\_\_학교 \_\_\_\_\_학년 성별 (남 · 여) 성명 \_\_\_\_\_

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.				
2	스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.				
3	적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.				
4	스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.				
5	스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.				
6	스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.				
7	스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.				
8	스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.				
9	스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10	스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.				



스 마 트 심 센 터  
NIA 한국정보화진흥원

상담대표전화 1599-0075

## 스마트폰 과의존 청소년 척도

채점 방법	[1단계] 문항별		전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점
	[2단계] 총 점		문항 1 ~ 10번 합계
	[참고] 요인별		1요인 조절실패 : 문항 1 ~ 3번 합계 2요인 현저성 : 문항 4 ~ 6번 합계 3요인 문제적 결과 : 문항 7 ~ 10번 합계
결과 및 해석	과의존 위험군	고위험 사용자군	총 점 ▶ 31점 이상
			스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 지체시킬 위험성이 높은 상태 ▷ 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
		잠재적위험 사용자군	총 점 ▶ 30점 이하 ~ 23점 이상
			스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태 ▷ 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.
	일반사용자군		총 점 ▶ 22점 이하
			스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손 되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT 역량 발달 및 발휘를 위한 기본 조건을 충족시키고 있는 상태 ▷ 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

