

# 中文版无手机恐惧量表

## Nomophobia Scale for Chinese (NMP-C)

(任世秀, 古丽给娜, 刘拓)

任世秀, 古丽给娜, 刘拓. (2020). 中文版无手机恐惧量表的修订. *心理学探新*, 40, 300-311.

Ren, S.X., Guli, G.N., & Liu, T. (2020). Revision of Nomophobia Scale for Chinese. *Psychological Exploration*, 40, 300-311.

计分方式: 1-完全不符合 <-> 7-完全符合

### 害怕无法获得信息

- 01 如果不能通过我的手机持续访问信息, 我会感到不舒服。
- 02 当我想要在我手机上查看信息却无法查看时, 我会很生气。
- 03 不能在我的手机上获得新闻 (例如, 发生的事情, 天气等) 会让我感到紧张。
- 04 当我想要使用我手机和/或它的功能却不能使用时, 我就会很生气。

### 害怕失去便利

- 05 手机电量用完会让我感到害怕。
- 06 如果手机达到了每月的数据流量限制, 我会感到恐慌。
- 07 如果手机没有数据信号或者无法连接到无线网络, 我会不停地检查。
- 08 如果我不能使用我的手机, 我会害怕陷入困境。

### 害怕失去联系

- 9 当手机不在身边导致家人和/或朋友无法联系到我时, 我会很担心。
- 10 当手机不在身边导致不能接收短信和电话时, 我会感到紧张。
- 11 当手机不在身边导致无法与家人和/或朋友保持联系时, 我会很着急。
- 12 当手机不在身边导致我不知道是否有人想要联系我时, 我会感到很紧张。

### 害怕失去网络连接

- 13 当手机不在身边导致我与网络脱离时, 我会很紧张。
- 14 当手机不在身边导致我无法赶得上社交媒体和在线网络的发展时, 我会感到不舒服。
- 15 当手机不在身边导致我不能检查网络连接和在线网络更新的通知时, 我就会觉得难受。
- 16 当手机不在身边导致我无法检查我的 QQ、微信、电子邮件等的信息时, 我会感到焦虑。