

## Robert's skala for phubbing / digitalt fravær

James Robert og Meredith David fra Baylor University, Texas, USA, har udviklet denne skala med ni spørgsmål for, hvorvidt man er digitalt fraværende over for sin partner eller ej (phubbing: phone = telefon + snubbing = ignorering) (10).

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

1 = aldrig      2 = sjældent      3 = nogen gange      4 = ofte      5 = altid

Maksimal score = 45

- \_\_\_\_\_ Når min partner og jeg spiser vores måltid sammen, tager min partner sin mobiltelefon frem og tjekker den.
- \_\_\_\_\_ Min partner placerer sin mobiltelefon, hvor den kan ses, når vi er sammen.
- \_\_\_\_\_ Min partner holder sin mobiltelefon i hånden, når han eller hun er sammen med mig.
- \_\_\_\_\_ Når min partners mobiltelefon ringer eller bipper, tager han/hun den frem, selvom vi er midt i en samtale.
- \_\_\_\_\_ Min partner kigger på sin mobiltelefon, når han/hun taler til mig.
- \_\_\_\_\_ I den fritid, min partner og jeg har sammen, bruger min partner sin mobiltelefon.
- \_\_\_\_\_ Min partner bruger sin mobiltelefon, når vi taler sammen.
- \_\_\_\_\_ Min partner bruger sin mobiltelefon, når vi er ude sammen.
- \_\_\_\_\_ Hvis der er en pause i vores samtale, tjekker min partner sin mobiltelefon.

**Tæl sammen** (samlet score)

**9-18:** Normalt

**19-27:** Mild grad af digitalt fravær

**28-35:** Moderat grad af digitalt fravær

**36-45:** Svær grad af digitalt fravær

Du kan udskifte ordet 'partner' med 'ven', 'ægtefælle', 'kollega', 'barn' eller 'forældre'.