

# Smartphone-afhængighedsskala - 10

Smartphone Addiction Scale (SAS) med 10 spørgsmål (9).

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 6:

1 = meget uenig 2 = uenig 3 = lidt uenig 4 = lidt enig 5 = enig 6 = meget enig

Maksimal score = 60

- \_\_\_\_\_ Jeg forsømmer planlagt arbejde på grund af brug af smartphonen. (A)
- \_\_\_\_\_ Jeg føler, det er hårdt at koncentrere mig i skolen, at få løst opgaver, eller at få lavet andet arbejde på grund af brug af smartphonen. (A)
- \_\_\_\_\_ Jeg oplever smerter i hånden eller i nakken, når jeg bruger min smartphone (A).
- \_\_\_\_\_ Jeg vil ikke kunne udholde ikke at have min smartphone. (C)
- \_\_\_\_\_ Jeg føler mig utålmodig og irriteret, når jeg ikke har min smartphone (C).
- \_\_\_\_\_ Jeg tænker på min smartphone, også når jeg ikke bruger den. (C)
- \_\_\_\_\_ Jeg vil aldrig opgive min smartphone, selvom min dagligdag er negativt påvirket af den. (C)
- \_\_\_\_\_ Jeg tjekker konstant min smartphone for ikke at gå glip af opdateringer på Twitter, Facebook eller andre sociale medier. (D)
- \_\_\_\_\_ Jeg bruger min smartphone i længere tid, end jeg har påtænkt. (E)
- \_\_\_\_\_ Folk tæt på mig fortæller mig, at jeg bruger min smartphone for meget. (F)

**Tæl sammen** (samlet score)

**10-30:** Ingen problemer  
**31-40:** Milde problemer  
**41-50:** Moderate problemer  
**51-60:** Svære problemer

A=forstyrrelse af dagligdagen. B=positiv forventning/belønning. C=abstinens/tilbage-trækning. D=cyberspace-orienterede relationer. E=overforbrug. F=tolerance.