

Smartphone-afhængighedsskala - 6

Smartphone Addiction Scale (SAS) er udviklet af Min Kwon fra Addiction Clinic, St. Mary's Hospital, Seoul i Korea (9). Den er lavet i flere versioner. Her er den i version med enten 6 eller 10 spørgsmål.

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

1 = helt uenig 2 = delvist uenig 3 = neutral 4 = delvist enig 5 = helt enig

Maksimal score = 30

_____ Jeg føler mig træt og mangler tilstrækkelig søvn på grund af overdreven brug af min smartphone. (A)

_____ Jeg føler mig utålmodig og irriteret, når jeg ikke har min smartphone. (C)

_____ At bruge min smartphone er den mest sjove ting, jeg kan gøre. (B)

_____ Jeg tjekker sites som Facebook eller Twitter eller lignende sociale medier, lige efter jeg er vågnet op. (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)

06-12: Ingen problemer
13-18: Milde problemer
19-24: Moderate problemer
25-30: Svære problemer

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