


# Skala uzależnienia od smartfona (SAS)

Skala uzależnienia od smartfona (SAS) to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru poziomu uzależnienia behawioralnego związanego z korzystaniem ze smartfona. Pozwala określić zakres i wymiary uzależnienia, uwzględniając takie aspekty jak tolerancja, objawy odstawienia, nadmierne codzienne korzystanie i zakłócanie życia codziennego.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 33 pytania |
| Szacowany czas | 10 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Smartphone Addiction Scale |
| Grupa docelowa | Młodzież i dorośli |
| Autorzy | Min Kwon, Jungsun Lee, Wonho Kim, Sung Rae Park, Yeong Sik Min, Young-Chul Choi, Young-Jin Kim, In Young Chung, Yoon Sik Choi (2013) |
| Kategoria | Uzależnienia |

## Podgląd 33 pytań

Z powodu korzystania ze smartfona nie wykonuję zaplanowanej pracy.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Z powodu korzystania ze smartfona mam trudności z koncentracją na zajęciach, podczas odrabiania zadań lub w pracy.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Z powodu nadmiernego korzystania ze smartfona odczuwam zawroty głowy lub mam niewyraźne widzenie.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Podczas korzystania ze smartfona odczuwam ból nadgarstków lub karku.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Z powodu nadmiernego korzystania ze smartfona czuję się zmęczony(-a) i niewyspany(-a).

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

**Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online**

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

## Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 6-stopniowej skali Likerta od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 6 (zdecydowanie się zgadzam). Punkty za poszczególne pozycje sumuje się; wyższy wynik wskazuje na większy stopień uzależnienia. W literaturze zaproponowano punkty odcięcia ukierunkowujące interpretację w zależności od płci i sposobu korzystania.

## Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT