

Skala för smartphoneberoende (SAS)

Smartphone Addiction Scale (SAS) är ett självskattningsformulär som mäter graden av beteendeberoende kopplat till smartphoneanvändning. Det identifierar beroendets omfattning och dimensioner genom att undersöka aspekter som tolerans, abstinens, överdriven daglig användning och störningar i vardagen.

Antal frågor	33 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Smartphone Addiction Scale
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	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)
Kategori	Beroende

Förhandsgranskning av de 33 frågorna

Att missa planerat arbete på grund av smartphoneanvändning

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer knappast | Instämmer något | Instämmer | Instämmer helt

Att ha svårt att koncentrera sig på lektioner, under inlämningsuppgifter eller på arbetet på grund av smartphoneanvändning

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer knappast | Instämmer något | Instämmer | Instämmer helt

Att uppleva yrsel eller dimsyn på grund av överdriven smartphoneanvändning

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer knappast | Instämmer något | Instämmer | Instämmer helt

Att känna smärta i handlederna eller i nacken när man använder en smartphone

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer knappast | Instämmer något | Instämmer | Instämmer helt

Att känna sig trött och inte sova tillräckligt på grund av överdriven smartphoneanvändning

Instämmer inte alls	Instämmer inte	Instämmer knappast	Instämmer något	Instämmer	Instämmer helt

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en 6-gradig Likertskala från 1 (håller inte alls med) till 6 (håller helt med). Poängen läggs ihop, och en högre poäng tyder på en högre grad av beroende. Gränsvärden har föreslagits i litteraturen som vägledning för tolkning utifrån kön och typ av användning.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online