

Kwestionariusz Orientacji na Smartfon (SOS)

(J.A. Roberts, M.E. David – Polska adaptacja: W.M. Czerski, D. Zbrozczyk, K. Ziębakowska-Cecot)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące użytkowania smartfonu. Proszę, wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z każdym stwierdzeniem dotyczącym twojego smartfonu.

	Zdecydowanie nie				Zdecydowanie tak		
1. Trudno mi wyłączyć swój smartfon.	1	2	3	4	5	6	7
2. Denerwuje się, gdy nie mam swojego smartfonu w zasięgu wzroku.	1	2	3	4	5	6	7
3. Osoby z mojego otoczenia zwracają mi uwagę, że za dużo korzystam ze smartfonu.	1	2	3	4	5	6	7
4. Często spóźniam się na spotkania, ponieważ zajmuję się smartfonem, podczas gdy nie powinienem tego robić.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mój smartfon daje mi poczucie szczęścia.	1	2	3	4	5	6	7
6. Gdy czułem się przygnębiony używałem swojego smartfonu, aby poprawić sobie nastrój.	1	2	3	4	5	6	7
7. Czasami korzystałem ze swojego smartfonu dłużej niż zamierzałem.	1	2	3	4	5	6	7
8. Zawsze szukam nowych sposobów korzystania ze smartfonu.	1	2	3	4	5	6	7

Źródło: Czerski W.M., Zbrozczyk D., Ziębakowska-Cecot K.: *Polska adaptacja i walidacja Smartphone Orientation Scale (SOS)*, „Journal of Modern Science” 2024, t. 58, nr 4, DOI: 10.13166/jms/192286, s. 264-285.