

# Social Media Disorder Scale (SMDS)

## Sociale media

De volgende vragen gaan over sociale media. Met sociale media bedoelen we bijv. WhatsApp, Snapchat, Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, Google+, Pinterest. Heb jij in het afgelopen jaar:

1. Regelmatig aan niets anders kunnen denken dan aan het moment dat je weer sociale media kon gaan gebruiken?
  - Nee
  - Ja

---
2. Je regelmatig ontevreden gevoeld omdat je meer tijd aan sociale media had willen besteden?

---
3. Je vaak rot gevoeld als je geen sociale media kon gebruiken?

---
4. Geprobeerd om minder tijd te besteden aan sociale media, maar dat het niet lukte?

---
5. Regelmatig geen interesse gehad in andere bezigheden (bijv. hobby's, sport) omdat je liever met sociale media bezig was?

---
6. Regelmatig ruzie gekregen met anderen door jouw sociale mediagebruik?

---
7. Regelmatig gelogen tegen je ouders of vrienden over de tijd die je aan sociale media besteedt?

---
8. Vaak sociale media gebruikt om niet aan vervelende dingen te hoeven denken?

---
9. Ernstige problemen met je ouders, broer(s) of zus(sen) gehad door je sociale mediagebruik?

---
10. Problemen gekregen op school omdat je te veel met sociale media bezig was?

---

