

Skala zum Onlinesuchtverhalten (OSV-S): Scoring

Item	Antwort	Punkte
1 Wie viele Stunden sind Sie durchschnittlich an einem Wochentag (Mo. – Fr.) aktiv online	ab »4« Stunden	1
2 Wie viele Stunden sind Sie durchschnittlich an einem Tag am Wochenende / Ferien / Feiertagen aktiv online	entfällt	ohne Wertung
3. Wie häufig sind Sie online	1	2 Punkte
4. Wie lange sind Sie in der Regel online	5	2 Punkte
	4	1 Punkt
5. Wie stark sind Sie am Tag gedanklich mit Onlineangeboten/-aktivitäten beschäftigt	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
6. Wie häufig sind Sie online, obwohl Sie sich vorgenommen hatten, nicht online zu sein ...	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
7. Fühlen Sie sich schlecht, wenn Sie nicht online sein können	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
	2	1 Punkt
8. Haben Sie bemerkt, dass Sie immer häufiger oder länger online sein müssen, um sich wieder gut oder entspannt zu fühlen	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
9. Wie stark ist Ihr durchschnittliches Verlangen nach Onlineaktivitäten	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
10. Wie häufig erscheint Ihnen das Verlangen nach Onlineaktivitäten so übermächtig, dass Sie diesem nicht widerstehen können	4	1 Punkt
11. Wie häufig vermeiden Sie negative Gefühle (Ärger, Frustration, Trauer) durch Onlineaktivitäten	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
12. Wie häufig haben Sie bisher versucht, Ihr Onlineverhalten aufzugeben bzw. einzuschränken	4 oder 3	2 Punkte
Item 12 ist in Kombination auszuwerten mit Item 12.1	und	
12.1 ... wenn Sie schon einmal versucht haben, Ihr Onlineverhalten zu ändern: Haben Sie es geschafft	»nein«	
13. Wie häufig haben Sie etwas Wichtiges vergessen, weil Sie die ganze Zeit Onlineaktivitäten nachgegangen sind	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
14. Wie häufig hatten Sie das Gefühl, dass Sie zu viel oder zu lange online waren	4	2 Punkte
	3	1 Punkt
15. Sind auf Grund Ihres Onlineverhaltens negative Folgen oder Probleme in folgenden Bereichen aufgetreten	pro »ja«	je 0,5 Punkte

Cut-offs

maximal erreichbare Punktzahl	27
unauffälliges Nutzungsverhalten	0,0 – 6,5 Punkte
moderat abhängiges (missbräuchliches) Nutzungsverhalten	7,0 – 13,0 Punkte
abhängiges Nutzungsverhalten	ab 13,5 Punkte