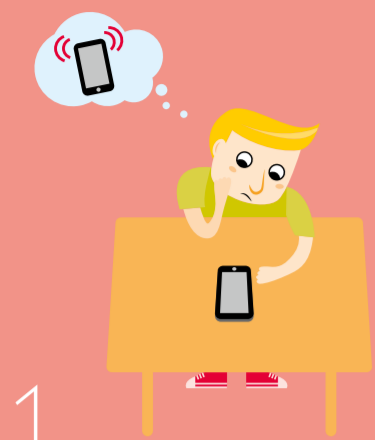


PROBLEMOWE UŻYWANIE SMARTFONÓW



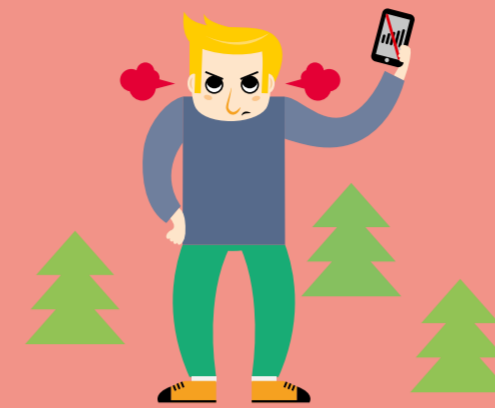
1
#Ciągłe zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.
#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.



2
#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.



3
#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał albo zadzwonił.
#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.

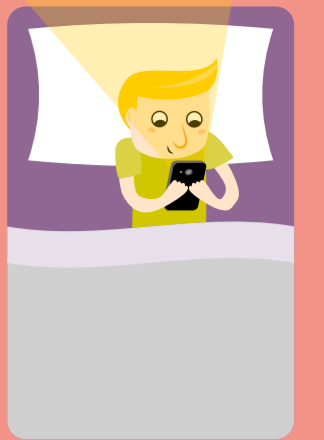


4
#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.



5
#Wszyscy mnie kojarzą jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.

6
#Zdarza mi się niedosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.



7
#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.

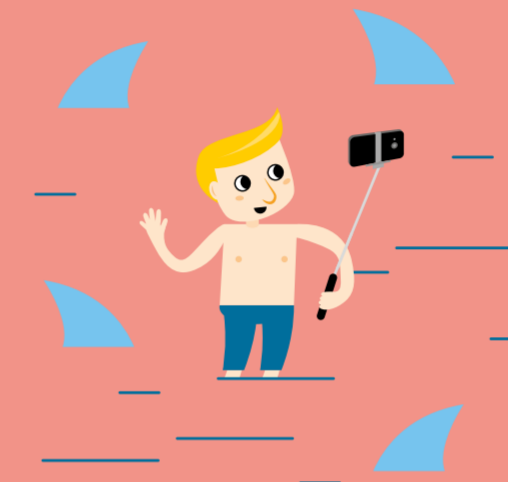


8
#Zaniedbuję obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.

9
#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.
#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.



10
#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.



11
#Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.
#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



13
#Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.
#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



14
#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.

15
#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.
#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.



16
#Czuję, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.
#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.

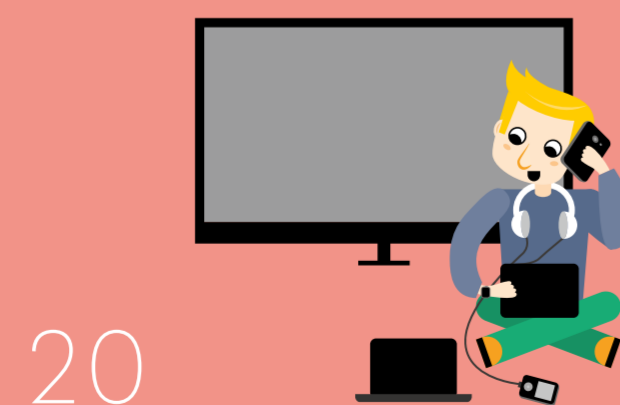
12
#Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.



18
#Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odebrać SMS-a czy e-maila jak najszybciej jest to możliwe.



19
#Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.



20
#Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadzieciarzem.



21
#Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.

22
#Ciągłe rozmawiam przez telefon komórkowy.



23
#Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i przerywam dotychczasowe zajęcie.



24
#To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.