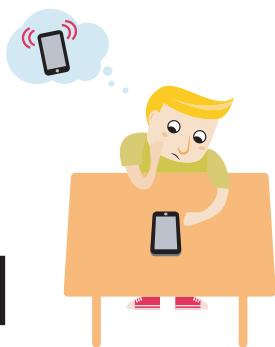


# OBJAWY

1

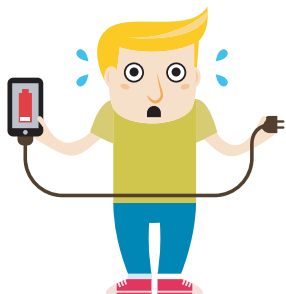


#Ciągłe zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.

#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 kto do mnie napisał albo zadzwonił.

#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



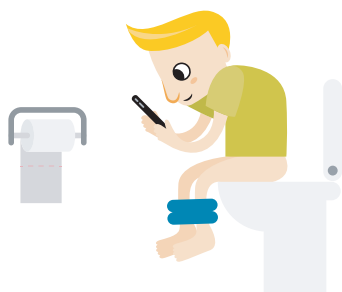
4

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



5

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



7

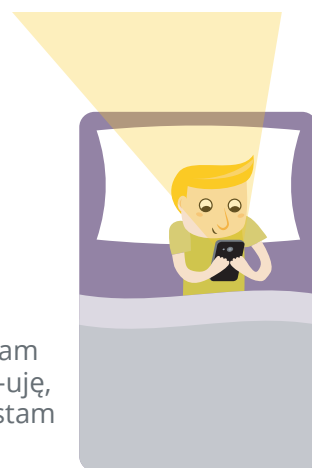
#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

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



6

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



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.

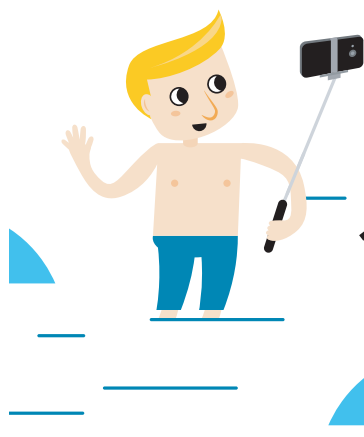


8

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



# NADUŻYWANIA



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.



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

13 #Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.

#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



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

15



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



14

#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.



17

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

# MEDIÓW CYFROWYCH

Fonolandia  
www.fonolandia.edu.pl



18 # Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.



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 gadżeciarzem.



21

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

22

# Ciągle rozmawiam przez telefon komórkowy.



24

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



23

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



Fundacja Dbam o Mój Z@sięg  
ul. Wyzwolenia 17c/3 80-537 Gdańsk  
www.dbamomozasieg.com  
ISBN: 978-83-950162-9-5



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.  
ul. Gen. J. Bema 4/1a 81-753 Sopot  
www.gwpp.pl  
ISBN: 978-83-7489-751-8