

OBJAWY NADUŻYWANIA MEDIÓW CYFROWYCH

Fonolandia

www.fonolandia.edu.pl



1

#Ciągle 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.



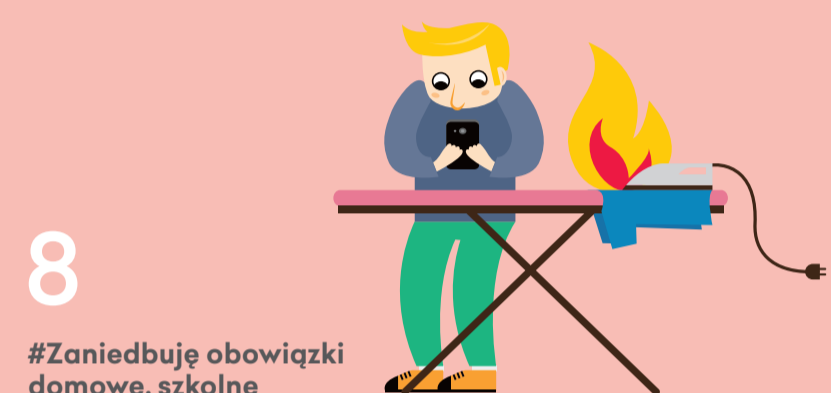
5

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



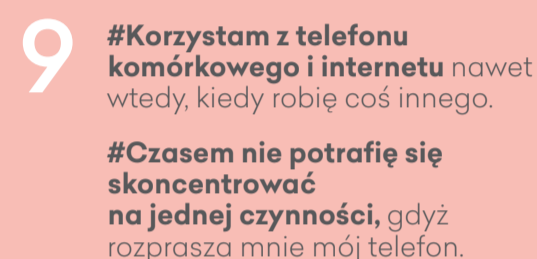
6

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



8

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



9

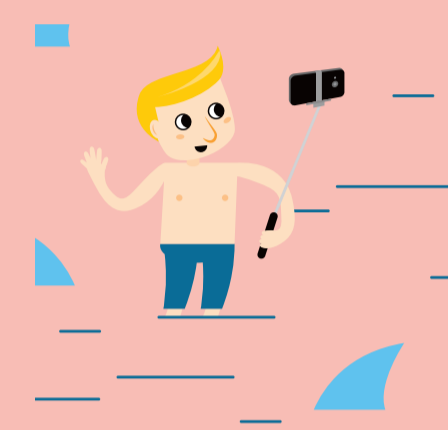
#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.

#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.

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.



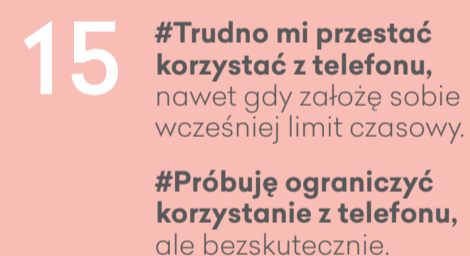
13

#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 dość bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.

17

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

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.

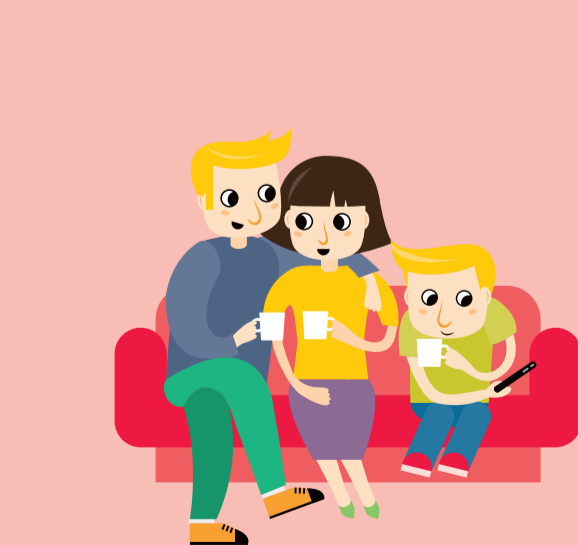


12

#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 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.



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.



Funkcja Doradcy i Mł. Związki ul. Wyzwolenia 11/13, 80-537 Gdańsk www.doradca.org.pl

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne ul. Dębna 4/6a, 81-733 Bydgoszcz www.gwp.pl

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o. ul. Dębna 4/6a, 81-733 Bydgoszcz www.gwp.pl

