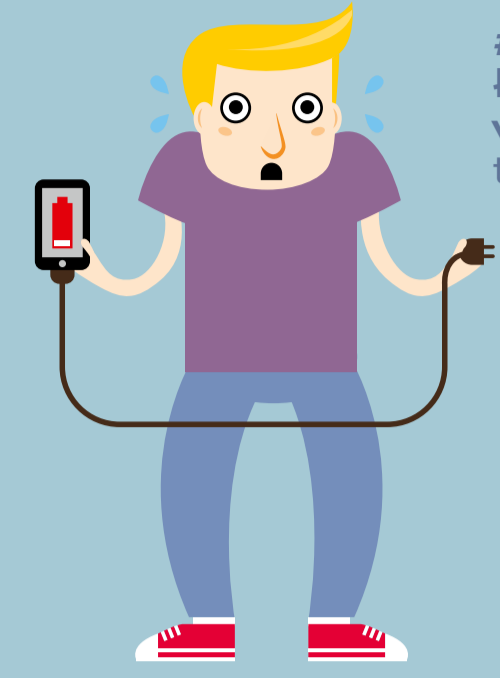


SYMPTOMY FONOHOLIZMU



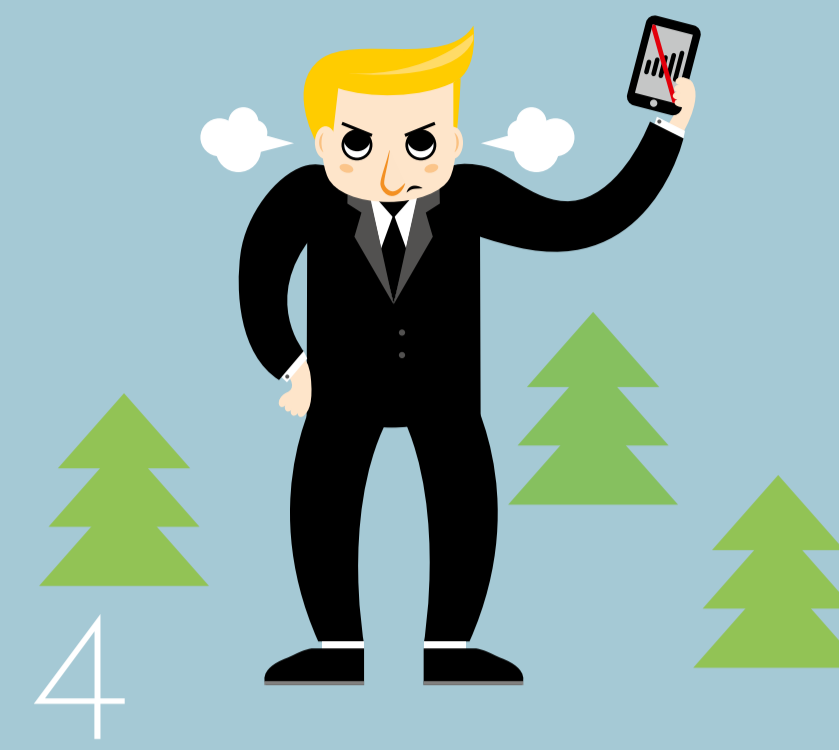
1
#Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał
#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę



2
#Noszę przy sobie ładowarkę/baterię w razie, gdyby mój telefon się rozładował



3
#Nie mając ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał bądź zadzwonił
#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego

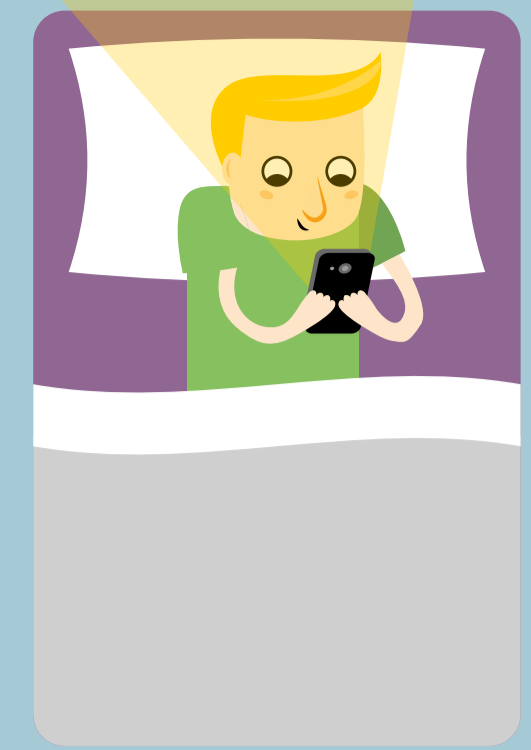


4
#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć



#Jestem osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”

5
#Jestem koczowniczy/a przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym



6
#Staram się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładę się spać i kiedy wstaję z łóżka
#Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z internetu

#Odbieram połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzę samochód

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłem/am drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo byłem/am zaabsorbowany/a korzystaniem z telefonu komórkowego



7

8

#Zaniedbałem/am obowiązki domowe/skolne/zawodowe, bo telefon pochłaniał zbyt wiele mojej uwagi



#Korzystam z telefonu komórkowego, nawet wówczas, kiedy wykonuję inne obowiązki

#Czasem nie potrafię skoncentrować się na jednej czynności, gdyż jestem rozproszony/a z powodu mojego telefonu

9
#Gdybym mógł/mogła korzystać/a/ bym z telefonu komórkowego i internetu niezależnie od sytuacji i czynności jakie muszę wykonać

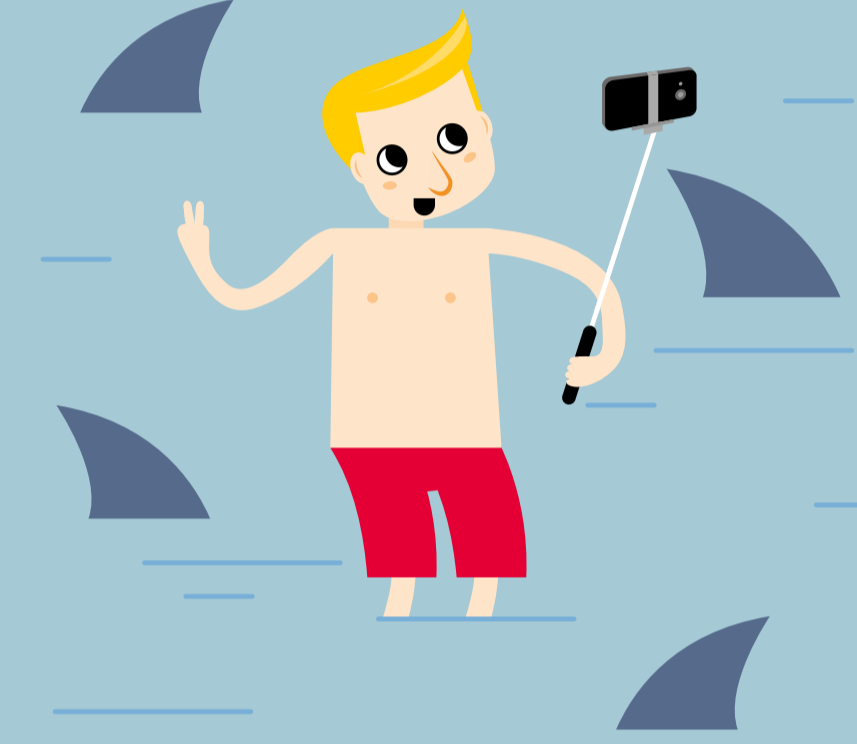


10
#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego



#Jestem osobą, która bardzo często robi zdjęcia innym oraz zdjęcia selfie i często umieszczam je w sieci koncentrując na nich wielką uwagę

11

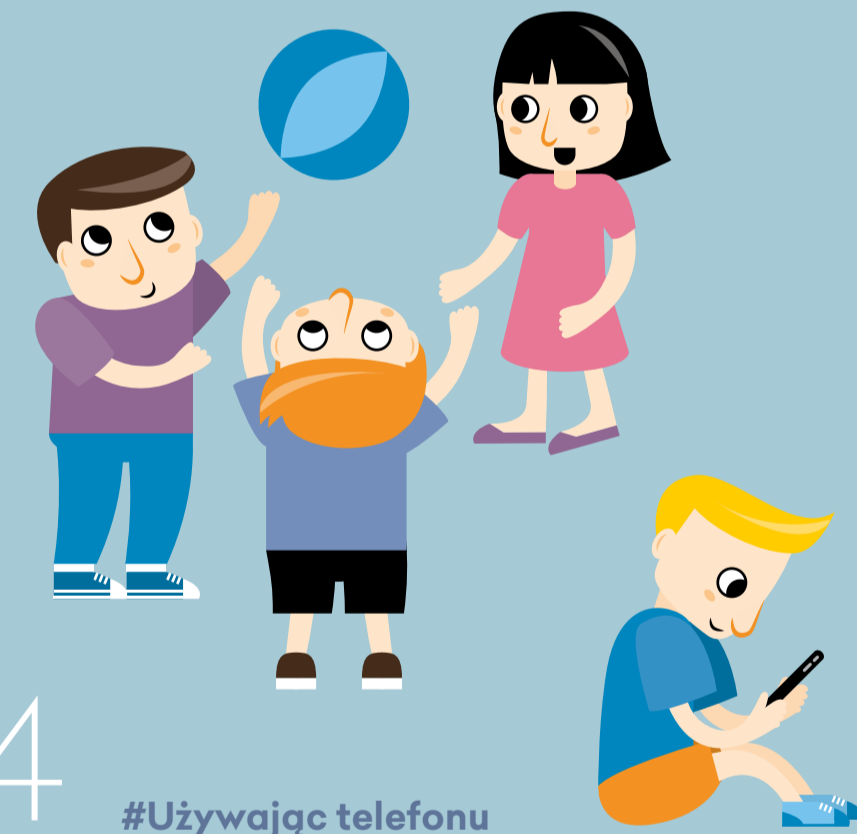


12

#Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu komórkowego nawet wówczas, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie

#Czuje się zły/zła i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu

13
#Zabranie mi telefonu komórkowego byłoby dla mnie surową karą



14

#Używając telefonu komórkowego, ograniczyłem/am realne (fizyczne) kontakty z wieloma osobami

15

#Chciał/a/bym wyłączyć telefon i nie być dostępny/a dla nikogo

#Podejmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy



17

#Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie. Bez telefonu czuję się niekomfortowo



18

#Czuje wewnętrzna potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe



19

#Czasem muszę ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla mnie osobami fakt, że korzystam z telefonu komórkowego



20
#Przywiązuję ogromną wagę do marki posiadanego przeze mnie telefonu komórkowego, mogę powiedzieć, że jestem elektronicznym gadżeciarzem

20



21
#Regularnie piszę wiadomości bądź sprawdzam internet kiedy prowadzę samochód

21

#Jestem osobą, która ciągle rozmawia przez telefon komórkowy

22



23

#Jeśli usłyszę dźwięk przychodzącej do mnie wiadomości, od razu instynktownie sięgam po telefon przerywając to, co właśnie robiłem/am



24

#Korzystanie przeze mnie z telefonu komórkowego doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi