Dotazník na problematické používání chytrého telefonu

Na škále ohodnoťte následující výroky. Zaškrtněte vždy jednu z možností: 1. rozhodně nesouhlasím, 2. nesouhlasím, 3. částečně nesouhlasím, 4. částečně souhlasím, 5. souhlasím, 6. rozhodně souhlasím.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím

1. Kvůli svým aktivitám na chytrém telefonu nestíhám plnit naplánované úkoly.
2. Kvůli používání smartphonu pro mě bývá obtížné se soustředit ve výuce, když píšeme úkoly nebo pracujeme.
3. Při používání telefonu cítím bolest v zápěstí nebo na zadní straně krku.
4. Nezvládl/a bych být bez svého smartphonu.
5. Cítím se netrpělivý/á a rozmrzelý/á, když nemám v ruce svůj chytrý telefon.
6. Myslím na svůj telefon, i když ho nepoužívám.
7. Nikdy se nevzdám používání smartphonu, ačkoli značně ovlivňuje můj každodenní život.
8. Neustále telefon kontroluji, abych nepřišel/nepřišla o konverzace ostatních na sociálních sítích.
9. Když jsem na smartphonu, strávím na něm více času, než jsem zamýšlel/a.
10. Lidé z mého okolí říkají, že používám svůj telefon až příliš.

Nyní si za každou odpověď:

1. *Rozhodně nesouhlasím přičtěte 1 bod.*
2. *Nesouhlasím přičtěte 2 body.*
3. *Částečně nesouhlasím přičtěte 3 body.*
4. *Částečně souhlasím přičtěte 4 body.*
5. *Souhlasím přičtěte 5 bodů.*
6. *Rozhodně souhlasím přičtěte 6 bodů.*

VYHODNOCENÍ:

10–30 bodů

Gratuluji, váš způsob používání telefonu se pohybuje ve zdravých mezích. Používáte ho, když je potřeba, jinak nijak negativně nezasahuje do vašeho života. Jen tak dál.

31–40 bodů

Váš způsob používání telefonu byl se dal považovat za mírně problematický. Nejspíš negativně zasahuje do vašeho života, ovlivňuje vaše myšlení a omezuje denní aktivity. Zkuste se nad tím zamyslet a pokaždé, když berete telefon do ruky, se na vteřinku zastavte a uvědomte si, co přesně na něm chcete dělat. Opravdu ho potřebujete? Nebo vás k němu táhne nuda? Chcete kontrolovat sociální sítě? Můžete tam objevit něco, co vás právě teď a tady obohatí, nebo je to jen (zlo)zvyk? Pokud vyhodnotíte, že telefon v tuhle chvíli potřebujete, použijte ho. Pak ho ale hned odložte, nenechte se vtáhnout do bezmyšlenkovitého scrollování nebo hraní. Sledujte a regulujte svůj celkový čas, který denně trávíte na telefonu a různých aplikacích (u Androidu i iOS v hlavním menu Nastavení, často označeno jako „screentime“ či „digital wellbeing“).

41–50 bodů

Telefon používáte nezdravým způsobem. Vaše online aktivity již výrazně ovlivňují to, na co během dne myslíte a jak se chováte. Možná zanedbáváte jiné důležité věci jako sport, kamarády nebo rodinu. Pozorujte pečlivě, kdy a jak telefon používáte, mějte vždy na paměti, co na něm chcete dělat. Když berete telefon do ruky, řiďte se podle pokynů v sekci 31–40 bodů.

51–60 bodů

Vaše používání telefonu je již velice nebezpečné. Online aktivity významně zasahují do vašeho běžného života. Zkuste si dát digitální detox – odložte na několik dní všechny digitální přístroje a věnujte se jiným aktivitám a svým přátelům. Aby pro vás byl digitální detox snazší, můžete si vyhledat různé aplikace, které vám pomohou čas na telefonu regulovat, například jej na určitou dobu zablokují, když se potřebujete učit, pracovat, číst nebo chcete mít chvilku klidu pro sebe (aplikace hledejte pod klíčovými slovy „screen time limit“, „digital detox“ apod.). Sepište si pak nová, zdravá pravidla a limity, které budou vaše používání telefonu regulovat. Pokaždé když budete brát telefon do ruky, řiďte se pokyny ze sekce 31–40 bodů. Budete-li se stále cítit mizerně, neváhejte vyhledat odbornou pomoc.