

Digital wellbeing

DW a mobilní telefon

Vůbec

Velmi

Jak velké nepříjemnosti v každodenním životě vám způsobuje používání telefonu?

3.2

Jak silně pocítujete nepřítomnost v realitě kvůli používání telefonu?

3.4

Jak pozitivně vnímáte své očekávání v souvislosti s tím, že budete používat telefon?

5.7

Jak špatně se cítíte, když nemůžete používat svůj telefon?

3.2

Jak pozitivní jsou podle vás vaše osobní vztahy, které vznikly v důsledku používání telefonu?

6

Jak závažné je (podle vás) vaše nadměrné používání chytrého telefonu?

5.2

Jak rychle se zvyšuje doba používání vašeho chytrého telefonu?

5

Internet

Ne

Cítíte se zaujati internetem? (přemýšlíte o předchozí on-line aktivitě nebo očekáváte další on-line relaci)?

0.8

Cítíte potřebu používat internet s rostoucím množstvím času, aby dosáhli uspokojení?

0.4

Opakovaně jste se neúspěšně snažili kontrolovat, omezit nebo zastavit používání internetu?

0.6

Cítíte se neklidní, náladoví, depresivní nebo podrážděné, když se pokoušíte omezit nebo přestat používat internet?

0.2

Zůstáváte na internetu déle, než jste původně jste měli v úmyslu?

0.9

Ohrozili jste nebo riskovali ztrátu významného vztahu, zaměstnání, vzdělání, nebo kariérní příležitosti kvůli internetu?

0.1

Lhali jste rodinným příslušníkům, terapeutovi nebo jiným osobám, abyste zatajili rozsah svého zapojení do internetu?

0

Používáte internet jako způsob úniku před problémy nebo úlevy od dysforické nálady (např. pocity bezmoci, viny, úzkosti, deprese)?

0.7

Ano

10



13



Zdroje testů

- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3).
- Kwon, M., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.