

## Test - Czy jesteś uzależniony od telefonu komórkowego?

**1. Twój stosunek do SMS-ów jest:**

- a. negatywny, najwyżej czytam te, które dostaję,
- b. wysyłam je w razie konieczności i odpowiadam znajomym,
- c. nie mogę się bez nich obejść, to moje codzienne przyzwyczajenie.

**2. Dzwonki od znajomych narzeczonego (narzeczonej):**

- a. działają mi na nerwy,
- b. staram się z nimi nie przesadzać i ograniczać innych,
- c. cały czas wysyłam je i odbieram.

**3. Co robisz z telefonem, kiedy jesteś w szkole, na wykładzie lub w podobnej sytuacji?**

- a. wyłączam go na czas zajęć, a włączam dopiero ich zakończeniu,
- b. wyłączam aparat lub tylko dzwonek i ewentualnie włączam w przerwach,
- c. ściszam dzwonek, tak żebym mógł go słyszeć i po kryjomu odpowiadać SMS-ami lub dawać sygnały.

**4. Kiedy w sobotę wieczór wychodzisz ze znajomymi, twój telefon:**

- a. prawie nigdy nie dzwoni, najczęściej go wyłączam,
- b. nie prowadzę zbyt wielu rozmów ani nie wysyłam zbyt dużo SMS-ów, tylko te konieczne,
- c. cały czas telefonuję, odbieram sygnały i SMS-y.

**5. Twój numer komórkowy:**

- a. znają tylko rodzice,
- b. znają rodzice i wąskie grono znajomych,
- c. zna go tyle osób, że nie potrafię ich wymienić.

**6. Twój aparat:**

- a. jest taki sam od lat,
- b. zmieniam go nie częściej niż raz na 12 miesięcy,
- c. zmieniam go 2,3 razy do roku.

**7. Przy zakupie telefonu zwracasz uwagę na:**

- a. cenę, możliwie najtańszą,
- b. stosunek jakość-cena; aparat powinien być nowoczesny, ale opłacalny,
- c. trendy, aparat powinien „być na czasie”.

**8. Promocje darmowych SMS-ów:**

- a. nie zwracam na nie uwagi,
- b. zwracam na nie uwagę tylko wtedy, kiedy wysyłam dużo wiadomości, na przykład w lecie czy na Boże Narodzenie,
- c. są dla mnie bardzo ważne, biorąc pod uwagę ilości SMS-ów, jakie wysyłam!

**9. Ładujesz baterię twojego aparatu:**

- a. kiedy całkiem się wyładuje,
- b. kiedy mam wyjść na wiele godzin,
- c. nie mam z tym problemu, bo noszę zawsze zapasowy telefon.

**10. Masz włączony telefon:**

- a. tylko kiedy wychodzisz,
- b. w chwilach kiedy chcesz być uchwytany, ale nigdy w nocy albo kiedy wypoczywasz,
- c. zawsze.

---

## **Jak interpretować wyniki testu?**

---

**Większość odpowiedzi a:** Telefon komórkowy? Nie, dziękuję. Nie jest ci niezbędny, nie lubisz go używać. Dobrze jest mieć go czasem przy sobie, ale nie interesują cię sygnały, SMS-y i inne możliwości techniczne, jakie oferuje to narzędzie komunikacji. Nawet gdybyś korzystał z niego dużo częściej, nie narażasz się na negatywne skutki oddziaływania fal elektromagnetycznych.

**Większość odpowiedzi b:** telefon komórkowy? Tak, ale z sensem. Telefon komórkowy jest środkiem technicznym, z którego korzystasz w ciągu dnia. Posługujesz się nim we właściwy sposób, kontaktując się ze znanymi ci osobami i żeby być uchwytanym w razie konieczności, nie stresując siebie i ich z tego powodu.

**Większość odpowiedzi c:** Jesteś komórkowym maniakiem. Jesteś fanatykiem telefonu komórkowego. Bez ukochanego aparatu czułbyś się zagubiony i z pewnością masz ich kilka. Lubisz nowe modele, interesujesz się tą branżą i często wydajesz swoje oszczędności na te klejnoty technologii. Nie wytrzymujesz, jeśli twój aparat jest wyłączony, nawet w sytuacjach, gdy powinieneś zachowywać się dyskretnie. Telefon komórkowy daje ci na pewno poczucie bliskości z osobami, na których ci zależy, ale nie zaszkodzi im na pewno, jeśli będziesz go wyłączać przynajmniej, kiedy śpisz.

---