



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Smíchovská střední  
průmyslová škola  
a gymnázium

# Test závislosti

**iKAP II – Inovace ve vzdělávání,**  
Registrační číslo projektu:  
CZ.02.3.68/0.0/0.0/19\_078/0021106

**PEER PROGRAM**  
osvěta kybernetické bezpečnosti

# Technologie =

internet, počítač, mobilní telefon,  
tablet, sociální sítě, počítačové hry...

# Otázka 1

Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na technologiích trávím příliš mnoho času.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 2

Po používání technologií mě bolívá v zádech, případně pocítuji jiné fyzické potíže.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 3

Na technologiích trávím čas téměř vždy ihned po probuzení.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 4

Kvůli technologiím omezují svůj kontakt se skutečnými kamarády anebo rodinou.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 5

Kvůli technologiím omezují svůj spánek a přes den se proto cítím unaven/a.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 6

Od učení utíkám k technologiím a mám proto problém se soustředit.

- 1**      **naprosto souhlasím**
- 2**      **spíše souhlasím**
- 3**      **tak nějak napůl**
- 4**      **spíše nesouhlasím**
- 5**      **naprosto nesouhlasím**



# Otázka 7

Zůstávám na technologiích déle, než jsem měl/a původně v plánu.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 8

Kvůli užívání technologií nepravidelně jím.

- 1**      **naprosto souhlasím**
- 2**      **spíše souhlasím**
- 3**      **tak nějak napůl**
- 4**      **spíše nesouhlasím**
- 5**      **naprosto nesouhlasím**

# Otázka 9

Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když technologie nefunguje, mám zakázáno nebo ji nemohu použít, došla ji baterie, vyčerpala jsem svůj měsíční datový limit nebo kredit, případně je špatný signál operátora nebo Wi-Fi.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2 ... 3 ... 4**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Otázka 10

Zjišťuji, že trávím na technologiích stále více času.

- 1      naprosto souhlasím**
- 2      spíše souhlasím**
- 3      tak nějak napůl**
- 4      spíše nesouhlasím**
- 5      naprosto nesouhlasím**

# Výsledek

1 – 12 Těžká závislost

13 – 25 Střední závislost

26 – 38 Mírná závislost

39 – 50 Bez závislosti

# Licence

Toto dílo – Digitální nadužívání - Příloha Test závislosti je licencován pod licencí Creative Commons Uveďte původ-Zachovejte licenci 4.0. Autorem je Lukáš Havelka.

Licenční podmínky navštivte na adrese  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.cs>.

