

Testi enda digiseadmete kasutamist



Järgnevalt on esitatud rida väiteid, mis kirjeldavad digiseadmete kasutamise viise ja kasutaja enesetunnet.

Digiseadmete kasutamise test

Juhised: Hinda palun, kui sageli selliseid olukordi sinu jaoks ette tuleb. Testi koondtulemuse saamiseks liida kümnele väitele antud punktid kokku.

Vastuste skaala:

1. mitte kunagi | 2. harva | 3. pigem harva |
4. nii ja naa | 5. pigem sageli | 6. sageli |
7. väga sageli

1. Ilma digiseadmeteta on mul igav.	
2. Tunnen rahutust, kui ma ei tea, mida sõbrad sotsiaalmeedias räägivad.	
3. Olen pahur, kui ei saa digiseadmeid kasutada.	
4. Kasutan digiseadet kauem, kui algselt plaanisin.	
5. Kui olen digiseadme kasutamise lõpetanud, siis tunnen kohe vajadust seda uuesti kasutada.	
6. Hoian digiseadmel silma peal ka siis, kui kellegagi vestlen.	
7. Kasutan digiseadet söömise ajal.	
8. Jälgin oma digiseadet koolitundide ajal.	
9. Mängin või tšätin digiseadmes tänaval kõndides.	
10. Kasutan digiseadet mängimiseks või tšättimiseks öhtul enne uinumist voodis olles.	
KOKKU:	

See test ei diagnoosi digisõltuvust, kuid aitab mõelda oma käitumise peale.

Kuni 20 punkti – digiseadmete tervislik kasutamine

20–50 punkti – digiseadmete liigkasutamine, oht tervisele

Üle 50 punkti – digiseadmete ebatervislik kasutamine

Kui said 20 punkti või rohkem

Räägi turvalise täiskasvanuga, näiteks oma vanema, koolipsühholoogi, kooliõega või õpetajaga.

Helista Lasteabi telefonil 116 111 või külasta veebilehekülge www.lasteabi.ee.

