

Ce spun rezultatele testului?

Între 20 și 49 de puncte:

ești un utilizator digital moderat. Uneori s-ar putea să petreci cam mult timp online însă ai control asupra folosirii TD.

Între 50 și 79 de puncte:

ai probleme frecvente din cauza TD. Trebuie să fii atent și precaut la felul în care TD îți afectează viața.

Între 80 și 100 de puncte:

folosirea TD îți afectează semnificativ viața. Trebuie să fii conștient că folosirea TD a devenit o dependență și să cauți ajutor în acest sens.

www.preventis.ro

Află mai multe despre tehnologia
digitală și dependență!

Accesează www.preventis.ro și intră la
secțiunea "Informează-te"!

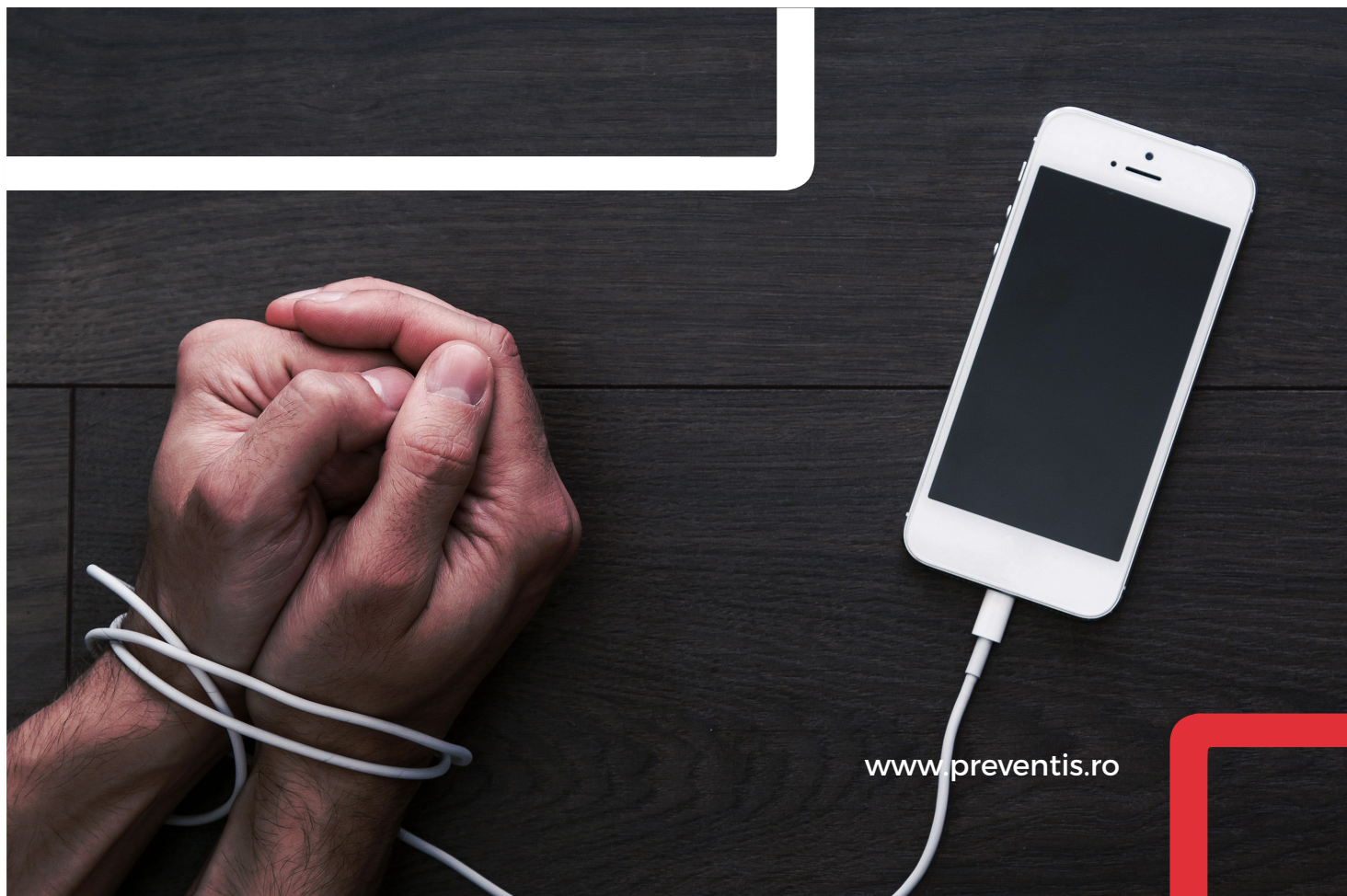
Contactează-ne la
email: office@preventisro
telefon: 0364 805114



preventis

TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Între necesitate și dependență



Internetul și tehnologia digitală

Internetul și tehnologia digitală (smartphone/tabletă/laptop/calculator) joacă un rol important în viețile noastre. Utilizarea lor pot fi de un real folos la locul de muncă, în mediul academic și/sau pe plan personal. În același timp, există și riscuri ale utilizării dispozitivelor digitale iar una dintre cele mai mari probleme o reprezintă dependența.

Dependența de tehnologie digitală se manifestă prin utilizarea necontrolată și excesivă a internetului și a tehnologiei digitale (TD). Printre consecințele negative ale dependenței de TD se numără:

- Afectarea relațiilor (familiale, de cuplu, cu prietenii)
- Perturbări ale stării de sănătate fizică (obezitate, deformări ale coloanei, tulburări de vedere, dureri de cap, amețeli)
- Probleme emoționale și de comportament (anxietate, depresie, izolare socială, agresivitate)
- Probleme academice sau la locul de muncă (care apar din cauza oboselii, scăderii capacității de concentrare, a problemelor cu somnul și altele asemenea)

Este tehnologia digitală o problemă pentru tine? Fă-ți testul* și află acum!

La fiecare afirmație încercuiește răspunsul aflat pe o scală de la 0-5 în care 0 înseamnă "niciodată" și 5 - "întotdeauna". La final, adună toate răspunsurile și află dacă tehnologia digitală reprezintă sau nu o problemă pentru tine!

	Niciodată	Rar	Uneori	Frecvent	Adesea	Intotdeauna
1. Petrec mai mult timp online decât îmi propun inițial.	0	1	2	3	4	5
2. Îmi neglijez treburile casnice pentru a petrece timp online.	0	1	2	3	4	5
3. Petrec timp online când sunt cu partenerul meu.	0	1	2	3	4	5
4. Vorbesc mai mult online decât offline cu prietenii mei.	0	1	2	3	4	5
5. Persoanele apropiate se plâng că folosesc prea mult TD	0	1	2	3	4	5
6. Folosirea TD îmi afectează rezultatele școlare sau rezultatele la locul de muncă.	0	1	2	3	4	5
7. Îmi verific e-mailul/mesajele/ site-urile de socializare înainte să fac orice altceva.	0	1	2	3	4	5
8. Performanța sau productivitatea mea este afectată de folosirea TD	0	1	2	3	4	5
9. Ascund sau mint când cineva mă întreabă ce fac online.	0	1	2	3	4	5
10. Când sunt stresat, mă gândesc la lucruri plăcute de pe internet.	0	1	2	3	4	5
11. Aștept cu nerăbdare să intru online.	0	1	2	3	4	5
12. Viața mea ar fi plictisitoare, goală și fără bucurie dacă nu aş avea TD.	0	1	2	3	4	5
13. Dacă cineva mă deranjează în timp ce sunt pe net, devin iritat, mă răstesc sau mă enervez.	0	1	2	3	4	5
14. Stau online până noaptea târziu.	0	1	2	3	4	5
15. Când sunt "offline" mă gândesc la ce este online.	0	1	2	3	4	5
16. Îmi spun adesea "mai stau doar 5 minute online".	0	1	2	3	4	5
17. Am încercat să reduc timpul petrecut online dar nu am reușit.	0	1	2	3	4	5
18. Ascund când cineva mă întreabă cât de mult timp am petrecut online.	0	1	2	3	4	5
19. Prefer să stau online decât să ies cu prietenii mei.	0	1	2	3	4	5
20. Dacă mă simt deprimat, prost dispus sau nervos, intru online și mă simt mai bine.	0	1	2	3	4	5

*Acest test a fost dezvoltat de către Dr. Kimberly Young pentru a măsura gradul de dependență față de utilizarea internetului și a tehnologiei digitale.