

JESTE LI OVISNI O INTERNETU?

„SAMOTEST“ ZA UČENIKE

REZULTATI

13 - 31:

Bravo! Tvoje korištenje interneta je umjereno. Doduše, što si veći rezultat ostvario/ostvarila, to je tvoja želja za korištenjem interneta veća. Povremeno se ponovno testiraj i pripazi da ne prijeđeš granicu od 32 boda.

Nastavi odgovorno koristiti medije, a ako vidiš da netko iz tvog okruženja pokazuje znakove ovisnosti, ukaži mu/joj na to!

32 - 52:

Svaki rezultat iznad 32 boda može ukazivati na određene probleme s korištenjem interneta. Ako si u ovoj kategoriji, to znači da prekomjerno koristiš internet. Savjetujemo ti da si ograničiš vrijeme koje možeš i želiš provesti na internetu i da se držiš zadanog ograničenja. Svoju aktivnost na internetu možeš bilježiti u dnevnik i tako pratiti svoj napredak u odvikavanju. Slobodno vrijeme koje ti ostane iskoristi za druženje s prijateljima uživo, pomaganje u kućanskim poslovima i sl. Ako misliš da si u opasnosti od stvaranja ozbiljne ovisnosti o internetu, savjetujemo ti da se obratiš svojim roditeljima, učiteljima, školskoj stručnoj službi ili drugoj odrasloj osobi u koju imaš povjerenja, otvoreno razgovaraš s njima i pokažeš im ovaj test kako bi ti mogli pomoći.



GRAD
ZAGREB



dkmk
Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu

Ovaj letak tiskan je uz potporu Grada Zagreba - Gradskog ureda za zdravstvo 2022. godine u sklopu projekta „Prevenција ovisnosti o medijima kod djece predškolske i osnovnoškolske dobi“. Njegov sadržaj je u isključivoj odgovornosti Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu i ne odražava stav Grada Zagreba.

ZBROJI BODOVE I PROVJERI SVOJ REZULTAT NA POLEĐINI

Za tebe smo Cheninu ljestvicu za testiranje ovisnosti o internetu pretvorili u kratki kviz kojim se možeš samotestirati na ovisnost o internetu tako da na svako od ovih 13 pitanja odgovoriš brojem od 1 do 4 pri čemu ti brojevi znače:

- 1 - uopće se ne slažem,
- 2 - uglavnom se ne slažem,
- 3 - uglavnom se slažem,
- 4 - u potpunosti se slažem.

Ispod svakog pitanja zaokruži broj za koji misliš da najbolje odgovara tvom iskustvu, a zatim zbroji svoje bodove i provjeri rezultat na poleđini ovog letka.

Bilo da internet koristiš za igranje videoigara, dopisivanje s prijateljima ili zbog društvenih mreža, procijeni svoje navike i budi iskren/a prema sebi!

1. Osjećam se nelagodno kada neko vrijeme nisam na internetu.

1 2 3 4

2. Pomisao da želim koristiti internet je prva misao koju imam ujutro kad se probudim.

1 2 3 4

3. Osjećam se nemirno i nervozno kada ne mogu pristupiti internetu.

1 2 3 4

4. Korištenje interneta imalo je negativne posljedice na moj uspjeh u školi.

1 2 3 4

5. Moj bi život bio bez radosti kada bih prestao/la koristiti internet.

1 2 3 4

6. Ne mogu kontrolirati želju da koristim internet.

1 2 3 4

7. Osjećam se kao da nešto propuštam ako ne idem na internet neko određeno razdoblje.

1 2 3 4

8. Moja interakcija s obitelji se smanjila zbog mog korištenja interneta.

1 2 3 4

9. Smanjio/la sam bavljenje rekreativnim aktivnostima zbog uporabe interneta.

1 2 3 4

10. Stekao/la sam naviku spavati što manje kako bih imao/la više vremena za aktivnosti na internetu.

1 2 3 4

11. Moram provoditi sve više i više vremena na internetu kako bih stekao/la istu razinu zadovoljstva kao prije.

1 2 3 4

12. Propuštam uobičajene obroke zbog korištenja interneta.

1 2 3 4

13. Osjećam se umorno tijekom dana jer provodim noći koristeći internet.

1 2 3 4

1 = 1 BOD
2 = 2 BODA
3 = 3 BODA
4 = 4 BODA