

Vprašalnik o igranju video iger

Lestvica (0–4): Nikoli: 0, Redko: 1, Včasih: 2, Pogosto: 3, Skoraj vedno: 4

Uvod:

»Živjo! Vemo, da je igranje video iger lahko zelo zabavno, včasih pa ga je lahko tudi malo preveč. Ta kratek vprašalnik je namenjen temu, da razmisliš, kako se igranje video iger vključuje v tvoje življenje. Odgovori so samo zate, zato odgovarjaj iskreno. Si pripravljen/a? Gremo!«

1. Čas igranja:
Kako pogosto se zgodi, da igraš video igre dlje, kot si načrtoval/a?
2. Vpliv na šolo/delo:
Ali se ti kdaj zdi, da igranje video iger ovira tvoje šolske obveznosti ali domača opravila?
3. Družabno življenje in igranje:
Pomisli na svoje prijatelje. Kako pogosto izbereš igranje video iger namesto druženja z njimi?
4. Razpoloženje in igranje:
Ali igraš video igre zato, da pobegneš pred osebnimi težavami ali nanje za nekaj časa pozabiš?
5. Nadzor nad igranjem:
Kako težko ti je zmanjšati čas, ki ga porabiš za igranje video iger?
6. Odzivi na omejitve:
Kako se počutiš ali kako se odzoveš, ko ti nekdo reče, da bi moral/a manj igrati?
7. Spalne navade:
Kako pogosto igranje video iger vpliva na tvoj spanec?
8. Telesna dejavnost:
Ali pogosto izpustiš telesno dejavnost ali šport zato, da bi igral/a video igre?

Zaključek:

»Odlično, zaključil/a si vprašalnik! Ne pozabi, igranje video iger je lahko super, pomembno pa je ravnoesje. Če te skrbijo tvoje igralne navade, je morda dobro, da se o tem pogovoriš z nekom, ki mu zaupaš.«

Vprašalnik o uporabi digitalnih naprav

Lestvica (0–4): Nikoli: 0, Redko: 1, Včasih: 2, Pogosto: 3, Skoraj vedno: 4

Uvod:

»Hej! Vsi smo nenehno obkroženi s telefoni in drugimi napravami, kajne? Poglejmo, kako se vključujejo v naše vsakdanje življenje. Ta vprašalnik je samo zate, zato brez skrbi. Si pripravljen/a? Gremo!«

1. Čas na napravah:
Kako pogosto se zgodi, da na digitalnih napravah preživiš več časa, kot si nameraval/a?
2. Vpliv na vsakodnevne dejavnosti:
Ali zaradi uporabe naprav kdaj izpustiš druge dejavnosti?
3. Uporaba naprav in druženje:
Kako pogosto imaš raje uporabo digitalnih naprav kot druženje s prijatelji v živo?
4. Razpoloženje in uporaba naprav:
Ali uporabljaš digitalne naprave, da pobegneš pred osebnimi težavami ali nanje za nekaj časa pozabiš?
5. Nadzor nad uporabo naprav:
Ali ti je težko zmanjšati uporabo digitalnih naprav?
6. Odzivi na omejitve uporabe:
Kako se odzoveš, ko ti nekdo predlaga, da bi manj uporabljal/a digitalne naprave?
7. Spalne navade:
Kako pogosto uporaba digitalnih naprav vpliva na tvoj spanec?
8. Telesna dejavnost:
Ali se ti zgodi, da zaradi uporabe naprav izpustiš telesno dejavnost ali vadbo?

Zaključek:

»Odlično opravljeno! Zelo pomembno je, da v digitalnem svetu ohranjamo ravnovesje z resničnim življenjem. Če imaš občutek, da je tvoja uporaba naprav nekoliko pretirana, se morda pogovori z nekom, ki mu zaupaš.«

Razlaga lestvice

Razpon točk za posamezno vprašanje: 0 do 4

Nikoli: 0
Redko: 1
Včasih: 2
Pogosto: 3
Skoraj vedno: 4

Skupno možno število točk: 0 do 32 (za 8 vprašanj)

Kategorije:

0–10: Uravnotežena uporaba: Digitalne navade so dobro uravnotežene in imajo minimalen vpliv na vsakdanje življenje.

11–20: Prekomerna uporaba: Digitalne navade lahko občasno vplivajo na vsakodnevne dejavnosti, kar kaže na potrebo po ponovnem premisleku in morebitni prilagoditvi teh navad.

21–32: Zasvojljivo vedenje: Digitalne navade imajo verjetno pomemben in potencialno škodljiv vpliv na vsakdanje življenje. Morda je smiselno poiskati nasvet ali strokovno pomoč za obvladovanje teh navad.

Uporaba lestvice pri vprašalnikih

1. Vprašalnik o igranju video iger

Po izpolnjevanju vprašalnika udeleženec/udeleženka sešteje vse točke. Skupni rezultat pokaže, v katero kategorijo sodijo njegove/njene igralne navade: Uravnotežena uporaba, Prekomerna uporaba ali Zasvojljivo vedenje.

2. Vprašalnik o uporabi digitalnih naprav

Na enak način udeleženec/udeleženka sešteje točke iz vprašalnika. Skupni rezultat pomaga razvrstiti navade uporabe digitalnih naprav v eno izmed kategorij: Uravnotežena uporaba, Prekomerna uporaba ali Zasvojljivo vedenje.

Zaključek

Ta lestvica omogoča samorefleksijo o digitalnih navadah. Pomembno je poudariti, da ti vprašalniki niso klinična diagnostična orodja, temveč služijo kot vodilo za razmislek. Če se posameznik uvrsti v kategoriji Prekomerna uporaba ali Zasvojljivo vedenje, je lahko koristno, da se o teh navadah pogovori z odraslo osebo, učiteljem ali zdravstvenim strokovnjakom. Cilj je spodbujanje zdravih in uravnoteženih digitalnih navad, zlasti med mladimi.