



TEST SOBRE L'ÚS EXCESSIU DE LES TECNOLOGIES

El nivell d'ús s'emplena per a cada bloc de preguntes amb les indicacions donades en finalitzar el test.

BLOC 1: INTERNET

1.- Dediques més temps del que creus que deuries a estar connectat a Internet amb objectius diferents als del treball?

Sí

No

2.- Et costa treball romandre sense Internet diversos dies seguits?

Sí

No

3.- S'han queixat els teus familiars de les hores que dediques a Internet?

Sí

No

4.- Tens problemes per a controlar l'impuls de connectar-te a Internet o has intentat sense èxit reduir el temps que li dediques?

Sí

No

NIVELL D'ÚS D'INTERNET: _____

BLOC 2: TELÈFON MÒBIL

5.- Utilitzes el telèfon mòbil més sovint o per més temps del que degueres?

Sí

No



6.- T'han comentat en alguna ocasió persones del teu entorn (familiars o amics), que utilitzes molt el mòbil per a parlar o enviar missatges?

Sí

No

7.- Si algun dia no tens el mòbil et sents incòmode o com si et faltara una cosa molt important?

Sí

No

8.- Has intentat reduir l'ús del mòbil sense aconseguir-lo de manera satisfactòria?

Sí

No

NIVELL D'ÚS DEL MÒBIL: _____

BLOC 3: VIDEOJOCS

9.- Dediques més temps del que creus que deuries a jugar a la videoconsola o jocs d'ordinador o del mòbil?

Sí

No

10.- Es queixa la teua família que passes massa temps jugant amb la videoconsola, l'ordinador o el mòbil?

Sí

No

11.- Et costa treball estar diversos dies sense usar la videoconsola o els jocs d'ordinador o el mòbil?

Sí

No



12.- Has intentat sense èxit reduir el temps que dediques a jugar amb la videoconsola, l'ordinador o el mòbil?

Sí

No

NIVELL D'ÚS DE VIDEOJOCs: _____

BLOC 4: WHATSAPP

13.- Dediques més temps del que creus que deuries a xatejar per WhatsApp (o un altre programa similar) a través del mòbil?

Sí

No

14.- T'han dit els teus familiars o amics que passes massa temps xatejant per WhatsApp (o un altre programa similar)?

Sí

No

15.- Et costa treball passar temps sense consultar el WhatsApp (o un altre programa similar) per a comprovar si tens nous missatges?

Sí

No

16.- Has intentat alguna vegada sense èxit reduir el temps que dediques al WhatsApp (o un altre programa similar)?

Sí

No

NIVELL D'ÚS DE WHATSAPP: _____



BLOC 5: XARXES SOCIALS

17.- Dediques més temps del que creus que deuries a participar en xarxes socials, com Facebook, Twitter, Instagram o similars?

Sí

No

18.- T'han dit els teus familiars o amics que passes massa temps en Facebook (o Twitter, o Instagram o similars)?

Sí

No

19.- Et costa treball passar temps sense consultar el Facebook (o Twitter, o Instagram o similars) per a veure les novetats?

Sí

No

20.- Has intentat alguna vegada sense èxit reduir el temps que dediques al Facebook (o Twitter, o Instagram o similars)?

Sí

No

NIVELL D'ÚS DE XARXES SOCIALS: _____

RESPOSTES:

Per a cada bloc, emplenar el **NIVELL D'ÚS** segons les respostes obtingudes:

Nombre de respostes "SÍ" = 3 o 4: ÚS **PROBLEMÀTIC** DE LA TECNOLOGIA

Nombre de respostes "SÍ" = 2: ÚS EN **RISC** DE LA TECNOLOGIA

Nombre de respostes "SÍ" = 1 o 0: ÚS **NO PROBLEMÀTIC** DE LA TECNOLOGIA