

Dagelijkse vraagjes over digitaal welzijn

Dagelijks krijgen jullie meldingen om deze vraagjes te beantwoorden. Doe dit zo vaak en zo goed mogelijk!

Questions

- 1 Beantwoord de volgende vragen, waarbij je steeds gaat nadenken over **het voorbije**
(Q#1): **uur**.
- 2 Hoeveel tijd (in minuten) van het voorbije uur (maximaal 60 minuten) heb je
(Q#2): **gespendeerd aan het posten van foto's, reacties, of content op jouw sociale media?**
- 3 Hoeveel tijd (in minuten) van het voorbije uur (maximaal 60 minuten) heb je
(Q#3): **gespendeerd aan het scrollen door en liken van jouw sociale media?**
- 4 (Q#4): Hoe gelukkig voelde je je gedurende het voorbije uur?
- 1) ☐ Helemaal niet gelukkig
 - 2) ☐ Niet gelukkig
 - 3) ☐ Een beetje niet gelukkig
 - 4) ☐ Noch niet, noch wel gelukkig
 - 5) ☐ Een beetje gelukkig
 - 6) ☐ Gelukkig
 - 7) ☐ Helemaal wel gelukkig
- 5 (Q#5): In hoeverre heb je je het voorbije uur gestrest gevoeld?
- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
 - 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
 - 3) ☐ Soms (4-6 keer)
 - 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
 - 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

6 (Q#6): In hoeverre heb je je het voorbije uur opgejaagd gevoeld?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

7 Nu volgen enkele vragen over **jouw partner**.

(Q#7): Deze vragen kan je natuurlijk enkel invullen indien jouw partner **aanwezig** was in je buurt gedurende het voorbije uur.

8 (Q#8): Was jouw partner aanwezig gedurende het voorbije uur?

- 1) ☐ Ja
- 2) ☐ Nee

9 In hoeverre heb je je het voorbije uur geërgerd aan het smartphonegebruik van jouw
(Q#10): partner?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

10 In hoeverre heb je het voorbije uur een conflict gehad met jouw partner over zijn/haar
(Q#11): smartphonegebruik?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

11 Nu volgen enkele vragen over **jouw kind tussen 4 en 10 jaar**, waarop zowel jouw
(Q#12): partner als jij focussen tijdens dit onderzoek.

Deze vragen kan je natuurlijk enkel invullen indien dit kind **aanwezig** was in je buurt gedurende het voorbije uur.

12 (Q#13): Was jouw kind aanwezig gedurende het voorbije uur?

- 1) ☐ Ja
- 2) ☐ Nee

13 (Q#14): In hoeverre heb je het voorbije uur meteen gereageerd wanneer jouw kind iets vroeg?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

14 (Q#15): In hoeverre heb je het voorbije uur aandacht gegeven aan jouw kind?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

15 (Q#16): In hoeverre heb je het voorbije uur jouw kind geknuffeld of gekust?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

16 (Q#17): In hoeverre heb je je het voorbije uur geërgerd aan jouw kind?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

17 (Q#19): In hoeverre is jouw kind in het voorbije uur ongehoorzaam geweest?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

18 (Q#20): In hoeverre heeft jouw kind in het voorbije uur veel gehuild?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

19 (Q#21): In hoeverre is jouw kind in het voorbije uur rustig geweest?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

20 (Q#22): In welke mate ga je akkoord met de volgende stelling:

In het voorbije uur heb ik quality time met mijn kind ervaren.

- 1) ☐ Niet akkoord
- 2) ☐ Eerder niet akkoord
- 3) ☐ Noch niet akkoord, noch akkoord
- 4) ☐ Eerder akkoord
- 5) ☐ Akkoord

21 Duid hieronder aan voor welke activiteiten met je kind je het voorbije uur tijd hebt
(Q#23): vrijgemaakt.

- 1) ☐ Samen een uitstap maken, zoals gaan naar een stad, het bos, park, cinema, speelplein, ...
- 2) ☐ Samen buiten bewegen, zoals in de tuin spelen, een fietstochtje of wandeling maken, ...
- 3) ☐ Samen thuis een gezelschaps- of videospelletje spelen
- 4) ☐ Samen thuis in de zetel zitten
- 5) ☐ Samen thuis naar tv of film kijken
- 6) ☐ Samen knuffelen
- 7) ☐ Samen praten
- 8) ☐ Samen thuis creatief bezig zijn, zoals knutselen, koken, muziek spelen, ...
- 9) ☐ Samen thuis aan tafel zitten
- 10) ☐ Samen thuis een bedmomentje houden, waarbij we een verhaaltje lezen, een rustig spelletje spelen, ...
- 11) ☐ Samen thuis een klusje uitvoeren
- 13) ☐ Samen het ochtendritueel uitvoeren, waarbij ik het kind help bij het aankleden, het vertrek naar school, ...
- 12) ☐ Andere

22 Hoe vaak heeft jouw smartphone tijdens het voorbije uur de interactie met jouw kind
(Q#25): verstoord?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)

23 In welke mate had je tijdens het voorbije uur geen interactie met jouw kind omdat je
(Q#26): jouw smartphone gebruikte?

- 1) ☐ (Bijna) nooit (0 keer)
- 2) ☐ Zelden (1-3 keer)
- 3) ☐ Soms (4-6 keer)
- 4) ☐ Vaak (7-9 keer)
- 5) ☐ Heel vaak (10 keer of meer)