

# Istruzioni:

Di seguito troverai affermazioni che descrivono il tuo comportamento su internet, cioè quando sei online. Non ci sono risposte “giuste” o “sbagliate”, quindi cerca di rispondere sinceramente senza preoccuparti di essere valutato.

Nel testo troverai termini come Internet e Rete, specifichiamo che questi sono sinonimi, e che essi comprendono tutte le attività online (social, musica, video, giochi, navigazione web, app, ecc.).

Sono presi in considerazione tutti i devices con cui ti connetti online: pc, computer, smartphone, tablet, smartwatch, lettori musicali, console videogiochi ecc.

Leggi le affermazioni riportate e segna il **numero** che corrisponde alla risposta da te prescelta secondo la seguente scala:

**1** – *Assolutamente falso*

**2** – *Piuttosto falso*

**3** – *Né vero né falso*

**4** – *Abbastanza vero*

**5** – *Assolutamente vero*

Scala per le risposte: 1-Assolutamente falso; 2 - Piuttosto falso; 3 - Né vero né falso; 4 - Abbastanza vero; 5 - Assolutamente vero	
1. Controllo la posta elettronica e/o i messaggi istantanei e/o le notifiche delle app e dei social network a intervalli regolari.	
2. Quando sono in Rete ho la sensazione che il tempo voli.	
3. Preferisco contattare le persone via Internet o tramite messaggi di testo o vocali, piuttosto che per telefono o di persona.	
4. Mi emoziono a navigare o a comunicare in Internet tramite pc o smartphone o altri devices.	
5. Ho l'impressione che in Rete sia tutto più facile.	
6. Qualche volta penso a Internet per distrarmi da pensieri spiacevoli.	
7. Quando sono in Rete non nascondo la mia vera identità.	
8. Divento di malumore se ho problemi tecnici di connessione (lentezza di collegamento o mancanza di WiFi, ecc.).	
9. Internet è sinonimo di trasgressione.	
10. Mi sembra che la Rete sia una sorta di mondo parallelo.	
11. Internet facilita i miei rapporti sociali.	
12. Qualche volta, quando sono online, ho la sensazione di allontanarmi dalla realtà o di essere altrove.	
13. In Internet uso un linguaggio scurrile o aggressivo.	

Scala per le risposte: 1-Assolutamente falso; 2 - Piuttosto falso; 3 - Né vero né falso; 4 - Abbastanza vero; 5 - Assolutamente vero	
14. Da quando uso Internet non mi è mai capitato di saltare i pasti o di modificare le mie abitudini.	
15. Preferisco connettermi quando sono solo o al riparo da sguardi indiscreti.	
16. Mi capita di restare online più di quanto intendessi inizialmente.	
17. Spesso mi trovo a pensare a quando potrò ritornare online la prossima volta.	
18. Qualche volta mi diverto a mentire in Rete.	
19. Mi capita di connettermi se non ho uno scopo preciso.	
20. Mi capita di fare dei “sogni a occhi aperti” su Internet.	
21. Internet mi stimola un’immaginazione senza limiti.	
22. Amici o familiari non si lamentano perché trascorro troppo tempo online.	
23. Internet mi provoca un senso di alienazione.	
24. Mi capita di avere dei “flashback” o dei pensieri sconnessi durante o dopo un lungo periodo di connessione ad Internet.	
25. Online tendo a comportarmi in modo diverso dal solito.	
26. Spesso ho provato a ridurre il tempo o la frequenza di accesso alla Rete senza riuscirci.	

Scala per le risposte: 1-Assolutamente falso; 2 - Piuttosto falso; 3 - Né vero né falso; 4 - Abbastanza vero; 5 - Assolutamente vero	
27. Non mi è mai capitato di provare emozioni forti online.	
28. Spesso le cose mi riescono meglio grazie a Internet.	
29. Mi connetto anche se ho altre cose importanti da fare.	
30. Online mi capita di cercare materiale erotico o di parlare di sesso.	
31. Tendo a descrivermi in modo diverso da quello che sono quando uso chat, app di messaggistica, posta elettronica, giochi di ruolo, app o siti di incontri ecc.	
32. Internet non influenza mai il mio umore o il mio stato d'animo.	
33. A causa di Internet tendo ad evitare amici o familiari.	
34. Qualche volta sento il bisogno di andare online, anche solo per un momento.	
35. Non ho la sensazione di viaggiare, sognare o essere come in un film quando sono in Internet.	
36. Spesso mi collego per scacciare la noia.	
37. Mi sembra che in Internet la mia identità (sessuale, sociale o professionale) sia più sfumata e meno soggetta a vincoli.	
38. Dopo alcune ore di connessione, le persone o le cose intorno a me mi sembrano in qualche modo diverse.	
39. Non provo imbarazzo né tendo alla riservatezza quando qualcuno mi chiede cosa faccio in Rete.	

Scala per le risposte: 1-Assolutamente falso; 2 - Piuttosto falso; 3 - Né vero né falso; 4 - Abbastanza vero; 5 - Assolutamente vero	
40. Penso che Internet sia il mio rifugio.	
41. Quando sono in compagnia di amici o familiari non mi capita mai di pensare a Internet.	
42. Penso che tramite Internet, messaggistica istantanea, chat, social network e ecc. sia più facile fare esperienze eccitanti.	
43. Internet non interferisce negativamente con il lavoro, lo studio o i rapporti sociali.	
44. Dopo alcune ore di connessione mi sento più nervoso o più depresso.	
45. Online mi sento più euforico.	
46. Non mi innervosisco se, per qualche motivo, non mi posso connettere.	
47. Ci rimango male se non ricevo messaggi istantanei, notifiche dalle app, notifiche dai social network o di posta elettronica.	
48. Controllo spesso il mio smartphone, i miei siti, le chat, i newsgroup, le app di messaggistica istantanea ecc.	
49. Non mi capita mai di preferire Internet a una serata con amici o familiari.	
50. Dopo alcune ore di connessione ho la sensazione che il mondo intorno a me abbia qualcosa di irreali.	
51. Non penso che i rapporti sociali in Internet siano meno stressanti.	
52. Trovo sempre un motivo per rimanere connesso ancora un po'.	

Scala per le risposte: 1-Assolutamente falso; 2 - Piuttosto falso; 3 - Né vero né falso; 4 - Abbastanza vero; 5 - Assolutamente vero	
53. Qualche volta penso che la vita reale sia più deprimente della vita online.	
54. Quando sono connesso provo una vaga sensazione di onnipotenza.	
55. In Internet mi sento più abile o scaltro.	
56. Non perdo ore di sonno a causa di Internet.	
57. Qualche volta, dopo un episodio spiacevole o stressante, sento il bisogno di connettermi.	
58. Qualche volta uso Internet come valvola di sfogo alle mie preoccupazioni.	
59. Non cerco di nascondere agli altri la quantità di tempo che trascorro in Rete.	
60. Penso di trascorrere troppo tempo online.	
61. Mi capita di pensare a ciò che sta accadendo o a ciò che potrei fare in Rete, quando non sono connesso.	
62. Dopo alcune ore di connessione mi sento leggermente stordito o ho delle sensazioni strane.	
63. Mi riesce difficile disconnettermi da Internet.	
64. Durante la giornata non sento mai la mancanza di Internet.	
65. Spesso mi connetto per avere un mio spazio privato.	

Scala per le risposte: 1-Assolutamente falso; 2 - Piuttosto falso; 3 - Né vero né falso; 4 - Abbastanza vero; 5 - Assolutamente vero	
66. L'uso di Internet non mi dà problemi di affaticamento (fisico o psicologico).	
67. Qualche volta trovo conforto nello stare da solo al computer, allo smartphone o a qualsiasi altro device.	
68. In Rete può essere eccitante cambiare la propria identità (sessuale, sociale o professionale).	
69. Qualche volta ho l'impressione di perdermi nel cyberspazio.	
70. Non penso che le relazioni online siano più soddisfacenti di quelle offline.	
71. Spesso il mio umore migliora quando mi connetto.	
72. A volte Internet mi fa sentire più importante.	
73. In Rete non mi preoccupa di quello che gli altri possono pensare di me.	
74. Internet influenza i miei pensieri o i miei sogni.	
75. Qualche volta mi dico: "ancora un pò ... e mi disconnetto".	