



# Autovalutazione: io e il mio smartphone

	Sì	No
1 Appena alzata/o, per prima cosa controllo le mie reti sociali (Facebook, Instagram, WhatsApp, ecc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Quando mangio, metto il mio cellulare sul tavolo oppure lo tengo sempre in mano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Ho spesso la sensazione che il mio cellulare suoni o vibri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Se non posso dare costantemente un'occhiata al mio cellulare, ho la sensazione che potrebbe sfuggirmi qualche novità o informazione.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Se non rispondo immediatamente ai messaggi o alle informazioni che ricevo, ho paura di rimanere esclusa/o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Il mio cellulare mi distrae continuamente quando svolgo i compiti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Ho difficoltà a concentrarmi o a studiare a scuola, perché ho paura che qualche informazione importante sul cellulare possa sfuggirmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Mi sento molto male se non ho il mio cellulare a portata di mano o se l'ho dimenticato da qualche parte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Mi sento subito stressata/o se la ricezione non è buona oppure se la batteria dello smartphone è quasi scarica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Se non ho con me il cellulare, divento nervosa/o, inizio a sudare o soffro di palpitazioni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Senza il mio smartphone, ho la sensazione che mi manchi qualcosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Prima di andare a dormire devo controllare tutti i miei social network.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Non riesco ad addormentarmi se non ho il cellulare vicino a me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Di notte, spesso non riesco a prendere sonno e voglio controllare se ho ricevuto nuovi messaggi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Il mio cellulare è la mia anima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Numero totale di sì: