

TEST

social network addiction

DATA: / /



		SI	NO
1	PASSI PIÙ TEMPO SUI SOCIAL NETWORK DI QUANTO AVEVI INIZIALMENTE PREVISTO?		
2	TI SENTI INQUIETO/A O FRUSTRATO/A QUANDO NON PUOI ACCEDERE AI SOCIAL NETWORK?		
3	HAI TENTATO SENZA SUCCESSO DI RIDURRE IL TEMPO TRASCORSO SUI SOCIAL NETWORK?		
4	PENSI SPESSO AI SOCIAL NETWORK ANCHE QUANDO NON SEI CONNESSO/A?		
5	USI I SOCIAL PER SFUGGIRE AI PROBLEMI O ALLEVIARE SENTIMENTI DI TRISTEZZA/ANSIA?		
6	HAI TRASCURATO RESPONSABILITÀ LAVORATIVE/SCOLASTICHE/FAMILIARI PER TRASCORRERE PIÙ TEMPO SUI SOCIAL?		
7	TI SENTI DEPRESSO/A, IRRITABILE O ARRABBIATO/A QUANDO IL TEMPO TRASCORSO SUI SOCIAL VIENE RIDOTTO O INTERROTTO?		
8	HAI MENTITO AGLI ALTRI SUL TEMPO TRASCORSO SUI SOCIAL NETWORK?		
9	PREFERISCI PASSARE IL TEMPO SUI SOCIAL NETWORK PIUTTOSTO CHE USCIRE CON AMICI O PARTECIPARE AD ATTIVITÀ SOCIALI OFFLINE?		
10	HAI AVUTO PROBLEMI NELLE TUE RELAZIONI O AMICIZIE A CAUSA DELL'USO DEI SOCIAL NETWORK?		

TEST

✦ ✦ social network addiction ✦ ✦

DATA: / /



		SI	NO
11	CONTROLLI COMPULSIVAMENTE LE NOTIFICHE ANCHE QUANDO SAI CHE NON DOVRESTI?		
12	HAI DIFFICOLTÀ A CONCENTRARTI SUL LAVORO O SUGLI STUDI A CAUSA DELLA DISTRAZIONE DEI SOCIAL?		
13	TI SENTI ANSIOSO/A O SCONVOLTO/A SE NON PUOI CONTROLLARE I TUOI SOCIAL PER QUALCHE ORA?		
14	HAI MAI SACRIFICATO IL SONNO PER RIMANERE SUI SOCIAL NETWORK?		
15	USI I SOCIAL SUBITO DOPO ESSERTI SVEGLIATO/A E PRIMA DI ANDARE A LETTO?		
16	SENTI CHE L'USO DEI SOCIAL HA UN IMPATTO NEGATIVO SULLA TUA SALUTE FISICA (AD ESEMPIO, OCCHI AFFATICATI, MAL DI SCHIENA)?		
17	TI RITROVI SPESSO A NAVIGARE SUI SOCIAL NETWORK SENZA UNO SCOPO PRECISO?		
18	SENTI CHE L'USO DEI SOCIAL STA INFLUENZANDO NEGATIVAMENTE LA TUA VITA REALE?		
19	HAI TENTATO DI NASCONDERE IL TUO USO DEI SOCIAL NETWORK AI TUOI CARI?		
20	SENTI CHE HAI BISOGNO DEI SOCIAL NETWORK PER SENTIRTI FELICE?		