

[Dipendenza da Internet: un test per misurarla](#)

Scritto da [Rosalia Giammetta](#) il 13 luglio 2012 in [Tecno No comments](#) Tags: [dipendenza da Facebook](#), [dipendenza da Internet](#), [Facebook](#), [internet](#), [test](#)

Il questionario presentato in questo articolo è la traduzione in italiano del *Test sulla dipendenza da Internet (Internet Addiction Test)* messo a punto da Kimberley Young, psicologa statunitense che da molti anni si occupa di dipendenza da Internet e che dirige il [Center for Internet Addiction Recovery](#) di Bradford (Pennsylvania).

Il questionario non ha ancora un adattamento italiano ed è qui presentato solo **a scopo didattico**. Dunque, come specificato nelle [Note legali](#):

- non va utilizzato per fare diagnosi;
- non fornisce alcuna raccomandazione da seguire;
- non ha finalità clinica;
- non sostituisce la consulenza di un professionista.

Chi decide di sottoporsi al questionario sulla dipendenza da Internet lo fa sotto la sua responsabilità. Cosa decide di fare dei risultati è una sua scelta personale.



Da un punto di vista didattico, il questionario può essere utile per avere un esempio concreto delle aree che un professionista valuta per rilevare una dipendenza da Internet. Si tenga presente che a tutt'oggi **non esiste unanimità sull'esistenza di una patologia indicabile come "dipendenza da Internet"**: il manuale diagnostico più diffuso al mondo, il [DSM](#), si limita a raccomandare ulteriori ricerche sul [disturbo da uso di Internet](#) e già questo ha suscitato un vespaio di polemiche.

Il Test sulla dipendenza da Internet (Internet Addiction Test) di Kimberley Young

La persona risponde alle varie domande del questionario utilizzando questi criteri:

1	Mai
2	Raramente
3	Ogni tanto
4	Spesso
5	sempre

Le domande sono 20 e per rispondere a tutte ci vogliono 10 minuti. Ecco le domande del test sulla dipendenza da Internet (Internet Addiction Test):

		1	2	3	4	5
1	Siete rimasti online più a lungo di quanto intendevate?					
2	Trascurate le faccende domestiche per passare più tempo collegati?					
3	Preferite l'eccitazione offerta da Internet all'intimità con il vostro partner?					
4	Stabilire nuovi rapporti con altri utenti online?					
5	Le persone attorno a voi si lamentano per la quantità di tempo che passate online?					
6	I vostri studi risentono negativamente della quantità di tempo che passate online?					
7	Controllate la vostra email prima di fare qualche altra cosa importante?					
8	La vostra resa sul lavoro o la vostra produttività sono influenzate negativamente da internet?					
9	Vi capita di stare sulla difensiva o di minimizzare quando qualcuno vi chiede cosa fate online?					
10	Vi ritrovate a scacciare pensieri negativi sulla vostra vita con il pensiero consolatorio di internet?					
11	Vi capita di scoprirvi a pregustare il momento in cui sarete nuovamente online?					

12	Temete che la vita senza internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?						
13	Vi capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se qualcuno vi disturba mentre siete collegati?						
14	Perdete ore di sonno perché restate alzati fino a tardi davanti al computer?						
15	Pensate a internet quando non siete al computer, o di fantasticare di essere collegati?						
16	Dite “ancora qualche minuto e spengo” quando siete collegati?						
17	Avete già tentato di ridurre la quantità di tempo che passate online senza riuscirvi?						
18	Cercate di nascondere quanto tempo passate online?						
19	Scegliete di passare più tempo online anziché uscire con gli altri?						
20	Vi sentite depressi, irritabili o nervosi quando non siete collegati, mentre state benissimo quando siete nuovamente davanti al computer?						

Una volta che la persona ha risposto a tutte le domande, le cifre di risposta man mano indicate vengono sommate. Il punteggio ottenuto è valutato in base alla fascia in cui cade:

- **punteggio tra 0 e 19** – al di sotto della media;
- **punteggio tra 20 e 49 punti** – utilizzatore medio di internet, a cui può a volte capitare di navigare in rete un po' troppo a lungo, senza però perdere il controllo della situazione;
- **punteggio tra 50 e 79 punti** – punteggio al di sopra della media. La persona ha già diversi problemi a causa di internet e dovrebbe riflettere sull'impatto che questi problemi hanno sulla sua vita;
- **punteggio tra 80 e 100 punti** – l'uso di internet è intensissimo e sta causando alla persona notevoli problemi. La persona dovrebbe considerare l'impatto di internet sulla sua vita e affrontare i problemi che le causa.

Inoltre, per la persona può essere utile rivedere le domande a cui ha risposto **4** oppure **5**.

Bibliografia

Young K. (1998), *Caught in the Net*, Wiley.

Photo credit: Stock.xchng