



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO - BICOCCA

DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA

Piazza dell'Ateneo Nuovo, 1 - 20126 Milano

I GIOVANI E IL CELLULARE

Buongiorno,

siamo un gruppo di ricercatrici del dipartimento di Psicologia dell'Università Milano Bicocca. Stiamo conducendo una ricerca per studiare il modo in cui le persone giovani utilizzano il cellulare.

Ti chiediamo di **rispondere in modo sincero e spontaneo** alle domande di questo questionario. Non esistono risposte giuste o sbagliate e questa non è una verifica, non ci sarà alcun voto finale. È una ricerca a scopo conoscitivo.

Ti assicuriamo che il questionario è **totalmente anonimo**, non sarà in alcun modo possibile risalire a chi ha fornito le risposte. I dati ottenuti saranno utilizzati solamente ai fini della ricerca.

Il contributo di ciascuno è importante e ogni risposta è di grande valore per noi: ci interessano molto le vostre opinioni. Senza la vostra collaborazione, infatti, non sarebbe in alcun modo possibile svolgere e portare a termine questa ricerca. Per questo motivo **ti ringraziamo in anticipo per il tuo prezioso aiuto**.

Una volta che tutti avranno terminato di rispondere al questionario, siamo disponibili a rispondere ai tuoi eventuali dubbi e curiosità. Al termine dello studio inoltre verrà fornito un report contenente i risultati emersi.

1. Quanti anni avevi quando hai ricevuto il tuo primo cellulare? _____ anni

2. Pensa a tutti i momenti in cui hai preso in mano il cellulare **durante la giornata di ieri**, da quando ti sei alzato/a la mattina, fino a quando ti sei addormentato.

Complessivamente, per quanto tempo hai usato il tuo cellulare ieri?

(metti una crocetta sul quadratino accanto alla tua risposta)

- non l'ho usato
- meno di un'ora
- tra 1 e 2 ore
- tra 2 e 3 ore
- tra 3 e 4 ore
- tra 4 e 6 ore
- tra 6 e 8 ore
- più di 8 ore

3. **Di solito** (ossia nella giornata 'media' o 'tipica'), per quanto tempo usi il cellulare?

(metti una crocetta sul quadratino accanto alla tua risposta)

- meno di 1 ora
- tra 1 e 2 ore
- tra 2 e 3 ore
- tra 3 e 4 ore
- tra 4 e 6 ore
- tra 6 e 8 ore
- più di 8 ore

Indica quanto spesso le affermazioni sottostanti ti descrivono, usando la scala seguente come guida.

(metti una crocetta sul numero che descrive la tua risposta)

0	1	2	3	4
Mai	Raramente	Talvolta	Spesso	Frequentemente
1. Sono stato/a rimproverato/a o ripreso/a perché usavo troppo il mio cellulare.				
0	1	2	3	4
2. Ho stabilito un limite per l'uso del mio cellulare ma non riesco a rispettarlo.				
0	1	2	3	4
3. Ho discusso con i miei genitori o con i miei familiari a causa del costo del mio telefonino.				
0	1	2	3	4
4. Passo più tempo di quello che vorrei parlando a telefono, inviando SMS o usando WhatsApp.				
0	1	2	3	4
5. Ho inviato più di venti messaggi in un giorno.				
0	1	2	3	4
6. Sono andato/a a letto tardi o ho dormito meno perché stavo usando il mio cellulare.				
0	1	2	3	4
7. Spendo più soldi per il mio cellulare (chiamate, messaggi...) di quanto vorrei.				
0	1	2	3	4
8. Quando mi annoio, uso il mio cellulare.				
0	1	2	3	4
9. Uso il mio cellulare (chiamate, SMS, WhatsApp...) in situazioni in cui, sebbene non sia pericoloso, non è appropriato usarlo (mangiare, mentre altre persone mi parlano...).				
0	1	2	3	4
10. Sono stato/a criticato/a a causa del costo del mio cellulare.				
0	1	2	3	4

Indica il tuo grado di accordo o disaccordo con le affermazioni sottostanti

0	1	2	3	4
Completamente In disaccordo	Leggermente In disaccordo	Neutro	Leggermente D'accordo	Completamente D'accordo
11. Quando non uso il mio cellulare per un po' di tempo, sento il bisogno di chiamare qualcuno, inviare un SMS o usare WhatsApp.				
0	1	2	3	4
12. Da quando ho il mio cellulare, è aumentato il numero delle telefonate che faccio.				
0	1	2	3	4
13. Se il mio cellulare si guastasse per un lungo periodo di tempo e richiedesse molto tempo per essere riparato, mi sentirei davvero male.				
0	1	2	3	4
14. Sento il bisogno di usare il mio cellulare sempre più spesso.				
0	1	2	3	4
15. Se non ho il mio cellulare, mi sento male.				
0	1	2	3	4
16. Quando ho il mio cellulare con me, non riesco a smettere di usarlo.				
0	1	2	3	4
17. Da quando ho il mio cellulare, è aumentato il numero di messaggi che invio.				
0	1	2	3	4
18. Appena mi sveglio la mattina, la prima cosa che faccio è controllare se qualcuno mi ha chiamato o mi ha mandato un messaggio.				
0	1	2	3	4
19. Spendo più soldi ora per il mio cellulare, rispetto a quando l'ho ricevuto.				
0	1	2	3	4
20. Non penso che riuscirei a stare una settimana senza cellulare.				
0	1	2	3	4

21. Quando mi sento solo/a uso il mio cellulare (chiamate, messaggi, WhatsApp...).	0	1	2	3	4
22. In questo momento vorrei prendere il mio cellulare e mandare un messaggio o telefonare.	0	1	2	3	4

Indica il tuo grado di accordo o disaccordo con le affermazioni sottostanti

0	1	2	3	4
Completamente In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Neutro	Leggermente D'accordo	Completamente D'accordo

1. Mi sentirei a disagio se non potessi avere un costante accesso alle informazioni tramite il cellulare.	0	1	2	3	4
2. Mi darebbe fastidio se non potessi cercare le informazioni con il mio cellulare quando voglio farlo.	0	1	2	3	4
3. Se non potessi ricevere gli aggiornamenti sul cellulare (per esempio, sugli eventi, sul meteo, o sui gruppi e social network a cui sono iscritto/a), diventerei nervoso/a.	0	1	2	3	4
4. Mi scoccerebbe se non potessi usare il mio cellulare o le sue applicazioni quando voglio farlo.	0	1	2	3	4
5. L'idea che il mio cellulare resti a corto di batteria mi spaventa.	0	1	2	3	4
6. Se restassi senza credito o avessi esaurito il mio limite di giga mensile, mi prenderebbe il panico.	0	1	2	3	4
7. Se non ci fosse campo o non potessi connettermi al Wi-Fi, continuerei a controllare se c'è segnale o una rete Wi-Fi a cui collegarsi.	0	1	2	3	4
8. Se non potessi usare il mio smartphone, avrei paura di restare bloccato/a da qualche parte.	0	1	2	3	4
9. Se non potessi controllare il mio smartphone per un po' di tempo, sentirei il desiderio di controllarlo.	0	1	2	3	4

Se non avessi il mio smartphone con me:

10. Mi sentirei in ansia perché non riuscirei a comunicare istantaneamente con la mia famiglia e/o con gli amici.	0	1	2	3	4
11. Mi preoccuperei perché la mia famiglia e/o gli amici non potrebbero raggiungermi.	0	1	2	3	4
12. Mi sentirei nervoso/a perché non riuscirei a ricevere messaggi di testo e chiamate.	0	1	2	3	4
13. Sarei in ansia perché non potrei rimanere in contatto con la mia famiglia e/o con gli amici.	0	1	2	3	4
14. Sarei nervoso/a perché non potrei sapere se qualcuno mi ha cercato.	0	1	2	3	4
15. Mi sentirei in ansia perché si interromperebbe la mia connessione costante con la mia famiglia e gli amici.	0	1	2	3	4
16. Sarei nervoso/a perché mi sentirei disconnesso/a dal mio mondo online.	0	1	2	3	4
17. Sarei a disagio perché non potrei rimanere aggiornato/a sui social media e contatti online.	0	1	2	3	4
18. Mi sentirei a disagio perché non potrei controllare le notifiche e gli aggiornamenti dai miei contatti online e dai social.	0	1	2	3	4
19. Mi sentirei in ansia perché non riuscirei a controllare i miei messaggi e-mail.	0	1	2	3	4
20. Mi sentirei strano/a perché non saprei cosa fare.	0	1	2	3	4

Quali sono le ragioni per usare di meno il cellulare?

Le persone, spesso, dicono che vorrebbero diminuire la quantità di tempo passata al cellulare. Ci sono ragioni per cui tu vorresti usare di meno il tuo cellulare? Pensa ad una di queste ragioni (quella più importante):

Perché sarebbe meglio che tu usassi di meno il tuo cellulare?

Scrivi questa ragione nella casella sopra il numero 1, poi procedi alla casella numero 2 e infine alla numero 3.

3. Perché?

(scrivi nella casella qui sopra perché cercheresti di raggiungere l'obiettivo che hai scritto nel punto 2)

2. Perché?

(scrivi nella casella qui sopra perché cercheresti di raggiungere l'obiettivo che hai scritto nel punto 1)

1. Perché usare di meno il cellulare?

(scrivi nella casella qui sopra una ragione per cui sarebbe meglio che tu usassi di meno il cellulare)

Vorresti usare meno il tuo cellulare?

Indica quanto sei d'accordo con le affermazioni che seguono, usando la scala qui sotto come guida:

0	1	2	3	4
Completamente In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Neutro	Leggermente D'accordo	Completamente D'accordo

1. Ho intenzione di ridurre la quantità di tempo che trascorro usando il mio cellulare.	0	1	2	3	4
2. Per il futuro, voglio usare il cellulare per meno tempo rispetto a quanto lo ho usato fin'ora.	0	1	2	3	4
3. E' probabile che d'ora in poi userò il cellulare meno intensamente di quanto ho fatto negli ultimi tempi.	0	1	2	3	4
4. Vorrei avere delle strategie per riuscire a usare di meno il cellulare.	0	1	2	3	4
5. Sto pensando di usare il cellulare di meno, già a partire da oggi.	0	1	2	3	4

Credi che saresti in grado di usare meno il tuo cellulare?

Indica quanto ti sentiresti capace di mettere in atto i comportamenti seguenti, usando la scala qui sotto come guida:

0	1	2	3	4
Per niente capace	Poco capace	Così così	Abbastanza capace	Molto capace

Quanto mi sento capace di...

1. Passare un pomeriggio intero senza usare il cellulare.	0	1	2	3	4
2. Mangiare in compagnia senza tenere il cellulare sul tavolo.	0	1	2	3	4
3. Lasciare il cellulare in un'altra stanza quando faccio i compiti.	0	1	2	3	4
4. Aspettare di aver fatto colazione e essere pronto/a per uscire, prima di controllare se nella notte sono arrivati messaggi o notifiche.	0	1	2	3	4
5. Lasciare il cellulare a casa se sto andando a scuola o agli allenamenti.	0	1	2	3	4
6. Se sono in compagnia di altre persone, lasciare il cellulare in tasca anche se arriva la notifica di un messaggio.	0	1	2	3	4
7. Mettere via subito il cellulare, se mi dicono che ci sto passando troppo tempo.	0	1	2	3	4
8. Tenere il cellulare in tasca (anziché andare in giro guardando il display) quando sono per strada da solo/a.	0	1	2	3	4
9. Non guardare il display del cellulare mentre attraverso la strada.	0	1	2	3	4
10. Aspettare che il cellulare sotto carica finisca di caricarsi del tutto prima di ricominciare a usarlo.	0	1	2	3	4

Due domande finali:

Quanti anni hai? _____ anni

Sei:

- Maschio
- Femmina
- Preferisco non rispondere

Per favore, ora controlla di non aver saltato nessuna risposta, prima di riconsegnare il questionario.

Grazie ancora per la tua collaborazione!