



Nomophobia Questionnaire – NMP-Q

Il Nomophobia Questionnaire – NMP-Q è un test ideato da Caglar Yildirim, dell'Università di New York, composto da 20 items, su scala likert a 7 punti volti a determinare il livello di Nomofobia. I punteggi compresi tra 0 e 20 indicano assenza di Nomofobia, quelli compresi tra 21 e 60 un livello lieve; quelli tra 61 e 100 indicano una Nomofobia moderata; mentre i punteggi con valore compreso tra 101 e 140 stanno a indicare un grave livello di Nomofobia (Mir et al.; 2020).

È possibile usare da soli il questionario per valutare il grado di dipendenza dall'uso dello smartphone. Il questionario si compone di 20 affermazioni. Per ogni affermazione si deve esprimere il proprio accordo o disaccordo utilizzando una scala da 0 a 7. Indicare 0 quando assolutamente non ci si riconosce con la descrizione; indicare 7 quando si pensa che la descrizione rappresenti perfettamente la propria condizione. Usare gli altri valori da 1 a sei per indicare i gradi intermedi di accordo con le diverse condizioni descritte.

Si consiglia di usare un foglio riportando uno sotto l'altro i numeri che identificano le singole affermazioni con a fianco il punteggio dato. Per calcolare il livello di dipendenza dallo smartphone occorrerà fare la somma dei valori assegnati a ogni singola affermazione.

Alla fine del test sono riportate le istruzioni per determinare il livello di dipendenza dallo smartphone dal totale del punteggio riportato.

Il Test

Mi sento a disagio senza poter accedere costantemente alle informazioni tramite il mio smartphone	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Sono infastidito/a se non riesco a cercare informazioni sul mio smartphone quando voglio farlo	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Non essere in grado di ricevere le notizie (ad esempio gli ultimi aggiornamenti su eventi, meteo, ecc) sul mio smartphone mi rende nervoso/a	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Sono seccato/a se non posso usare il mio smartphone e/o le sue applicazioni quando voglio farlo	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
L'idea di rimanere a corto di batteria nel mio smartphone mi spaventa	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Se sono a corto di credito o se ho esaurito il mio limite di giga mensile, mi prende il panico	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Se non c'è campo o non posso connettermi al Wi-Fi, rimango sempre a controllare per vedere se c'è segnale o se riesco a connettermi a una rete Wi-Fi	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Se non posso usare il mio smartphone, ho paura di rimanere bloccato/a da qualche parte	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Se non ho potuto controllare il mio smartphone per un po' di tempo, avverto il desiderio di controllarlo	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7

Se non ho il mio smartphone con me...

Sono preoccupato/a perché la mia famiglia e/o gli amici non possono raggiungermi	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Mi sento nervoso/a perché non sono in grado di ricevere messaggi di testo e chiamate	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Sono in ansia perché non riesco a rimanere in contatto con la mia famiglia e/o con gli amici	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Sono nervoso/a perché non riesco a sapere se qualcuno mi ha cercato	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Mi sento in ansia perché la mia connessione costante con la mia famiglia e gli amici è come se fosse rotta	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Sono nervoso/a perché mi sento disconnesso/a dalla mia identità online	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Sono a disagio perché non posso rimanere aggiornato/a con gli ultimi sviluppi dei social media e dei siti on-line	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Mi sento a disagio perché non riesco a controllare le notifiche per gli aggiornamenti dei miei collegamenti e reti online	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Mi sento in ansia perché non riesco a controllare i miei messaggi e-mail	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
Mi sento strano/a perché non saprei cosa fare	○ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Istruzioni per calcolare il grado di dipendenza da smartphone

Fare la somma di tutti i valori assegnati a ognuna delle 20 affermazioni.

Un punteggio inferiore a 20 si riferisce a comportamenti d'uso dello smartphone del tutto sani e funzionali.

Tra 21 e 59 si può parlare di forme leggere di nomofobia, che non comportano alcun problema funzionale per l'individuo.

Tra 60 e 99 sono compresi i livelli moderati di nomofobia di cui è bene essere consapevoli per evitare che si arrivi a sviluppare forme di rapporto con lo smartphone che interferiscono gravemente con la vita, il lavoro e i rapporti affettivi e sociali. Sono le condizioni che tipicamente si associano ai punteggi

Tra 100 e 200, in cui il soggetto sperimenta anche severi stati d'ansia quando non gli è possibile accedere costantemente al suo telefono. Quelle condizioni che, come abbiamo visto, si possono purtroppo accompagnare a disturbi cognitivi, fobia sociali, depressione, abuso di sostanze e altre dipendenze.

Riferimenti Bibliografici

- Kim HJ, Min JY, Kim HJ, Min KB. Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *J Behav Addict.* 2017;6(4):699–707. doi:10.1556/2006.6.2017.070;
- Lin MB, Huang YP. The impact of walking while using a smartphone on pedestrians' awareness of roadside events. *Accid Anal Prev.* 2017 Apr; 101():87-96.
- Wilmer HH, Sherman LE, Chein JM. Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Front Psychol.* 2017;8:605. Published 2017 Apr 25. doi:10.3389/fpsyg.2017.00605.

- Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ. [Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology](#). *J Affect Disord*. 2017 Jan 1;207:251-259. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030.
- Wilmer HH, Hampton WH, Olino TM, Olson IR, Chein JM. Wired to be connected? Links between mobile technology engagement, intertemporal preference and frontostriatal white matter connectivity. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2019 May 17;14(4):367-379. doi: 10.1093/scan/nsz024.
- Wilmer HH, Hampton WH, Olino TM, Olson IR, Chein JM. Wired to be connected? Links between mobile technology engagement, intertemporal preference and frontostriatal white matter connectivity. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2019 May 17;14(4):367-379. doi: 10.1093/scan/nsz024.
- Panova T, Carbonell X. [Is smartphone addiction really an addiction?](#) *J Behav Addict*. 2018 Jun 1;7(2):252-259. doi: 10.1556/2006.7.2018.49;
- Roberts, J. A., L. H. P. Yaya & C. Manolis (2014). [“The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students”](#). *Journal of Behavioral Addictions*. **3** (4): 254–265. doi:10.1556/jba.3.2014.015;
- King, A. L. S., A. M. Valença, A. C. O. Silva, T. Baczynski, M. R. Carvalho & A. E. Nardi (2013). “Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?”. *Computers in Human Behavior*. **29**: 140–144. doi:10.1016/j.chb.2012.07.025.
- King A.L.S., Valença A.M., Silva A.C., Sansacciani F., Machado S., Nardi A.E. “Nomophobia”: impact of mobile phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health*. 2014;10:28–35;
- King A.L.S., Valença A.M., Nardi A.E. Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognit. Behav. eurol*. 2010;23:52–54;
- Nikhita C.S., Jadhav P.R., Ajinkya S.A. Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *J. Clin. Diagn. Res*. 2015;35(2):339–341;
- Bragazzi, N. L., & G. D. Puenete (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management* 7. 155-160.
- Walsh S.P., White K.M., McD Young R. Needing to connect: the effect of self and others on young people’s involvement with their mobile phones. *Aust. J. Psychol*. 2010;62(4):194–203;
- Chóliz M (2012). [“Mobile Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence \(TMD\)”](#). *Progress in Health Science*. *Progress in Health Sciences*, 2012, 2, 1, 33-44.
- Yildirim C Correia AP (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Bragazzi NL, Del Puente G, Adavastro G, Pompei V, Siri A, Rania N, A.P. Correia AP, Yildirim C (2016). Translation and validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in Italian language: Insights from factor analysis. *European Psychiatry*, 33, Supplement, p. S390.