

Inventario dell'uso di schermi, giochi e scommesse

Questo questionario esplorativo descrive il rapporto con gli schermi, i giochi e le scommesse: i comportamenti in questione (social network, videogiochi, gioco d'azzardo e scommesse, pornografia, acquisti online, video e serie TV) e le componenti comuni alle dipendenze comportamentali (perdita di controllo, spazio occupato, craving e astinenza, conseguenze, uso per gestire le emozioni). Aiuta a distinguere un uso intensivo da un uso problematico e a individuare ciò che il comportamento serve a calmare, per orientare il lavoro.

Numero di domande	26 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Dipendenze

Anteprima delle 26 domande

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Continuo a giocare, a scommettere o a stare davanti a uno schermo anche se volevo smettere.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Gli schermi, i giochi o le scommesse vengono prima delle mie altre attività.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Sento una forte voglia di giocare, di scommettere o di stare davanti a uno schermo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Vado a letto tardi a causa degli schermi, dei giochi o delle scommesse.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Mi rifugio negli schermi, nei giochi o nelle scommesse quando provo tristezza o solitudine.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza negli ultimi tre mesi. I sei comportamenti (social network, videogiochi, gioco d'azzardo e scommesse, pornografia, acquisti online, video e serie TV) sono valutati ciascuno da una sola affermazione, con un punteggio da 0 a 4, alla fine del questionario. Le cinque componenti dell'uso comprendono ciascuna 4 affermazioni distribuite nel questionario, che riguardano l'insieme di schermi, giochi e scommesse, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata all'interno di ciascun blocco, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il blocco «Comportamenti» indica su che cosa verte la difficoltà e le componenti ne descrivono la natura. Distinguono un uso intensivo, senza perdita di controllo né conseguenze rilevanti, da un uso problematico; un'area «Gestire le emozioni» marcata orienta il lavoro verso ciò che il comportamento serve a calmare.

Avvertenze

Le componenti non dicono quale comportamento sia in causa: quando più comportamenti sono marcati, il colloquio chiarisce quale si accompagni a perdita di controllo e conseguenze. Il questionario non contiene domande sui pensieri di suicidio, più frequenti in caso di gioco d'azzardo problematico, soprattutto in presenza di debiti: vanno indagati nel colloquio quando l'area «Gioco d'azzardo e scommesse» è marcata. Gli acquisti in negozio, il lavoro, lo sport, l'alimentazione e la sessualità al di fuori degli schermi non sono esplorati.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

COMPORTAMENTI

Videogiochi 4 / 4

Tempo dedicato ai videogiochi oltre quanto la persona desidera.

Da esplorare: i giochi praticati, la durata delle sessioni, il gioco online e di squadra, gli acquisti nei giochi.

Per approfondire: IGDS9-SF, GAS.

Social network 1 / 4

Tempo passato sui social network oltre quanto la persona desidera.

Da esplorare: le app utilizzate, i momenti della giornata, ciò che la persona vi cerca (contatto, distrazione, confronto con gli altri).

Per approfondire: IAT.

Gioco d'azzardo e scommesse 1 / 4

Gioco d'azzardo e scommesse (scommesse sportive, casinò, poker, lotterie, gratta e vinci) oltre quanto la persona desidera.

Da esplorare: i giochi praticati, online o in un punto vendita, le somme puntate, le perdite, i debiti e i prestiti, la rincorsa alle perdite.

Per approfondire: CPGI, SOGS.

Video e serie TV 1 / 4

Video (piattaforme, video brevi) e serie TV guardati oltre quanto la persona desidera.

Da esplorare: le piattaforme, i momenti di visione (sera, notte, pasti), l'effetto sul sonno.

Per approfondire: IAT.

Pornografia 0 / 4

Consumo di contenuti pornografici oltre quanto la persona desidera.

Da esplorare: il tempo dedicato, i momenti e gli stati d'animo che vi portano, le ripercussioni sulla sessualità e sulla coppia, la vergogna associata.

Per approfondire: HBI.

Acquisti online 0 / 4

Acquisti online oltre quanto la persona desidera, compresi quelli nei giochi e nelle app.

Da esplorare: le somme spese, gli acquisti rimpianti o mai utilizzati, lo stato emotivo prima dell'acquisto, le difficoltà economiche.

COMPONENTI DELL'USO

Craving e astinenza 7 / 16

Voglie intense, gesti automatici, reazioni agli stimoli (notifiche, pubblicità) e malessere quando l'uso è impossibile.

Da esplorare: i fattori scatenanti (luoghi, orari, emozioni, notifiche), le reazioni in caso di privazione, l'ambiente (telefono in camera da letto, app installate).

Gestire le emozioni 7 / 16

Uso rivolto a calmare stress, tristezza, solitudine o noia, o a evitare le preoccupazioni.

Da esplorare: ciò che la persona prova subito prima, ciò che l'uso le dà sul momento, un'ansia, un umore depresso o una solitudine sottostanti.

Per approfondire: GAD-7, PHQ-9.

Perdita di controllo 5 / 16

Difficoltà a controllare l'inizio, la durata o il momento dell'uso, e pause che non tengono.

Da esplorare: i momenti in cui l'uso sfugge di mano, i limiti che la persona si pone e ciò che li fa saltare, gli strumenti già provati (timer, blocchi, app eliminate).

Spazio occupato 5 / 16

Spazio occupato dall'uso nei pensieri e nella giornata, a scapito delle altre attività e delle relazioni.

Da esplorare: una giornata tipo, le attività abbandonate, ciò che resta investito al di fuori di schermi, giochi o scommesse.

Conseguenze 2 / 16

Ripercussioni dell'uso sul sonno, sul lavoro o sugli studi, sulle relazioni e sul denaro.

Da esplorare: il sonno, i ritardi e gli insuccessi, i conflitti con le persone vicine, le spese e ciò che la persona ha già perso.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro