

4.14

STUDIO PRELIMINARE VOLTO AD INDAGARE L'USO DEI DISPOSITIVI DIGITALI DA PARTE DEGLI ADOLESCENTI

Mansi G., Zotti A., Giangaspero R., Pallotta L.
J.U.O.C. D.D.P./ SERD ASL BAT - ANDRIA - Italy

Indagine preliminare della U.O.C. (Unità Operativa Complessa) D.D.P. (Dipartimento delle Dipendenze Patologiche) - SERD (Servizio Dipendenze Patologiche) ASL BAT nell'ambito delle dipendenze comportamentali, svolta all'interno di Scuole Primarie (SP) e Secondarie di Primo Grado (SPG) di Andria e Bisceglie.

Introduzione

Sempre più studi suggeriscono una crescente preoccupazione riguardo le compromissioni funzionali e i potenziali effetti avversi dei dispositivi elettronici sulla salute psicofisica e sulla qualità delle interazioni sociali, specie nella popolazione giovanile (Baron & Campbell, 2012). Nella società contemporanea si assiste ad una quotidiana iperstimolazione causata da dispositivi digitali quali televisione, smartphone, iPads, smartwatch etc. Un numero sempre maggiore di persone sviluppa un attaccamento ossessivo allo smartphone e in generale si osserva un utilizzo problematico dello stesso, fino a una vera e propria dipendenza (Carbonell et al., 2013; Liu et al., 2017). Le persone con dipendenza da Internet mostrano sintomi clinici come craving, astinenza, tolleranza, impulsività e compromissione delle capacità cognitive nel prendere decisioni rischiose (Block J. 2008).

Per gli adolescenti, alle prese con i compiti di sviluppo, Internet rappresenta un terreno ideale per la rappresentazione di punti di vista, sogni, desideri, ma anche disagi psichici e problematiche esistenziali (Di Lorenzo et al., 2013). Gli adolescenti presentano un'immaturità cerebrale data dai numerosi cambiamenti in atto durante questo periodo critico della vita, la quale riduce le abilità di controllo degli impulsi e li rende particolarmente suscettibili allo sviluppo di compulsioni, stimolate dal timore di essere esclusi o di "perdersi qualcosa" (Oulasvirta et al., 2012). Allo stesso tempo, anche il bisogno di ricercare stimoli ed emozioni inedite li induce ad inserirsi in situazioni ad alto rischio sia nel mondo

fisico che in quello virtuale, (Ding et al., 2017).

Siegel (2014) evidenzia alcuni dei meccanismi neurofisiologici tipici della "mente adolescente", caratterizzata da un'intensificazione dell'attività dei circuiti cerebrali dopaminergici. Il livello basale di dopamina nell'adolescenza risulta inferiore rispetto all'età adulta, ma al contempo raggiunge picchi superiori nell'incontro con esperienze nuove o particolarmente intense e piacevoli: ciò comporta una maggior propensione alla reiterazione dell'esperienza. Questi meccanismi cerebrali verosimilmente spiegherebbero una maggiore predisposizione alla noia associata alla necessità dei giovani e giovanissimi di ricercare stimoli rapidi e di breve durata, in concomitanza ad un bisogno di continua sperimentazione e messa alla prova. Adolescenti e preadolescenti sono maggiormente vulnerabili allo sviluppo di dipendenze essendo più propensi a sperimentare e provare nuovi comportamenti e sostanze.

L'uso eccessivo dei dispositivi elettronici in infanzia è un tema che merita un'attenzione particolare. Una recente indagine condotta in Scozia e Canada (Fitzpatrick C. et al., 2024) ha evidenziato che l'uso dei tablet in età evolutiva è correlato alle espressioni di rabbia e frustrazione e alla disregolazione emotiva dei bambini.

Studi di neuroimaging mostrano che trascorrendo molto tempo su Internet si verificano sia dei cambiamenti biologici nella corteccia prefrontale dorsolaterale, responsabile delle funzioni cognitive, della motivazione e del controllo degli impulsi, sia una riduzione del volume della sostanza grigia nella corteccia cingolata anteriore destra e posteriore sinistra e infine nell'insula. Altri cambiamenti avvengono nella corteccia temporale, compromettendo funzioni esecutive come pianificazione e ragionamento, le quali a loro volta alimentano la mancanza di controllo degli impulsi (Kurniasanti, 2019).

Secondo una ricerca del 2016, il 70% dei partecipanti percepisce i device elettronici (computer, smartphone etc.) come distraenti o fonte di interruzione delle loro interazioni sociali (McDaniel&Coyne, 2016b); la mancanza di comunicazione causa una diminuzione del coinvolgimento emotivo (McDaniel&Radesky, 2018a, 2018b). Uno studio più recente sottolinea come la presenza dei dispositivi abbia intaccato soprattutto le relazioni familiari (Wolfers et al., 2020). Questo particolare fenomeno viene definito technologyinterference oppure technofeference ed è una delle nuove minacce sia per le relazioni umane che per lo sviluppo sociocognitivo ed emotivo dei bambini, poiché va a ridurre la quantità e la qualità del tempo che il genitore dedica all'interazione con il figlio. La caratteristica principale degli strumenti elettronici sembra essere proprio la possibilità di evadere temporaneamente dallo stato di ansia e dal sentimento di solitudine. I soggetti più predisposti ad attivare questo pat-

tern di comportamento, potenzialmente compulsivo, sono coloro che riportano livelli più alti di stress percepito oppure livelli più bassi di autostima (Roberts & Pirog, 2013).

Il benessere psicologico può essere realmente compromesso dai dispositivi digitali, tanto da essere stata ipotizzata un'associazione tra technoference e psicopatologia, con lo sviluppo di forme di utilizzo problematico dello smartphone (Hye-Jin et al., 2018; McDaniel & Radesky, 2018a, 2018b; Stockdale et al., 2018).

Nell'ambito del progetto regionale "Gruppo Interdisciplinare Aziendale" (G.I.A.) "Il gioco della rete" rivolto a docenti, alunni e famiglie della Scuola dell'Obbligo, il DDP/SerD ASL BT ha condotto uno studio preliminare volto ad indagare l'approccio degli adolescenti nei confronti dei device elettronici.

L'esito di questo studio è stato oggetto di discussione nel corso di incontri in-formativi e di sensibilizzazione destinati agli insegnanti, agli alunni e alle famiglie delle scuole partecipanti.

Materiali e metodi

I SerD di Andria e Bisceglie hanno inviato ai docenti referenti dell'Area Salute un link Google Moduli per la compilazione in forma anonima di un questionario. I link sono stati inoltrati poi alle famiglie degli alunni.

Le Scuole che hanno aderito allo studio sono state:

- Primo Circolo "G. Oberdan" di Andria con le classi IV e V della Primaria (SP).
- Istituto Comprensivo "Battisti-Ferraris" di Bisceglie con le classi II e III della Secondaria di Primo Grado (SPG).

Il questionario, composto da n. 20 domande (aperte e chiuse), ha esplorato n. 5 aree tematiche (A):

- A1. Tempo libero e interessi;
- A2. Uso dei device elettronici;
- A3. Uso del web;
- A4. Social network;
- A5. Comportamenti in relazione all'uso dei device elettronici.

Risultati

Hanno compilato il questionario un totale di n. 164 alunni di età compresa tra i 9 e i 14 anni di età.

Rispettivamente, la SP ha partecipato alla ricerca con n. 24 questionari, la SPG con n. 140.

Nell'area A1 "Tempo libero ed interessi", le attività svolte dalla maggioranza dagli alunni della SP (9-11 anni) quotidianamente sono risultate essere nell'ordine: vedere la TV (58%), ascoltare musica (54%), navigare in Internet (46%), stare con gli amici (33%).

Nella SPG (11-14 anni) gli interessi quotidiani più rappresentati fanno riferimento in primis all'uso di

Internet (75%), all'ascolto della musica (47%), alla TV (41%) e alla frequentazione degli amici (36%).

Dall'analisi dei dati, l'uso di Internet e delle tecnologie ad esso collegate sembrerebbe prendere piede soprattutto nel passaggio dalla Scuola Primaria (SP) alla Scuola Secondaria (SPG).

L'incontro con gli amici è sicuramente un fattore importante in entrambe le fasce di età, tuttavia secondario ad esperienze quali l'ascolto della musica, alla visione della TV. Sia nella SP, sia nella SPG lo sport rappresenta un interesse secondario, praticato con una frequenza inferiore (2-3 volte a settimana) rispetto all'uso dei device (uso quotidiano). Anche la lettura rappresenta un fattore di basso interesse, poco rappresentato in entrambe le fasce d'età.

Nell'area A2 "Uso dei devices", si evidenzia che il dispositivo elettronico maggiormente utilizzato è lo smartphone, seguito dal tablet e dal Pc. Tali strumenti sono ampiamente diffusi tra bambini ed adolescenti: sono le fonti a cui si affidano per avere informazioni, risolvere i problemi, svolgere le attività didattiche. Essi sono onnipresenti nella loro vita e offrono la possibilità di interagire con gli altri, di apprendere, di divertirsi e di confrontarsi con il mondo (Weinstein & James, 2022).

La maggioranza degli alunni della SP (83%) dichiara di possedere uno smartphone proprio. Il 33% lo ha ricevuto prima dei 10 anni di età, il 50% dopo i 10 anni. Solo il 16,7% dichiara di non possederne uno.

Sia nella SP, sia nella SPG, la maggioranza di alunne e alunni affermano di collegarsi ad Internet tutti i giorni, con una percentuale crescente nel passaggio dalla SP (58,3%) e alla SPG (86,4%).

Il tempo dedicato all'uso dei dispositivi elettronici ogni giorno passa da "circa un'ora" (41,7%) nella SP a "due/tre ore" nella SPG (42,9%).

I momenti della giornata in cui i ragazzi sono più connessi al web corrispondono al pomeriggio, dopo aver svolto i compiti (87,5% nella SP; 91,4% nella SPG) e alla sera dopo cena (12,5% nella SP; 50% nella SPG). Nessuno degli alunni della SP utilizzerebbe lo smartphone di notte, diversamente dai ragazzi della SPG: il 5% di questi ultimi si collega al web anche nelle ore notturne. Per quanto riguarda l'area A3 "Uso del web", si evidenzia che nella SP l'accesso ad Internet è finalizzato al gioco on line (25%) e a scaricare giochi, film, musica (25%) e a ricercare informazioni ad esempio per lo studio (20,8%). Nella SPG l'uso del web è finalizzato a comunicare: il 68,6% dichiara di connettersi per chattare, in secondo luogo per giocare on-line.

Nella Scuola Secondaria emerge un interesse prevalente per la comunicazione on line con i pari attraverso le chat.

Sia nella SP (91%), sia nella SPG (77%) ragazzi e ragazze

dichiarano che si avvarrebbero volentieri di spiegazioni su un corretto uso della rete: in entrambi i casi preferirebbero riceverle da esperti, in secondo luogo da insegnanti e genitori. Il 18,6% degli alunni della SPG non è interessato a ricevere informazioni.

Nell'area A4 "Social network", è YouTube il social più utilizzato nella SP, seguito da Whatsapp. Nella SPG i social maggiormente utilizzati sono TikTok, Instagram, WhatsApp, meno frequentemente Facebook. Il 66,7% dei bambini della Primaria riferisce di non utilizzare i "Like"; nella SPG il 25,7% degli adolescenti metterebbe più di 30 Like al giorno; il 30% di essi dichiara massimo 10 al giorno.

Il 16,7% degli alunni della SP avrebbe fatto esperienze spiacevoli collegate all'uso dei social network. Nella SPG la percentuale scende al 10%. In entrambi i casi questi eventi sono stati supportati soprattutto da genitori e amici.

Con il crescere dell'età sembrerebbe evidenziarsi una riduzione delle esperienze spiacevoli connesse all'uso dei social network: crescendo si matura una maggiore capacità di utilizzare in modo critico gli strumenti elettronici. Dall'analisi degli dati dell'area A5 "Comportamenti in relazione all'uso dei device elettronici", gli alunni della Primaria riportano vissuti di rabbia (25%) e tensione (12,5%) in relazione all'impossibilità di connettersi e utilizzare gli strumenti digitali, sebbene il 50% neghi ogni tipo di disagio in merito. I ragazzi più grandi (SPG) dichiarano di provare maggiore tensione (20%), meno rabbia (14,3%) e di sperimentare un cambio di umore (12,1%); il 48,6% di essi nega qualsiasi malessere.

Il 25% degli alunni della Primaria dichiara di ricevere rimproveri dagli adulti di riferimento a causa dell'uso eccessivo dei dispositivi elettronici. La stessa percentuale riguarda gli adolescenti della Secondaria. Entrambe le fasce d'età tuttavia dichiarano di avere con i familiari dei momenti di condivisione riguardanti l'uso del web.

Conclusioni

I contesti in cui ragazzi e ragazze trascorrono il tempo libero e le attività che essi svolgono al di fuori della scuola possono configurarsi come importanti fattori di rischio o di protezione rispetto alle dipendenze comportamentali e da sostanze.

Mai come oggi il tempo libero ha un'importanza decisiva nella vita degli adolescenti: esso rappresenta un'occasione privilegiata per fare scelte autonome, di dare forma alla propria identità e di contribuire attivamente alla costruzione di un proprio stile di vita.

Il tempo trascorso con la famiglia e quello impegnato nello studio, nella lettura, nell'ascolto della musica, nella pratica di uno sport sono dei fattori di protezione rispetto al coinvolgimento nell'uso dei dispositivi Internet da

parte degli adolescenti. A differenza dei dispositivi elettronici, attività come la lettura e lo sport agiscono stimolando l'attenzione e la concentrazione.

In particolare, il tempo trascorso con i propri genitori e dedicato eventualmente anche alla visione/discussione dei contenuti dei social network, da un lato limita le occasioni di sperimentazioni rischiose, dall'altro lato offre la possibilità di assumere atteggiamenti e comportamenti adulti attraverso il confronto paritario con gli adulti stessi. Il dialogo e la narrazione, sono strumenti utili sia per una definizione di sé sia per trovare nella condivisione strategie costruttive per la risoluzione dei problemi.

A livello familiare, un buon equilibrio tra sostegno e supervisione crea le premesse non solo per la costruzione di un'immagine positiva di sé, ma anche per la riduzione del rischio di un'implicazione grave e persistente nell'uso di sostanze e non-sostanze.

Attraverso uno stile educativo autorevole la famiglia svolge un ruolo protettivo sia aiutando l'adolescente nell'acquisizione di una sempre maggiore capacità di autoregolazione sia riducendo, attraverso il dialogo ed il sostegno affettivo, i sentimenti di malessere dei figli adolescenti.

In adolescenza, i ragazzi hanno il bisogno di percepirsi appartenenti al gruppo di coetanei e l'uso massivo dei social lo dimostra. Tuttavia l'utilizzo intensivo di strumenti tecnologici espone a rischi opposti, come l'isolamento, l'esclusione sociale (Anshari et al., 2019) e lo sviluppo di sintomi depressivi (Akkin Gürbüz et al., 2017). Il ruolo della solitudine, riguardo l'utilizzo problematico degli strumenti digitali è stato analizzato con particolare enfasi poiché sembra essere correlato a queste condotte disfunzionali (Gezgin et al., 2018, Yıldiz-Durak, 2018; Mahapatra, 2019).

Il tempo della vita online ha progressivamente sottratto tempo alla vita reale in tutte le fasce di età. Un dato importante emerso dalla presente indagine del DDP/SerD ASL BT, riguarda i momenti in cui avviene la connessione al web: già nella Secondaria di Primo Grado ragazzi e ragazze utilizzerebbero lo smartphone di notte. Quanto più precocemente lo smartphone compare nella vita di preadolescenti ed adolescenti più aumenta il rischio che l'utilizzo dello stesso diventi pericoloso per la salute psicofisica a causa della deprivazione sociale, di sonno, per il cambiamento del tono dell'umore, per lo sviluppo di un deficit di attenzione-concentrazione e per il possibile sviluppo del comportamento di dipendenza. I bambini e i ragazzi "iperconnessi" sono limitati nel raggiungimento del potenziale di apprendimento e del benessere personale cui avrebbero diritto.

Recentemente anche il Ministro Italiano dell'Istruzione ha richiamato l'attenzione sui rischi connessi all'uso dei

devices elettronici in età evolutiva emanando una Circolare (n.5274 del 11.07.2024) contenente le disposizioni riguardanti l'uso degli smartphone nel primo ciclo di istruzione.

Attualmente la dipendenza da social media non è annoverata dal Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) tra le patologie psichiatriche, tuttavia l'utilizzo eccessivo e compulsivo dei social network è ormai considerato una dipendenza comportamentale. Nel DSM-5 è riportato solo il disturbo da gioco su internet. A tal proposito, un dato che merita un approfondimento riguarda l'interesse, già dalla Primaria, di effettuare giochi online. Se un tutoraggio nell'uso adeguato dei dispositivi elettronici da parte degli adulti di riferimento può limitare i danni, un dato resta indubbio, ovvero il fatto che gli smartphone sono oggetti che strutturalmente inducono comportamenti di addiction. Tale effetto, come sopra esposto, si rivela dirompente nei bambini, fisiologicamente più vulnerabili nei confronti di esperienze che producono gratificazione immediata.

Inoltre, i social network sono luoghi progettati in modo attrattivo, per generare consenso, nei quali si cerca visibilità, assicurazione e approvazione attraverso i like: il rovescio della medaglia è una crescente esposizione del sé in senso narcisistico.

A fronte della complessità dei cambiamenti sociali in atto, le dipendenze comportamentali rappresentano un importante problema sociale che ci obbliga ad una riflessione approfondita. Diventa necessario attivare un maggiore scambio di esperienze nell'ambito della prevenzione e potenziare la formazione e la riflessione sugli effetti dell'uso delle tecnologie e del web.

Per comprendere il fenomeno della dipendenza dai devices elettronici e da Internet è necessario indagare l'utilizzo degli strumenti elettronici e della rete, intensificando la prevenzione a tutti i livelli.

Molti studi evidenziano come sia impellente l'esigenza di educare adulti e adolescenti all'uso consapevole della rete e della tecnologia.

È importante che i Servizi della Salute collaborino con le Scuole per il benessere di tutti. In questo senso il Sistema dei Servizi deve essere ripensato "rendendolo maggiormente idoneo ad intercettare i giovani, il bisogno sommerso e le dipendenze comportamentali". È fondamentale "sostenere modelli di intervento comunitari e territoriali di prossimità realmente integrati, garantendo una concreta sinergia tra gli attori del pubblico e del privato sociale" (FeDerSerD, SITD, CNCA, INTERCEAR, FICT, 2024).

Bibliografia

- Andreassen, C. S., Hetland, J. & Pallesen, S. (2010). The relationship between "workaholism," basic needs satisfaction at work and personality. *European Journal of Personality*, 24, 3-17.
- AkınGürbüz, H. G., Demir, T., GökalpÖzcan, B., Kadak, M.T., Poyraz, B. Ç. (2017). Use of Social Network Sites among Depressed Adolescents. *Behaviour & Information Technology* 36 (5): 517-523.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Baron, N. S., & Campbell, E. M. (2012). Gender and mobile phones in cross-national context. *Language Sciences*, 34(1), 13-27.
- Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cellphone in the twenty-first century: a risk for addiction or a necessary tool. *Principles of Addiction*, 1, 901e909.
- Di Lorenzo, M., Lancini, M., Suttora, C., & Zanella, T. E. (2013). La dipendenza da internet in adolescenza tra normalità e psicopatologia: uno studio italiano. *Psichiatria e psicoterapia*, 101-135.
- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H., & Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 74, 48-54.
- FederSerD, SITD, CNCA, INTERCEAR, FICT. Un impegno delle Istituzioni alla valorizzazione del sistema di intervento per le dipendenze alla luce delle evidenze della Relazione al Parlamento 2024. 30 Luglio 2024.
- Fitzpatrick C., Pan P., Lemieux A., Harvey E.; de Andrade Rocha F.; Garon-Carrier G., Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger, *JAMA Pediatr.*, August 12, 2024.
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The Factors Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4 (1): 215-225.
- Hye-Jin, K., Jin-Young, M., Kyoung-Bok, M., Tae-Jin, L., Seunghyun, Y., & Hajo, Z. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE*, 13(2),
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91.
- Liu, Q., Yang, Y., Lin, Y., Yu, S., & Zhou, Z. (2017). Smartphone addiction: Concepts, measurements, and factors. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 25(1), 82-87.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and asso-

ciated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844.

- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016b). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational wellbeing. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98.

- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109.

- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018b). Technoference: Longitudinal association between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210-218.

- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.

- Roberts, J. A., & Pirog III, S. F. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56-62.

- Siegel D.J. (2014). *La mente adolescente*. Raffaello Cortina

- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, 88, 219-226.

- Weinstein E., James C. (2022). *Behind their screens: What teens are facing (and adults are missing)*. MIT Press.

- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S., & Sommer, N. (2020). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31-38.

- Yıldız-Durak, H. (2018). What Would You do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5 (3): 543- 557.