

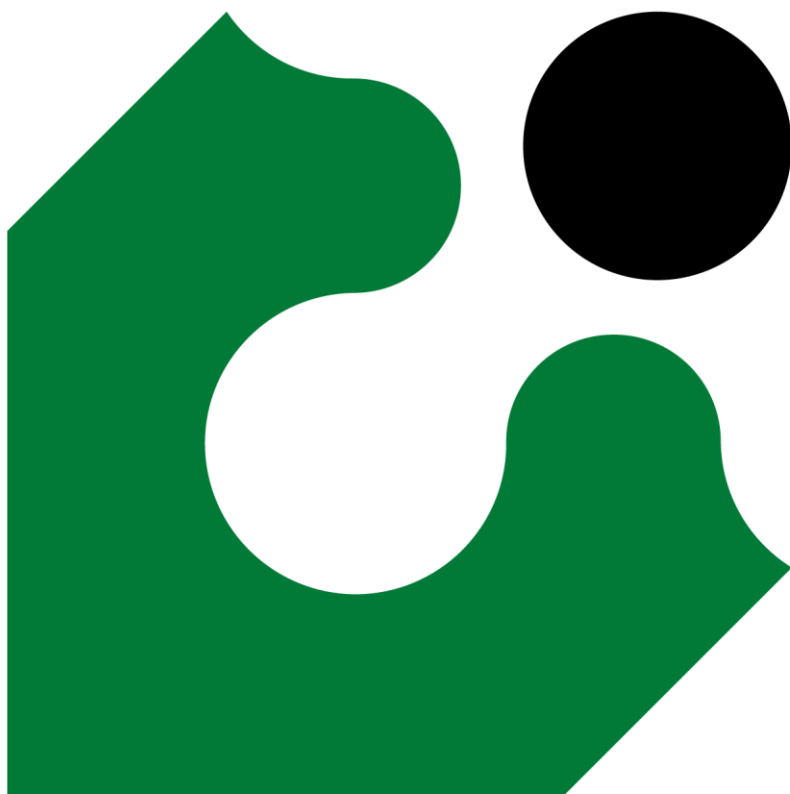


I giovani e l'uso delle tecnologie

Policy Paper

221326IST

Gennaio 2023



I giovani e l'utilizzo delle tecnologie

La realizzazione del policy paper "I giovani e l'utilizzo delle nuove tecnologie" è stata promossa dal CORECOM (Comitato Regionale per le Comunicazioni) Lombardia nell'ambito della Convenzione sottoscritta tra il Consiglio regionale della Lombardia e PoliS-Lombardia.

Il CORECOM Lombardia è l'organo di governo, garanzia e controllo sul sistema delle comunicazioni in ambito regionale lombardo. È altresì organo funzionale dell'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni (AGCOM) e organismo di consulenza della Giunta e del Consiglio Regionale della Lombardia.

CORECOM Lombardia:

Marianna Sala, Presidente;
Claudia Perin, Vice Presidente; Gianluca Savoini, Vice Presidente;
Mario Cavallin, Componente; Pierluigi Donadoni, Componente.

PoliS-Lombardia

Dirigente di riferimento: Raffaello Vignali
Project Leader: Antonio Dal Bianco, Sara Maiorino

Gruppo di ricerca:

Antonio Dal Bianco, PoliS-Lombardia; Sara Maiorino, PoliS-Lombardia; Cecilia Martines, Centro ESC – Center for Internet Use Disorder, Milano; Chiara Respi, Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale, Università degli Studi Milano-Bicocca; Simone Lanza.

INTRODUZIONE

di Marianna Sala¹

L'obiettivo del policy paper è quello di analizzare il fenomeno dell'utilizzo e del sovra-utilizzo delle nuove tecnologie fra i giovani, al fine di fornire alle Istituzioni strumenti conoscitivi adeguati sui quali basare la costruzione di eventuali iniziative di sensibilizzazione rivolte ai cittadini sugli effetti dell'utilizzo dei dispositivi, in particolare sui giovani.

La **necessità di indagare il tema in maniera più approfondita** nasce nel contesto di un **progressivo incremento nella pervasività di utilizzo dei dispositivi tecnologici**: da un lato questo processo appare auspicabile nell'ottica di un'accelerazione dello sviluppo della digitalizzazione, che ha assunto una rinnovata centralità in linea con le priorità previste dal PNRR. Dall'altro, tuttavia, emergono interrogativi su **come la digitalizzazione impatterà sulla società nel medio e nel lungo termine**. L'interrogativo assume una peculiare rilevanza soprattutto in riferimento a fasce della popolazione più vulnerabili ed esposte all'(eccessivo) utilizzo di dispositivi tecnologici: fra questi, in primis, i giovani in età adolescenziale e preadolescenziale.

Il tema, sino ad oggi, non indagato in maniera sistematica a livello italiano, richiede di essere affrontato in una **prospettiva multi disciplinare**: se da un lato, infatti, i professionisti della **salute mentale** sono in grado di evidenziare le problematiche a livello psichico che potrebbero emergere a seguito di un'eccessiva esposizione ai dispositivi digitali, dall'altro **sociologi** ed **educatori** sono figure centrali nel definire opportunità e limiti di tale esposizione, nonché i benefici e gli effetti negativi di essa nel contesto dell'apprendimento .

Il dibattito che ne scaturisce è estremamente attuale e **difficilmente** giungerà a una **conclusione univoca nel breve periodo**: quando si parla di utilizzo di dispositivi elettronici occorre porre l'accento sulla quantità o sulla qualità dell'utilizzo? Qual è la direzione della relazione causale che intercorre fra disturbi psichici e eccessivo utilizzo dei dispositivi digitali?

¹ Presidente CORECOM Lombardia

Le risposte a queste domande sono centrali come base informativa alla definizione di strategie di intervento (di sensibilizzazione, ma non solo) da parte di scuole ed enti pubblici che mirino a massimizzare gli effetti positivi del digitale, al contempo limitando potenziali danni derivanti dallo stesso.

La struttura del policy paper è la seguente:

Nella **prima parte** viene analizzata, tramite la revisione della letteratura esistente sul tema, la **relazione fra uso della rete e disturbi psichici nei giovani**. Particolare attenzione, in questa sezione, è dedicata alle patologie identificate dalla letteratura come correlate a forme di uso problematico dello smartphone e, più genericamente, a un eccessivo livello di tempo trascorso online. Sono inoltre esaminate e categorizzate le dipendenze maggiormente diffuse che sono alla base dell'ampio tempo trascorso in rete (gioco d'azzardo online, dipendenza da social network etc) e gli aspetti ambientali, soggettivi e neurobiologici collegati alla probabilità di sviluppo di disturbi da dipendenza da internet. Sono infine descritte misure di intervento, prevenzione e trattamento applicate e applicabili nei casi riconducibili *all'Internet Addiction Disorder (IAD)*.

Nella **seconda parte**, anch'essa basata sull'analisi della letteratura, viene analizzato **l'impatto dell'utilizzo dello smartphone e di altri dispositivi digitali sull'apprendimento**, e i risvolti positivi e negativi in questo senso. Dopo una revisione delle maggiori teorie sociologiche di riferimento (*digital divide, displacement effect e cognitive load*) viene analizzata la letteratura disponibile sull'effetto dell'uso dello smartphone nel contesto scolastico, focalizzandosi sui casi di uso guidato dell'insegnante e su quelli di uso non guidato. In secondo luogo, viene esaminata la letteratura relativa all'utilizzo dello smartphone a casa e nel tempo libero e agli effetti di esso sull'apprendimento. Tutta la sezione si focalizza sugli studenti in età scolare, dalla scuola primaria alla scuola secondaria di secondo grado, con qualche cenno agli effetti sull'apprendimento in ambito universitario.

La **terza parte**, infine, analizza le risultanze delle interviste somministrate a esperti di settore nell'ambito di diverse discipline: sociologi, neurologi, psicologi, pediatri, esperti in ambito di comunicazione e media. La ricerca è volta a comprendere le principali idee, i pro e i contro dell'uso delle tecnologie digitali in età di sviluppo e capire se esistono eventualmente alcuni punti comuni alle diverse opinioni su vantaggi e rischi dell'uso di tali tecnologie. Sono più le uniformità o le diversità di vedute? Su quali punti ci sono uniformità e su quali divergenze? E' in questo quadro che si inserisce la volontà di Corecom Lombardia di provare a tracciare i confini di un fenomeno articolato, di contribuire a delinearne rischi e opportunità, di svolgere quel ruolo di supporto e divulgazione che ci appartiene e contraddistingue.

PARTE PRIMA

Uso della rete e disturbi psichici sui giovani

Cecilia Martines, Psicologa e Psicoterapeuta, Vice Direttore Centro ESC – Center for Internet Use Disorder, Milano.

Negli ultimi 15 anni l'interesse per le problematiche derivanti dall'uso di Internet e, in generale, della rete, ha portato lo sviluppo di una crescente area di attenzione e di ricerca nella comunità scientifica. L'aumento della disponibilità dei device e della connessione ha fatto crescere vertiginosamente il numero degli utilizzatori di Internet.

M. Starri (2021) evidenzia come, nel mondo, circa 5 miliardi di persone siano connesse alla rete mentre gli utilizzatori di Social Network sono circa 3,5 miliardi.

Nel mondo, a partire dal 2019, vi è stato un aumento del 9% dell'utilizzo della rete: questo dato include le stime effettuate a partire dal periodo pandemico. Secondo le misurazioni di ComScore (2021), per quanto riguarda la situazione in Italia post pandemia, vi è stato un incremento del 4% degli utilizzatori maggiorenni della rete. Da marzo 2020 a marzo 2021 la percentuale degli utilizzatori di Internet è passata dal 70% al 74% e il tempo speso online è aumentato del 3%. L'incremento si registra soprattutto su siti di informazione (+95%), siti di e-commerce (+19%) e piattaforme di intrattenimento, ovvero streaming e videogiochi (+26%). Rispetto al periodo pre-pandemico, in Italia nel 2021 vi è stato inoltre un incremento di oltre l'80% delle interazioni sui social e un incremento del 10% nell'uso degli stessi (M. Starri, 2021; ComScore, 2022).

L'uso massiccio dei device, e in senso lato della rete, porta con sé conseguenze psicologiche e sociali: come ha rilevato G. Serpelloni (Codacons, 2019), un uso scorretto e prolungato della rete, può portare, soprattutto negli adolescenti, a manifestazioni psichiatriche e a vere e proprie patologie. Tra le patologie più frequenti si evidenziano: depressione, problemi legati al sonno, comportamenti antisociali e disturbi dell'alimentazione fino ad arrivare ad una vera e propria dipendenza. Per quanto riguarda la dipendenza da Internet (IAD), proprio per la condizione di novità che rappresenta, non si è ancora arrivati nella comunità scientifica ad una definizione universalmente accettata.

La concettualizzazione di un Disturbo da Internet (IAD – Internet Addiction Disorder), infatti, è stata ed è oggetto di dibattito. In effetti, all'interno del DSM-5-TR (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) viene proposto il "Disturbo da gioco su Internet" nella categoria "Condizioni che necessitano di ulteriori studi" (APA, 2022). Sebbene il gruppo di lavoro del DSM-5 abbia suggerito che il concetto di "Disturbo da gioco su Internet" sia troppo limitato e che possa essere opportuno proporre una categorizzazione più ampia e più generale di "Dipendenza da Internet" o "Uso compulsivo del computer" (APA, 2014), nella versione aggiornata nel 2022, non si è ancora raggiunto un numero sufficiente di studi per poter inserire categorie più specifiche.

I disturbi di addiction, o da uso problematico della rete, comprendono: dipendenza da videogiochi, dipendenza da relazioni virtuali, dipendenza da sesso virtuale, sovraccarico cognitivo, net compulsion (K. Young, 1999).

Interventi e trattamento

In letteratura scientifica pochi sono i riscontri su trattamenti e interventi più indicati nella cura del disturbo da Internet.

In analogia con il trattamento dei soggetti con dipendenza da sostanze, Young (1999; 2004) propone alcune strategie basate sulla terapia cognitivo comportamentale (CBT) e sulla terapia dialettico comportamentale (DBT) (Linehan, 2001). Secondo il modello della terapia dialettico comportamentale, i soggetti che presentano una dipendenza manifestano dei deficit riguardo l'autoregolazione delle emozioni e dei comportamenti e difficoltà nell'utilizzare le abilità specifiche che riguardano le relazioni interpersonali e l'inibizione dei comportamenti. Nello specifico, la dis-regolazione e l'instabilità manifestata dai soggetti, si assestano su diversi piani: cognitivo, comportamentale, emotivo. Attraverso lo strumento teorizzato da Linehan, lo Skills Training, vengono proposti l'organizzazione e l'apprendimento di abilità specifiche per contrastare e gestire l'attivazione emotiva che precede i comportamenti disfunzionali. Attraverso l'individuazione di stimoli trigger che eliciterebbero il comportamento disfunzionale, si struttura l'intervento di Skills Training in modo tale da portare alla luce le distorsioni e i meccanismi a cui il soggetto è esposto durante il comportamento. Il fine di questa tipologia di intervento è il miglioramento della dis-organizzazione e l'apprendimento di strategie e comportamenti adattivi.

La terapia cognitivo comportamentale e dialettico comportamentale, si sono dimostrate efficaci nella riduzione delle disfunzionalità cognitive riscontrate nella dipendenza da Internet, ciononostante una metanalisi condotta nel 2013 da Winkler et al., mostra come la terapia cognitivo comportamentale non dia risultati significativamente migliori rispetto ad altri trattamenti psicoterapeutici. Altri studi hanno incluso la terapia familiare, associata a quella individuale del soggetto dipendente, e a sessioni di terapia di gruppo: Liu et al. (2015), attraverso l'MFGT ("multi-family group therapy") hanno riscontrato che **un coinvolgimento della famiglia promuoverebbe la coesione familiare e, di conseguenza, la vicinanza emotiva e la comunicazione tra i membri della famiglia**. Questo approccio si è mostrato vantaggioso in tre diversi aspetti: riduzione del tempo trascorso in rete, migliore relazione genitori-figli, riduzione della dipendenza. La terapia di gruppo, inoltre, è risultata efficace poiché il soggetto, inserito all'interno di un contesto di supporto, può discutere e parlare liberamente condividendo il proprio vissuto con chi sta vivendo, o ha già vissuto, quelle stesse esperienze (Kuss et al., 2016; Liu et al., 2015).

3.1.1 Interventi e trattamento: una possibile integrazione. Il modello di cura presso ESC – Center for Internet Use Disorders

A partire dalla letteratura presente rispetto ai modelli, ai trattamenti e agli approcci di cura, il modello di cura utilizzato presso ESC – Center for Internet Use Disorder si basa sull'integrazione dei diversi modelli e approcci. La possibilità di operare una sintesi tra i vari trattamenti permette di implementare un programma terapeutico – riabilitativo strutturato sulle specificità del soggetto. Il primo passo è rappresentato dall'esigenza di conoscere la persona che porta il proprio disagio. Solitamente, è possibile accogliere anche i familiari del paziente proprio per ascoltare il loro punto di vista e aiutarli a capire come comportarsi. Il secondo passo è la comprensione diagnostica: in relazione all'unicità di ogni situazione si esegue l'approfondimento psicodiagnostico specialistico basato su test internazionali mirati. In relazione all'importanza ed alla tipologia dell'abuso o della dipendenza si definisce, insieme alla persona, un programma di cura personalizzato utilizzando uno o più servizi proposti.

Le opzioni terapeutiche sono:

- Colloqui psicologici di supporto
- Riabilitazione emotivo-affettiva (Skills Training)
- Supporto ai familiari
- Psicoterapia
- Gruppi di sviluppo delle relazioni interpersonali
- Supporto psicofarmacologico
- Mindfulness
- Pet Therapy
- Ricovero in ambiente protetto

L'esperienza clinica nonché la ricerca scientifica (King et al., 2014; Liu et al., 2015) ci suggerisce che **prendere in carico la famiglia, oltre alla persona che porta il disagio, sia di grande aiuto:** poter approfondire le dinamiche familiari nella loro globalità permette di lavorare sulle risorse dei componenti della famiglia, fornendo strumenti e strategie per affrontare al meglio il disagio che il paziente vive.

Sulla possibilità di inserire una farmacoterapia del trattamento dell'IAD, alcuni studi scientifici (Camardese, 2015), unitamente all'esperienza clinica, suggeriscono che, spesso, chi soffre di un disturbo da Internet può avere in comorbidità altre tipologie di fragilità psichica (ansia, depressione, sintomi ossessivo-compulsivi, ecc) anche gravi. Pertanto i farmaci risultano efficaci nella cura dei quadri clinici di particolare intensità e complessità.

3.2 Prevenzione

La ricerca condotta sulle banche dati rispetto alla prevenzione sull'IAD ha portato a risultati non pienamente esaustivi.

Per questa ragione e per la crescente pervasività del fenomeno, è quanto mai importante poter progettare programmi di prevenzione e informazione sull'uso consapevole di Internet e dei device.

I contesti nei quali poter proporre gli interventi possono essere: individuali, familiari, scolastici, comunitari nonché agli operatori che lavorano all'interno di ASL, Centri di salute mentale, comunità e in contesti educativi.

Sicuramente sarebbe importante concentrarsi sulle famiglie che hanno figli nelle fasce di età più basse: già dalle scuole primarie, i bambini acquisiscono sistemi di valori sia dalla famiglia sia dalla scuola che concorreranno nella formazione di adolescenti e adulti, inoltre la ricerca ci dice che proprio nella fase dell'adolescenza il rischio di sviluppare una dipendenza da Internet è più alto. **Costruire e gettare solide basi, a partire dall'infanzia, potrebbe portare ad uso più consapevole della rete nelle fasi successive del ciclo di vita.**

Gli interventi di prevenzione, oltre ad occuparsi di informare circa i rischi e le potenzialità della rete, dovrebbero mirare allo sviluppo di tutte quelle abilità e competenze sociali e specifiche che favoriscano la crescita sana degli individui.

In particolare, **gli interventi di questo tipo dovrebbero coinvolgere anche i genitori, gli insegnanti e altri adulti significativi oltre ai soggetti a rischio dipendenza.**

Le competenze e abilità specifiche per prevenire l'IAD sono le abilità e competenze associate alla quotidianità e al tempo libero (sonno adeguato, svolgimento di attività ricreative, avere comportamenti salutari), abilità di gestione delle emozioni negative e dello stress (lavorare sull'autostima, sul senso di autoefficacia, sul miglioramento o sull'implementazione delle strategie di coping), abilità delle gestione delle situazioni interpersonali (intelligenza emotiva, comunicazione) e abilità nel riconoscere i segnali trigger che innescano la dipendenza da Internet.

Per quanto riguarda, invece, i genitori, gli insegnanti e, in generale, gli adulti significativi, le abilità e competenze da sviluppare sono principalmente quelle che riguardano e incoraggiano **le relazioni e il monitoraggio e supervisione attiva nell'uso della rete.**

Per raggiungere gli obiettivi di prevenzione, alcuni strumenti efficaci da poter inserire nei protocolli di prevenzione potrebbero essere la peer-education² (Topping, 2000), la creazione

² La peer-education consiste nell'insegnamento reciproco tra pari. Non è necessario che i ragazzi siano preventivamente formati: ciò che è importante è lo scambio tra i diversi membri del gruppo. La peer-education può anche avvenire in cross age, cioè l'apprendimento è demandato a un componente del gruppo o più grande o con più competenze: la specificità di questa attività consiste nel fatto che il membro "più competente" si metta al pari del gruppo.

di laboratori interattivi, giochi che permettano a bambini, ragazzi, genitori o insegnanti di poter "abitare" responsabilmente lo spazio digitale in modo da utilizzarlo efficacemente per evitare eccessi o usi impropri, nonché attività che prediligono il contatto e la relazione tra i membri del gruppo.

I programmi di prevenzione, per rispondere efficacemente alla problematica, dovrebbero partire dallo studio e dalla comprensione dei bisogni specifici del territorio in cui si ipotizza lo svolgimento: questo aspetto è fondamentale per comprendere, da un lato, le diverse necessità della popolazione specifica, e dall'altro, per monitorare eventuali nuove esigenze.

Conclusioni

Gli studi evidenziati hanno messo in luce come l'incidenza di un uso problematico della rete possa provocare, al pari delle dipendenze da sostanze, diverse forme di disagio psichico e sociale. I dati sull'incidenza da sintomi connessi a disturbi d'ansia, depressivi, ossessivo-compulsivo, ci portano ad interrogarci sul futuro degli adolescenti e dei giovani adulti, nonché delle generazioni più giovani. Prendersi cura dei giovani in un mondo in continuo mutamento, significa infatti prendersi cura di tutta la società. Da qui l'importanza della progettazione di interventi di prevenzione.

Certamente, la scarsità di studi sistematici effettuati in Italia rappresenta un limite: sarebbe auspicabile poter implementare ricerche sul territorio che possano produrre dati precisi sulla situazione attuale.

Questo potrebbe infatti agevolare anche gli interventi preventivi sul territorio per una educazione e una formazione più consapevoli.

Le implicazioni per la pratica clinica, ad opera dei professionisti della salute mentale sono molteplici: "prendersi cura delle dipendenze senza corpo significa sapere integrare le scoperte neuro-scientifiche con l'autentica saggezza emotivo-affettiva" (Giovannelli, 2010; 2018) di cui gli operatori sanitari sono capaci.

Per concludere, è importante porre l'accento anche sulle possibilità e sulla ricchezza che la rete, se usata coscientemente, può fornire. Le grandi opportunità che riscontriamo in essa ogni giorno forniscono una misura di quanto questo strumento possa essere potente e, se usato con consapevolezza e attenzione, ci possa avvicinare e non separare. Generando quindi uno straordinario impatto positivo sulla vita, le relazioni, il lavoro, lo studio.

PARTE SECONDA

Giovani, smartphone e processi di apprendimento

Chiara Respi, Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale, Università degli studi Milano Bicocca

Il possesso e l'uso dello smartphone si sono diffusi rapidamente tra i bambini e gli adolescenti. A fronte di potenziali benefici (ad esempio, rafforzamento delle relazioni, organizzazione di incontri e attività, ecc.), esistono rischi di varia natura (ad esempio, disturbi del sonno, depressione, difficoltà a concentrarsi, ecc.) che possono influire negativamente sul loro percorso di crescita, se non correttamente gestiti. Studiosi di diverse aree disciplinari, da neuropsichiatri a pedagogisti e sociologi, si sono occupati di approfondire la conoscenza degli effetti negativi di un uso inadeguato dello smartphone, indagando ad esempio i risvolti psicologici, clinici, relazionali, cognitivi ed educativi.

Il presente contributo affronta l'impatto dell'uso dello smartphone sull'apprendimento e sul rendimento scolastico di bambini e adolescenti, indagandone i risvolti educativi positivi e negativi. L'intervallo di età considerato è quello degli studenti che frequentano le scuole a partire dalla scuola primaria fino ad arrivare alla scuola secondaria di secondo grado, con alcune considerazioni sugli studenti universitari.

Il lavoro si configura come una rassegna della letteratura scientifica internazionale che include i più recenti studi empirici sul tema. Precede la rassegna vera e propria una parte dedicata all'esposizione delle principali teorie di riferimento, utili per inquadrare la relazione tra uso di dispositivi digitali e apprendimento scolastico. La trattazione della rassegna si articola seguendo due distinzioni. La prima distingue l'uso a scuola da quello a casa e nel tempo libero, ipotizzando che il contesto di utilizzo dello smartphone possa influire in modo differente sull'apprendimento in virtù delle dinamiche relazionali, del modo e delle finalità d'uso dello strumento. La seconda separa, all'interno dell'ambiente scolastico, l'uso guidato da quello non guidato, presupponendo che, data la peculiarità della fase di sviluppo in cui si trovano bambini e adolescenti, la figura dell'insegnante che accompagna gli studenti in un utilizzo specifico, focalizzato e strutturato dello smartphone possa influire sull'apprendimento e sul rendimento scolastico.

Questo contributo si pone l'obiettivo di fornire una base informativa per le scelte politiche ed educative e per le decisioni a carico delle scuole e degli enti pubblici nel campo oggetto di studio.

L'effetto dell'uso dello smartphone a scuola

La scuola rappresenta il luogo principale dell'apprendimento, quindi lo studio dell'effetto dell'uso dello smartphone sull'apprendimento non può prescindere dal focalizzarsi innanzitutto sul suo impiego a scuola. In questo capitolo si distingue l'uso guidato, inteso come accompagnato da indicazioni precise dell'insegnante sui compiti da eseguire con l'ausilio dello smartphone, dall'uso non guidato, inteso come adozione del dispositivo a scuola per svolgere attività non indicate dall'insegnante, sia a fini scolastici che a fini ludico-ricreativi.

L'obiettivo di questa sezione è quello di capire se e a quali condizioni specifiche lo smartphone a scuola possa essere usato come strumento didattico efficace in termini di rendimento scolastico. A tal fine si può ricorrere alla letteratura empirica che si è concentrata prevalentemente sull'uso dello smartphone (e/o di dispositivi mobili personali in senso più ampio) guidato dall'insegnante, come strumento di apprendimento applicato prevalentemente a studenti della scuola secondaria di secondo grado, mentre l'uso non guidato e il multitasking è stato affrontato esclusivamente nel contesto universitario.

1 L'uso guidato dall'insegnante

Gli studi più recenti relativi all'uso dello smartphone guidato dall'insegnante rilevano in generale un effetto positivo, in alcuni casi solo in funzione di specifici moderatori, sul processo di apprendimento e/o sul rendimento scolastico.

2 L'uso non guidato dall'insegnante e l'effetto del multitasking

La letteratura recente sull'uso non guidato dall'insegnante, ossia l'utilizzo che non rientra nelle indicazioni del docente, e sugli effetti del multitasking in ambito scolastico si focalizza sul contesto universitario, dove il fenomeno è maggiormente diffuso.

Esistono limitati studi condotti sugli adolescenti e non legati al contesto scolastico, pertanto si affrontano prima quelli sugli studenti universitari che sono più attinenti e solidi e poi si darà conto di quelli sugli adolescenti. Essi, infatti, mettono in evidenza dinamiche che non c'è motivo di pensare che non si verifichino anche prima, nell'adolescenza.

Il multitasking ha un effetto negativo non solo a livello individuale, ma anche a livello collettivo, di classe e non solo se adottato per attività fuori target rispetto alla lezione, ma anche se sfruttato per cercare informazioni inerenti alla lezione.

In conclusione, come mostrato dalla letteratura sull'uso guidato dello smartphone a scuola, la tecnologia offre vantaggi all'esperienza educativa. Nel bilanciare questi vantaggi con gli effetti negativi del multitasking digitale, il problema diventa quello di un'adeguata implementazione della tecnologia in classe. Ad esempio, le attività strutturate con requisiti specifici e chiaramente indicati per l'utilizzo della tecnologia hanno meno probabilità di catalizzare il multitasking su attività fuori target rispetto alle attività non strutturate (May & Elder 2018). Tuttavia, permangono evidenze empiriche che dimostrano l'inefficacia del multitasking anche quando usato per l'attività didattica (Ravizza et al. 2017).

3 Bandire o consentire l'uso dello smartphone a scuola

Gli studiosi si sono occupati di valutare l'effetto del divieto di utilizzo dello smartphone nelle scuole, giungendo a conclusioni divergenti.

3.L'effetto dell'uso dello smartphone a casa e nel tempo libero

3.1 L'uso libero dello smartphone e i risultati scolastici

La letteratura sull'uso libero dello smartphone (o, in alcuni casi, di Internet in senso più ampio), inteso come utilizzo autonomo svolto nel tempo libero per fini ricreativi o anche scolastici ed educativi, ha documentato prevalentemente **effetti negativi** sull'apprendimento e sul rendimento scolastico tra gli adolescenti.

3.2 L'uso problematico (compulsivo, legato al disagio) dello smartphone

Per "uso problematico" dello smartphone si intende un utilizzo che crea problemi nella vita quotidiana, anche a livello patologico, e che è una manifestazione estrema degli effetti negativi già discussi in precedenza. L'uso problematico dello smartphone (PSU) è un tema che si studia da circa vent'anni. Nel 2014 l'attenzione sul PSU si è ampliata e **il fenomeno è stato riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che lo ha dichiarato una dipendenza comportamentale globale e un problema di salute pubblica che compromette le funzioni umane (Cha & Seo, 2018).**

Da qui l'importanza di studiarne l'impatto sul processo di apprendimento e sul rendimento scolastico che rappresentano componenti chiave dello sviluppo dei bambini e degli adolescenti: l'apprendimento infatti avviene attraverso esperienze fisiche e mentali e l'uso esagerato dello smartphone interferisce in queste attività (Pellai 2021b), frammentando l'attenzione e intervenendo quindi negativamente sull'apprendimento (Pellai 2021a).

La letteratura recente sul tema è più consistente di quella trattata fin qui in questo contributo ed è consolidata nei risultati ottenuti. Le ricerche empiriche, infatti, documentano un effetto negativo dell'uso problematico dello smartphone sull'apprendimento e/o sul rendimento scolastico degli studenti adolescenti. Si tratta prevalentemente di un effetto diretto, ma è emersa anche qualche evidenza di mediazione dell'uso problematico (in una relazione tra

un'altra variabile indipendente e la stessa variabile dipendente di apprendimento e/o performance) o di effetto indiretto (mediato da altre variabili).

Anche studi condotti sugli studenti universitari in Corea, Australia e Libano confermano l'ipotesi di una correlazione negativa tra dipendenza da smartphone e rendimento accademico (Winskel et al. 2019; Samaha & Hawi 2016).

In Italia, Gerosa e colleghi (2021), da un'indagine online condotta su studenti di 15-16 anni, trovano che i livelli della scala di pervasività per adolescenti predicono negativamente i risultati nei test scolastici di italiano e matematica.

Le evidenze empiriche emerse dalla rassegna della letteratura hanno messo in luce che gli effetti dell'uso dello smartphone sull'apprendimento dipendono principalmente da diversi elementi e i risultati, sebbene segnalino effetti tendenzialmente negativi, mettono in luce alcune convergenze.

Un primo elemento discriminante è rappresentato dalla **finalità d'uso dello smartphone**. Se si tratta di uso per fini scolastici o educativi, l'effetto può essere positivo, soprattutto se nel contesto scolastico (con uso guidato per specifiche applicazioni e per specifici tipi di apprendimento), oppure nullo, nel tempo libero. Se, invece, l'uso è per fini ricreativi (non guidato), l'effetto può essere negativo (in prevalenza), anche a causa della distrazione e della riduzione del sonno, o nullo. Tuttavia, occorre specificare che non tutti gli studi i) esplicitano il tipo di finalità di utilizzo che fanno gli studenti oggetto di analisi oppure ii) adottano questa distinzione nel loro disegno di ricerca che, invece, dalla rassegna della letteratura è emersa come rilevante per orientare la direzione della relazione tra uso dello smartphone e rendimento scolastico.

Un aspetto collegato al primo, particolarmente rilevante perchè oggetto di dibattito e di posizioni contrastanti, è il **luogo d'uso**, dove il luogo in questione è la scuola e il tema controverso è l'ipotesi di bandire o consentire l'uso dello smartphone.

Un altro elemento è il **tempo o durata d'uso**, inteso come tempo trascorso a usare in modo continuativo lo smartphone. C'è accordo tra gli studiosi nell'affermare che se il dispositivo è usato a lungo, l'effetto è negativo. Questo aspetto rappresenta quindi un punto di attenzione per regolare il tempo d'uso dello smartphone da parte di bambini e adolescenti.

Sul momento d'uso, inteso come periodo del giorno o della settimana in cui si utilizza lo smartphone o sue specifiche funzionalità, la letteratura fornisce poche indicazioni e non sempre precise. Ad esempio, uno studio evidenzia che se l'uso avviene durante la settimana

l'effetto sembrerebbe negativo, mentre se avviene nei fine settimana l'effetto sembrerebbe positivo, senza specificare tuttavia che tipo di attività fossero svolte con lo smartphone. Nel caso specifico della messaggistica istantanea, sembra che se l'uso è notturno l'effetto sia negativo, invece se è diurno l'effetto sia nullo.

La letteratura, invece, è concorde sul fatto che l'uso libero precoce (sotto i 10 o sotto i 13 anni) dello smartphone sia legato negativamente ai risultati scolastici. Inoltre, rileva che gli effetti dell'uso dello smartphone si distribuiscono in modo diseguale tra gli adolescenti e che quelli negativi vanno a colpire maggiormente coloro che manifestano già problemi di varia natura. Inoltre, l'uso dello smartphone può aggravare problemi già esistenti, che a loro volta portano alcuni adolescenti a sviluppare una dipendenza da smartphone.

Da quanto evidenziato dalla rassegna della letteratura si possono trarre, a nostro parere, le seguenti **indicazioni operative**, in particolare rispetto al contesto scolastico:

- L'uso dello smartphone è positivo quando utilizzato per specifici obiettivi didattici e legato a specifici indicatori di apprendimento. L'indicazione che si può ricavare è di incentivare questo tipo di utilizzi soprattutto dove gli smartphone sono già diffusi, come, ad esempio, nella scuola secondaria di secondo grado.
- L'anticipazione costante nel possesso dello smartphone sembra influire negativamente sull'apprendimento e sul rendimento scolastico. Si dovrebbe tentare di limitare l'arrivo molto precoce dello smartphone e far sì che la scuola non forzi il possesso di tale dispositivo nell'età più precoce, soprattutto la scuola primaria. Per la scuola secondaria di primo grado, invece, resta un dubbio su come comportarsi. A tal proposito, recentemente sono nati dei "Patti di comunità" all'interno dei quali si è deciso collettivamente, anche insieme alle scuole, di fissare il limite dei 12 anni di età per il possesso dello smartphone personale. In questo modo si eviterebbe l'effetto di anticipazione dovuto alla pressione dei pari.
- L'uso dello smartphone nel tempo libero o a scuola adottando comportamenti multitasking ha tendenzialmente un effetto negativo in termini di apprendimento. Si potrebbe, da un lato, organizzare un setting della scuola che permetta di distinguere momenti in cui lo smartphone è ammesso da momenti in cui non lo è e, dall'altro, educare a un uso consapevole dello smartphone che preveda momenti distinti e che abbia a che fare col multitasking e con la gestione dell'attenzione e del tempo.

PARTE TERZA

Le evidenze dalle interviste qualitative

*Simone Lanza, Dipartimento di scienze umane per la formazione “Riccardo Massa”,
Università degli Studi Milano-Bicocca*

L'attività di approfondimento scientifico ha lo scopo di raccogliere i diversi punti di vista sull'argomento e offrire al CORECOM la complessità del dibattito in corso. La ricerca è volta a comprendere le principali idee, i pro e i contro dell'uso delle tecnologie digitali in età di sviluppo e capire se esistono eventualmente alcuni punti comuni alle diverse opinioni su vantaggi e rischi dell'uso di tali tecnologie. Sono più le uniformità o le diversità di vedute? Su quali punti? La ricerca vuole pertanto offrire una prima sintesi tra i punti di consenso e i punti controversi, sia rispetto alla lettura del fenomeno sia rispetto a suggerimenti operativi.

La ricerca verte sulle posizioni degli opinion leader rispetto all'uso delle tecnologie digitali nelle nuove generazioni. Ci si riferisce all'uso delle tecnologie digitali da parte di minorenni (senza particolari restrizioni d'età) sia in senso ampio (tutti i tipi di schermi di diversi devices) sia in particolare all'uso dello smartphone. La ricerca considera l'uso delle tecnologie digitali sia a casa sia a scuola.

Domande principali

Si sono svolte delle interviste semi strutturate con le seguenti domande guida:

Come valuta complessivamente gli effetti sui giovani della grande diffusione delle tecnologie digitali nel contesto familiare? Se ritiene necessario faccia delle distinzioni di anni?

Come valuta complessivamente gli effetti sui giovani della grande diffusione delle tecnologie digitali nel contesto scolastico?

Quale crede che possano essere i prerequisiti affinché una scuola secondaria di primo grado possa svolgere dei compiti online?

In che modo migliori situazioni (o differenze) socioeconomiche delle famiglie possono aiutare i bambini a usare il tempo con gli schermi in modo da favorire un "benessere digitale"?

Che opinione ha dell'uso delle tecnologie digitali usate con bambini/e che hanno disabilità?

Come valuta l'uso del pc/tablet/laptop individuale come dispositivo educativo scolastico, cioè a classi dove ognuno ha il suo dispositivo? A partire da che anno eventualmente lo consiglierebbe?

I social network in età adolescenziale sono oggetto di grandi dibattiti (immagine di sé, del proprio corpo, delle amicizie reali e virtuali, isolamento e comunicazioni, etc...): quale è la sua opinione sui rischi e sulle opportunità che offrono i social network?

Quali sono le capacità cognitive o emotive o relazionali che le tecnologie digitali aiutano a sviluppare meglio (e da quale età)?

Si può parlare di dipendenza a proposito delle tecnologie digitali? Si può parlare di dipendenza da internet o dallo smartphone?

Pensa che siano opportune delle campagne di sensibilizzazione dell'opinione pubblica? Se sì di che tipo?

Vuole aggiungere qualcosa di importante che le precedenti domande non prevedevano?

Al precedente blocco di domande si sono aggiunte delle domande a risposta chiusa, lasciando il beneficio di contestare o puntualizzare la risposta. Ecco:

Introdurre le tecnologie fin da piccoli (cioè età prescolare) permette di adattarsi meglio al nuovo mondo ipertecnologico: SCALA CON 4 RISPOSTE*

Anche nelle scuole primarie l'ambiente didattico non può che essere arricchito dalla tecnologia digitale. SCALA CON 4 RISPOSTE*

Oggi è ancora necessario imparare a scrivere prima con la matita e solo dopo con la tastiera? SCALA CON 4 RISPOSTE*

A che età consiglierebbe pubblicamente un genitore di comprare uno smartphone personale al figlio? RISPOSTE CON UNA ETÀ DA 1-18 senza riserve

È d'accordo con quanto sostiene l'OMS che prima dei 5 anni bisogna esporre meno tempo possibile i bambini agli schermi ("Sedentary screen time no more than 1 hour; less is better"? SCALA CON 4 RISPOSTE*

Consiglierebbe pubblicamente a tutte le famiglie di non usare schermi durante i pasti? SCALA CON 4 RISPOSTE*

Consiglierebbe pubblicamente a tutte le famiglie di non usare schermi prima di andare a letto? SCALA CON 4 RISPOSTE*

Consiglierebbe pubblicamente a tutte le famiglie di non usare schermi prima di andare a scuola al mattino presto? SCALA CON 4 RISPOSTE*

Lo smartphone può essere uno dei principali strumenti didattici? [RISPOSTE POSSIBILI, IL GRADO SCOLASTICO: Fin dalla scuola dell'infanzia, fin dalla primaria primaria; fin dalla secondaria I grado, dalla secondaria II grado, dall'università, Mai]

Il computer (portatile o tablet) e può essere uno dei principali strumenti didattici? [RISPOSTE POSSIBILI, IL GRADO SCOLASTICO: Fin dalla scuola dell'infanzia, fin dalla primaria primaria; fin dalla secondaria I grado, dalla secondaria II grado, dall'università, Mai]

Si riconosce nella definizione che classifica le nuove generazioni come native digitali? SCALA CON 4 RISPOSTE*

È favorevole a un codice deontologico che proibisce le chat tra docenti e famiglie (discenti/genitori) (Tar Lazio aprile 2022)? [RISPOSTE POSSIBILI, IL GRADO SCOLASTICO: Fin dalla scuola dell'infanzia, fin dalla primaria primaria; fin dalla secondaria I grado, dalla secondaria II grado, dall'università, Mai]

Nella scuola secondaria di secondo grado favorevole alla sostituzione dei libri cartacei con ebook per tutti manuali scolastici? [RISPOSTE POSSIBILI: ebook per chi vuole / cartaceo per chi vuole / cartaceo per tutti / ebook per tutti]

Quali norme giuridiche vede importanti da introdurre? [domanda aperta conclusiva]

SCALA CON 4 RISPOSTE*: SÌ, SÌ CON RISERVA, NO CON RISERVA, NO

Esperti intervistati

Prof. Marco Gui, direttore del Centro di Ricerca sul benessere digitale e professore associato al Dipartimento di sociologia e Ricerca sociale dell'Università Milano-Bicocca;

Prof. Paolo Ferri, docente dell'Università Milano-Bicocca, esperto di nativi digitali;

Dott.ssa Adele Minutillo, Istituto superiore di sanità, Responsabile del progetto "Rete Senza Fili" il progetto dell'ISS che punta a monitorare L'Internet Addiction Disorder;

Dott. Alberto Pellai, Medico e psicoterapeuta, autore del libro "Vietato ai minori di 14 anni. Sai davvero quando è il momento giusto per dare lo smartphone ai tuoi figli?;

Matteo Lancini (Psicologo e psicoterapeuta, residente della Fondazione "Minotauro", docente);

Prof. Paolo Giovannelli, Direttore ESC – Center for Internet Use Disorders, Milano

Donatella Solda (Dirigente nel Gabinetto del Ministro dell'Istruzione, autrice del Piano Nazionale per la Scuola Digitale – PNSD);

Stefania Garassini (sociologa dei mass-media; insegna Content Management e Digital Journalism all'Università Cattolica di Milano; ha scritto e tradotto diversi libri sul digitale; è promotrice della rete patti digitali tra le famiglie);

Daniele Novara: (pedagogista italiano, fondatore e direttore del centro Psicopedagogico per la gestione dei conflitti, autore di numerosi studi scientifici);

Silvia Vegetti Finzi (psicologa, psicoanalista).

SINTESI DELLE INTERVISTE

Nelle interviste agli esperti del settore **sono state evidenziate più criticità che potenzialità** dell'uso di internet e dei dispositivi mobili.

Secondo gli intervistati i social network mostrano i rischi insiti di fondare una società basata sull'individualismo, costituendo per i suoi membri un possibile "rifugio" dotato però di "capacità ipnotiche", che possono incoraggiare comportamenti compulsivi, inconsapevoli, e che a loro volta rischiano di promuovere patologie dell'attenzione ed emotive.

I problemi esterni entrano nelle mura domestiche con l'iper-connessione: isolamento sociale, maggior difficoltà nello svolgere i compiti, nel mantenere viva l'attenzione, generale virtualizzazione dell'esistenza. A fronte di questi problemi i benefici attesi dall'utilizzo massimo degli strumenti sono al più giudicati come potenziali.

Per la maggioranza degli esperti intervistati sarebbe indispensabile un intervento legislativo sulla materia in grado di tutelare le giovani generazioni, e la realizzazione di campagne informative e di prevenzione.