

Capitolo 3

INDAGINE SUI GIOVANI RELATIVA ALL'UTILIZZO DELLO SMARTPHONE NEL TEMPO E DURANTE LO STUDIO

Daniele Giansanti (a), Andrea Barra (b), Francesca Di Vittorio (c), Gabriele Papa (d), Elena Cruciani (e)

(a) Centro Nazionale Tecnologie Innovative in Sanità Pubblica, Istituto Superiore di Sanità, Roma

(b) Studente, Liceo Papareschi, Roma

(c) Studente, Liceo Nomentano, Roma

(d) Studente, Liceo Morgagni, Roma

(e) Studente, Liceo De Sanctis, Roma

Rapporto con lo smartphone e le nuove problematiche da abuso

Il rapporto con il dispositivo smartphone ha un impatto diretto con le problematiche da abuso.

Numerosi studi hanno evidenziato che un eccessivo utilizzo con scorretta postura può portare a problematiche quali la sindrome del *text neck* (1) e che tra le attività che inducono maggiormente alla scorretta postura sono quelle di digitazione (*texting*) della tastiera virtuale durante ad esempio il *texting* attraverso i *messenger* o i *social network* (1-2), da cui deriva il termine di *text-neck*, associato a *texting*. Non vi è dubbio che un altro aspetto importante, già evidenziato nel *Rapporto ISTISAN 18/21* (2), è come viene gestito il dispositivo nel tempo libero, oggi denominato *quality time*, e durante il lavoro e lo studio. Non vi è dubbio che nuovi problemi della comunicazione, nuovi problemi di concentrazione (quali quelli derivanti dal cosiddetto *semi-tasking* per continua interazione da smartphone), nuovi disturbi quali il *phubbing*, la *nomophobia*, la *ringxiety* e il *vamping* sono figli di un rapporto distorto con il dispositivo (2).

Indagine tra i giovani condotta nel 2019

Nel percorso “Lo smartphone: un amico ma non troppo” proposto nell’ambito del programma di Alternanza Scuola Lavoro dell’Istituto Superiore di Sanità nel marzo 2019, le studentesse e gli studenti hanno realizzato un progetto finale di ampio respiro che prevedeva (3):

- identificazione di alcuni aspetti da investigare tra i giovani in relazione al loro rapporto con lo smartphone;
- identificazione di una modalità che permetta di investigare tali aspetti in modo rapido ed efficace attraverso un sondaggio elettronico;
- sottomissione del sondaggio;
- analisi dei dati.

Sono stati pertanto identificati gli aspetti da investigare che riguardavano sia il rapporto con il proprio *device* durante il tempo di lavoro/studio e il *quality time*, sia le conoscenze sui rischi posturali, sia le conoscenze sulle nuove sindromi da dipendenza, sia la valutazione del rischio da dipendenza attraverso metodiche consolidate (3). È stato poi scelto come tecnologia per la

somministrazione *Forms*, che è stato preferito dagli studenti a *Onedrive*. È stato pertanto possibile inviare il seguente link tramite i *social network* o *WhatsApp*: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAA...AAAAAAZ__ghPqE5UNUJYWf04RDIwVFBNTBVWEdMVkdQRk5DNi4u

Successivamente alla compilazione è stato ottenuto un report con i risultati. Il sondaggio complessivamente comprendeva 30 domande.

Risultati dall'indagine

L'indagine ha riguardato complessivamente 94 soggetti giovani (adolescenti o giovani adulti), 33 maschi e 61 femmine, che hanno aderito allo studio e risposto ad alcune sezioni. Tra gli intervistati, 78 erano studenti (22 delle superiori e 56 dell'università). L'età media del campione è risultata di anni 25,8. In questo studio è riportata l'analisi di una prima parte del sondaggio che ha riguardato alcuni aspetti relativi al rapporto tra i giovani con lo smartphone. Le altre sezioni saranno oggetto di ulteriori approfondimenti.

È emerso quanto segue:

- Tutti hanno almeno uno smartphone; in particolare il 90,4 % ne ha 1, il 2,7 % ne ha 2, la restante percentuale ne ha 3 o più.
- Non tutti hanno il tablet o ipad che risulta posseduto dal 52,8 % degli intervistati.
- Il tempo medio trascorso con i propri dispositivi è risultato di 3 ore e 21 minuti.

I risultati hanno evidenziato, inoltre, che lo smartphone è utilizzato maggiormente in attività relative ai *social network* e di *messenger (WhatsApp)* ma che resiste anche la tradizionale attività di chiamata vocale. In particolare:

- il 74,4% dichiara di utilizzare i *social network* per un intervallo di tempo compreso tra “1 o 2 ore” o più.
- il 61,2% dichiara di utilizzare *WhatsApp* per un intervallo di tempo compreso tra “1 o 2 ore” o più.
- il 51,6% dichiara di utilizzare i dispositivi per chiamate vocali per un intervallo di tempo compreso tra “1 o 2 ore” o più.

Si evidenzia in particolare che nel tempo libero (*quality time*) (Figura 1) su 94 intervistati 53 soggetti dichiarano di consultare regolarmente il dispositivo e 6 di utilizzarlo tutto il tempo. Durante lo studio e il lavoro su 94 intervistati 31 soggetti dichiarano di consultare regolarmente il dispositivo e 3 di utilizzarlo tutto il tempo, solamente 54 lo silenziano (Figura 2).

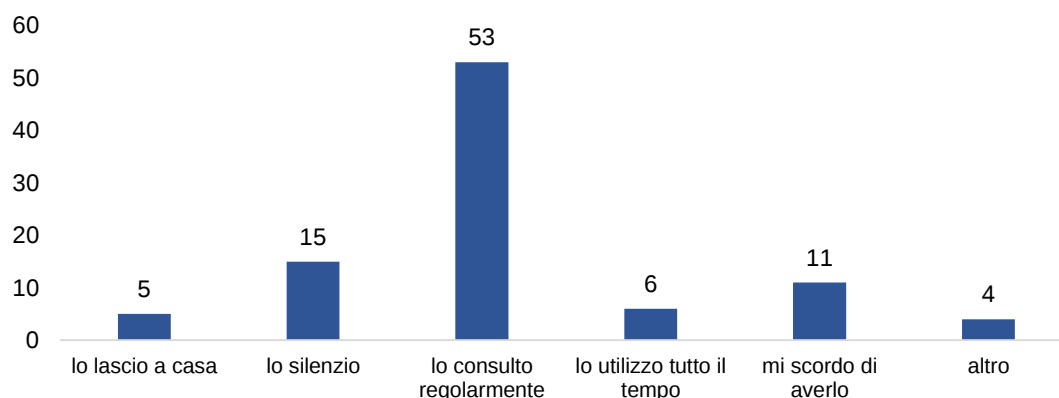


Figura 1. Rapporto con il dispositivo durante il *quality time*

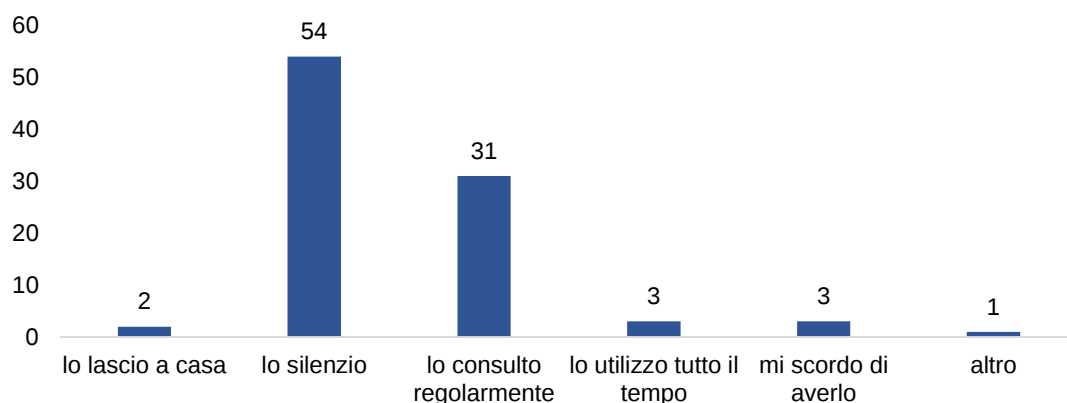


Figura 2. Rapporto con il dispositivo durante il lavoro e lo studio

Conclusioni e sviluppi futuri

Lo studio riportato nel capitolo ha la propria genesi nei percorsi di Alternanza Scuola e Lavoro proposti presso l'Istituto Superiore di Sanità (ISS). Nel capitolo è riportata l'analisi dei dati di una sezione relativa al rapporto con il proprio dispositivo nel *quality time* e durante l'attività lavorativa. L'analisi dei risultati delle altre sezioni è attualmente oggetto di un *data mining* mirato e sarà oggetto di successiva disseminazione scientifica. Da un punto di vista generale lo studio evidenzia come, attraverso una scelta di una soluzione tecnologia adeguata sia possibile effettuare un sondaggio in modo semplice e automatico inviando dei link internet ad esempio attraverso WhatsApp e ottenendo automaticamente l'*uploading* di dati forniti in un database. Nello specifico emergono sicuramente i seguenti due valori aggiunti:

La possibilità e capacità da parte degli studenti formati dai percorsi di Alternanza Scuola Lavoro dell'ISS di creare degli strumenti di autodiagnosi di problematiche tra la stessa popolazione studentesca, nella fattispecie uno strumento che permetta una raccolta di informazioni relative alle problematiche emergenti da un eventuale rapporto distorto con il cellulare.

L'utilità e la portabilità dello strumento realizzato che seppur utilizzato in un primo campione limitato di soggetti ha sicuramente dimostrato la sua utilità in campagne di acquisizioni di più ampio respiro.

Bibliografia

1. Giansanti D, Colombaretti L, Simeoni R. Text neck: il nuovo rischio per la salute da abuso di tecnologia mobile. *Notiziario dell'Istituto Superiore di Sanità* 2018;31(7-8):3-8.
2. Giansanti D, Grigioni M (Ed.). *La salute in un palmo di mano: nuovi rischi da abuso di tecnologia*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2018. (Rapporti ISTISAN 18/21).
3. Salinetti S, De Castro P, Barbaro MC, Ambrosini E, Agresti C. Alternanza scuola lavoro in ISS. Riflessioni a tre anni di attività. *Notiziario dell'Istituto Superiore di Sanità* 2018;31(3):3-7.