



Liceo Marconi Pescara

3° B Liceo economico sociale

REPORT DI RICERCA

“Uso e abuso dello smartphone tra gli adolescenti”



INDICE

1. Introduzione	pag. 1
2. I dati delle risposte	
Tempi d'uso dello smartphone	pag. 2
Modalità d'uso dello smartphone	pag. 3
Consapevolezza del rischio di abuso dello smartphone	pag. 6
3. Conclusioni	pag. 8
Allegati:	
Le infografiche	pag. 9
Il testo del questionario	pag. 12
Linkografia e filmografia	pag. 14

Introduzione

Gli studenti della classe **3°B** del Liceo Statale “G. Marconi” di Pescara, indirizzo **economico sociale**, hanno svolto una ricerca dal titolo “Uso e abuso dello smartphone tra gli adolescenti”, che aveva come obiettivo quello di raccogliere dati sui seguenti aspetti:

- tempi d'uso dello smartphone
- modalità d'uso dello smartphone
- consapevolezza del rischio di abuso dello smartphone.

Quale strumento di ricerca è stato predisposto un questionario anonimo, somministrato ad un gruppo di coetanei. I dati sono stati analizzati in maniera aggregata.

L'idea di svolgere questa attività è maturata all'inizio dell'anno scolastico, quando in classe è stato letto un articolo che riportava la decisione del Liceo Malpighi di Bologna di proibire, durante le ore scolastiche, l'uso dei cellulari sia agli studenti che ai docenti e favorire così l'interazione tra le persone e liberarle, almeno per una parte della loro giornata, da una vera e propria dipendenza da smartphone.

È sembrato interessante cercare di capire quanto tempo, anche alcuni giovani della nostra provincia passano sullo smartphone, come lo usano e se sono consapevoli dei rischi derivanti dall'uso eccessivo. Ai fini della progettazione della ricerca, è stata molto importante anche la visione del docufilm “The social dilemma” (2020), che analizza la diffusione dei social media e il danno che essi causano alla società, concentrandosi particolarmente sullo sfruttamento e sulla manipolazione degli utenti, in particolare gli effetti sulla salute mentale.

Per pura coincidenza, la ricerca si conclude proprio nel giorno in cui il Ministro dell'istruzione e del merito Giuseppe Valditara, ha pubblicato la nota recante “Indicazioni sull'utilizzo dei telefoni cellulari e analoghi dispositivi elettronici in classe”, a testimonianza di come sia viva questa problematica.

Per formulare delle ipotesi, si è partiti dal report di una ricerca dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma in cui si afferma che in Italia “l'85% degli adolescenti tra 11 e 17 anni usa quotidianamente lo smartphone e il 72% naviga su internet tutti i giorni. Un'abitudine diffusa tra gli adolescenti è quella di controllare lo smartphone come prima cosa appena svegli e come ultima cosa prima di addormentarsi. In media, la maggior parte degli adolescenti trascorre dalle 3 alle 6 ore al giorno con lo smartphone” e dunque l'aspettativa è che gli studenti intervistati siano in linea con tali abitudini e con queste ore di esposizione.

Il lavoro degli studenti è stato seguito dalle docenti De Rosa Ines (matematica e fisica) e Mannias Rosanna (scienze umane).

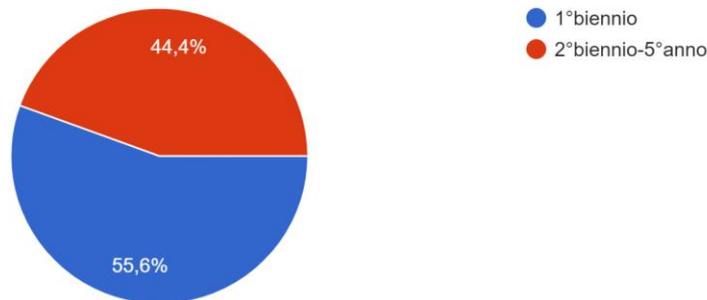
I dati delle risposte

Tempi d'uso dello smartphone

DOMANDA N.1

QUALE PERIODO SCOLASTICO FREQUENTI?

198 risposte

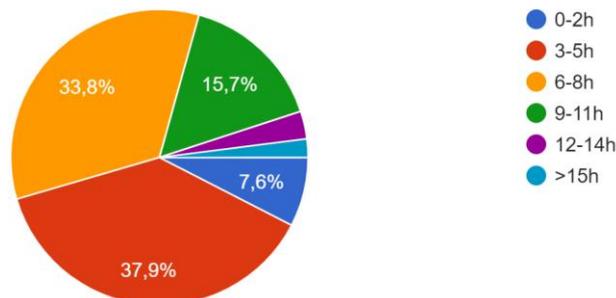


Il 55,6% dei rispondenti frequenta il 1° biennio, il 44,4% il 2° biennio e il 5° anno, quindi **la maggioranza dei rispondenti ha un'età compresa tra i 14 e i 15 anni.**

DOMANDA N. 2

IN MEDIA, NELL'ARCO DELLA GIORNATA, QUANTE ORE UTILIZZI LO SMARTPHONE?

198 risposte



Il 2% ha risposto che utilizza il telefono più di 15 ore al giorno; il 3% da 12 a 14 ore; il 7,6% da 0 a 2 ore; il **15,7% da 9 a 11 ore**; il **33,8% da 6 a 8 ore**; il 37,9% da 3 a 5 ore.

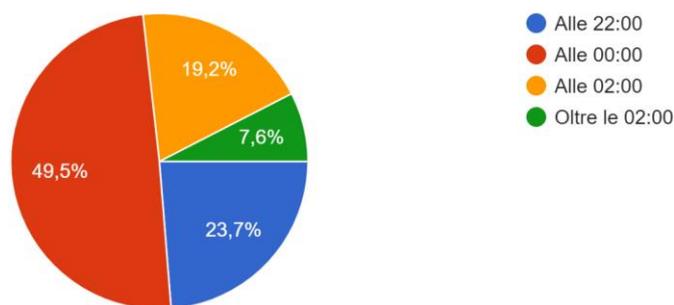
Sono dati molto interessanti, quello che colpisce di più è che **sommando coloro che usano lo smartphone da 6-8 ore a 9-11 ore al giorno si arriva ad una percentuale del 49,5%**... vuol dire che quasi la metà dei rispondenti passa più di un terzo della propria giornata con lo smartphone in mano.

Certamente non è da sottovalutare quel **5% che trascorre da 12 a più di 15 ore al giorno sullo smartphone.**

DOMANDA N.3

FINO A CHE ORA UTILIZZI LO SMARTPHONE?

198 risposte



La maggior parte dei rispondenti, il 49,5% utilizza lo smartphone fino alle 00.00, mentre il restante si suddivide in questo modo: il 23,7% fino alle 22:00, il 19,2% fino alle 02:00 e il 7,6% oltre le 02:00.

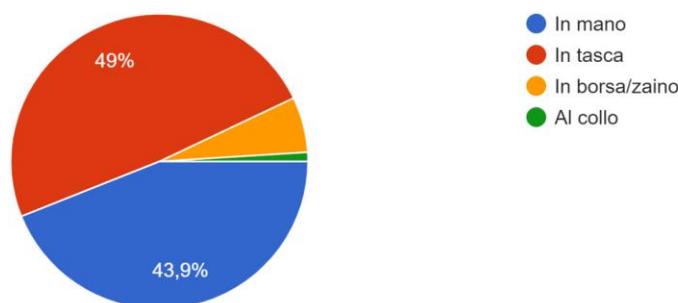
Tenendo presente che secondo i pediatri, il tempo da dedicare al riposo dovrebbe essere tra le otto-dieci ore negli adolescenti (13-18 anni), colpisce il fatto che **il 68,7% dei rispondenti resta connesso fino a mezzanotte o addirittura fino alle 02:00, per non parlare poi di quel 7,6% che va oltre le 02:00.**

Modalità d'uso dello smartphone

DOMANDA N. 4

COME PORTI DI SOLITO LO SMARTPHONE?

198 risposte

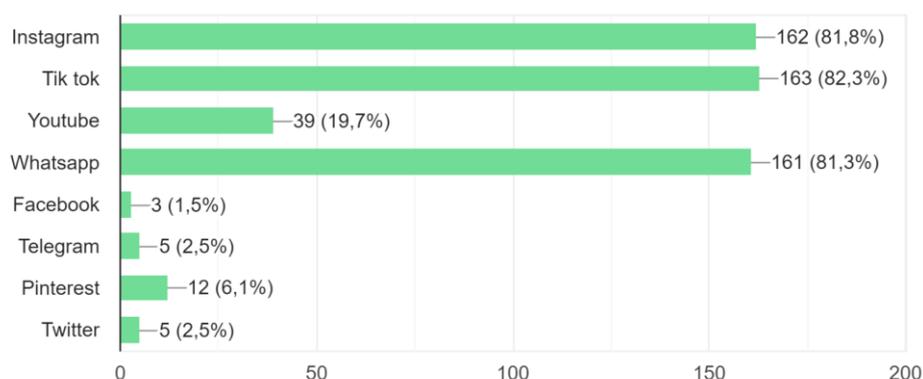


Il 49% dei rispondenti, la maggioranza, di solito porta il telefono in tasca e il 43,9%, lo porta in mano, mentre il 6,1% lo porta nella borsa o nello zaino e solo l'1% al collo. Questo dato evidenzia come il **92,9% dei ragazzi intervistati abbia bisogno di tenere costantemente sotto controllo il proprio smartphone portandolo in mano o in tasca**, quindi sempre in contatto con il proprio corpo in attesa di imminenti notifiche mostrando la necessità di essere sempre connessi con il mondo digitale.

DOMANDA 5

QUALE SOCIAL UTILIZZI DI PIÙ? (max 3 scelte)

198 risposte



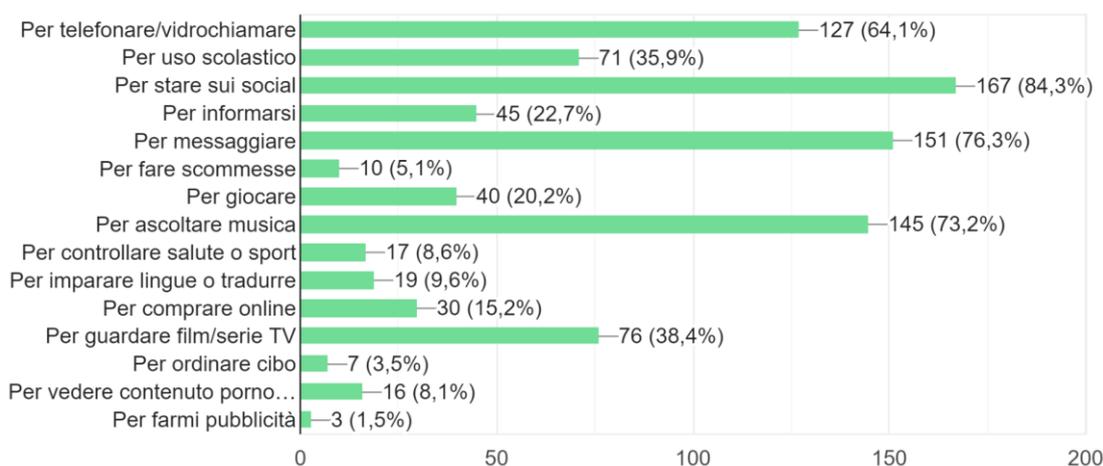
I risultati di questo istogramma ci mostrano che l'82,3% dei rispondenti utilizza di più TikTok rispetto agli altri social, l'81,8% usa Instagram, l'81,3% Whatsapp, il 19,7% Youtube. Inoltre i ragazzi coinvolti nella ricerca che utilizzano Pinterest sono il 6,1%, Twitter il 2,5%, Telegram il 2,5% ed infine Facebook l'1,5%.

Questi dati evidenziano che **TikTok, Instagram e Whatsapp sono i social più utilizzati** dai rispondenti e che comunque il successo dei social è legato alla moda del momento e alle varie innovazioni del settore, per cui quello che fino a pochi anni fa era al "top" oggi registra una certa impopolarità, come Facebook.

DOMANDA 6

SOLITAMENTE PER CHE COSA USI LO SMARTPHONE? (max 5 scelte)

198 risposte



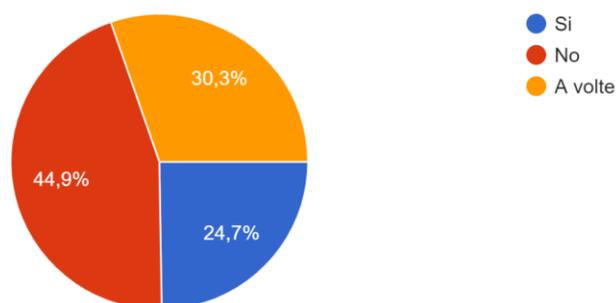
L'84,3% dei rispondenti utilizza maggiormente lo smartphone per stare sui social, il 76,3% per messaggiare, il 73,2% per ascoltare musica e solo il 64,1% per telefonare/vidocchiare. A seguire il 38,4% usa lo smartphone per guardare film/serie TV, il 35,9% per uso scolastico, il 22,7%, per informarsi, il 20,2% per giocare, il 15,2% per comprare online, il 9,6% per imparare lingue o tradurre, l'8,6% per controllare salute o sport, l'8,1% per vedere contenuto pornografico, il 3,5% per ordinare cibo ed infine l'1,5% per farsi pubblicità.

Questi dati raccontano come lo smartphone ormai sia utilizzato per diversissime funzioni, ma fra tutte **prevale l'esigenza di comunicare**, di essere connessi con gli altri attraverso i social, le app di messaggistica, le telefonate e videochiamate, inoltre anche per ascoltare musica. **Resta preoccupante quell'8,1% dei rispondenti che dichiarano di usarlo anche per visualizzare contenuti pornografici.**

DOMANDA 7

QUANDO STUDI O LAVORI UTILIZZI LA MODALITÀ NON DISTURBARE?

198 risposte



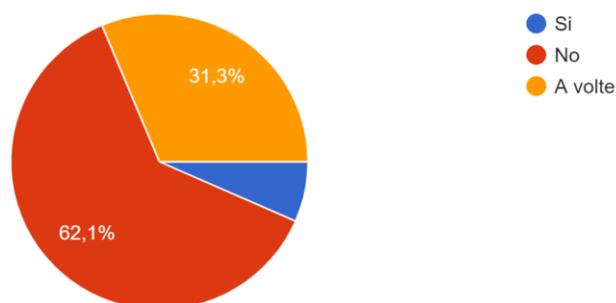
Da questo diagramma a torta vediamo che la maggioranza dei rispondenti, **il 44,9%**, **quando studia o lavora non utilizza la modalità "non disturbare"**, mentre il 30,3% lo usa a volte e solo il 24,7% lo utilizza.

Quasi la metà degli studenti mostra di voler sempre restare connessa con il mondo dei social; scegliere di non usare la modalità "non disturbare" vuol dire essere sempre pronti a visualizzare eventuali notifiche e rispondere a tutte le sollecitazioni dello smartphone. Tutto questo ha certamente una ricaduta sulla qualità dello studio e del lavoro che si svolge.

DOMANDA 8

QUANDO SEI A TAVOLA CON ALTRI USI LO SMARTPHONE?

198 risposte



Il 62,1% dei rispondenti, quando è a tavola con gli altri, non utilizza lo smartphone, mentre il 31,3% lo utilizza occasionalmente e il restante 6,6% afferma di utilizzarlo.

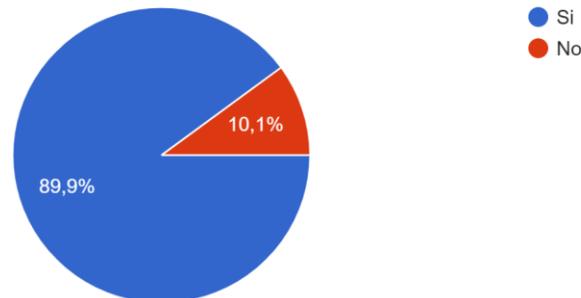
Dunque la maggior parte degli studenti intervistati, **almeno quando si è a tavola in compagnia di altre persone, preferisce concentrarsi sul mondo reale e disconnettersi da quello virtuale.**

Consapevolezza del rischio di abuso dello smartphone

DOMANDA 9

PENSI CHE L'USO ESAGERATO DELLO SMARTPHONE POSSA SVILUPPARE DIPENDENZA?

198 risposte



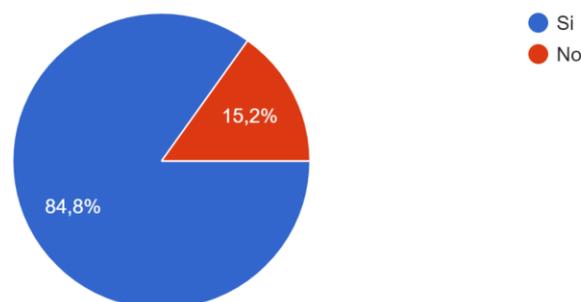
Secondo l'**89,9%** dei rispondenti l'uso esagerato dello smartphone crea dipendenza e il restante **10,1%** pensa di no.

Dunque **la maggior parte dei ragazzi intervistati è consapevole dei rischi che l'utilizzo dello smartphone può causare**, ma visti i dati precedenti sui tempi e sulle modalità d'uso, purtroppo dobbiamo dire che la conoscenza non basta ad evitare pericolose abitudini.

DOMANDA 10

PENSI CHE UNA IPERATTIVITÀ CONCENTRATA SULLO SMARTPHONE PORTI A UNA MAGGIORE DISTRAZIONE COGNITIVA E DISATTENZIONE?

198 risposte



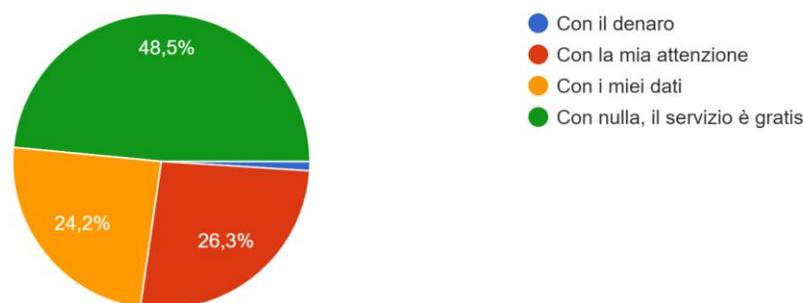
L'**84,8%** dei rispondenti afferma che una iperattività concentrata sullo smartphone porta a una maggiore distrazione cognitiva, mentre il **15,2%** dichiara di non esserne affatto convinto.

In effetti molte ricerche (tra cui quella svolta dall'Ospedale Bambino Gesù di Roma e citata nella introduzione) dimostrano che l'uso eccessivo dello smartphone può procurare danni fisici: miopia, obesità, ipertensione, disturbi muscolo-scheletrici, diabete e danni psicologici: dipendenza, alienazione, depressione, irascibilità, aggressività, insonnia, insoddisfazione, diminuzione dell'empatia. Ma a preoccupare di più è la progressiva perdita di facoltà mentali essenziali, le facoltà che per millenni hanno rappresentato quella che sommariamente chiamiamo intelligenza: la capacità di concentrazione, la memoria, lo spirito critico, l'adattabilità, la capacità dialettica.

DOMANDA 11

IN CHE MODO PAGHI L'USO DEI SOCIAL?

198 risposte



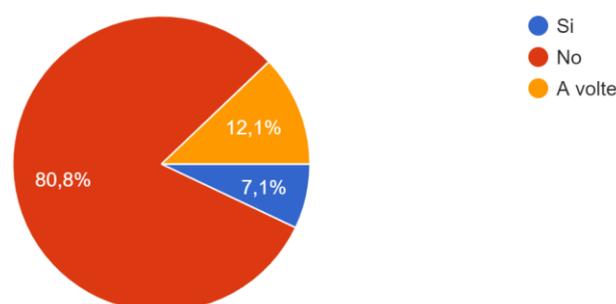
Le risposte a questa domanda sono state alquanto varie: il **48,5%** ha affermato che **il servizio social è gratuito**, il **24,2%** che **paghiamo con i dati personali**, l'**1%** che paghiamo con il denaro e il **26,3%** con l'**attenzione**.

In effetti **la gratuità di accesso ai vari social e alle varie app è solo apparente** poiché più si usano le app e i servizi e più dati si lasciano nel web; più tempo si passa connessi e più l'attenzione è catturata dai social e dalle varie attività. Bisognerebbe essere sempre *lucidi* e capire che il **“prezzo che si paga” è molto più alto di quello che si crede, ovvero un continuo condizionamento dei pensieri e dei comportamenti.**

DOMANDA 12

QUANDO SEI ALLA GUIDA DELLA BICICLETTA O MONOPATTINO O MOTORINO O AUTO, USI LO SMARTPHONE?

198 risposte



Da questo grafico a torta si può vedere che l'**80,8% dei rispondenti non utilizza lo smartphone alla guida dei mezzi di trasporto** (bicicletta, monopattino, motorino o auto), il 12,1%, lo utilizza a volte, mentre il 7,1%, utilizza lo smartphone anche durante la guida dei vari mezzi indicati.

È un dato per certi versi rassicurante, perché descrive una **diffusa prudenza nella guida** del monopattino, della bicicletta e quant'altro. Certo non si può far a meno di sottolineare che **la percezione del vissuto quotidiano sulle nostre strade sembra raccontare abitudini un po' diverse.**

Conclusioni

A conclusione di questa ricerca, possiamo dire che vengono confermati quelli che sono i trend delle varie ricerche nazionali:

in merito ai **tempi d'uso** dello smartphone

- i ragazzi interpellati trascorrono diverse ore del giorno sugli smartphone, il 49,5% lo usa dalle 6 alle 11 ore. Dunque quasi la metà dei rispondenti passa, in media, più di un terzo della propria giornata chino sul display del proprio cellulare. Inoltre lo smartphone viene spento molto tardi dato che il 23,7% lo usa fino alle 22:00, il 19,2% fino alle 02:00 e il 7,6% oltre le 02:00. Tenendo presente che secondo i pediatri, il tempo da dedicare al riposo dovrebbe essere tra le otto-dieci ore negli adolescenti (13-18 anni), questi dati non possono che preoccuparci;

in merito alle **modalità d'uso** dello smartphone

- i ragazzi coinvolti nella ricerca portano lo smartphone sempre a contatto con il proprio corpo, dato che il 49% lo porta in tasca e il 43,9% in mano, restando quindi sempre pronti a rispondere ad ogni sollecitazione;
- i social più utilizzati sono TikTok, Instagram e Whatsapp preferiti rispettivamente dall'82,3%, dall'81,8% e dall'81,3% dei rispondenti;
- le prime tre attività svolte con lo smartphone sono: stare sui social, messaggiare ed ascoltare musica, solo al quarto posto telefonare e videochiamare, prevale comunque l'esigenza di comunicare e di essere connessi con gli altri attraverso i social. Inoltre l'8,1% dei rispondenti dichiara di usarlo anche per visualizzare contenuti pornografici;
- il 44,9% quando studia o lavora non usa mai la modalità "non disturbare" e il 30,3% lo usa solo a volte, questo dato ci fa capire, ancora di più, come lo smartphone sia diventato ormai uno strumento estremamente pervasivo;

in merito alla **consapevolezza del rischio di abuso** dello smartphone

- l'89,9% dei rispondenti è consapevole che un uso esagerato dello smartphone possa sviluppare dipendenza, così come l'84,8% afferma che una iperattività porti a una maggiore distrazione cognitiva. Dunque si è consapevoli dei rischi, ma purtroppo non sempre la conoscenza "salva" e le cattive prassi restano invariate, così come raccontano i dati sulle modalità d'uso;
- inoltre il 50,5% dei ragazzi pensa che i social siano "pagati" rilasciando, consapevolmente o inconsapevolmente, i propri dati e con la propria attenzione che viene catturata dalla rete, ma ben il 48,5% è convinto che i social siano di fatto "gratuiti", una sorprendente ingenuità.



USO E ABUSO DELLO SMARTPHONE TRA GLI ADOLESCENTI

ANNO 2022/2023

REALIZZATO DALLA 3B
Liceo economico sociale

LICEO MARCONI



CONSAPEVOLEZZA DEI RISCHI



È LA PERCENTUALE DEI RISPONDENTI, SECONDO LA QUALE, L'USO ESAGERATO DELLO SMARTPHONE CREA DIPENDENZA



AFFERMA CHE UNA IPERATTIVITÀ CONCENTRATA SULLO SMARTPHONE PORTA A UNA MAGGIORE DISTRAZIONE COGNITIVA



Afferma che il servizio social è gratuito



Afferma che paghiamo il servizio social con la nostra attenzione



Afferma che paghiamo il servizio social con i dati personali



NON UTILIZZA LO SMARTPHONE ALLA GUIDA DEI MEZZI DI TRASPORTO



USO E ABUSO DELLO SMARTPHONE TRA GLI ADOLESCENTI

-MODALITÀ D'USO-

3° B Liceo economico sociale
anno 2022-2023



il telefono viene portato...



a tavola con altri usano lo smartphone ..



i social più utilizzati sono...



82,3%



81,8%



81,3%

lo smartphone viene usato principalmente per...



durante lo studio/il lavoro utilizzano la modalità non disturbare...

44,9% NO

30,3% A VOLTE

24,7% SI



Il testo del questionario

1. QUALE PERIODO SCOLASTICO FREQUENTI?

1° BIENNIO

2° BIENNIO-5° ANNO

2. IN MEDIA, NELL'ARCO DELLA GIORNATA, QUANTE ORE UTILIZZI LO SMARTPHONE?

0-2h

3-5h

6-8h

9-11h

12-14h

>15h

3. FINO A CHE ORA UTILIZZI LO SMARTPHONE?

ALLE 22:00

ALLE 00:00

ALLE 02:00

OLTRE LE 02:00

4. COME PORTI DI SOLITO LO SMARTPHONE?

IN MANO

IN TASCA

IN BORSA/ZAINO

AL COLLO

5. QUALE SOCIAL UTILIZZI DI PIÙ? (max 3 scelte)

INSTAGRAM

TIKTOK

YOUTUBE

WHATSAPP

FACEBOOK

TELEGRAM

PINTEREST

TWITTER

6. SOLITAMENTE PER CHE COSA USI LO SMARTPHONE? (max 5 scelte)

PER TELEFONARE/VIDEOCHIAMARE

PER USO SCOLASTICO

PER STARE SUI SOCIAL

PER INFORMARMI

PER MESSAGGIARE

PER FARE SCOMMESSE

PER GIOCARE

PER ASCOLTARE MUSICA

PER CONTROLLARE SALUTE O SPORT

PER IMPARARE LINGUE e TRADURRE

PER COMPRARE ONLINE

PER GUARDARE FILM/SERIE TV

PER ORDINARE CIBO

PER VEDERE CONTENUTO PORNOGRAFICO

PER FARMÌ PUBBLICITÀ

7. QUANDO STUDI O LAVORI UTILIZZI LA MODALITÀ NON DISTURBARE?

SI

NO

A VOLTE

8. QUANDO SEI A TAVOLA CON ALTRI USI LO SMARTPHONE?

SI NO A VOLTE

9. PENSI CHE L'USO ESAGERATO DELLO SMARTPHONE POSSA SVILUPPARE DIPENDENZA?

SI NO

10. PENSI CHE UNA IPERATTIVITÀ CONCENTRATA SULLO SMARTPHONE PORTI A UNA MAGGIORE DISTRAZIONE COGNITIVA E DISATTENZIONE?

SI NO

11. IN CHE MODO PAGHI L'USO DEI SOCIAL?

CON IL DENARO

CON LA MIA ATTENZIONE

CON I MIEI DATI

CON NULLA, IL SERVIZIO È GRATIS

12. QUANDO SEI ALLA GUIDA DELLA BICICLETTA o MONOPATTINO o MOTORINO o AUTO, USI LO SMARTPHONE?

SI NO A VOLTE

Linkografia

Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - "Adolescenti e smartphone"

<https://www.ospedalebambinogesu.it/adolescenti-e-smartphone-96695/#:~:text=In%20Italia%20l'85%25%20degli,ultima%20cosa%20prima%20di%20addormentarsi>

Senato della Repubblica - "Sull'impatto del digitale sugli studenti, con particolare riferimento ai processi di apprendimento"

<https://www.senato.it/service/PDF/PDFServer/BGT/1299729.pdf>

Avvenire - "Come i ragazzi usano Internet e smartphone"

<https://www.avvenire.it/rubriche/pagine/come-i-ragazzi-usano-internet-e-smartphone>

Filmografia

"The social dilemma" (2020)

Regia Jeff Orlowski, paese di produzione Stati Uniti d'America