



Di.Te.
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIPENDENZE
TECNOLOGICHE
GAP ■ CYBER
BULLISMO

COMUNICATO STAMPA

RelAzioni e CambiaMenti al tempo 3.0 dei giovani iperconnessi

Presentata l'ultima ricerca dell'Associazione Nazionale Di.Te. realizzata in collaborazione con Skuola.net per comprendere quanto è cambiata la socialità e il funzionamento del cervello del popolo del web

Roma, 9 novembre 2018 – Presentato oggi nella Sala Stampa di Monte Citorio l'ultimo studio condotto dall'Associazione Nazionale Di.Te. (Dipendenze Tecnologiche, GAP e Cyberbullismo) in collaborazione con il portale per gli studenti Skuola.net. L'obiettivo della ricerca si è focalizzato sull'utilizzo delle nuove tecnologie da parte dei giovani. L'indagine è stata condotta su un campione di 23.166 persone, di cui 9.419 maschi e 13.747 femmine, di età compresa gli 11 e i 26 anni. I numeri evidenziano che nonostante tutti i moniti e gli avvertimenti dati fino a questo momento sull'importanza di perseguire un uso consapevole dei preziosi strumenti di informazione e formazione, come lo sono smartphone, tablet e computer, si è ancora lontani da questo traguardo. I ragazzi, infatti, da quanto si evince dai dati sono “iperconnessi”, soprattutto in alcune fasce di età,

In media, tra gli 11 e i 26 anni spendono online tra le 4 e le 6 ore il 32,5% dei ragazzi. Più del 17% del campione resta connesso tra le 7 e le 10 ore. Supera le 10 ore quasi il 13% degli intervistati. Entrando nel dettaglio, invece, si nota che dagli 11 ai 14 anni circa il 12% delle femmine e il 10% dei maschi dichiarano di passare più di 10 ore al giorno online, la percentuale sale rispettivamente al 35% e al 20% intorno ai 26 anni. In tutte le fasce di età indagate, invece, emerge che controllare lo smartphone con una frequenza di 10 minuti è l'esigenza di circa il 40% dei ragazzi. Dichiarano di farlo il 40% delle femmine e il 27,6% dei maschi tra gli 11 e i 14 anni, il 45,4% delle ragazze e il 38,8% dei ragazzi tra i 15 e i 17 anni, il 46,8% delle giovani e il 38,1% dei loro coetanei dell'altro sesso tra i 18 e i 20anni. Dai 21 ai 26, invece, iniziano a guardarlo quasi nel 30% dei casi, sia maschi sia femmine, con una frequenza intorno ai 30minuti. A seguito di questi comportamenti emerge una correlazione importante, dicono gli esperti: **la capacità di attenzione è drasticamente diminuita**. Se fino a qualche anno fa durava anche più di 20 minuti, «oggi potremmo paragonarla a quelle di un pesce rosso, che riesce a stare concentrato per 9 secondi», commenta Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta e Presidente dell'Associazione Nazionale Di.Te. Questo ha un costo, anche sulla vita di relazione oltre che sulle menti. «Questi comportamenti, in alcuni casi compulsivi e che potrebbero evidenziare un ipercontrollo oltre che un'iperconnessione, hanno un prezzo elevatissimo: aumentano la distanza relazionale fra noi e gli altri. La vita offline non è uguale a quella online: nella prima si utilizzano tutti i sensi, si attivano meccanismi psicofisici diversi», osserva il Presidente Di.Te. Ma non è tutto: «Anche la capacità di provare sentimenti ne risente. Sì, perché emozioni e sentimento non sono la stessa cosa. La prima è frutto di un momento, mentre il secondo richiede tempo, intuito, capacità di coltivare la relazione e di farla crescere», ribadisce Lavenia. «La dimensione digitale non è più trascurabile e non è più etichettabile come solo virtuale: questo concetto, infatti, rimanda a una realtà che non esiste o che è in potenza. Ma, invece, si tratta di una dimensione reale e che ha sue precise caratteristiche nell'ambiente digitale, ha una sua identità e sue modalità di interazione. Dunque, va a modificare le capacità di espressione personale, di relazione, di ascolto di sé e dell'altro. Il problema

oggi è prendere consapevolezza che la tecnologia ha le sue dimensioni pervasive che ci hanno portato de facto ad avere una sfera digitale nella quale l'essere umano è immerso per un numero di ore significativo, come si evince dai dati, ed è quasi paragonabile a quelle in cui è immerso nella realtà analogica sensoriale», **rimarca Daniele Grassucci, Co-founder e Direttore del portale Skuola.net** visitato ogni mese da più di 5.000 studenti.

Passiamo davvero tanto, troppo, tempo della giornata online. E, osserva Daniele Grassucci: «Non è possibile tornare indietro, ma **la cosa che possiamo fare è utilizzare gli strumenti tecnologici con una consapevolezza diversa cominciando anche a monitorare quelli che sono gli effetti di un uso non regolamentato ed educato di questi mezzi e riportarli in un alveo corretto. Come accade nel mondo analogico, dove si insegnano ai figli a guardare ai pericoli con le attenzioni del caso, così si dovrebbe fare anche nel mondo digitale**». Condividendo anche la vita online con i propri famigliari. Ecco, e qui emerge un altro punto da indagare: quanto parlano i ragazzi ai genitori di quello che fanno in rete? **In media, dichiarano di non farlo mai il 18,5% delle ragazze e il 20% dei ragazzi minorenni tra gli 11 e 17 anni.** Nella stessa fascia di età, lo fa “ogni tanto” il 30% del campione, mentre solo il 20% coinvolge raramente mamma e papà su quanto fa sui device. «Questa è una ricerca che abbiamo condotto insieme a Skuola.net su un ampio campione di ragazzi, ma **nell'indagine precedente in cui abbiamo intervistato 1.000 adulti tra i 28 e i 55 anni e 1.000 giovani tra i 14 e i 20 anni abbiamo rilevato che nel 38% dei casi la risposta dei genitori ai figli che chiedono loro di parlare è “un attimo”.** Spesso, rispondono così perché sono loro i primi a essere affaccendati sul loro smartphone», **commenta il Presidente Di.Te., Giuseppe Lavenia.** E allora che si fa? **«Si dovrebbe iniziare a riparare a questi momenti che vengono percepiti dai figli come disconferme, disvalore. I ragazzi non si sentono importanti per i genitori e questo li fa chiudere in se stessi. La condivisione, così, verrà sempre più a mancare.** Si deve stabilire un momento in famiglia in cui tutti i telefoni e tutti gli strumenti digitali che possono avere una connessione rimangono spenti o silenziosi senza vibrazioni o distrazioni di sorta. In quel tempo si parla, si discute, ci si confronta. Un'altra cosa a cui noi dell'Associazione Di.Te. ci stiamo interessando da tempo sono i Disconnect Day, momenti nelle città in cui per qualche ora le famiglie depositano il cellulare e fanno attività che li riportino a sensazioni legate al corpo e all'ascolto degli altri. Oggi, quest'aspetto è pressoché assente in alcune realtà». Se poi si chiede ai ragazzi tra gli 11 e i 17 anni se i genitori controllano le loro attività online, quasi il 50% di loro dice di no. **«L'avvento del digitale ha avuto un'evoluzione molto veloce, bisognerebbe lavorare anche sulla consapevolezza di quelle che sono i rischi di un uso non equilibrato.** Sia per i ragazzi sia per gli adulti», avverte **Daniele Grassucci.**

La ricerca sull'utilizzo delle nuove tecnologie da parte dei giovani ha messo in luce anche un altro dato che deve fare riflettere: **quasi il 15% del campione ha detto che riceve di tanto in tanto commenti offensivi sulle chat o sui social network, e la stessa percentuale di giovani risponde pan per focaccia a queste vessazioni. Più del 50% dei ragazzi tra gli 11 e i 14 anni, però, non parla ai propri genitori di queste esperienze spiacevoli.** Scendi di due e quattro punti la percentuale, se si va a leggere i dati relativi rispettivamente ai giovani che hanno tra i 15 e i 17 anni e tra quelli compresi tra i 18 e i 20 anni. **«Il cyberbullismo è un fenomeno che ci deve tenere sempre in allerta:** come purtroppo abbiamo avuto modo di leggere dalle cronache può avere episodi drammatici. **Dovremmo fare ancora più prevenzione nelle scuole e ritornare a dare valore al corpo, all'empatia, far comprendere ai ragazzi come stanno quelli che vengono aggrediti con parole di odio o offese...** Dovremmo, insomma, ritornare ai sensi, per sensibilizzare. Ma stando così tante ore online i sensi vengono poco allenati, dunque voglio ribadire ancora una volta l'importanza dello strumento del detox tecnologico condiviso in famiglia. Basterebbero 3 ore a settimana per iniziare e il tempo della cena come sana abitudine», commenta Giuseppe Lavenia. **«Il nostro sistema scolastico deve lavorare sull'educazione dell'uso di queste nuove tecnologie,** e c'è ancora tanto da fare», sottolinea Daniele Grassucci. E il lavoro è sinergico, coinvolge famiglie, scuole, ragazzi e istituzioni.