



Gli insegnanti possono aiutare i giovani a gestire meglio i dispositivi digitali?

Problema

Lo smartphone è sempre più pervasivo nella vita dei giovani, con ricadute in termini di attenzione, benessere e relazioni. Soprattutto per le ragazze.

Il rapporto tra giovani e smartphone è caratterizzato da una profonda ambivalenza: se da un lato il digitale offre spazi di espressione, socializzazione e indipendenza, dall'altro emergono criticità sistemiche che incidono sul benessere psicofisico e cognitivo dei giovani. Il contesto italiano presenta una criticità specifica: a fronte di un accesso alla rete in linea con gli standard europei (84% dei giovani tra i 9 e i 17 anni vi accede quotidianamente), i giovani manifestano livelli di competenze digitali inferiori alla media UE. Questa lacuna impedisce un uso strategico e consapevole della tecnologia, limitando gli utenti a una fruizione passiva dei contenuti.

Gli effetti negativi della pervasività dei media digitali non si limitano a casi isolati di dipendenza patologica. La letteratura scientifica ha individuato correlazioni negative tra l'uso dei media digitali e diversi aspetti, tra cui: i) le funzioni cognitive, con la perdita di concentrazione, l'aumento della procrastinazione e un calo generale del rendimento scolastico; ii) il benessere psico-fisico, in particolare la qualità del sonno e la percezione della propria immagine corporea; iii) la sfera relazionale, come la qualità delle esperienze sociali offline e l'incremento della conflittualità all'interno del nucleo familiare.

Il concetto di "digital well-being" - inteso come la capacità di preservare il proprio equilibrio psicologico in condizioni di sovrabbondanza di comunicazione digitale - appare oggi come una

priorità educativa, con una forte connotazione di genere: le ragazze sono infatti maggiormente esposte ai rischi legati al confronto sociale online e alle problematiche dell'immagine corporea.

Tuttavia, le istituzioni scolastiche appaiono impreparate ad affrontare efficacemente questa sfida e le famiglie si sentono sole e in difficoltà.

Soluzione

Il programma Benessere Digitale – Scuole (DWB-S) forma gli insegnanti di scuola superiore per condurre attività di educazione ai media in classe.

Per mitigare questi rischi, può non essere sufficiente limitare il tempo di connessione, ma è necessario promuovere un'alfabetizzazione digitale che integri gestione del tempo e capacità critica, coinvolgendo attivamente il corpo docente in percorsi formativi di lungo periodo. Il programma Benessere Digitale – Scuole (DWB-S) è un supporto educativo rivolto agli insegnanti delle scuole superiori – che ricevono una formazione specifica - e ai loro studenti di seconda: i materiali sono infatti a disposizione dei docenti per progettare e condurre autonomamente attività di educazione ai media in classe con i propri studenti, con un impegno di 12 ore complessive. Sviluppato da esperti di educazione ai media e di benessere giovanile insieme con dirigenti scolastici e insegnanti, è organizzato in quattro moduli: i) gestione del tempo e dell'attenzione; ii) comunicazione e collaborazione; iii) ricerca e gestione delle informazioni; iv) produzione di contenuti digitali. L'obiettivo del programma non è solo aumentare le conoscenze, ma anche instaurare buone abitudini a livello individuale e di gruppo. Ad esempio, gli studenti sono invitati a scaricare app di

monitoraggio per tenere traccia delle proprie attività e a fissare degli obiettivi di comportamento: sotto la guida degli insegnanti formati, gli studenti hanno sviluppato un “piano di gestione dell’attenzione” e sono stati invitati a condividerlo con i propri genitori. Oppure hanno sviluppato collettivamente una “netiquette” di classe per le interazioni online.

Risultati

L'intervento ha prodotto una diminuzione della pervasività e dell'interferenza dello smartphone. Per le ragazze si osservano effetti positivi anche in termini di riduzione dei sintomi di astinenza, aumento del benessere e delle competenze digitali.

L'efficacia del programma è stata testata in 18 scuole superiori di diversi ordini (dai licei ai professionali). La formazione è stata erogata a due insegnanti per ciascuna classe ed è stato chiesto loro di realizzare le attività proposte con i propri studenti. A questi è stato somministrato un questionario i cui contenuti riguardavano il supporto ricevuto degli insegnanti nella gestione dei media digitali, la pervasività dello smartphone nella vita quotidiana, l'uso problematico percepito e i sintomi da astinenza, le competenze digitali, l'uso costruttivo di media digitali e il benessere generale.

L'analisi ha riscontrato un aumento significativo del supporto percepito dagli insegnanti: una conferma che l'intervento è stato effettivamente implementato e recepito correttamente all'interno delle classi. Inoltre, è stata riscontrata una diminuzione, modesta ma significativa, della pervasività dell'uso dello smartphone in alcuni momenti cruciali della giornata e dell'interferenza dello smartphone con le normali attività quotidiane. L'intervento non ha prodotto effetti rilevanti sulle competenze digitali tecniche, sull'uso creativo dei media, sulla sensazione di astinenza o sulla soddisfazione generale della vita per l'intero campione.

Un aspetto cruciale dello studio emerge dal confronto tra maschi e femmine. Prima dell'intervento, le ragazze mostravano livelli critici

più elevati (maggiore uso dello smartphone, più interferenze quotidiane e minore soddisfazione per la vita). L'analisi ha evidenziato effetti particolarmente positivi per le studentesse anche in ambiti diversi, quali la riduzione dei sintomi di astinenza, l'aumento della soddisfazione per la vita e l'aumento, seppur lieve, delle competenze digitali.

Questi risultati suggeriscono che è possibile rendere i docenti autonomi nella gestione dell'educazione ai media. Il loro coinvolgimento diretto si è rivelato un'alternativa valida ed efficace agli interventi sporadici di esperti esterni, garantendo continuità didattica e un supporto costante agli studenti durante tutto l'anno scolastico.

I risultati confermano che le abitudini d'uso possono essere modificate in tempi relativamente brevi (un anno scolastico), mentre per l'acquisizione di abilità specifiche (come le competenze digitali) sembrano siano necessari processi di apprendimento più lunghi e complessi. Lo studio suggerisce inoltre che migliorare l'autocontrollo e la gestione dell'attenzione possa essere la chiave per incrementare la soddisfazione di vita, specialmente nel genere femminile. Gli autori sottolineano che la natura dei dati (auto-valutazioni degli studenti) rappresentano un limite ai risultati ottenuti, auspicando per il futuro l'uso di dati più accurati e affidabili, provenienti da app di monitoraggio.

Metodo

I risultati sono ottenuti con un disegno di valutazione sperimentale: 171 classi sono state assegnate mediante sorteggio al gruppo sperimentale (41), i cui insegnanti hanno ricevuto subito la formazione, o a quello di controllo (130), che ha dovuto aspettare l'anno scolastico successivo per riceverla. La stima degli effetti sulle variabili di interesse, osservate con un questionario somministrato agli studenti in due momenti (all'inizio e al termine dell'anno scolastico), è ottenuta come differenza tra i due gruppi.

BIBLIOGRAFIA: GUI M., GEROSA T., ARGENTIN A., LOSI L. (2023), *MOBILE MEDIA EDUCATION AS A TOOL TO REDUCE PROBLEMATIC SMARTPHONE USE: RESULTS OF A RANDOMISED IMPACT EVALUATION*, *COMPUTER & EDUCATION*, 194.

AUTORE DELLA SCHEDA: LISA ZAQUINI (ASVAPP)

