



“EQUIDIGI”: VERSO UN DIALOGO TRA MONDO FISICO E DIGITALE

Proposta di progetto nell’ambito del bando per una
Borsa di Studio intitolata ad Elena Baruti, allieva del
Liceo Classico Giulio Cesare di Roma.

ABSTRACT

Il progetto si propone di affrontare il problema dell'uso eccessivo delle tecnologie digitali tra gli adolescenti, evidenziando i rischi legati alla dipendenza da internet e ai social media, che possono compromettere le relazioni interpersonali e la salute psicofisica. Attraverso un percorso di sensibilizzazione e formazione rivolto a studenti e studentesse del Liceo Classico Giulio Cesare di Roma, si mira a promuovere la consapevolezza emotiva, le abilità sociali e la prevenzione dei comportamenti a rischio. Le attività includeranno incontri informativi, laboratori pratici e questionari per monitorare i cambiamenti nelle convinzioni e negli atteggiamenti. Il coinvolgimento dei docenti sarà fondamentale per analizzare i fabbisogni e sviluppare un approccio personalizzato. L’obiettivo finale è favorire relazioni significative e un utilizzo equilibrato delle tecnologie, contribuendo così al benessere e alla crescita personale degli adolescenti.

Giada Gentili, Emanuela Mari, Alessia Sicolo

Indice

1. Definizione del problema specifico e dell'oggetto dell'intervento	2
2. Popolazione destinataria del progetto	5
3. Obiettivi dell'intervento	5
4. Metodo	6
4.1 Procedura.....	6
4.2 Materiali	8
5. Conclusioni	9
Bibliografia	10

1. Definizione del problema specifico e dell'oggetto dell'intervento

Al giorno d'oggi, ciascuno è chiamato a interfacciarsi con il mondo digitale, che rappresenta una risorsa indispensabile per il raggiungimento di numerosi obiettivi, personali e professionali. Le richieste della società moderna impongono una risposta istantanea, veloce e immediata, e internet diventa il mezzo privilegiato per soddisfarle. Viviamo infatti in un'epoca in cui l'accesso a internet è diventato una parte essenziale della vita quotidiana, facilitando la comunicazione, la ricerca di informazioni e la gestione delle attività quotidiane.

Tuttavia, l'introduzione massiva delle tecnologie ha comportato profonde trasformazioni nella società, influenzando non solo le dinamiche familiari, ma anche le modalità comunicative e relazionali. I social network, in particolare, svolgono un ruolo centrale nell'esperienza adolescenziale, offrendo spazi per connettersi con i coetanei, esprimere la propria identità e condividere esperienze. Sebbene queste piattaforme forniscano opportunità di interazione, il loro uso eccessivo solleva numerose preoccupazioni, tra cui il rischio di fenomeni come il cyberbullismo, l'adescamento online e la violazione della privacy, che possono sfociare in dipendenze tecnologiche.

L'abuso di queste tecnologie porta infatti a una perdita di controllo sul tempo speso davanti agli schermi, a scapito delle attività reali e delle relazioni interpersonali, che rischiano di diventare superficiali e prive di autenticità. In un contesto caratterizzato da un rapido mutamento tecnologico, molti giovani, ma non solo, cercano di colmare le carenze del mondo reale con esperienze virtuali. Questo uso "non equilibrato" degli strumenti digitali, in casi estremi, può manifestarsi con sintomi simili a quelli

delle dipendenze da sostanze, con effetti negativi sulle relazioni familiari, sociali e sulla salute psicofisica (Kuss e Griffiths, 2011; Andreassen, 2015).

La diffusione dei social e delle nuove tecnologie modifica i costumi dei nativi digitali, ma ha un impatto soprattutto sul loro sviluppo.

L'adolescenza, caratterizzata da un rapido cambiamento su più fronti, può essere definita come un periodo critico di transizione e caratterizzata da un rapido cambiamento la cui evoluzione è influenzata dal contesto sociale.

È una fase di passaggio in cui si attraversa una sorta di "crisi" in cui l'adolescente:

- si sperimenta nel mondo;
- deve fare fronte a tante novità (ad esempio, i cambiamenti corporei);
- deve affrontare dei compiti di sviluppo (sfide che ognuno affronta nella propria crescita e che sono caratteristiche per ogni fase del ciclo di vita);
- va incontro alla costruzione della propria identità adulta. Il percorso di costruzione del carattere e della personalità è, infatti, tipico dell'adolescenza.

Lo sviluppo del cervello (e dei pensieri), del corpo (e dell'affettività e della sessualità) subiscono importanti cambiamenti, e i ragazzi si trovano a far fronte a moltissime "novità" in termini di emozioni, vissuti e relazioni.

Altresì è la fase in cui si sviluppa la costruzione dell'identità anche attraverso le relazioni. Possono esplorare diverse sfaccettature della propria personalità e sperimentare nuovi interessi, soprattutto con l'utilizzo dei social network.

Gli adolescenti, per loro natura, sono inclini al confronto tra pari ed oggi lo attualizzano anche attraverso un'osservazione incessante delle immagini sui social media.

Tuttavia, internet offre agli adolescenti una vasta gamma di opportunità per acquisire conoscenze, sviluppare abilità e sfruttare il proprio potenziale. Attraverso

la ricerca online, i giovani possono: informarsi autonomamente, apprendere nell'utilizzo delle tecnologie o esprimere nuove forme di socializzazione, ma uno tra i maggiori rischi nell'utilizzo delle tecnologie è proprio l'uso problematico di Internet e, in particolare, la dipendenza dai social media, spesso associato a una regolazione emotiva inadeguata (Mari et al., 2023). Le persone che hanno difficoltà nella gestione delle emozioni, come l'ansia e la depressione, possono cercare nel mondo digitale un modo per sfuggire a stati emotivi negativi e per trovare supporto (Pettorruso et al., 2020). Questo comportamento può portare a un uso compulsivo delle piattaforme online, generando una spirale di dipendenza (Longstreet et al., 2020). Diversi studi hanno dimostrato come le difficoltà fino ad arrivare all'incapacità di identificare e descrivere le emozioni sono caratteristiche fortemente correlate alla dipendenza da internet. Gli individui che hanno difficoltà a comprendere le proprie reazioni emotive tendono a utilizzare Internet come meccanismo di fuga per affrontare situazioni stressanti, portando a un aumento dell'uso problematico. Inoltre, quella che viene definita "Fear of Missing Out" (FoMO), ovvero la paura di perdere esperienze piacevoli che gli altri stanno vivendo, è un fattore che alimenta l'*overuse* dei social media (Wegmann et al., 2020). Questa ansia sociale spinge gli utenti a controllare frequentemente le loro reti sociali, contribuendo ulteriormente a comportamenti compulsivi (Przybylski et al., 2013; Quaglieri et al., 2020).

Per questi motivi è necessario che le figure di riferimento, come *caregiver*, educatori ed insegnanti siano consapevoli delle varie dinamiche che si possono innescare nell'utilizzo della rete e che possano guidarli in un utilizzo consapevole.

È importante che li stimolino a relazioni significative, affinché possano coesistere interazione *face to face* e comunicazione digitali. È necessario che siano informati su come indirizzare i ragazzi al fine di navigare in modo sicuro nel mondo online.

Inoltre, si rivela necessario fornire le strategie agli stessi adolescenti, fautori delle proprie azioni, affinché siano coscienti di eventuali rischi e si possano rivolgere a figure di riferimento al fine di affrontare eventuali situazioni problematiche.

2. Popolazione destinataria del progetto

Il progetto avrà come destinatari finali gli studenti e le studentesse di 8 classi di 3° e 4° anno del Liceo Classico Giulio Cesare di Roma, attraverso incontri di informazione e sensibilizzazione. I destinatari indiretti del progetto saranno i docenti, coinvolti in un incontro preliminare, al fine di effettuare una puntuale analisi dei fabbisogni e di eventuali criticità per poter sviluppare un percorso costruito su misura, adattabile quanto più possibile al contesto di riferimento ed altresì illustrare la modalità che si ritiene opportuna attuare; infine si propone un incontro finale di restituzione per illustrare gli obiettivi raggiunti e le criticità.

3. Obiettivi dell'intervento

Obiettivo di promuovere l'informazione, la riflessione e la conoscenza in riferimento alle manifestazioni di disagio adolescenziale con lo scopo di promuovere il benessere e prevenire i comportamenti a rischio.

Più nel dettaglio si vuole:

- Fornire una conoscenza dei cambiamenti che avvengono in fase adolescenziale ed eventuali criticità ad essa collegate;
- Promuovere una maggior consapevolezza delle proprie emozioni, delle conseguenze delle azioni legate all'utilizzo eccessivo dei social network;
- Potenziamento delle abilità sociali, emotive e cognitive;
- Riconoscere e prevenire possibili comportamenti di dipendenza comportamentale.

Come obiettivi indiretti ci si prefissa di:

- Aumentare le conoscenze dei docenti sull'argomento per apprendere come cogliere eventuali segnali di disagio;
- Sensibilizzare rispetto alla possibile richiesta di aiuto e incrementare le conoscenze dei Servizi Territoriali a cui poter far riferimento.

4. Metodo

4.1 Procedura

Il progetto consta di diverse fasi e prevede un coinvolgimento di uno o più docenti del Liceo in via preliminare, successivamente gli studenti e le studentesse come popolazione target di progetto e, nel dettaglio verranno strutturati come segue:

- Fase preliminare e di presentazione delle attività che verranno svolte con uno o più docenti della Scuola-sensibilizzazione al tema;
- Implementazione di un questionario pre-intervento, tramite piattaforma digitale ("Google Moduli"), veicolato con l'aiuto dei docenti. Il questionario si comporrà di una parte creata *ad hoc* e di una parte costituita da scale validate in letteratura scientifica in tema di condotte a rischio online, atteggiamenti e comportamenti abituali sulla rete.
- 1° incontro-presentazione progetto in plenaria e somministrazione questionario a gruppi di 4 classi partecipanti. L'intervento sarà di tipo psico-educativo, maggiormente incentrato a conoscere il fenomeno dei rischi online, fino ad arrivare al possibile sviluppo delle dipendenze tecnologiche. L'incontro prevede l'utilizzo di attività interattive, video e sondaggi specificatamente costruiti (es. attraverso il software Mentimeter) con l'obiettivo di informare e sensibilizzare sul tema. L'intervento avrà durata massima di 2 ore.
- 2° incontro-laboratori in classe con attività pratiche (durata circa 2 ore). I laboratori saranno condotti all'interno delle singole classi, con eventuale possibilità di lavorare con un gruppo costituito fino ad un massimo di due classi, qualora il numero non sia

troppo elevato. Si lavorerà in maniera specifica sulle emozioni e, in particolare le attività potranno essere:

- *“Ice-breaker emotivo”* con l’obiettivo di creare un ambiente aperto e sicuro dove gli studenti e le studentesse possano iniziare a parlare delle loro emozioni legate alla tecnologia. Successivamente verrà realizzata una linea delle emozioni, che rappresenti un continuum di emozioni, da un estremo di “emozioni positive” all’altro estremo di “emozioni negative”, su cui potranno collocarsi riferendosi ai momenti in cui stanno svolgendo attività legate alla rete e ai social.
- *“Emozioni e Dispositivi: riflessioni e connessioni”* con l’obiettivo di riflettere su come le emozioni influenzano l’uso della tecnologia e viceversa. La classe sarà divisa in due sottogruppi, ciascuno dei quali lavorerà su un caso fornito dalle formatrici, che descrive situazioni di adolescenti alle prese con l’uso della tecnologia. Ogni gruppo analizzerà il caso assegnato per identificare quali emozioni spingono i protagonisti a utilizzare maggiormente la tecnologia e come si sentono dopo aver trascorso del tempo online. Successivamente, ogni gruppo presenterà i propri risultati alla classe, stimolando una riflessione collettiva. Si condurrà una discussione guidata sull’impatto delle emozioni nel rapporto con la tecnologia, incoraggiando gli studenti e le studentesse a considerare le dinamiche emerse nei casi analizzati e a riflettere su come queste possano essere applicate alla loro realtà.
- *“Strategie di prevenzione e consapevolezza”* si propone di fornire strategie adattive per affrontare i comportamenti a rischio legati all’uso eccessivo di internet. In tre fasi, gli studenti e le studentesse identificano un evento recente legato all’uso della tecnologia, descrivendo le emozioni provate e il comportamento adottato. Analizzano poi le strategie disfunzionali messe in atto e, infine, vengono guidati a individuare strategie adattive,

elaborando un piano d'azione concreto per migliorare la gestione delle emozioni e prevenire le dipendenze.

- Al termine del 2° incontro o con invio a parte come per il questionario pre-intervento, verrà diffuso il questionario post, tramite analoga piattaforma digitale utilizzata per il precedente. Il questionario si comporrà di una specifica parte creata *ad hoc* relativa al gradimento degli incontri erogati e di una parte che possa sovrapporsi in parte al questionario pre-intervento, per misurare eventuali cambiamenti negli atteggiamenti e nelle convinzioni di specifici costrutti indagati.
- Incontro webinar con i docenti del Liceo delle classi coinvolte nell'ambito del progetto che fornisca delle indicazioni e degli strumenti utili in termini di prevenzione relativamente alle tematiche in oggetto, oltre ad una restituzione rispetto agli incontri con ragazze e ragazzi. Infatti, a conclusione del progetto, verrà condotta un'analisi dei dati relativa ai questionari pre, post-intervento ed elaborazione di un report sintetico che possa fornire una traccia rispetto all'andamento del progetto realizzato e, i dati più significativi verranno mostrati e discussi con i docenti di riferimento.

4.2 Materiali

I contenuti formativi saranno trasmessi tramite un coinvolgimento diretto e interattivo dei partecipanti, rafforzato dalla presenza di filmati e narrazioni di storie reali o ricostruite, che consentiranno di agire su due livelli: convinzioni (dimensione cognitiva ed emotiva) e competenze, dalla cui interazione prendono forma i comportamenti. La possibilità di utilizzare dei metodi didattici capaci di coinvolgere piacevolmente i discenti, oltre che proporre loro dei contenuti mediati da più canali di ricezione dell'informazione, può contribuire ad una maggiore efficacia di intervento formativo. In particolare, occorre attivare processi che, a partire dall'identificazione con i personaggi e dall'immersione in una situazione, portino i ragazzi e le ragazze a riflettere e far emergere i loro vissuti sui quali si può strutturare una discussione di gruppo, guidata dal professionista designato; questo obiettivo potrà essere raggiunto sia grazie all'utilizzo di video o spezzoni di film, attività ed esercizi finalizzati all'acquisizione di consapevolezza e alla modifica delle convinzioni che

sostengono le condotte comportamentali. Le attività proposte nel corso degli incontri in plenaria e in classe prevederanno, per esempio, una serie di esercizi tali da favorire processi di identificazione, di riconoscimento e di condivisione di vissuti emotivi, accrescendo la consapevolezza emotiva e i processi empatici. Tutti gli incontri avranno una durata massima di due ore ciascuno.

Verranno implementati e somministrati dei questionari pre, post-intervento, che grazie ad un codice univoco potranno essere analizzati in modalità "appaiata", così da poter evidenziare eventuali cambiamenti nelle convinzioni e negli atteggiamenti relativi alle condotte analizzate. I questionari saranno totalmente anonimi e compilabili da qualsiasi *device* (es. smartphone, pc, tablet).

5. Conclusioni

Questo progetto nasce con l'idea di poter fornire maggiore consapevolezza e conoscenza di ciò che l'adolescente si trova a dover affrontare, aprendo uno spiraglio di riflessione e pensiero critico. Inoltre, si auspica che, attraverso il potenziamento delle capacità personali e sociali, si possa sviluppare una consapevolezza e accettazione di Sé, riducendo il desiderio di uniformarsi a modelli sociali basati su condotte rigide e/o rischiose e sviluppare possibili condotte patologiche.

In ultima analisi, attraverso il progetto "EquiDigi" si auspica in una maggiore consapevolezza degli adolescenti di richieste d'aiuto a professionisti specializzati.

Bibliografia

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Longstreet, P. et al. (2020). Internet addiction: A review of the theoretical and empirical literature. *Computers in Human Behavior*, 102, 44-51.
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., ... & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247.
- Pettorruso, M. et al. (2020). The role of emotional dysregulation in Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 143-150.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Fear of missing out: A common psychological phenomenon. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrari, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A., & Mari, E. (2020). From emotional (dys)regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 142-150.