

Abstract

Questo progetto ha l'obiettivo di validare e introdurre lo smartphone use questionnaire come scala per misurare le abitudini comportamentali nel controllo e nell'uso dello smartphone tra gli studenti italiani delle scuole secondarie di primo grado di età compresa tra i 15 e i 19 anni. Con gli smartphone che stanno diventando parte integrante della vita delle persone, il 97% degli adolescenti italiani ne possiede uno per accedere a Internet. Lo studio evidenzia la necessità di considerare il contesto di utilizzo di Internet, come il dispositivo utilizzato, in quanto può portare alla formazione di habit differenti. La teoria habit dell'addiction suggerisce che le azioni fortemente rinforzate possono trasformarsi in abitudini disadattive, portando alla dipendenza. Studi recenti hanno dimostrato che l'uso abituale dello smartphone ha un impatto significativo sulla qualità del sonno e sulla memoria. Tuttavia, nel DSM-5 manca una definizione chiara di dipendenza da smartphone. Il documento sostiene la necessità di passare da un'eccessiva patologizzazione della connettività mobile a una prospettiva di benessere digitale, che si concentri sulla ricerca di un equilibrio ottimale tra connettività e disconnessione. Lo *Smartphone Use Questionnaire*, che comprende due sottoscale che valutano l'uso generale dello smartphone e il comportamento distratto, viene proposto come strumento per valutare i modelli di utilizzo quotidiano dello smartphone. Il questionario ha mostrato forti correlazioni con i dati comportamentali, rendendolo utile per prevedere i comportamenti a rischio nell'uso dello smartphone. Il progetto mira a validare il questionario in lingua italiana e a creare profili di rischio basati su variabili individuali e sociali, attività online, uso problematico di Internet e uso abituale dello smartphone. Inoltre, lo studio esplorerà i possibili fattori di rischio e le associazioni tra l'uso abituale dello smartphone e altri comportamenti a rischio, come il gioco d'azzardo problematico, il gioco e l'uso di sostanze.

1. Individuazione degli obiettivi

Al giorno d'oggi gli smartphone sono diventati una parte integrante della vita delle persone. Per questo motivo, il progetto si propone di validare e introdurre lo Smartphone Use Questionnaire, una scala per la misurazione delle abitudini comportamentali delle persone nel controllo e nell'uso dello smartphone, nell'ambito dell'European School Survey Project on Alcohol and other Drugs® Italia, un'indagine nazionale sull'uso di alcol, tabacco e sostanze psicotrope legali e non legali e altri comportamenti a rischio, da parte di studenti maschi e femmine di età compresa tra i 15 e i 19 anni che frequentano le scuole secondarie italiane.

In Italia, il 97% degli adolescenti possiede uno smartphone per accedere a Internet, il che lo rende lo strumento più utilizzato per accedervi, seguito dal laptop o dal PC desktop (76%) e dal tablet (30%). Tra tutti, l'89% utilizza Internet e i suoi servizi per almeno un'ora al giorno nei giorni di scuola. Tra tutti gli studenti che accedono a Internet, quelli con un pattern di utilizzo presumibilmente rischioso sono circa il 14% del totale (ESPAD Group, 2021). Una delle principali criticità nello studio dell'uso problematico di Internet è che solo pochi studi considerano il contesto dell'uso di Internet (Griffiths M, 2000; Ryding & Kaye, 2017), come il dispositivo di accesso alla rete. Navigare in rete non è un'attività universale, poiché lo specifico dispositivo di accesso può aprire a diversi sottotipi di utilizzo internet (Sinkkonen et al. 2014) e quindi portare alla formazione di differenti habit (Marty-Dugas et al., 2018; Liebherr et al., 2020). Ad esempio, gli smartphone possono fungere da "sportello unico" per una serie di esigenze quotidiane (controllare l'ora, rispondere alle e-mail, ecc.) (Ryding & Kaye, 2017). La teoria habit dell'addiction (Dickinson et al., 2002; Everitt & Robins, 2005) afferma che le azioni, se fortemente rinforzate da stimoli

salienti e edonici, possono trasformarsi in habit disadattive che, se perpetrate, sfuggono al controllo frontale diventando dipendenti dagli stimoli e difficili da inibire, portando così all'addiction. Studi recenti (ad es. Ellis AD et al., 2019) hanno analizzato e confrontato i dati comportamentali ottenuti attraverso l'App Apple Screen Time dai partecipanti con dieci scale di valutazione dell'uso problematico e abituale dello smartphone. È interessante notare che lo studio condotto da Ellis e colleghi (2019) ha dimostrato che il costruito habit cattura i comportamenti problematici di utilizzo dello smartphone meglio di quelli "problematico" e "addiction".

In un campione rappresentativo nazionale cinese di adolescenti (Li. et al., 2021) gli autori hanno riscontrato un forte effetto dell'uso abituale dello smartphone sulla qualità del sonno e sulla memoria. In particolare, l'interazione tra l'uso abituale dello smartphone e quello prima di andare a dormire ha un impatto più forte sulla qualità del sonno e sulla memoria. Ad oggi manca una chiara definizione nosografica della dipendenza da smartphone (come per la dipendenza da Internet) nel DSM-5, anche se l'APA e l'OMS hanno evidenziato i possibili effetti pericolosi di queste tecnologie informatiche (López-Fernández & Borda-Mass, 2022).

Dal punto di vista teorico della dipendenza tecnologica e dell'uso problematico, l'onnipresenza dei dispositivi mobili nella vita di tutti e il facile accesso alla connessione a Internet porterebbero facilmente a un abbassamento del benessere individuale (Elhai et al., 2017). Questo approccio rischia di portare a una condizione di eccessiva patologizzazione dei fenomeni legati alla connettività mobile (Billieux et al., 2015; Vanden Abeele, 2020; Satchell et al., 2021). Data l'integrazione di dispositivi mobili come gli smartphone nella vita di tutti, è necessario passare da una prospettiva che rischia di patologizzare eccessivamente il comportamento delle persone a una prospettiva più coerente e realistica come quella del benessere digitale (Vanden Abeele, 2020; Meier, 2022). Questo costrutto teorico si riferisce a un equilibrio ottimale tra connettività e disconnessione che dipende da una combinazione di fattori individuali, dal dispositivo utilizzato e dal contesto. Se, quindi, il benessere digitale dipende dall'equilibrio ottimale tra connettività e disconnessione dalla rete, la valutazione dell'uso abituale e quotidiano di dispositivi mobili come lo smartphone può fornire un quadro più chiaro di questo equilibrio e quindi, in ultima analisi, del livello di benessere dell'individuo. In questi termini, lo *Smartphone Use Questionnaire* (Marty-Dugas et al., 2018) si propone come uno strumento in grado di valutare i pattern di utilizzo quotidiano dello smartphone, che si basa su una misura più legata all'uso cognitivo che alla dipendenza, in quanto considera l'uso quotidiano nel contesto dell'abitudine, dei *lapses* attentivi e del *mind wandering*. Fra 10 scale che misurano l'uso problematico dello smartphone o la dipendenza, lo *smartphone use questionnaire* ha mostrato la correlazione più forte con i dati comportamentali, risultando lo strumento migliore per prevedere i comportamenti a rischio nell'uso dello smartphone (Ellis AD et al., 2019). Lo *Smartphone Use Questionnaire* è composto da 20 item suddivisi in due sotto-scale denominate Generale (SUQ-G) e A mente assente (SUQ-A). La scala Generale valuta l'uso generale dello smartphone, dalle attività del tempo libero al tempo complessivo trascorso sul dispositivo; la scala A mente assente valuta quell'uso del comportamento dello smartphone caratterizzato da *lapses* attentivi e *mind wandering* che insieme facilitano l'interruzione di un'attività in corso.

Obiettivo 1: Validare per la lingua italiana lo Smartphone Use Questionnaire

L'introduzione di una scala di valutazione dei comportamenti di utilizzo dello smartphone, insieme alla valutazione delle attività online, del tempo di utilizzo del dispositivo, dell'uso problematico di Internet e delle abitudini legate all'utilizzo a letto, ad esempio, permetterebbe di caratterizzare i modelli abituali di utilizzo dello smartphone e di generare classi differenziali di utenti abituali di smartphone. Verranno quindi condotte analisi statistiche specifiche per identificare l'eventuale presenza di diversi profili di rischio nell'approccio al mondo digitale. Nello studio originale (Marty-Dugas et al., 2018) il profilo di distrazione prevedeva sintomi depressivi e di ansia.

Obiettivo 2- Creare profili di rischio basati su variabili individuali e sociali, attività online, uso problematico di Internet e uso abituale dello smartphone.

Poiché le abitudini disadattive, se perpetrate, possono portare alla dipendenza, di ampio interesse nel progetto sarà l'analisi dei possibili fattori di rischio e delle variabili predittive dell'uso abituale dello smartphone e la possibile associazione con altri comportamenti a rischio come il gioco d'azzardo problematico, il gioco problematico e l'uso di sostanze.

Obiettivo 3- Profilare i principali fattori di rischio dell'uso abituale dello smartphone e dell'uso problematico di Internet.

2. Tempi della ricerca

Come già parte di uno studio pilota condotto nel 2019, lo *Smartphone Use Questionnaire* può essere validato per la lingua italiana utilizzando questi dati. Il campione complessivo è stato reclutato nel corso del 2018/2019 e conta 350 soggetti. Insieme all'analisi di validazione, può essere condotta una *structural equation modelling* per identificare possibili profili e fattori di rischio. L'uso problematico di Internet è valutato dalla scala di screening SPIUT (short problematic internet use test), già inclusa nel questionario ESPAD®Italia. L'obiettivo è scrivere e pubblicare un primo articolo di validazione della scala.

Tempi: Ottobre 2023 - Febbraio 2024

Conduzione e pubblicazione di una revisione sistematica sui diversi profili comportamentali e psicologici degli utenti abituali di smartphone. Utilizzare le linee guida PRISMA per stabilire i criteri di inclusione ed esclusione e la domanda di ricerca. Gli esempi possono includere "uso abituale dello smartphone" E "differenze individuali".

Tempistica Marzo 2024 - Giugno 2024

Conduzione e pubblicazione di una revisione sistematica sui fattori di rischio e di protezione dell'uso abituale dello smartphone e dell'uso problematico di Internet. Utilizzando le linee guida PRISMA per stabilire i criteri di inclusione ed esclusione e l'interrogazione della ricerca.

Tempi: Luglio 2024 - Ottobre 2024

Conduzione e pubblicazione di una revisione sistematica che confronta l'accuratezza, in termini di varianza spiegata, dei metodi di regressione lineare e logistica rispetto ai metodi di machine learning e social network analysis in indagini su campioni rappresentativi.

Tempi: Novembre 2024 - Dicembre 2025

Implementazione dei 6 item di maggiore affidabilità del questionario sull'uso dello smartphone nella metodologia della *wave* ESPAD®Italia 2025. La raccolta dei dati inizierà a marzo 2025. Il campione previsto è di 10.000 partecipanti stratificati e rappresentativi della popolazione giovanile italiana. Sulla base delle evidenze delle revisioni sistematiche, saranno condotte analisi per identificare i fattori di rischio e di protezione dell'uso abituale dello smartphone. Si procederà poi all'identificazione dei profili di rischio per l'uso abituale dello smartphone attraverso il metodo di analisi più adatto (si ipotizza di utilizzare tecniche di social network analysis). Sulla base dei risultati emersi dall'analisi dei dati, stesura e pubblicazione di articoli.

Tempi di realizzazione: Gennaio 2026 - Ottobre 2026