



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

LA CONDIZIONE ADOLESCENZIALE NELLA PANDEMIA DA COVID-19

PROFILI DI RISCHIO E FATTORI
DI ADATTAMENTO POSITIVO



con la collaborazione di



per ogni bambino



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

corso Buenos Aires, 75 - 20124 MILANO

tel: +39 02 2222 6551

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

sito: www.opl.it

La Presidente

Laura Parolin

Il Segretario e Coordinatrice della Consulta per i Diritti Umani

Gabriella Scaduto

A cura di

Luca Milani

Gloriana Rangone

Daniela Invernizzi

Con la collaborazione di

Anna Invernizzi

Progetto grafico

Alessandra Riva

con la collaborazione di



per ogni bambino

I contenuti fotografici sono tratti da 123RF.com

Opera curata da: Ordine degli Psicologi della Lombardia

Tutti i diritti riservati. Riproduzione in qualsiasi forma, memorizzazione o trascrizione con qualunque mezzo (elettronico, meccanico, in fotocopia, su disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione) sono vietate senza autorizzazione scritta dell'editore.

Nelle loro parole si legge un desiderio di riprendere in mano la propria libertà e di tornare a vivere una quotidianità "in presenza" fatta di condivisione.

INTRODUZIONE

Il Gruppo di Lavoro sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia opera con continuità dal 2016 con l'obiettivo di promuovere una nuova e più profonda consapevolezza tra gli psicologi rispetto alle tematiche inerenti i diritti dei più piccoli.

Anche lo scorso anno l'attenzione è stata posta in particolare sul diritto all'ascolto nell'ancora attuale contesto di pandemia da COVID-19, a tal fine sono state realizzate iniziative che hanno visto un ampio e attivo coinvolgimento dei ragazzi e delle ragazze.

Come sappiamo dalla letteratura nazionale e internazionale, la pandemia da COVID-19 e le relative limitazioni hanno impattato in modo significativo sulla salute degli adolescenti. L'adolescenza è un periodo di per sé esposto a disturbi dell'adattamento, e in presenza di stressor ambientali tali disturbi possono esacerbare, a maggior ragione se gli stressor sono percepiti come di natura collettiva e ai quali è difficile sfuggire.

In particolare, la letteratura evidenzia come gli adolescenti nel periodo pandemico, e specialmente nel corso del cosiddetto lockdown, siano stati esposti al rischio di sviluppare sintomi depressivi, sintomi ansiosi, problemi relazionali, problemi della condotta, problemi emotivi e il rischio di dipendenza tecnologica ((Zhou et al. 2020; Wiguna et al., 2020; Esposito et al., 2021; Fernandes et al., 2020; Paschke, 2021).

Partendo da tali presupposti, il Gruppo di Lavoro per i Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL) ha realizzato un progetto orientato ad indagare le aree di potenziale malessere tra gli adolescenti, correlate alla pandemia da COVID-19. L'obiettivo era di poter "dare voce" alle ragazze e ai ragazzi che hanno vissuto la pandemia in prima persona, focalizzandosi su specifiche aree di funzionamento psicologico.

In collaborazione con Unicef, è stata dunque proposta una survey coinvolgente alcuni studenti del territorio milanese, a cui è stato chiesto in che modo il periodo pandemico avesse inciso su: le loro relazioni sociali, l'uso delle nuove tecnologie e l'incontro con contenuti disturbanti online ed infine sullo stress percepito.

Il campione è stato costituito da studenti appartenenti alle classi dalla III alla IV di tre Istituti (scuole secondarie di secondo grado) di Milano e provincia: il Liceo Carlo Tenca di Milano; l'Istituto Rizzoli per l'insegnamento delle arti grafiche di Milano e l'Istituto di istruzione Superiore Enrico De Nicola di Sesto San Giovanni.

Ci teniamo a ringraziare i professionisti che hanno messo a disposizione della nostra comunità la loro professionalità a favore dei diritti dei più piccoli, ma soprattutto i ragazzi e le ragazze che hanno attivamente partecipato a questo progetto.

La Presidente

Laura Parolin

Il Segretario e Coordinatrice della Consulta per i Diritti Umani

Gabriella Scaduto

INDAGINE

Obiettivi

Investigare aree di potenziale malessere tra gli adolescenti, collegate alla pandemia da COVID-19:

- Relazioni sociali
- Uso delle nuove tecnologie
- Incontro con contenuti disturbanti sulla rete
- Livello di stress percepito

Da raggiungere sia attraverso l'utilizzo di strumenti quantitativi sia "dando parola" alle partecipanti e ai partecipanti.

Campione

Studenti delle classi terze, quarte e quinte frequentanti la scuola secondaria di secondo grado presso istituti del territorio milanese e del suo hinterland. I dati sono stati raccolti nel periodo di Settembre-Ottobre 2021 e, nonostante le complicazioni dovute allo stato di emergenza, la ricerca ha ricevuto la collaborazione di 415 ragazze e ragazzi di età compresa tra 15 e 23 anni.

Struttura del questionario

La ricerca è stata implementata attraverso una survey online anonima sulla piattaforma Qualtrics. Il questionario era costituito dai seguenti strumenti:

- **Domande per la rilevazione dei dati anagrafici** (anno di nascita, identificazione di genere, nazionalità...)
- **Questionario sulle abitudini di utilizzo dei media** (ideato da L. Milani, 2004; versione adattata nel 2016 – adolescenti e preadolescenti): volto ad indagare la modalità e la percezione dell'utilizzo di nuove tecnologie (quali internet, computer e videogiochi) durante e dopo i lockdown e il loro utilizzo attuale.
- **Video game addiction questionnaire** (Gentile, 2012): in questo strumento veniva chiesto ai giovani partecipanti di pensare alle proprie abitudini di gioco con i videogiochi ed è volto a valutare la tendenza ad un uso patologico dei videogames.
- **Relazioni con coetanei e adulti** (Milani, 2021): domande relative ai rapporti del partecipante con i propri coetanei e con gli adulti e alla percezione di cambiamento di queste ultime dallo scoppio della pandemia ad oggi.
- **Questionario sullo stress in adolescenza** (Byrne, 2004): in questo strumento venivano proposti al/alla partecipante alcune frasi relative a cose o situazioni che avrebbe potuto trovare stressanti e di conseguenza di valutare quanto avesse ritenuto stressanti ciascuna di queste cose o situazioni nel corso dell'ultimo anno.

Analisi dei dati

I risultati sono stati suddivisi nelle seguenti aree:

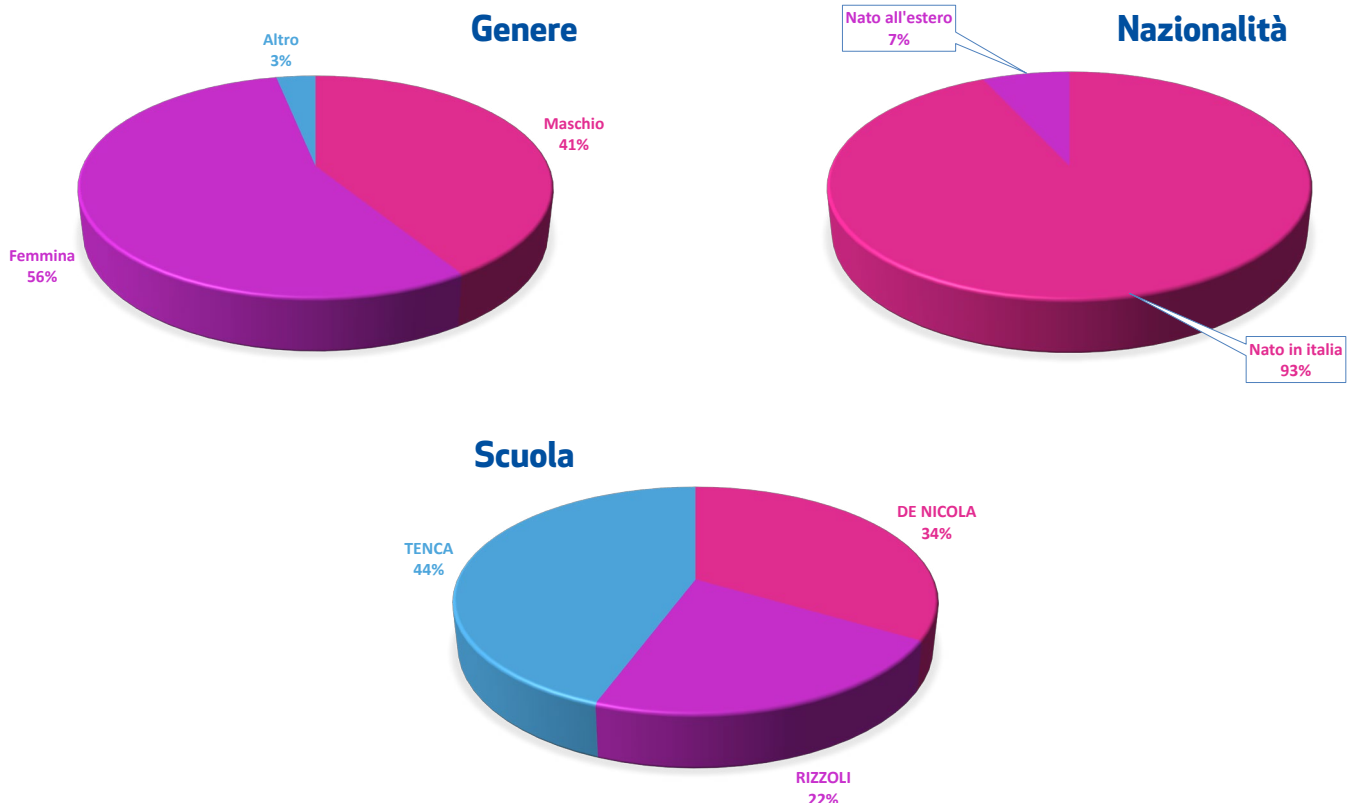
- Abitudini uso della rete: come sono cambiate dal lockdown ad oggi;
- Abitudini utilizzo dei videogiochi: come sono cambiate dall'inizio della pandemia ad oggi;
- Rischio dipendenza tecnologica: tendenza ad un uso "problematico" delle nuove tecnologie;
- Contenuti disturbanti: come si è reagito all'incontro con eventuali contenuti forti e con chi si è condiviso questi vissuti;
- Relazioni con coetanei e adulti: come sono cambiate dall'inizio della pandemia ad oggi;
- Stress percepito: come il periodo pandemico ha influito sul vissuto stressogeno di alcune situazioni comuni.

Risultati

Vengono di seguito riportati i risultati riassunti in forma grafica. Essi sono stati condivisi con le scuole partecipanti al fine di generare un dialogo sia tra gli studenti sia con gli adulti di riferimento rispetto l'uso delle nuove tecnologie e ai possibili vantaggi e rischi che esse possono comportare, specialmente quando ci si trova in uno stato emergenziale. Questo studio può essere spunto per giovani e adulti ai fini di un utilizzo più consapevole delle nuove tecnologie.

■ Dati anagrafici

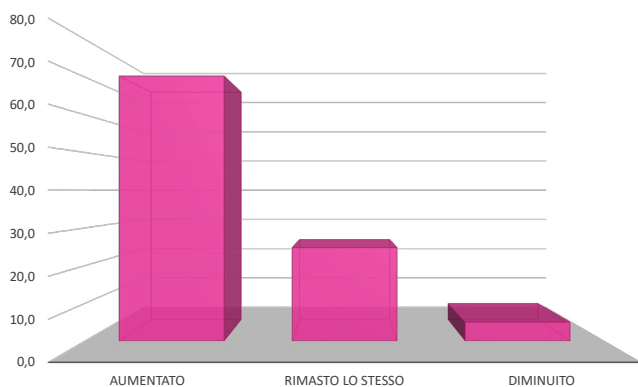
415 Ragazze e ragazzi di età compresa tra 15 e 23 anni. Età media = 17.82 anni



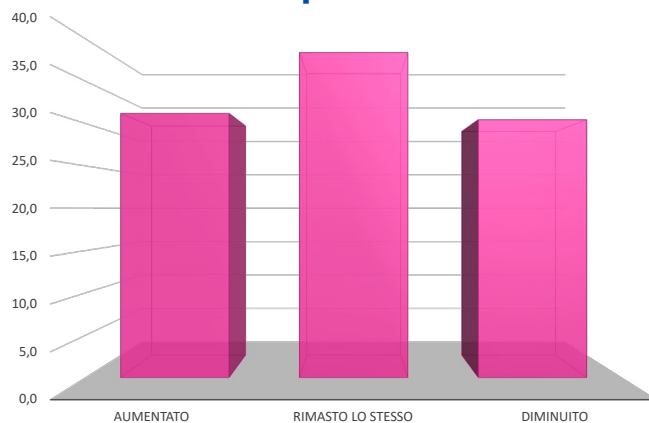
■ Abitudini utilizzo rete:

Ore spese su internet settimanalmente: 39.70

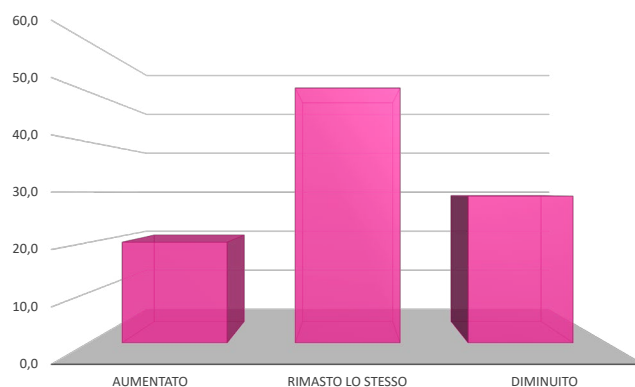
Uso rete durante il lockdown



Uso rete dopo il lockdown

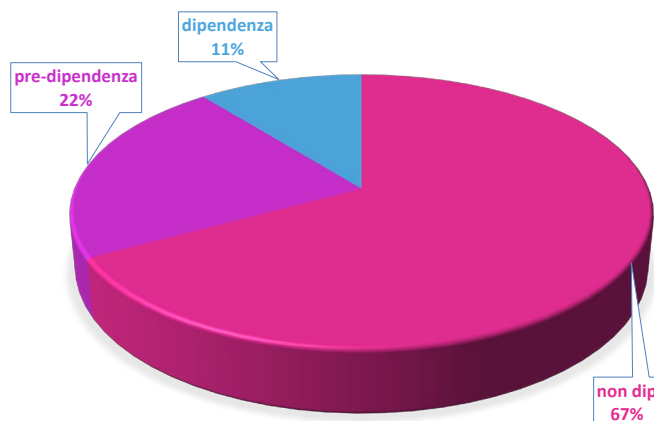


Attuale uso rete

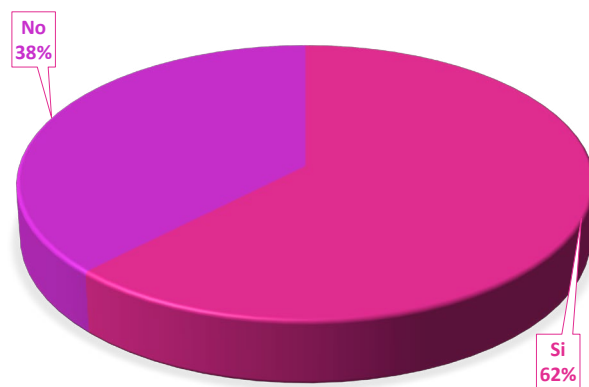


■ Rischio dipendenza da videogiochi:

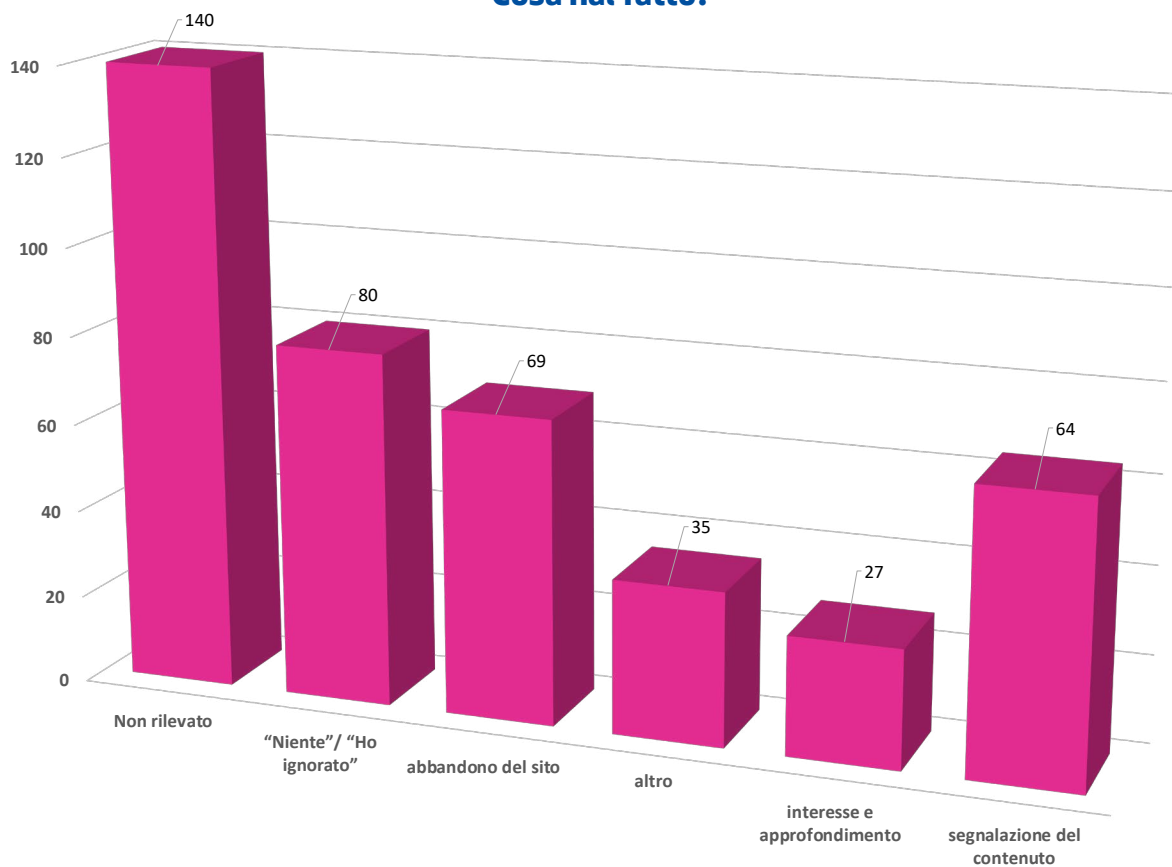
Ore di attività videoludica giornaliera: 2.12 (nei giorni scolastici); 2.44 (nei week-end)



■ Incontro con contenuti disturbanti:

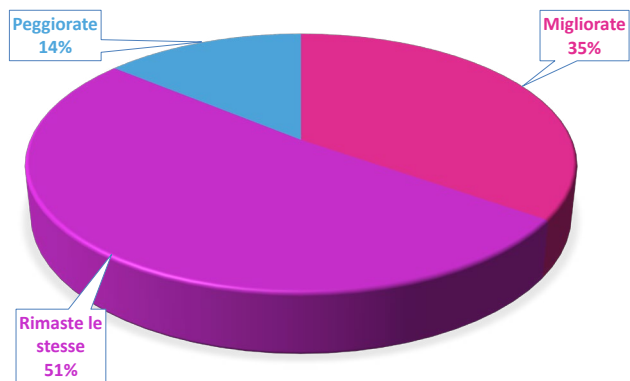


Cosa hai fatto?

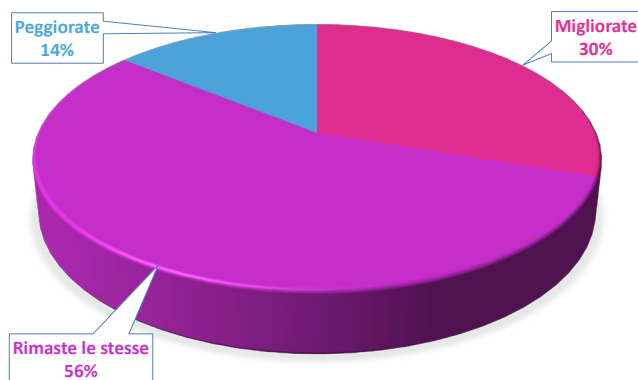


■ Relazioni con coetanei e adulti

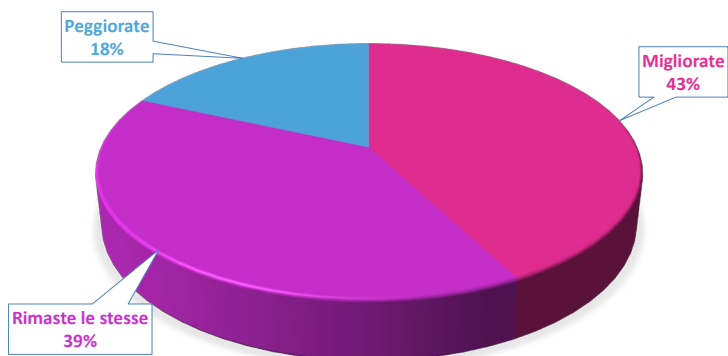
Mamma



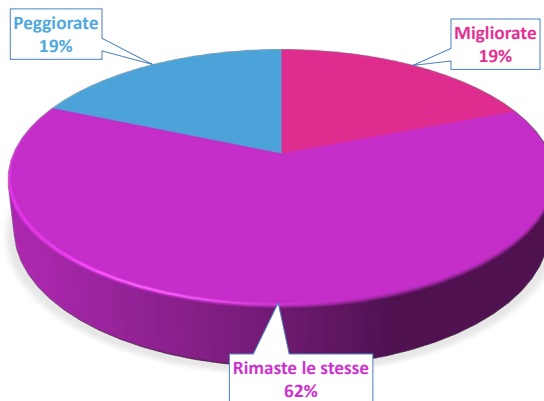
Papà



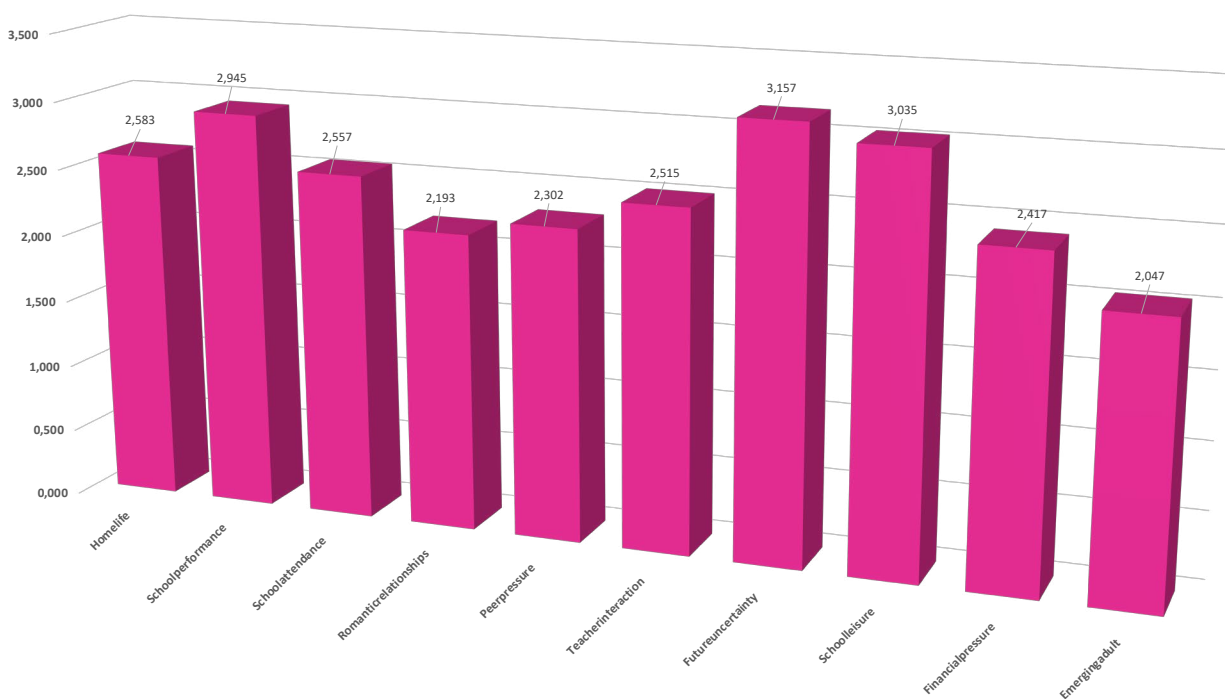
Amici



Insegnanti



■ Stress percepito



LE PAROLE DEI RAGAZZI E DELLE RAGAZZE:

Vengono di seguito riportate alcune risposte emblematiche date dalle ragazze e dai ragazzi alle domande aperte:

- «I social sono stati una via espiatoria, specialmente durante il lock down, anche semplicemente per rimanere più in contatto con la gente, un uso maggiore di internet è stato inevitabile, specialmente nella nuova generazione causando una sorta di abitudine, non la chiamerei dipendenza nel mio caso, si è ridimensionato il mio uso da quando è stato riaperto il mondo»
- «Trovo che l'utilizzo delle piattaforme digitali, in generale, abbia svolto un'azione piuttosto importante durante la pandemia. Io stessa per sentirmi comunque "a contatto" con amici, parenti ed insegnanti ho usufruito di internet. Ed in qualche modo mi sembra comprensibile ci sia stato un aumento dell'utilizzo della rete in quanto in quel momento era il nostro unico mezzo è strumento comunicativo»
- «Verso l'inizio della seconda ondata ho iniziato ad accorgermi di un disturbo alimentare che stava rivelandosi sempre più palese, ed è stato inevitabile lasciare che l'enormità di contenuti a riguardo presenti sui social, mi abbiano spinto per molto tempo a tentare di raggiungere obiettivi di magrezza che non andavano assolutamente bene per il mio corpo»
- «Durante la pandemia l'uso di internet mi ha salvato dalla quotidianità, dalla monotonia facendomi uscire di casa in modo virtuale, dopo la pandemia ho capito quanto fosse importante uscire con gli amici quindi il mio uso di internet se non per studio è diminuito»

Queste risposte aperte sono manifesto del desiderio dei e delle giovani di condividere il loro mondo interiore e di essere capiti, la loro riflessione sulle esperienze fatte dimostra come un evento stressante (specialmente se di natura collettiva) possa essere influente sul vissuto delle persone ed in particolare delle giovani menti in via di sviluppo.

CONCLUSIONI

I risultati incontrati manifestano un generalizzato aumento dell'uso delle nuove tecnologie, non necessariamente legato alla didattica a distanza.

Si rileva un potenziale rischio assuefattivo delle tecnologie, in particolare per quanto riguarda i videogiochi.

Dai risultati si può riscontrare una alta prevalenza di "incontri" con materiale disturbante sul web e tre ragazze/i su dieci non ne parlano con nessuno. Dato, questo, che dovrebbe essere oggetto di attenta riflessione da parte di tutti gli adulti (genitori, insegnanti, educatori...) che si interfacciano con gli adolescenti.

La maggior fonte di stress si rivela essere l'incertezza per il futuro, tuttavia permangono dei semi di speranza: una buona "tenuta" delle relazioni, soprattutto con i genitori e un miglioramento delle relazioni con gli amici, ma più di tutto spicca la resilienza e la capacità di rifiorire dei ragazzi. Nelle loro parole si legge un desiderio di riprendere in mano la propria libertà e di tornare a vivere una quotidianità "in presenza" fatta di condivisione.





ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

corso Buenos Aires, 75 - 20124 MILANO

tel: +39 02 2222 6551

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

sito: www.opl.it



ordinepsicologilombardia



ordine_psicologi_lombardia



Ordine degli Psicologi della Lombardia



tvOPL



PsicologiOPL