



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO**

Dipartimento di Filosofia e Scienze dell'Educazione

**Corso di Laurea in Scienze dell'Educazione
Indirizzo Educatore dei Servizi Educativi per
l'Infanzia**

**Corso di Pedagogia Sperimentale
Docente: Roberto Trincherò**

A.A. 2023/2024

RICERCA EMPIRICA:

**Vi è relazione tra l'uso di dispositivi elettronici prima
di dormire e la qualità del sonno dei bambini?**

Relazione a cura di:

Elisa Lombardi: (matricola 905545)

Gaia Massocco: (matricola 1035034)

Chiara Alessia Orobello: (matricola 1074400)

INDICE

1. Introduzione	pag 4
2. Tema, problema conoscitivo di partenza e obiettivo di ricerca	pag 4
2.1 Tema	
2.2 Problema della ricerca	
2.3 Obiettivo della ricerca	
3. Quadro teorico	pag 4
3.1 Quadro teorico	
3.2 Mappa concettuale	
4. Ipotesi e strategie di ricerca	pag 7
4.1 Ipotesi di ricerca	
4.2 Strategie di ricerca	
5. Fattori indipendenti, dipendenti, moderatori	pag 7
5.1 Fattori indipendenti	
5.2 Fattori dipendenti	
5.3 Fattori moderatori	
6. Definizione operativa dei fattori	pag 7
7. Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento	pag 9
7.1 Popolazione di riferimento	
7.2 Numerosità del campione	
7.3 Tipologia di campionamento	
8. Tecniche e strumenti di rilevazione dei dati	pag 9
8.1 Questionario	
9. Piano di raccolta dei dati	pag 15
9.1 Matrice dei dati	
10. Analisi dei dati e interpretazione dei risultati	pag 17
10.1 Analisi monovariata	
10.2 Analisi bivariata	
11. Conclusione	pag 27

12. Riflessioni sull'esperienza di ricerca pag 28
13. Bibliografia e sitografia pag 28

1. INTRODUZIONE

Tra i bisogni fisiologici dell'uomo, il sonno ricopre un ruolo primario per il benessere fisico e mentale di ognuno di noi, al punto che, nei primi anni di vita esso occupa gran parte della quotidianità.

Con l'avvento della tecnologia e di conseguenza l'utilizzo sempre maggiore dei device elettronici, quali: tablet, computer e smartphone, i bambini vengono esposti in età sempre più precoce ad essi.

Per questo motivo la nostra ricerca mira a indagare quale sia la relazione tra l'uso dei dispositivi e la qualità del sonno nei bambini.

2. TEMA, PROBLEMA, OBIETTIVO DI RICERCA

2.1 Tema della ricerca:

Uso eccessivo dei dispositivi elettronici prima di andare a dormire e qualità del sonno dei bambini

2.2 Problema di ricerca:

Vi è relazione tra l'uso dei device prima di andare a dormire e la qualità del sonno dei bambini?

2.3 Obiettivo:

Determinare se vi è una relazione tra l'uso massivo dei dispositivi elettronici prima di andare a dormire e la qualità del sonno

3. QUADRO TEORICO

3.1 Quadro teorico

L'utilizzo dei dispositivi elettronici in età precoce è un fenomeno che nel corso degli anni ha subito e continua a subire una crescita esponenziale.

Pediatrati, psicologi ed educatori che lavorano a stretto contatto con i bambini evidenziano come l'uso eccessivo delle tecnologie sia dannoso dal punto di vista dello sviluppo, della relazione con gli altri, del benessere psicologico e delle condizioni di salute.

Nella quotidianità accade molto spesso che i genitori offrano la possibilità di approcciarsi a questi dispositivi come sostituti di loro stessi. Molti bambini guardano la televisione quando i genitori cucinano i pasti al posto di venire coinvolti nella preparazione di essi, ad altri gli schermi vengono proposti in risposta ad atteggiamenti di crisi o "capriccio" perché spesso appare la soluzione più semplice rispetto a trovare un'alternativa più stimolante.

La tendenza all'esposizione eccessiva si riflette in modo diretto sulla qualità delle relazioni adulto-bambino: ad esempio durante il momento dell'allattamento, in cui dovrebbe esserci un contatto intimo e individualizzato, può accadere che i bambini si

ritrovino ostacolati nella visione del volto della mamma a causa del device di cui quest'ultima sta facendo utilizzo.

I media digitali rischiano di venire considerati dai bambini come sostituti affettivi delle figure umane, ricorrendo ad essi ogni volta in cui non trovano nell'adulto possibilità di ascolto e comprensione.

Le conseguenze che questa continua esposizione comporta sono molteplici; si parla in merito di "anestetizzazione prosociale", ovvero uno spaesamento emotivo delle nuove generazioni che apprendono l'abitudine dei genitori di utilizzare in modo costante i dispositivi.

Tra i rischi principali possiamo evidenziare quello che mina il benessere psicofisico. L'utilizzo di strumenti elettronici durante l'infanzia per più di due ore al giorno è associato ad un aumento del peso corporeo, a causa della sedentarietà e di una alimentazione non equilibrata, a problemi comportamentali come l'aggressività e disturbi dell'attenzione. Nel lungo termine, i bassi livelli di benessere potrebbero far insorgere come conseguenza la depressione e il ritiro sociale.

Alcune evidenze suggeriscono che c'è una correlazione tra l'utilizzo di tablet e il dolore posturale soprattutto a collo e spalle. Anche bambini piccoli, di otto anni, infatti, possono aver bisogno di cure per cefalea, dolore a collo e spalle e postura scorretta in quanto spendono molto tempo davanti agli schermi, inclusi i cellulari.

Un altro rischio dell'esposizione eccessiva ai dispositivi è che essa influisce sulla qualità del sonno dei bambini. Infatti, i bambini subiscono una maggiore stimolazione psicofisiologica a causa dei contenuti stimolanti a cui si espongono e delle luci emesse dagli schermi. La luce chiara può avere un impatto sul sonno ritardando il ritmo fisiologico quando l'esposizione avviene durante la sera.

In più, l'utilizzo degli schermi è strettamente correlato alla difficoltà di addormentamento. Quando ognuno di noi si espone alla visione degli schermi in una stanza buia, si attivano i fotorecettori del nostro cervello che gli fanno credere che sia giorno e di conseguenza addormentarsi risulta più difficile. Stesso procedimento avviene nei bambini, che prima di addormentarsi guardano la televisione oppure il tablet al posto di fare attività rilassanti quali la lettura di un libro, l'ascolto di una canzone rilassante, il momento di coccole con i genitori.

Alcuni studi hanno dimostrato come l'utilizzo di device prima di andare a dormire influisca anche nei risvegli notturni, sulla paura del buio, incubi e sulla difficoltà ad alzarsi al mattino.

Occorre sempre tener conto che dormire, per i bambini, è un passaggio delicato dal punto di vista psicologico, proprio perché significa separarsi dal mondo esterno, da ciò che è noto, con la paura di non ritrovare ciò che si ha attorno, che tutto svanisca.

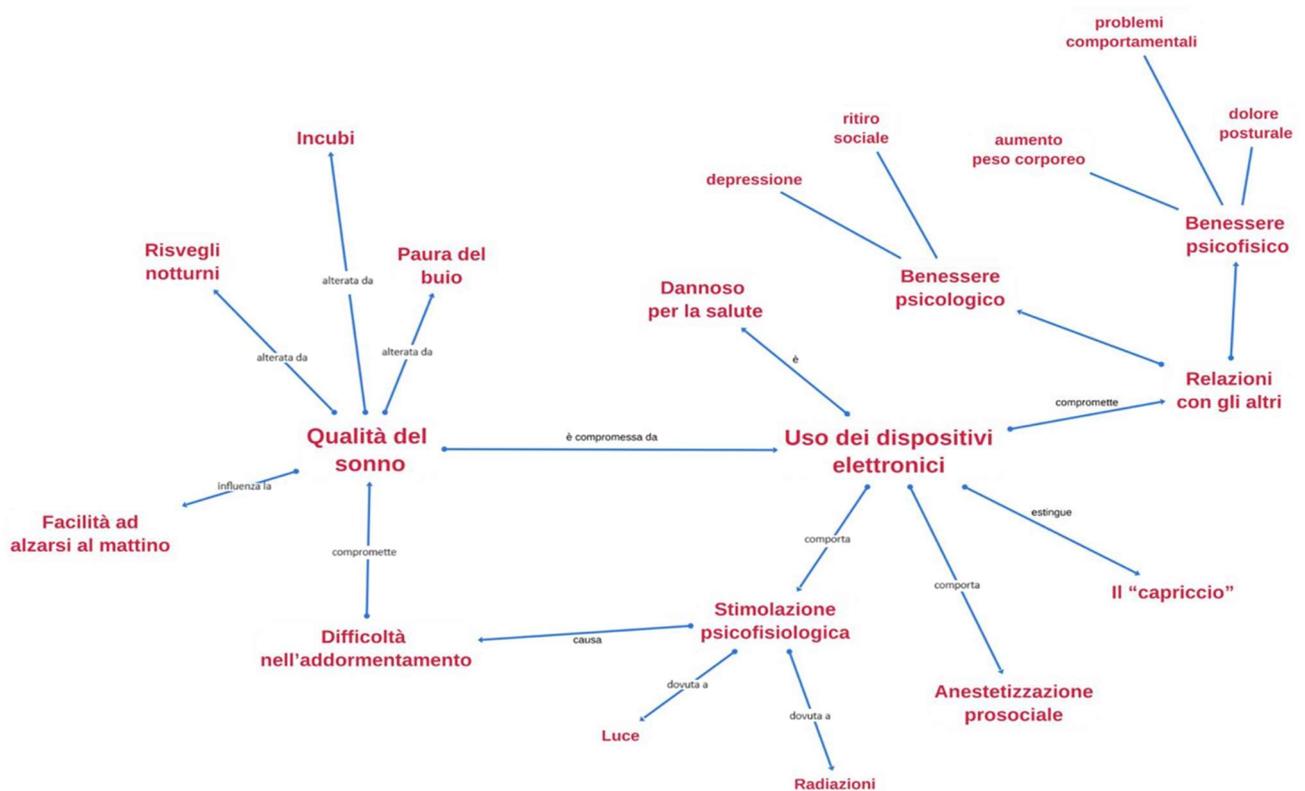
È necessario affiancare i bambini nell'affrontare questo momento attraverso comportamenti consapevoli.

Questa ricerca sperimentare indagherà la relazione tra l'utilizzo dei dispositivi elettronici e la qualità del sonno nei bambini cercando di mettere al corrente i genitori dei rischi che l'eccessiva esposizione ai dispositivi multimediali comporta, affinché si possa condurre un uso più consapevole, evidenziando quanto sia importante coltivare una relazione affettiva significativa.

Concludiamo con una citazione che abbiamo trovato all'interno dell'articolo "Bambini Digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6" che ci è sembrata in linea con il messaggio che vogliamo far passare.

"Non va assolutamente demonizzato il web, ma va cambiato l'approccio: devono intervenire sociologi, umanisti, psicologi, semiologi. Il digitale non può essere una questione solo tecnica, al punto che affidiamo il controllo a un algoritmo" (Cosenza, 2020)

3.2 Mappa concettuale



4. IPOTESI E STRATEGIE DI RICERCA

4.1 Ipotesi di ricerca

Esiste una relazione tra l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di dormire e la qualità del sonno nei bambini

4.2 Strategie di ricerca

Per dimostrare l'esistenza di una possibile relazione tra i due fattori, questo progetto utilizza un metodo di ricerca standard che ci permette di descrivere quantitativamente una data realtà educativa.

Attraverso la creazione di un questionario online, abbiamo potuto analizzare i risultati tramite l'analisi monovariata e bivariata delle variabili. Questo strumento ci permetterà di rilevare i dati necessari per condurre la ricerca in una fascia temporale breve.

5. FATTORI INDIPENDENTI, DIPENDENTI, MODERATORI

5.1 Fattore indipendente

L'uso dei dispositivi elettronici prima di dormire

5.2 Fattore dipendente

La qualità del sonno nei bambini

5.3 Fattori moderatori

Età del bambino

Genere

6. DEFINIZIONE OPERATIVA DEI FATTORI

Fattori	Indicatori	Item di rilevazione	Variabili
variabili di sfondo: età e genere	Età del bambino	D1: Età del bambino?	<ul style="list-style-type: none">● 18 mesi - 2 anni● 3 - 4 anni● 5 - 6 anni
	Genere del bambino	D2: Genere del bambino?	<ul style="list-style-type: none">● maschio● femmina● non voglio specificare

Fattori	Indicatori	Item di rilevazione	Variabile
---------	------------	---------------------	-----------

fattore indipendente: uso eccessivo dei device elettronici	Momento della giornata dedicato all'uso dei device	D1: In che momento del giorno al bambino è permesso usare il dispositivo elettronico (tablet, televisione, telefono)?	<ul style="list-style-type: none"> • durante la colazione • durante il pranzo • nel pomeriggio • prima di andare a dormire • altro
	Tempo dedicato all'uso di device	D2: Per quanto tempo può usare il dispositivo elettronico?	<ul style="list-style-type: none"> • meno di 1 ora • da 1 a 2 ore al giorno • più di 2 ore al giorno
	Dispositivo utilizzato	D3: Quale dispositivo usa?	<ul style="list-style-type: none"> • smartphone • tablet • computer • televisione • altro

Fattori	Indicatori	Item di rilevazione	Variabile
fattore dipendente: qualità del sonno	Abitudini serali	D1: Cosa fa prima di andare a dormire la sera?	<ul style="list-style-type: none"> • momento di lettura • utilizzo di device • momento di gioco • altro
	Ciclo del sonno	D2: Si addormenta facilmente?	<ul style="list-style-type: none"> • si • no • a volte
	Disturbi del ciclo del sonno	D3: Si sveglia durante la notte o si muove tanto?	<ul style="list-style-type: none"> • si • no • a volte
	Momento del risveglio	D4: Al mattino si sveglia facilmente oppure no?	<ul style="list-style-type: none"> • si • no • a volte

	Uso di device	D5: Noti differenze tra quando usa dispositivi elettronici prima di dormire e quando non li usa?	<ul style="list-style-type: none"> ● si ● no ● a volte
	Uso di device	D6: Il device è l'ultima cosa che guarda prima di andare a dormire?	<ul style="list-style-type: none"> ● si ● no

7. POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO, NUMEROSITÀ DEL CAMPIONE E TIPOLOGIA DI CAMPIONAMENTO

7.1 Popolazione di riferimento

Il questionario è somministrato ai genitori di bambini con età compresa tra 18 mesi e i 6 anni.

7.2 Numerosità del campione

Il campione è composto da 60 genitori che si sono resi disponibili a rispondere al questionario da noi creato

7.3 Tipologia di campionamento

Per la nostra ricerca abbiamo utilizzato la tipologia di campionamento non probabilistico, nello specifico un campionamento ragionato (per dimensioni: età).

8. TECNICHE E STRUMENTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

Per la rilevazione dei dati abbiamo utilizzato come strumento il questionario on-line, anonimo, a domande chiuse e semi-aperte. Il questionario è diviso in tre sezioni: la prima tratta le informazioni generali del bambino, la seconda contiene domande riferite a "Utilizzo dei device prima di andare a dormire", il nostro fattore indipendente. La terza parte si riferisce al fattore dipendente "Qualità del sonno dei bambini".

Abbiamo somministrato il questionario ai genitori di bambini di età compresa tra i 18 mesi e i 6 anni attraverso canali quali: gruppi chiusi di Facebook, ludoteche, chat di asili nido e scuola dell'infanzia.

Per la stesura del questionario siamo partite dalla scelta delle domande a sostegno della nostra ipotesi, successivamente abbiamo abbinato ad esse delle risposte

coerenti. In un primo momento abbiamo somministrato il test ad un campione ridotto di persone in modo da valutarne l'efficacia, questo passaggio ha evidenziato alcune criticità in seguito corrette.

Per alcune domande abbiamo deciso di lasciare ai genitori la possibilità di rispondere apertamente, attraverso l'opzione "Altro...", in modo da prendere in considerazione altre alternative.

La tecnica di rilevazione che abbiamo utilizzato è la raccolta di dati ad alta strutturazione basati su una matrice dati. La raccolta di dati ad alta strutturazione ci ha permesso di avere pochissime difficoltà nella conduzione della ricerca, perché siamo riuscite a mantenere un punto di vista obiettivo ed a non avere difficoltà nell'interpretazione dei dati, perché li abbiamo inseriti nella matrice senza rielaborarli.

8.1 Questionario

Buongiorno, siamo Elisa, Chiara e Gaia tre studentesse della facoltà di Scienze dell'Educazione (indirizzo Nidi). Stiamo svolgendo una ricerca sperimentale per indagare la relazione tra uso dei dispositivi elettronici (pc, tablet, smartphone) e la qualità del sonno dei bambini. Vi chiediamo cortesemente qualche minuto del vostro tempo per compilare questo modulo che ci aiuterà nella ricerca, il questionario è anonimo e nessun dato verrà utilizzato al di fuori dell'ambito universitario.

Il questionario è rivolto ai genitori di bambini di età compresa tra 18 mesi e 6 anni.

1. Età del bambino

- 18 mesi - 2 anni
- 3-4 anni
- 5-6 anni

2. Genere del bambino

- Maschio
- Femmina
- Non intendo specificare

3. In che momento del giorno al bambino è permesso utilizzare il dispositivo elettronico?

- durante la colazione
- durante il pranzo
- nel pomeriggio
- prima di andare a dormire
- altro

4. Per quanto tempo può usare i dispositivi elettronici?

- meno di un'ora
- da 1 a 2 ore al giorno

- più di 2 ore al giorno

5. Quale dispositivo elettronico usa?

- smartphone
- tablet
- computer
- televisione
- altro

6. Cosa fa prima di andare a dormire la sera?

- momento di lettura
- utilizzo di device
- momento di gioco
- altro

7. Si addormenta facilmente?

- sì
- no
- a volte

8. Si sveglia durante la notte o si muove molto?

- sì
- no
- a volte

9. Al mattino si sveglia facilmente oppure no?

- sì
- no
- a volte

10. Noti differenze tra quando usa dispositivi elettronici prima di dormire e quando non li usa?

- sì
- no
- a volte

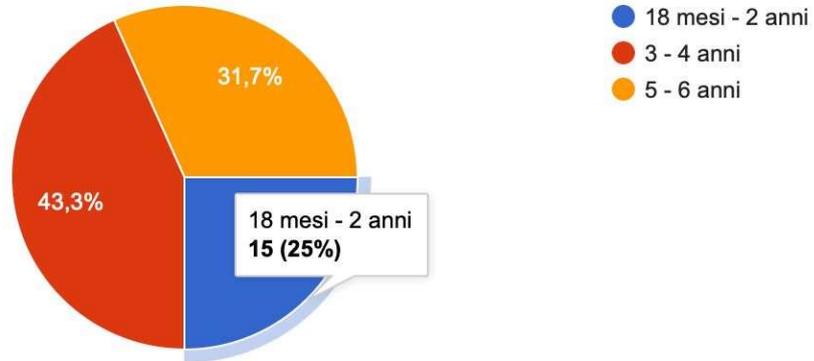
11. Il device è l'ultima cosa che guarda prima di andare a dormire?

- sì
- no

Le risposte che sono state date dai genitori:

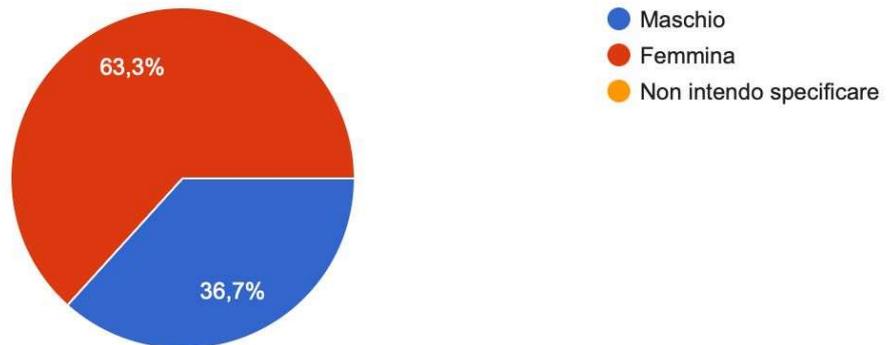
Età del bambino

60 risposte



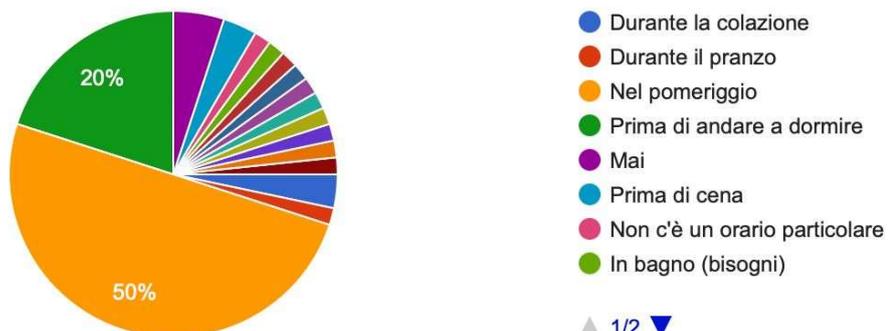
Genere del bambino

60 risposte



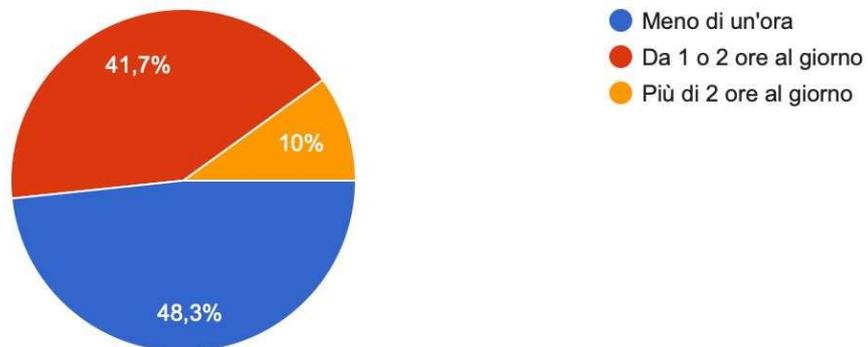
In che momento del giorno al bambino è permesso utilizzare il dispositivo elettronico?

60 risposte



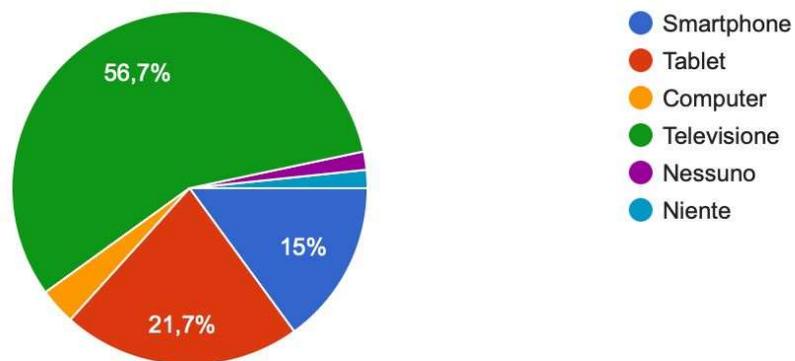
Per quanto tempo può usare i dispositivi elettronici?

60 risposte



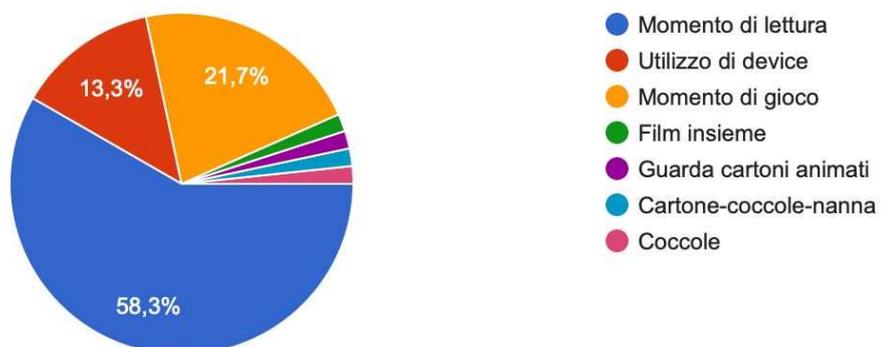
Quale dispositivo elettronico usa?

60 risposte



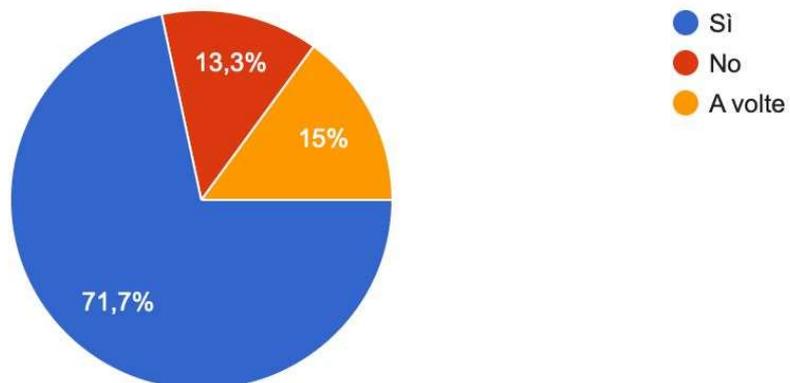
Cosa fa prima di andare a dormire la sera?

60 risposte



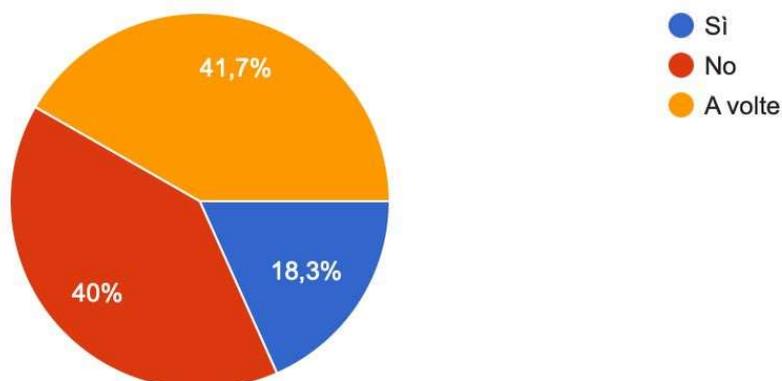
Si addormenta facilmente?

60 risposte



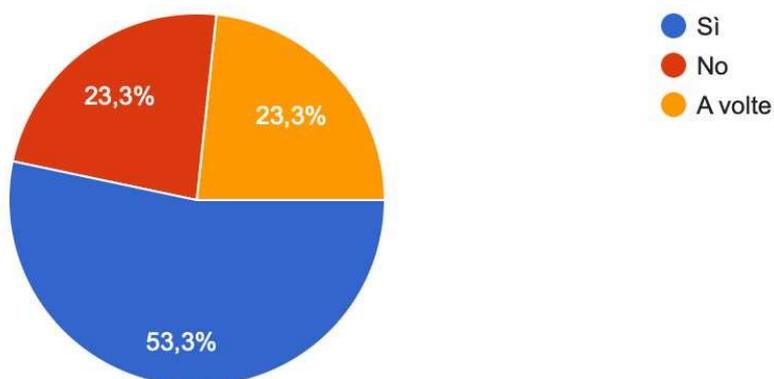
Si sveglia durante la notte o si muove molto?

60 risposte



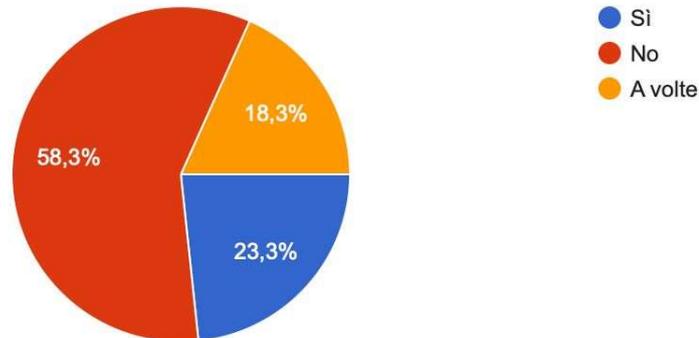
Al mattino si sveglia facilmente oppure no?

60 risposte



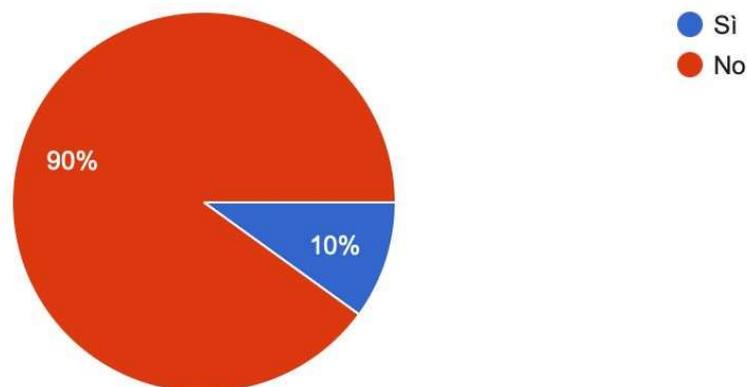
Noti differenze tra quando usa dispositivi elettronici prima di dormire e quando non li usa?

60 risposte



Il device è l'ultima cosa che guarda prima di andare a dormire?

60 risposte



9. PIANO DI RACCOLTA DEL DATI

Abbiamo costruito la matrice dei dati partendo dalle risposte del questionario riportate su un foglio Excel. Ogni riga della matrice corrisponde a uno dei soggetti, mentre le colonne riguardano le domande del questionario somministrato. All'incrocio di ciascuna riga e colonna è presente un dato che equivale al valore assunto da quella specifica variabile per quello specifico caso. Successivamente abbiamo analizzato i dati attraverso il programma JsStat.

9.1 Matrice dei dati

Documento Excel con risposte al questionario

	v01	v02	v03	v04	v05	v06	v07	v08	v09	v10	v11
A01	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2
A02	2	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2
A03	2	2	5	1	3	1	3	1	1	2	2
A04	2	2	3	1	4	1	2	1	2	2	2
A05	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2
A06	3	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2
A07	3	1	4	1	2	1	1	2	1	2	2
A08	2	1	5	1	1	3	3	1	3	2	2
A09	2	2	3	2	4	1	2	3	2	1	2
A10	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	2
A11	2	1	4	2	4	2	1	3	1	2	1
A12	1	1	3	3	4	1	1	3	1	2	2
A13	3	1	5	2	1	1	3	2	2	1	2
A14	1	2	3	1	4	1	3	3	1	1	2
A15	2	2	5	1	4	1	1	3	1	2	2
A16	2	1	3	2	4	3	3	2	1	2	2
A17	3	2	3	1	2	3	1	3	2	1	2
A18	3	2	3	2	1	4	1	3	1	2	2
A19	2	2	3	1	3	3	3	3	2	1	2
A20	2	2	4	2	4	1	1	2	3	3	2
A21	3	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2
A22	3	2	5	2	4	2	1	2	2	3	1
A23	1	2	3	2	4	3	1	1	3	2	2
A24	3	1	3	3	2	5	1	3	3	3	2
A25	1	2	3	2	4	1	3	3	1	1	2
A26	1	2	5	1	5	1	1	3	1	2	2
A27	2	2	5	1	2	3	1	3	1	2	2
A28	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1
A29	2	1	3	1	1	3	1	2	1	2	2
A30	3	1	4	1	1	2	3	2	2	2	2
A31	2	2	4	1	4	5	1	1	1	3	2
A32	2	2	3	1	4	3	1	2	1	1	2
A33	3	2	5	1	1	3	1	2	1	3	2
A34	2	1	3	1	2	1	1	3	1	2	2
A35	1	2	4	1	4	3	1	1	2	2	2
A36	2	1	5	2	4	1	1	3	1	3	2
A37	1	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2
A38	2	2	3	2	4	1	1	3	1	3	2
A39	1	1	5	1	5	3	1	3	1	2	2
A40	1	1	5	2	4	1	1	1	3	1	2
A41	3	2	3	2	1	5	2	1	2	1	2
A42	3	2	3	3	4	1	2	3	2	1	2
A43	1	2	3	2	4	1	1	2	1	2	2
A44	3	1	3	2	4	3	1	2	1	3	2
A45	1	2	4	1	4	2	1	2	1	2	1
A46	1	2	3	2	4	1	2	2	3	2	2
A47	2	1	4	2	4	1	1	3	1	2	2
A48	1	1	3	1	4	1	1	2	1	2	2
A49	3	1	4	1	4	1	1	2	3	2	2
A50	1	2	3	2	4	1	1	3	1	2	2
A51	2	2	4	3	4	2	1	2	1	2	1
A52	3	2	4	2	4	1	1	2	3	2	2
A53	1	2	3	1	4	1	2	1	1	3	2
A54	2	1	5	2	4	1	1	3	1	2	2
A55	2	1	5	1	2	1	1	3	2	3	2
A56	3	1	5	2	2	1	1	3	3	2	2
A57	2	2	3	1	4	1	1	2	3	2	2
A58	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1
A59	2	1	4	2	4	2	1	3	3	2	2
A60	2	2	3	3	4	1	1	2	2	1	2

10. ANALISI DEI DATI E INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

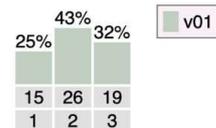
10.1 Analisi monovariata

L'analisi monovariata consiste nell'analizzare le variabili singolarmente prese, cioè ad una ad una senza metterle in relazione tra di loro. Il dato quantitativo viene elaborato mediante tecniche statistiche, le quali ci dicono, per ciascuna variabile (analisi monovariata), dove i risultati tendono a concentrarsi.

V01: Età del bambino

Distribuzione di frequenza: v01

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	15	25%	15	25%	14%-36%
2	26	43%	41	68%	31%-56%
3	19	32%	60	100%	20%-43%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2

Mediana = 2

Media = 2.07

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.35

Campo di variazione = 2

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.75

Indici di forma:

Asimmetria = -0.11

Curtosi = -1.22

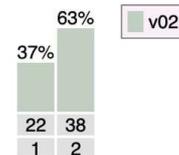
Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.88 a 2.26
Scarto tipo	da 0.64 a 0.94

V02: Genere del bambino

Distribuzione di frequenza: v02

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	22	37%	22	37%	24%-49%
2	38	63%	60	100%	51%-76%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2

Mediana = 2

Media = 1.63

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.54

Campo di variazione = 1

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.48

Indici di forma:

Asimmetria = -0.55

Curtosi = -1.69

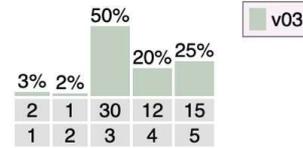
Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.51 a 1.76
Scarto tipo	da 0.41 a 0.6

V03: In che momento del giorno al bambino è permesso utilizzare il dispositivo elettronico?

Distribuzione di frequenza:
v03

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	2	3%	2	3%	0%:10%
2	1	2%	3	5%	0%:7%
3	30	50%	33	55%	37%:63%
4	12	20%	45	75%	10%:30%
5	15	25%	60	100%	14%:36%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3

Mediana = 3

Media = 3.62

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.35

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 0.98

Indici di forma:

Asimmetria = -0.12

Curtosi = -0.16

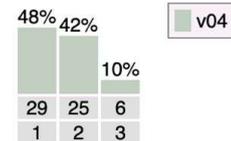
Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.37 a 3.87
Scarto tipo	da 0.84 a 1.23

V04: Per quanto tempo può usare i dispositivi elettronici?

Distribuzione di frequenza:
v04

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	29	48%	29	48%	36%:61%
2	25	42%	54	90%	29%:54%
3	6	10%	60	100%	2%:18%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1

Mediana = 2

Media = 1.62

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.42

Campo di variazione = 2

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.66

Indici di forma:

Asimmetria = 0.61

Curtosi = -0.66

Popolazione:

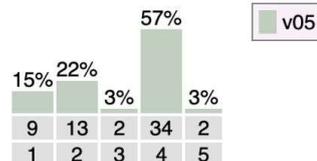
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.45 a 1.78
Scarto tipo	da 0.57 a 0.83

V05: Quale dispositivo elettronico usa?

Distribuzione di frequenza:

v05

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	9	15%	9	15%	6%:24%
2	13	22%	22	37%	11%:32%
3	2	3%	24	40%	0%:10%
4	34	57%	58	97%	44%:69%
5	2	3%	60	100%	0%:10%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = 4

Media = 3.12

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.39

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 1.23

Indici di forma:

Asimmetria = -0.6

Curtosi = -1.18

Popolazione:

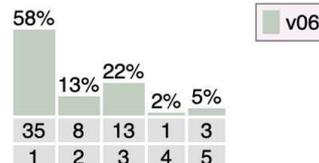
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.81 a 3.43
Scarto tipo	da 1.05 a 1.53

V06: Cosa fa prima di andare a dormire la sera?

Distribuzione di frequenza:

v06

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	35	58%	35	58%	46%:71%
2	8	13%	43	72%	5%:22%
3	13	22%	56	93%	11%:32%
4	1	2%	57	95%	0%:7%
5	3	5%	60	100%	0%:12%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1

Mediana = 1

Media = 1.82

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.41

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 1.13

Indici di forma:

Asimmetria = 1.26

Curtosi = 0.76

Popolazione:

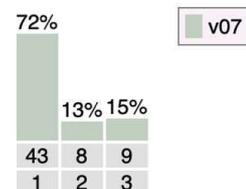
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.53 a 2.1
Scarto tipo	da 0.97 a 1.42

V07: Si addormenta facilmente?

Distribuzione di frequenza:

v07

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	43	72%	43	72%	60%:83%
2	8	13%	51	85%	5%:22%
3	9	15%	60	100%	6%:24%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1

Mediana = 1

Media = 1.43

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.55

Campo di variazione = 2

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.74

Indici di forma:

Asimmetria = 1.35

Curtosi = 0.17

Popolazione:

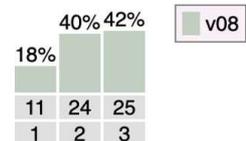
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.25 a 1.62
Scarto tipo	da 0.63 a 0.92

V08: Si sveglia durante la notte o si muove molto?

Distribuzione di frequenza:

v08

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	11	18%	11	18%	9%:28%
2	24	40%	35	58%	28%:52%
3	25	42%	60	100%	29%:54%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3

Mediana = 2

Media = 2.23

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.37

Campo di variazione = 2

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.74

Indici di forma:

Asimmetria = -0.4

Curtosi = -1.09

Popolazione:

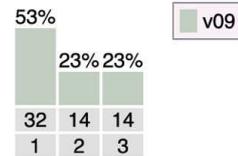
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.05 a 2.42
Scarto tipo	da 0.63 a 0.92

V09: Al mattino si sveglia facilmente oppure no?

Distribuzione di frequenza:

v09

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	32	53%	32	53%	41%:66%
2	14	23%	46	77%	13%:34%
3	14	23%	60	100%	13%:34%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1

Mediana = 1

Media = 1.7

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.39

Campo di variazione = 2

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.82

Indici di forma:

Asimmetria = 0.6

Curtosi = -1.26

Popolazione:

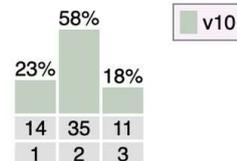
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.49 a 1.91
Scarto tipo	da 0.71 a 1.03

V10: Noti differenze tra quando usa dispositivi elettronici prima di dormire e quando non li usa?

Distribuzione di frequenza:

v10

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	14	23%	14	23%	13%:34%
2	35	58%	49	82%	46%:71%
3	11	18%	60	100%	9%:28%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2

Mediana = 2

Media = 1.95

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.43

Campo di variazione = 2

Differenza interquartilica = 0

Scarto tipo = 0.64

Indici di forma:

Asimmetria = 0.05

Curtosi = -0.59

Popolazione:

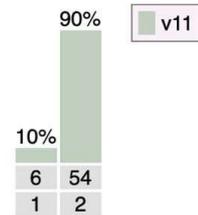
Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.79 a 2.11
Scarto tipo	da 0.55 a 0.8

V11: Il device è l'ultima cosa che guarda prima di andare a dormire?

Distribuzione di frequenza:

v11

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	6	10%	6	10%	2%:18%
2	54	90%	60	100%	82%:98%



Campione:

Numero di casi= 60

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2

Mediana = 2

Media = 1.9

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.82

Campo di variazione = 1

Differenza interquartile = 0

Scarto tipo = 0.3

Indici di forma:

Asimmetria = -2.67

Curtosi = 5.11

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.82 a 1.98
Scarto tipo	da 0.26 a 0.38

10.2 Analisi bivariata

Abbiamo poi svolto l'analisi bivariata per il controllo delle ipotesi incrociando alcune delle variabili generate dal fattore indipendente, con alcune generate dal fattore dipendente.

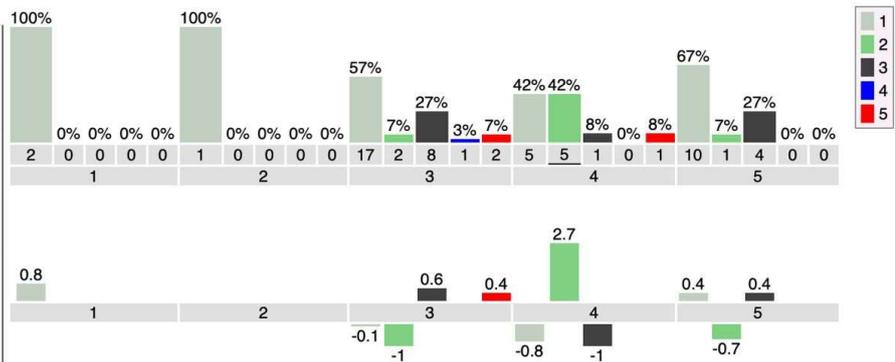
Essendo tutte variabili categoriali l'incrocio è stato fatto costruendo una tabella a doppia entrata.

Tabella a doppia entrata:

In che momento del giorno al bambino è permesso utilizzare il dispositivo elettronico? (v03) x Cosa fa prima di andare a dormire la sera? (v06)

Tabella a doppia entrata:
v03 x v06

v06-> v03	1	2	3	4	5	Marginale di riga
1	2 1.2 0.8	0 0.3 -	0 0.4 -	0 0 -	0 0.1 -	2
2	1 0.6 -	0 0.1 -	0 0.2 -	0 0 -	0 0.1 -	1
3	17 17.5 -0.1	2 4 -1	8 6.5 0.6	1 0.5 -	2 1.5 0.4	30
4	5 7 -0.8	5 1.6 2.7	1 2.6 -1	0 0.2 -	1 0.6 -	12
5	10 8.8 0.4	1 2 -0.7	4 3.3 0.4	0 0.3 -	0 0.8 -	15
Marginale di colonna	35	8	13	1	3	60



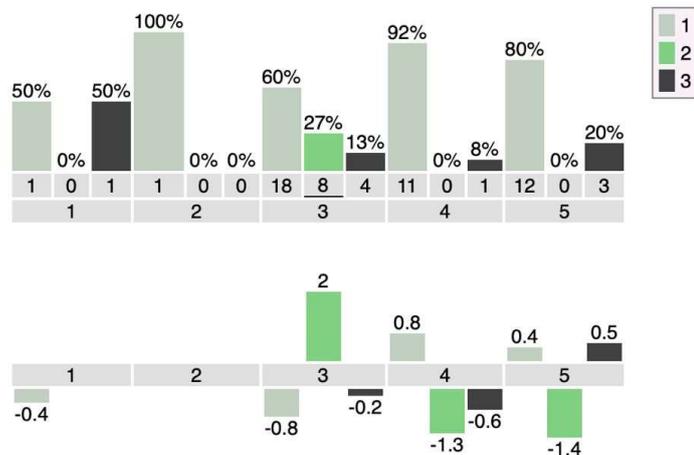
Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Tabella a doppia entrata:

In che momento del giorno al bambino è permesso utilizzare il dispositivo elettronico? (v03) x Si addormenta facilmente? (v07)

Tabella a doppia entrata:
v03 x v07

v07-> v03	1	2	3	Marginale di riga
1	1 1.4 -0.4	0 0.3 -	1 0.3 -	2
2	1 0.7 -	0 0.1 -	0 0.2 -	1
3	18 21.5 -0.8	8 4 2	4 4.5 -0.2	30
4	11 8.6 0.8	0 1.6 -1.3	1 1.8 -0.6	12
5	12 10.8 0.4	0 2 -1.4	3 2.3 0.5	15
Marginale di colonna	43	8	9	60



Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Tabella a doppia entrata:

Per quanto tempo può usare i dispositivi elettronici? (v04) x Si sveglia durante la notte o si muove molto? (v08)

Tabella a doppia entrata:
v04 x v08

v08-> v04	1	2	3	Marginale di riga
1	8 5.3 1.2	11 11.6 -0.2	10 12.1 -0.6	29
2	3 4.6 -0.7	10 10 0	12 10.4 0.5	25
3	0 1.1 -1	3 2.4 0.4	3 2.5 0.3	6
Marginale di colonna	11	24	25	60

X quadro = 3.88. Significatività = 0.422
V di Cramer = 0.18

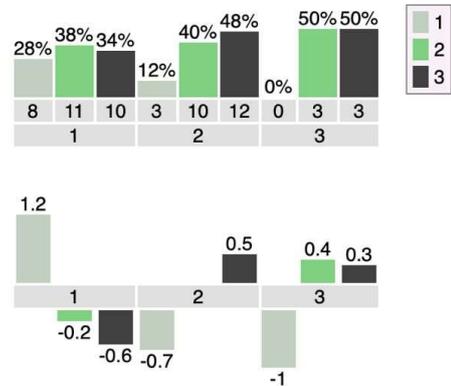


Tabella a doppia entrata:

Per quanto tempo può usare i dispositivi elettronici? (v04) x Noti differenze tra quando usa i dispositivi elettronici prima di dormire e quando non li usa? (v10)

Tabella a doppia entrata:
v04 x v10

v10-> v04	1	2	3	Marginale di riga
1	5 6.8 -0.7	19 16.9 0.5	5 5.3 -0.1	29
2	6 5.8 0.1	14 14.6 -0.2	5 4.6 0.2	25
3	3 1.4 1.4	2 3.5 -0.8	1 1.1 -0.1	6
Marginale di colonna	14	35	11	60

X quadro = 3.28. Significatività = 0.512
V di Cramer = 0.17

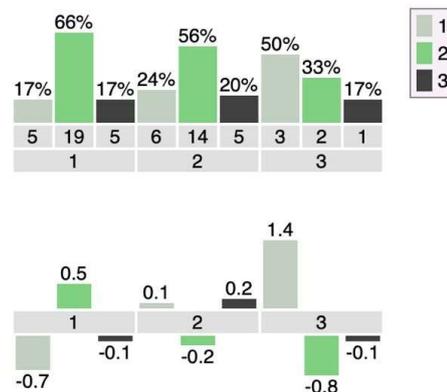
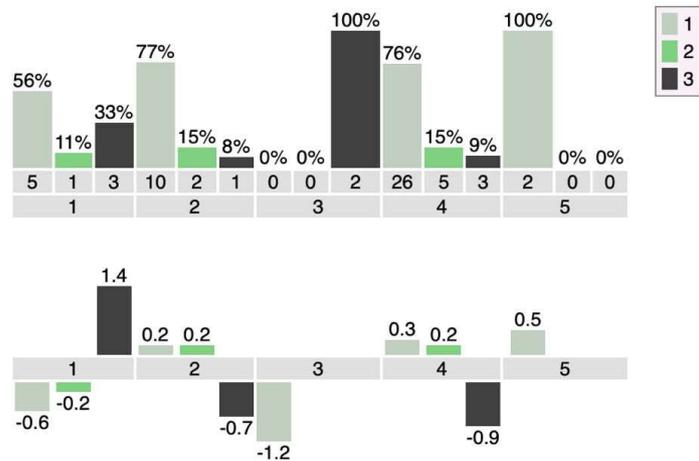


Tabella a doppia entrata:

Quale dispositivo elettronico usa? (v05) x Si addormenta facilmente? (v07)

Tabella a doppia entrata:
v05 x v07

v07-> v05	1	2	3	Marginale di riga
1	5 6.5 -0.6	1 1.2 -0.2	3 1.4 1.4	9
2	10 9.3 0.2	2 1.7 0.2	1 2 -0.7	13
3	0 1.4 -1.2	0 0.3 -	2 0.3 -	2
4	26 24.4 0.3	5 4.5 0.2	3 5.1 -0.9	34
5	2 1.4 0.5	0 0.3 -	0 0.3 -	2
Marginale di colonna	43	8	9	60



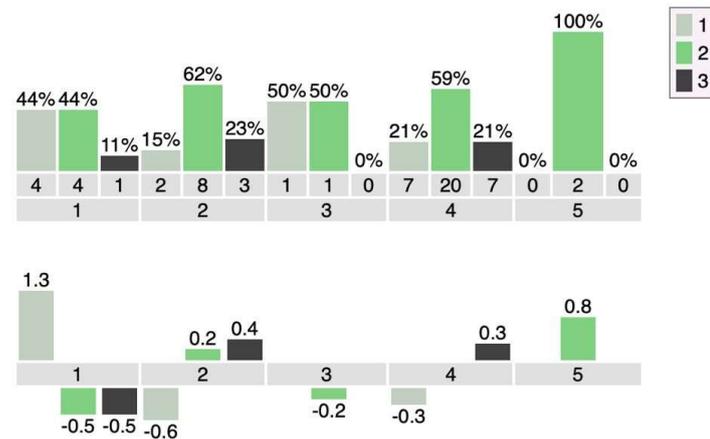
Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

Tabella a doppia entrata:

Quale dispositivo elettronico usa? (v05) x Noti differenze tra quando usa i dispositivi elettronici prima di dormire e quando non li usa? (v10)

Tabella a doppia entrata:
v05 x v10

v10-> v05	1	2	3	Marginale di riga
1	4 2.1 1.3	4 5.3 -0.5	1 1.7 -0.5	9
2	2 3 -0.6	8 7.6 0.2	3 2.4 0.4	13
3	1 0.5 -	1 1.2 -0.2	0 0.4 -	2
4	7 7.9 -0.3	20 19.8 0	7 6.2 0.3	34
5	0 0.5 -	2 1.2 0.8	0 0.4 -	2
Marginale di colonna	14	35	11	60



Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

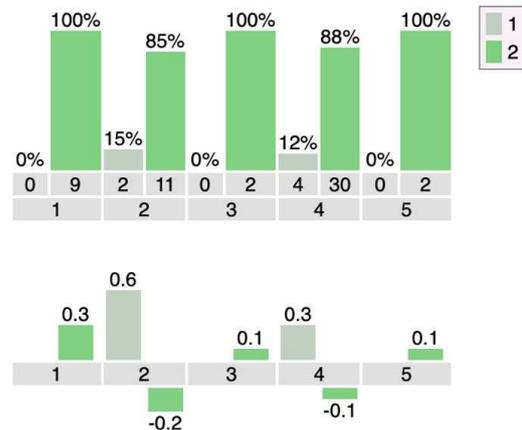
Tabella a doppia entrata:

Quale dispositivo elettronico usa? (v05) x Il device è l'ultima cosa che guarda prima di andare a dormire? (v11)

(v11)

Tabella a doppia entrata:
v05 x v11

v11-> v05	1	2	Marginale di riga
1	0 <i>0.9</i> -	9 <i>8.1</i> 0.3	9
2	2 <i>1.3</i> 0.6	11 <i>11.7</i> -0.2	13
3	0 <i>0.2</i> -	2 <i>1.8</i> 0.1	2
4	4 <i>3.4</i> 0.3	30 <i>30.6</i> -0.1	34
5	0 <i>0.2</i> -	2 <i>1.8</i> 0.1	2
Marginale di colonna	6	54	60



Il valore di X quadro non è significativo dato che vi sono frequenze attese minori di 1. Fare riferimento ai residui standardizzati.

11. CONCLUSIONE

Dopo aver esaminato tutte le risposte al questionario attraverso l'analisi dei dati è stato possibile arrivare a tali conclusioni.

Per quanto riguarda il fattore indipendente "uso eccessivo dei device elettronici":

- Il 50% dei bambini ha il permesso di utilizzare i dispositivi al pomeriggio, mentre solo il 20% alla sera.
- Il 48% dei bambini utilizza i dispositivi elettronici meno di un'ora al giorno, il 41% da 1 a 2 ore al giorno e solo il 10% per più di due ore.
- Il 56% dei bambini guarda la televisione, il 21% il tablet e il 15% lo smartphone, le restanti percentuali utilizzano il computer oppure non ne fanno uso in generale.

Per quanto riguarda invece il fattore dipendente "qualità del sonno":

- Soltanto il 13% dei bambini che sono stati sottoposti al questionario utilizzano i device prima di andare a dormire, la maggior parte si dedica invece alla lettura oppure al gioco insieme alla famiglia.
- Il 71% dei bambini, inoltre, si addormenta facilmente e solo il 18% si sveglia durante la notte.
- La metà dei bambini sottoposti al questionario si svegliano senza problemi al mattino.
- Solo il 23% dei genitori nota differenze nella qualità del sonno quando i bambini utilizzano i dispositivi elettronici prima di andare a dormire.
- Fortunatamente il 90% dei bambini non guarda il device come ultima cosa prima di andare a dormire.

Nonostante i diversi studi, condotti dai ricercatori che abbiamo menzionato nel quadro teorico, affermino la relazione fra i due fattori da noi messi a confronto, la nostra ricerca sperimentale non ha portato alla stessa conclusione.

Nella nostra ricerca, infatti, non ci sono relazioni significative poiché abbiamo valori superiori a 0.05, dunque la nostra ipotesi non è né confutata né confermata dai dati. Il valore che più si avvicina a 0,05 si riferisce alle variabili: Per quanto tempo può usare i dispositivi elettronici? (v04) messo in relazione nell'analisi bivariata con: Si sveglia durante la notte o si muove molto? (v08) che ha una significatività pari a 0,422.

Dopo un'attenta analisi siamo arrivate alla conclusione che il perché di questa discordanza potrebbe essere che il nostro campione di ricerca è troppo piccolo, gli elementi non sono sufficientemente rappresentativi e i tempi di ricerca troppo stretti.

12. RIFLESSIONI SULL'ESPERIENZA DI RICERCA

La nostra ricerca sperimentale è stata un lavoro di approfondimento sulla relazione che c'è tra l'uso dei dispositivi elettronici prima di dormire e la qualità del sonno dei bambini.

Abbiamo iniziato consultando articoli scientifici e libri da cui trarre spunto per condurre la nostra ricerca, in seguito abbiamo contattato numerosi genitori che hanno risposto al questionario da noi creato e da qui tramite applicazioni come Excel e JsStat siamo riuscite ad arrivare a queste conclusioni.

Condurre una ricerca sperimentale è un lavoro dispendioso, ma contemporaneamente stimolante che ci ha permesso di metterci alla prova e utilizzare nuove risorse che non avevamo mai sperimentato prima.

Ci abbiamo messo molto tempo ad iniziare la nostra ricerca perché le idee erano tante e non riuscivamo a collegarle l'una con l'altra.

Ci riteniamo soddisfatte del nostro lavoro perché siamo riuscite a lavorare in gruppo, imparare dalla teoria precedentemente appresa e arrivare ad un obiettivo comune.

13. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Arace A., Quando i bambini iniziano a... , Mondadori Università, 2018.

Bozzola E., Bambini in età prescolare e Media Device: le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria

<https://www.aslcn2.it/media/2020/05/2Bambini-in-et%C3%A0-prescolare-e-Media-raccomandazioni-Societ%C3%A0-Italiana-Pediatria.pdf>

Genta M. L., Bambini Digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6, Franco Angeli, 2021.

Dr Mary Brushe, Study shows screen time is replacing vital language opportunities for toddlers, Telethon Kids Institute, Monday 4th March 2024

Silvia Bolognini, Con lo "screen time" i bambini possono perdere oltre mille parole al giorno, Metropolitan.it, 7 Marzo 2024