



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITÀ PUBBLICA
E PEDIATRICHE

CORSO DI LAUREA TRIENNALE
IN EDUCAZIONE PROFESSIONALE

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

CORSO DI METODOLOGIA DELLA RICERCA EDUCATIVA

RELAZIONE DI RICERCA EMPIRICA DI METODOLOGIA DELLA RICERCA EDUCATIVA

“Vi è relazione tra il tempo giornaliero speso sui social media e la capacità di concentrazione prolungata nello studio?”

DOCENTE DEL CORSO
Roberto Trinchero

STUDENTI E N.MATRICOLA
Basile Aurora 1130316
Geron Chiara 1219610
Villani Chiara 1220212

INDICE

Introduzione	p. 3
1. Problema di ricerca	p. 3
2. Tema di ricerca	p. 3
3. Obiettivo di ricerca	p. 3
4. Mappa concettuale	p. 3
5. Quadro teorico	p. 4
6. Ipotesi di ricerca	p. 5
7. Strategia di ricerca	p. 5
7.1. Definizione delle variabili	p. 5
7.2. Definizione operativa delle variabili	p. 5
8. Popolazione di riferimento	p. 7
8.1. Numerosità del campione	p. 7
8.2. Tipologia del campionamento	p. 7
9. Tecniche e strumenti di rilevazione dati	p. 8
9.1. Piano di rilevazione dati	p. 8
9.2. Questionario	p. 8
10. Matrice dei dati	p. 10
11. Analisi dei dati	p. 10
11.1. Analisi monovariata	p. 11
11.2. Analisi bivariata	p. 18
11.3. Analisi delle domande di triangolazione	p. 42
12. Interpretazione dei risultati	p. 45
13. Autoriflessione	p. 47
14. Sitografia	p. 47

INTRODUZIONE

Il presente piano di raccolta dati si inserisce all'interno di un'indagine empirica di natura quantitativa, volta ad analizzare la relazione tra il tempo giornaliero speso sulle piattaforme di social media (variabile indipendente) e la capacità di concentrazione prolungata nello studio (variabile dipendente). L'obiettivo primario della ricerca è verificare se e in che misura l'esposizione costante ai dispositivi digitali e alle relative sollecitazioni esterne influisca sui processi di attenzione sostenuta e sul rendimento cognitivo degli studenti.

Il piano descrive in dettaglio le fasi operative di somministrazione, la composizione delle sezioni del questionario (variabili di sfondo, indicatori dell'uso dei social e indicatori della concentrazione) e i criteri adottati per garantire l'anonimato e la validità metodologica della rilevazione.

La scelta di indagare la relazione tra il tempo speso sui social media e la capacità di concentrazione nello studio nasce dall'evidente centralità che i dispositivi digitali hanno assunto nella vita quotidiana della Generazione Z. Negli ultimi anni, l'evoluzione delle piattaforme verso formati di fruizione rapidi e altamente stimolanti, come video brevi e notifiche continue, ha trasformato radicalmente le abitudini di consumo informativo dei giovani, ponendo nuove sfide ai tradizionali processi di apprendimento.

Questo tema d'indagine si rivela particolarmente rilevante innanzitutto per la sua forte ricaduta sociale e quotidiana, dal momento che la difficoltà a mantenere l'attenzione sostenuta durante lo studio è una problematica ampiamente riscontrata sia dagli studenti delle scuole superiori sia dagli universitari. Comprendere se e come l'uso dei social media contribuisca a questa frammentazione attentiva costituisce un passaggio fondamentale per promuovere una maggiore consapevolezza digitale.

1. PROBLEMA DI RICERCA

Vi è relazione tra il tempo giornaliero speso sui social media e la capacità di concentrazione prolungata nello studio?

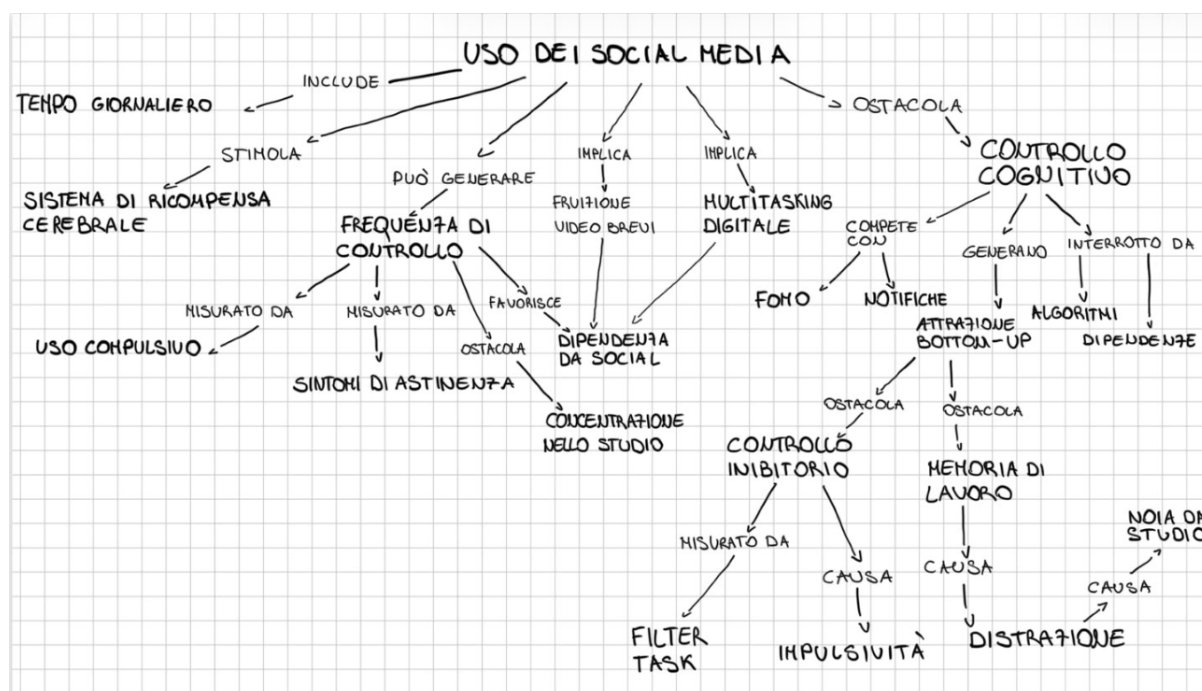
2. TEMA DI RICERCA

Il tempo giornaliero speso sui social media e la capacità di concentrazione prolungata nello studio

3. OBIETTIVO DI RICERCA

Stabilire se vi è relazione tra il tempo giornaliero speso sui social media e la capacità di concentrazione prolungata nello studio

4. MAPPA CONCETTUALE



5. QUADRO TEORICO

Abbiamo creato la mappa concettuale basandoci sul riferimento teorico di *Dario Gabaldi, L'uso dello smartphone e il controllo cognitivo: esplorare l'impatto del multitasking digitale, anno accademico 2023/2024, tesi di laurea Magistrale, corso di laurea Magistrale in psicologia cognitiva applicata.*

Dal testo è emerso che l'interazione quotidiana e prolungata con i dispositivi mobili e le piattaforme social rappresenta uno dei mutamenti comportamentali più rilevanti della società contemporanea, con ripercussioni profonde sull'architettura neurocognitiva individuale.

L'uso dei social media impegna una quota crescente del tempo giornaliero, agendo come uno stimolo costante sul sistema di ricompensa cerebrale. Per questo, uno tra i nostri indicatori più importanti per svolgere la ricerca e per permetterci di raccogliere dati significativi sarà proprio il tempo medio trascorso giornalmente sui social, chiedendo ai partecipanti di andare a controllare la sezione "tempo di utilizzo" e "benessere digitale" direttamente sui propri dispositivi. Questo circuito, fortemente legato ai meccanismi dopaminergici della gratificazione, viene continuamente sollecitato dalla ricezione di feedback sociali e nuovi contenuti, favorendo l'insorgenza di dinamiche di uso compulsivo. Tale modalità d'interazione si manifesta attraverso una frequenza elevata di controllo dello schermo, un comportamento riflesso che risponde sia a bisogni di rassicurazione sia alla gestione degli stati ansiosi associati ai sintomi di astinenza che emergono in assenza del dispositivo. Il consolidamento di queste abitudini conduce alla dipendenza da social media, una condizione che interferisce negativamente con le attività mentali ad alto carico, ostacolando in modo diretto la capacità di mantenere una concentrazione prolungata ed efficace nello studio e nelle mansioni complesse. Abbiamo individuato quindi i nostri due fattori: il tempo giornaliero speso sui social media e la capacità di concentrazione prolungata nello studio.

Parallelamente alle dinamiche motivazionali e affettive, le modalità di fruizione dei contenuti multimediali hanno subito un'evoluzione verso formati sempre più brevi e ritmati, pensiamo alla piattaforma di "tik tok" o "instagram". La fruizione diffusa di video brevi stimola e alimenta il multitasking digitale, ovvero l'attitudine a frammentare l'attenzione alternando rapidamente l'esecuzione di più compiti o la consultazione di molteplici piattaforme contemporaneamente. Viene richiesto perciò ai partecipanti di indicare, all'interno del questionario, quante piattaforme social utilizzino al giorno. Tale frammentazione costante costituisce un ostacolo strutturale per il controllo cognitivo, l'insieme dei processi esecutivi preposti al coordinamento orientato a uno scopo dei pensieri e delle azioni. Il controllo cognitivo si trova a dover fronteggiare sia pressioni interne sia sollecitazioni esterne progettate per catturare le risorse attentive. Infatti, verrà richiesto nella nostra ricerca quante volte, in un'ora di studio, i partecipanti sono stati interrotti dalla voglia di controllare i social, magari distratti dalle notifiche o dall'accensione del cellulare. Altro indicatore individuato e complementare a quest'ultimo è il luogo in cui si trova il telefono durante lo studio. Ci aspettiamo risultati differenti a seconda della posizione, se sul tavolo, insieme al materiale di studio, o riposto lontano, in uno zaino o in un'altra stanza.

Fattori endogeni come la paura di essere esclusi, nota come FOMO, generano un carico cognitivo latente che compete direttamente con le priorità di apprendimento; dall'altro, fattori esogeni come gli algoritmi delle piattaforme e le notifiche continuative operano interruzioni sistematiche del flusso attentivo. Abbiamo così individuato anche il secondo indicatore del fattore indipendente: numero di notifiche al giorno.

Le notifiche acustiche e visive esercitano un'attrazione di tipo bottom-up, catturando l'attenzione in modo automatico e involontario a discapito del controllo volontario guidato dall'alto. Questo meccanismo di cattura esogena compromette due componenti centrali delle funzioni esecutive: il controllo inibitorio e la memoria di lavoro. Il controllo inibitorio, la cui efficienza viene comunemente misurata in ambito neuropsicologico attraverso compiti sperimentali come il Filter Task per valutare la capacità di sopprimere gli stimoli irrilevanti, risulta fortemente indebolito nei soggetti esposti a un elevato multitasking digitale. La perdita di efficacia nei processi di filtraggio si traduce in un incremento dell'impulsività comportamentale e cognitiva.

Contestualmente, le continue interruzioni saturano la memoria di lavoro, riducendo lo spazio di elaborazione disponibile per la gestione di informazioni complesse e provocando uno stato di costante distrazione. Tale condizione viene ulteriormente esacerbata da fattori contestuali quali la noia da studio, che spinge il soggetto a ricercare gratificazione immediata nello smartphone, innescando un circolo vizioso in cui l'evasione digitale riduce ulteriormente le risorse mnemoniche e attentive residue.

In linea con gli orientamenti della ricerca scientifica sul multitasking digitale e le funzioni esecutive, emerge come lo smartphone non possa essere considerato un semplice strumento neutro, bensì un ambiente di stimolazione continuo che riorganizza le priorità di allocazione dell'attenzione. L'esposizione prolungata a contenuti ad alto ritmo e la reattività condizionata ai segnali di notifica impoveriscono la capacità di mantenere un'attenzione sostenuta nel tempo. Le evidenze derivate dall'impiego del Filter Task confermano che i soggetti abituati a passare repentinamente da un contenuto digitale all'altro incontrano deficit nell'escludere l'interferenza degli stimoli marginali, compromettendo l'elaborazione profonda. Per contrastare l'aumento dell'impulsività e della distrazione negli contesti accademici e formativi, appare indispensabile superare l'approccio focalizzato esclusivamente sulla forza di volontà individuale, promuovendo interventi di ristrutturazione dell'ambiente digitale e una gestione consapevole delle notifiche e dei tempi di esposizione.

6. IPOTESI DI RICERCA

Il tempo giornaliero speso sui social media può influire sulla capacità di concentrazione prolungata nello studio

7. STRATEGIA DI RICERCA

Per stabilire se vi è relazione tra il tempo giornaliero speso sui social media e la capacità di concentrazione prolungata nello studio abbiamo scelto di adottare un disegno di ricerca di tipo standard e quantitativo. Questa impostazione permette di misurare in modo oggettivo e sistematico sia il tempo speso sui social sia i livelli di concentrazione, trasformando i comportamenti degli studenti in dati numerici confrontabili e analizzabili attraverso strumenti statistici su un campione ampio.

7.1 DEFINIZIONE DELLE VARIABILI

Le variabili scelte per svolgere una ricerca di tipo standard sono cinque variabili di sfondo, tra cui l'età, il genere, il livello d'istruzione, l'ambito di studio e l'ambiente di studio, una variabile indipendente, ovvero il tempo giornaliero speso sui social media, e una variabile dipendente, cioè la capacità di concentrazione prolungata nello studio. Infine abbiamo inserito due domande di triangolazione per verificare la coerenza dei dati da noi rilevati.

7.2 DEFINIZIONE OPERATIVA DELLE VARIABILI

Fattore	Indicatore	Item di rivelazione	Modalità
SFONDO	Età	<i>Quanti anni hai?</i>	• 15-17 • 18-20 • 21-23
	Genere	<i>Di che genere sei?</i>	• Maschile • Femminile • Preferisco non specificare
	Livello d'istruzione	<i>Qual è il tuo livello di istruzione?</i>	• Istituto superiore • Università
	Ambito di studio	<i>Qual è il tuo ambito di studio?</i>	• Umanistico • Scientifico • Sociale
	Ambiente di studio	<i>Qual è il tuo ambiente di studio?</i>	• A casa da solo • A casa in spazi condivisi • In aule studio e/o biblioteche

INDIPENDENTE	Tempo medio trascorso al giorno sui social	<i>In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social?</i>	• Meno di 1 ora • Tra 1 e 2 ore • Tra 2 e 4 ore • Più di 4 ore
	Numero di notifiche al giorno	<i>Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?</i>	• Meno di 20 • Tra 20 e 50 • Tra 50 e 100 • Più di 100
	Numero di social usati quotidianamente	<i>Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?</i>	• 1 - 2 app • 3 - 4 app • 5 o più app
	Collocazione del telefono durante lo studio	<i>Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?</i>	• In un'altra stanza o chiuso nello zaino • Sul tavolo, ma capovolto o in modalità silenziosa/non disturbare • Sul tavolo, ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva
	Numero di interruzioni in un'ora di studio per il controllo dei social	<i>In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?</i>	• 1 - 2 volte all'ora • 3 - 5 volte all'ora • Più di 5 volte all'ora
DIPENDENTE	Numero di pagine studiate attentamente in un'ora	<i>Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?</i>	• Meno di 3 pagine • Tra 3 e 5 pagine • Tra 6 e 10 pagine • Più di 10 pagine
	Media di minuti di studio continuativo prima di una pausa	<i>In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?</i>	• Meno di 20 minuti • Tra 20 e 40 minuti • Tra 40 e 60 minuti • Più di 60 minuti
	Livello di affaticamento e confusione mentale dopo due ore di studio	<i>Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?</i>	• Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo) • Moderato (sento una normale stanchezza) • Alto (faccio fatica a connettere le idee) • Molto alto (mi sento completamente)

			esaurito/a e confuso/a)
	Numero di volte di rilettura di un paragrafo complesso a causa di distrazioni	<i>Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?</i>	• Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione) • Raramente (1 volta) • Spesso (2 - 3 volte) • Molto frequentemente (più di 3 volte)
	Tempo impiegato per rientrare a pieno nello studio dopo una distrazione	<i>Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare a pieno sul compito?</i>	• Meno di 1 minuto (ritorno subito focalizzato) • Tra 1 e 5 minuti • Tra 5 e 10 minuti • Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)
TRIANGOLAZIONE	Tipologia di contenuti che assorbono maggiormente tempo e motivo del bisogno di aprirli	<i>In base a come utilizzi le diverse piattaforme social durante la giornata, quali contenuti o funzionalità (es. video brevi, messaggi diretti, notifiche o feed) assorbono maggiormente il tuo tempo e per quale motivo senti più spesso il bisogno di aprirli?</i>	Risposta aperta
	Descrizione dello spazio di studio e elementi di maggiore distrazione	<i>Descrivi com'è strutturato di solito lo spazio in cui studi e quali elementi esterni (rumori, presenza di altre persone, notifiche, notifiche visive) ritieni siano i principali responsabili delle tue interruzioni.</i>	Risposta aperta

8. POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO

La popolazione di riferimento della ricerca condotta sono i ragazzi dai 15 ai 23 anni frequentanti Istituti superiori o Università in Piemonte. I risultati ottenuti non sono rappresentativi della popolazione generale, ma solo del campione raccolto.

8.1 NUMEROSITA' DEL CAMPIONE

La numerosità del campione corrisponde a 44 soggetti

8.2 TIPOLOGIA DEL CAMPIONAMENTO

Abbiamo scelto di adottare un campionamento non probabilistico accidentale. I soggetti partecipanti inclusi sono stati quelli più facilmente accessibili, attraverso questionario online. Questa tipologia, però, presenta degli svantaggi: alto rischio di bias e scarsa rappresentatività della popolazione generale; di conseguenza, i risultati non possono essere generalizzati all'intera popolazione. Malgrado ciò, si è rivelata la tecnica di campionamento

più facile e più rapida da realizzare. In poco tempo, abbiamo ottenuto i dati che ci servivano per condurre la nostra ricerca.

9. TECNICHE E STRUMENTI DI RILEVAZIONE DATI

La ricerca affrontata è una ricerca standard, la quale implica l'utilizzo di tecniche e strumenti ad alta strutturazione. Abbiamo rilevato i dati tramite un questionario online autocompilato a risposte chiuse realizzato su Google Moduli. Il questionario è composto da quattro sezioni: la prima sezione è dedicata alle variabili di sfondo, la seconda al fattore indipendente, la terza al fattore indipendente e l'ultima alle domande di triangolazione. L'ultima sezione ci è servita per verificare la coerenza dei dati da noi raccolti.

Le domande a risposta chiusa consentono di standardizzare le opzioni (es. fasce orarie, scale di frequenza), trasformando le esperienze degli studenti in dati numerici facilmente aggregabili e confrontabili statisticamente. Inoltre, l'autocompilazione garantisce privacy al rispondente, riducendo l'ansia da valutazione e aumentando la veridicità delle risposte rispetto a un'intervista diretta.

9.1 PIANO DI RILEVAZIONE DATI

I dati sono stati rilevati attraverso questionario autocompilato a domande chiuse, attraverso Google Moduli. I soggetti coinvolti sono ragazzi dai 15 ai 23 anni frequentanti Istituti superiori o Università in Piemonte.

Abbiamo scelto di condurre la ricerca su questi soggetti in quanto più vicini a noi, sia per quanto riguarda l'età, sia come posizione geografica. I soggetti sono stati reperiti tramite contatto telefonico, attraverso il social media "whatsapp", inviando il link diretto della pagina da compilare, e attraverso link sul social media "Instagram". E' stato poi richiesto di darci una mano e di condividere a loro volta il questionario per raggiungere il numero di campione definito. La maggioranza dei soggetti sono persone conosciute dai membri del gruppo di ricerca che hanno deciso volontariamente e con piacere di partecipare. E' stato garantito l'anonimato e la breve compilazione.

Dopo che il questionario è stato somministrato abbiamo raccolto i dati in pochi giorni, ottenendo i risultati e i numeri sperati, superando la soglia minima di 30 soggetti. Successivamente ci siamo concentrate sulle analisi, costruendo come prima cosa la matrice dati, allegata al rapporto di ricerca, e l'interpretazione dei risultati.

9.2 QUESTIONARIO

SEZIONE 1

ETÀ

☐ 15-17

☐ 18-20

☐ 21-23

GENERE

☐ Maschile

☐ Femminile

☐ Preferisco non specificare

LIVELLO DI ISTRUZIONE

☐ Istituto superiore

☐ Università

AMBITO DI STUDIO

☐ Umanistico

☐ Scientifico

☐ Sociale

AMBIENTE DI STUDIO

☐ A casa da solo

☐ A casa in spazi condivisi

☐ In aule studio e/o biblioteche

SEZIONE 2: Tempo giornaliero speso sui social media

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social?

- ☐ Meno di 1 ora
- ☐ Tra 1 e 2 ore
- ☐ Tra 2 e 4 ore
- ☐ Più di 4 ore

Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?

- ☐ Meno di 20
- ☐ Tra 20 e 50
- ☐ Tra 50 e 100
- ☐ Più di 100

Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?

- ☐ 1 - 2 app
- ☐ 3 - 4 app
- ☐ 5 o più app

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?

- ☐ In un'altra stanza o chiuso nello zaino
- ☐ Sul tavolo, ma capovolto o in modalità silenziosa/non disturbare
- ☐ Sul tavolo, ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?

- ☐ Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)
- ☐ 1 - 2 volte all'ora
- ☐ 3 - 5 volte all'ora
- ☐ Più di 5 volte all'ora

SEZIONE 3: Capacità di concentrazione prolungata nello studio

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

- ☐ Meno di 3 pagine
- ☐ Tra 3 e 5 pagine
- ☐ Tra 6 e 10 pagine
- ☐ Più di 10 pagine

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

- ☐ Meno di 20 minuti
- ☐ Tra 20 e 40 minuti
- ☐ Tra 40 e 60 minuti
- ☐ Più di 60 minuti

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

- ☐ Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)
- ☐ Moderato (sento una normale stanchezza)

- ☐ Alto (faccio fatica a connettere le idee)
- ☐ Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

- ☐ Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)
- ☐ Raramente (1 volta)
- ☐ Spesso (2 - 3 volte)
- ☐ Molto frequentemente (più di 3 volte)

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?

- ☐ Meno di 1 minuto (ritorno subito focalizzato)
- ☐ Tra 1 e 5 minuti
- ☐ Tra 5 e 10 minuti
- ☐ Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)

SEZIONE 4: TRIANGOLAZIONE

1. In base a come utilizzi le diverse piattaforme social durante la giornata, quali contenuti o funzionalità (es. video brevi, messaggi diretti, notifiche o feed) assorbono maggiormente il tuo tempo e per quale motivo senti più spesso il bisogno di aprirli?

2. Descrivi com'è strutturato di solito lo spazio in cui studi e quali elementi esterni (rumori, presenza di altre persone, notifiche, notifiche visive) ritieni siano i principali responsabili delle tue interruzioni.

10. MATRICE DEI DATI

A conclusione della fase di rilevazione, le informazioni raccolte mediante lo strumento di indagine sono state codificate e organizzate all'interno di una matrice dati, allegata al rapporto di ricerca. La matrice è stata creata e analizzata utilizzando il software excel e poi successivamente inserita nell'apposita finestra su JsStat per sottoporla all'analisi monovariata e bivariata dei dati, garantendo la riproducibilità e il rigore scientifico dell'intero processo di ricerca. Le risposte alle domande aperte sono state precedentemente sottoposte a un processo di categorizzazione e codifica prima dell'inserimento in matrice. All'interno della matrice, le righe corrispondono ai singoli casi analizzati, mentre le colonne rappresentano le variabili, ovvero le proprietà degli individui rilevate attraverso le domande del questionario e trasformate in valori numerici o categoriali. L'incrocio tra ciascuna riga e ciascuna colonna identifica pertanto il dato puntuale, ossia il valore assunto da un determinato soggetto su una specifica variabile. La matrice ha consentito di trasformare le informazioni grezze in un dataset standardizzato, idoneo all'elaborazione mediante software statistici e fondamentale per garantire la riproducibilità e il rigore scientifico dell'intero processo di ricerca.

11. ANALISI DEI DATI

A seguito della realizzazione della matrice dei dati, abbiamo inserito il tutto sulla piattaforma JsStat per procedere con l'analisi dei dati. In particolare abbiamo svolto due tipi di analisi, quella monovariata per ogni variabile e quella bivariata andando ad incrociare i dati di ogni variabile indipendente con tutti i dati delle variabili dipendenti all'interno di tabelle a doppia entrata. Successivamente siamo passate all'analisi delle domande di triangolazione. Abbiamo raggruppato e estratto i concetti secondo la similarità di significato e abbiamo verificato i risultati secondo le maggioranze e le minoranze. Abbiamo poi confrontato questi risultati con i risultati precedentemente dati nelle risposte chiuse, di cui abbiamo avuto modo di sapere i numeri grazie all'analisi monovariata. Così facendo, abbiamo avuto modo di osservare la complementarità delle risposte, la conferma dei dati oppure la discrepanza di questi.

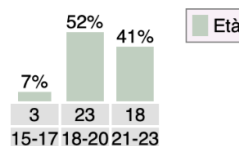
11.1. ANALISI MONOVARIATA

VARIABILI DI SFONDO

Distribuzione di frequenza:

Età

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
15-17	3	7%	3	7%	0%:14%
18-20	23	52%	26	59%	38%:67%
21-23	18	41%	44	100%	26%:55%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 18-20

Mediana = 18-20

Indici di dispersione:

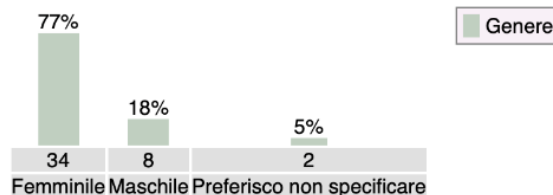
Squilibrio = 0.45

L'analisi della struttura per età rileva che oltre la metà dei rispondenti si colloca nella fascia compresa tra i 18 e i 20 anni (52%, pari a 23 casi), seguita dalla fascia 21-23 anni, che comprende il 41% del campione (18 casi). La quota residua è rappresentata dalla fascia 15-17 anni (7%, 3 casi). Sia la moda sia la mediana ricadono nell'intervallo 18-20 anni. La variabile presenta un indice di Squilibrio pari a 0,45.

Distribuzione di frequenza:

Genere

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Femminile	34	77%	34	77%	65%:90%
Maschile	8	18%	42	95%	7%:30%
Preferisco non specificare	2	5%	44	100%	0%:14%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Femminile

Mediana = Femminile

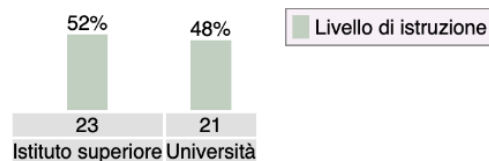
Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.63

La distribuzione della variabile Genere evidenzia una netta prevalenza della componente femminile, che rappresenta il 77% dei casi presi in esame (34 soggetti). La componente maschile si attesta al 18% (8 soggetti), mentre il restante 5% dei rispondenti (2 soggetti) ha preferito non specificare la propria appartenenza di genere. I valori della moda e della mediana coincidono sulla modalità Femminile. L'indice di Squilibrio, pari a 0,63, conferma una concentrazione medio-alta delle osservazioni all'interno della categoria maggioritaria. Ricordiamo che il campione non è rappresentativo della popolazione.

Distribuzione di frequenza:
Livello di istruzione

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Istituto superiore	23	52%	23	52%	38%:67%
Università	21	48%	44	100%	33%:62%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Istituto superiore

Mediana = Istituto superiore

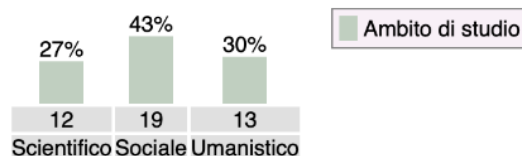
Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.5

Rispetto al titolo di studio posseduto o in corso di conseguimento, il campione si divide in maniera omogenea tra chi possiede un titolo di Istituto superiore (52%, 23 casi) e chi frequenta o ha completato il percorso d'istruzione di livello Università (48%, 21 casi). La moda e la mediana sono posizionate sulla categoria Istituto superiore. L'indice di Squilibrio, pari a 0,50, rispecchia una distribuzione proporzionata della popolazione campionaria tra le due modalità analizzate.

Distribuzione di frequenza:
Ambito di studio

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Scientifico	12	27%	12	27%	14%:40%
Sociale	19	43%	31	70%	29%:58%
Umanistico	13	30%	44	100%	16%:43%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Sociale

Mediana = Sociale

Indici di dispersione:

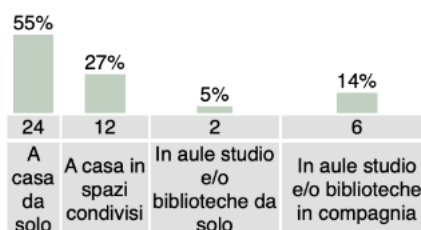
Squilibrio = 0.35

Per quanto riguarda l'indirizzo di studi, la frequenza più elevata si registra nell'ambito Sociale (43%, 19 casi), seguito dall'ambito Umanistico (30%, 13 casi) e da quello Scientifico (27%, 12 casi). I valori della moda e della mediana si attestano sulla modalità Sociale. L'indice di Squilibrio registrato è pari a 0,35, evidenziando una buona dispersione dei casi tra le diverse opzioni d'indirizzo.

Distribuzione di frequenza:

Ambiente di studio

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
A casa da solo	24	55%	24	55%	40%:69%
A casa in spazi condivisi	12	27%	36	82%	14%:40%
In aule studio e/o biblioteche da solo	2	5%	38	86%	0%:14%
In aule studio e/o biblioteche in compagnia	6	14%	44	100%	3%:24%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = A casa da solo

Mediana = A casa da solo

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.39

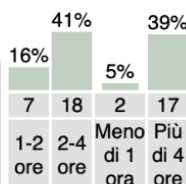
Dall'osservazione dell'ambiente prescelto per lo studio, emerge come la maggior parte dei soggetti esaminati svolga le proprie attività individualmente presso la propria abitazione (A casa da solo, 55%, 24 casi). Il 27% risponde di studiare A casa in spazi condivisi (12 casi), il 14% si reca In aule studio e/o biblioteche in compagnia (6 casi) e il 5% frequenta tali strutture da solo (2 casi). Gli indici di tendenza centrale convergono su A casa da solo, con un indice di Squilibrio pari a 0,39.

FATTORE INDIPENDENTE: tempo giornaliero speso sui social media

Distribuzione di frequenza:

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1-2 ore	7	16%	7	16%	5%:27%
2-4 ore	18	41%	25	57%	26%:55%
Meno di 1 ora	2	5%	27	61%	0%:14%
Più di 4 ore	17	39%	44	100%	24%:53%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2-4 ore

Mediana = 2-4 ore

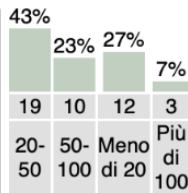
Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.34

In merito al tempo medio quotidiano dedicato alle applicazioni social, la maggioranza degli intervistati dichiara una fruizione compresa tra le 2 e le 4 ore (41%, 18 casi), seguita da vicino da quanti utilizzano tali piattaforme per Più di 4 ore al giorno (39%, 17 casi). Il 16% del campione colloca il proprio utilizzo nella fascia 1-2 ore (7 casi), mentre solo il 5% riferisce un impiego inferiore a un'ora (Meno di 1 ora, 2 casi). Moda e mediana si collocano sull'intervallo 2-4 ore. L'indice di Squilibrio assume un valore pari a 0,34.

Distribuzione di frequenza:
Quante notifiche dai social media ricevi
indicativamente ogni giorno?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
20-50	19	43%	19	43%	29%:58%
50-100	10	23%	29	66%	10%:35%
Meno di 20	12	27%	41	93%	14%:40%
Più di 100	3	7%	44	100%	0%:14%

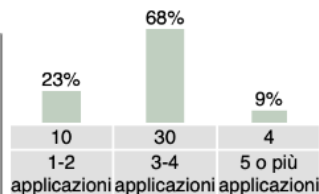


Campione:
 Numero di casi= 44
 Indici di tendenza centrale:
 Moda = 20-50
 Mediana = 50-100
 Indici di dispersione:
 Squilibrio = 0.32

La rilevazione sul volume di notifiche social percepite quotidianamente indica che il 43% del campione ne riceve tra 20 e 50 (19 casi). Il 27% dichiara di riceverne Meno di 20 (12 casi), il 23% ne riceve tra 50 e 100 (10 casi), mentre il 7% registra un volume superiore alle 100 notifiche al giorno (3 casi). La moda si posiziona sull'intervallo 20-50, mentre la mediana ricade nell'intervallo 50-100. L'indice di Squilibrio risulta pari a 0,32.

Distribuzione di frequenza:
Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1-2 applicazioni	10	23%	10	23%	10%:35%
3-4 applicazioni	30	68%	40	91%	54%:82%
5 o più applicazioni	4	9%	44	100%	1%:18%



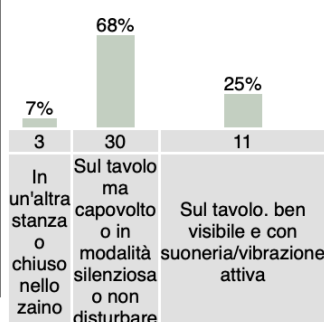
Campione:
 Numero di casi= 44
 Indici di tendenza centrale:
 Moda = 3-4 applicazioni
 Mediana = 3-4 applicazioni
 Indici di dispersione:
 Squilibrio = 0.52

Per quanto riguarda la varietà delle piattaforme utilizzate con frequenza giornaliera, la maggioranza utilizza 3-4 applicazioni (68%, 30 casi). Il 23% dichiara di far uso di 1-2 applicazioni (10 casi), il 9% ne impiega quotidianamente 5 o più (4 casi). Moda e Mediana si collocano sulle 3-4 applicazioni. L'indice di Squilibrio è pari a 0,52.

Distribuzione di frequenza:

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
In un'altra stanza o chiuso nello zaino	3	7%	3	7%	0%:14%
Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare	30	68%	33	75%	54%:82%
Sul tavolo, ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva	11	25%	44	100%	12%:38%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare

Mediana = Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare

Indici di dispersione:

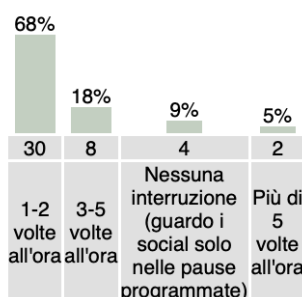
Squilibrio = 0.53

La rilevazione sulla posizione dello smartphone durante lo studio indica che il 68% del campione lo mantiene sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa/non disturbare (30 casi). Il 25% dichiara di lasciarlo sul tavolo ben visibile e con suoneria o vibrazione attiva (11 casi), mentre soltanto il 7% lo ripone in un'altra stanza o chiuso nello zaino (3 casi). La moda e la mediana si posizionano entrambe sulla modalità del dispositivo sul tavolo ma silenziato o capovolto, confermandola come il comportamento guida del campione. L'indice di Squilibrio risulta pari a 0,53, evidenziando una spiccata concentrazione delle risposte attorno a questa opzione prevalente.

Distribuzione di frequenza:

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1-2 volte all'ora	30	68%	30	68%	54%:82%
3-5 volte all'ora	8	18%	38	86%	7%:30%
Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)	4	9%	42	95%	1%:18%
Più di 5 volte all'ora	2	5%	44	100%	0%:14%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1-2 volte all'ora

Mediana = 1-2 volte all'ora

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.51

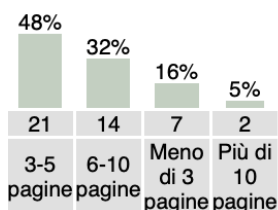
Dall'analisi delle interruzioni orarie dedicate ai social durante lo studio emerge che la gran parte degli intervistati (68%, pari a 30 casi) sospende l'attività soltanto 1-2 volte all'ora. Il 18% del campione (8 casi) sale a una frequenza di 3-5 controlli, mentre una quota ridotta del 9% (4 casi) dichiara zero distrazioni, limitando l'uso dei social alle sole pause pianificate. Chiude la distribuzione un 5% marginale (2 casi) che si interrompe più di 5 volte nell'arco di un'ora. I valori di moda e mediana si sovrappongono sulla modalità "1-2 volte all'ora", definendola come l'abitudine tipo del gruppo. L'indice di Squilibrio a quota 0,51 attesta un'accentuata concentrazione dei dati attorno a questo comportamento standard.

FATTORE DIPENDENTE: capacità di concentrazione prolungata nello studio

Distribuzione di frequenza:

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
3-5 pagine	21	48%	21	48%	33%:62%
6-10 pagine	14	32%	35	80%	18%:46%
Meno di 3 pagine	7	16%	42	95%	5%:27%
Più di 10 pagine	2	5%	44	100%	0%:14%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3-5 pagine

Mediana = 6-10 pagine

Indici di dispersione:

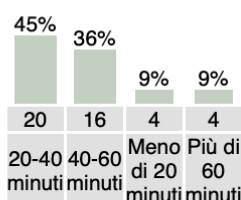
Squilibrio = 0.36

In merito al numero di pagine lette con attenzione in un'ora di studio, quasi la metà degli studenti (48%, pari a 21 casi) riesce a completarne tra 3 e 5. Un significativo 32% (14 casi) si colloca nella fascia 6-10 pagine, mentre il 16% del campione (7 casi) ne studia meno di 3; a chiudere la distribuzione troviamo un modesto 5% (2 casi) che supera le 10 pagine orarie. Per quanto riguarda gli indici di posizione, la moda individua nell'intervallo 3-5 pagine la frequenza più elevata, mentre la mediana sale alla categoria 6-10 pagine. L'indice di Squilibrio registra un valore di 0,36, segnalando una distribuzione moderatamente bilanciata senza picchi di concentrazione estremi.

Distribuzione di frequenza:

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
20-40 minuti	20	45%	20	45%	31%:60%
40-60 minuti	16	36%	36	82%	22%:51%
Meno di 20 minuti	4	9%	40	91%	1%:18%
Più di 60 minuti	4	9%	44	100%	1%:18%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 20-40 minuti

Mediana = 40-60 minuti

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.36

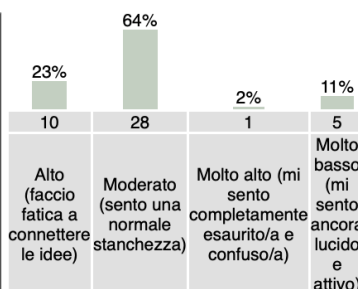
Riguardo ai tempi di studio continuativo prima di fare una pausa, la quota maggiore del campione (45%, pari a 20 casi) dichiara di mantenere la concentrazione tra 20 e 40 minuti. Un consistente 36% (16 casi) si colloca nella fascia 40-60 minuti, mentre le opzioni estreme registrano percentuali identiche: sia chi si distoglie in meno di 20 minuti, sia chi prosegue per più di 60 minuti rappresentano ciascuno il 9% del totale (4 casi ciascuno). La

moda si attesta sull'intervallo 20-40 minuti, mentre la mediana sale alla fascia 40-60 minuti. L'indice di Squilibrio misura 0,36, indicando una variabilità moderata con una buona distribuzione tra le due fasce centrali.

Distribuzione di frequenza:

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Alto (faccio fatica a connettere le idee)	10	23%	10	23%	10%:35%
Moderato (sento una normale stanchezza)	28	64%	38	86%	49%:78%
Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)	1	2%	39	89%	0%:9%
Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)	5	11%	44	100%	2%:21%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Moderato (sento una normale stanchezza)

Mediana = Moderato (sento una normale stanchezza)

Indici di dispersione:

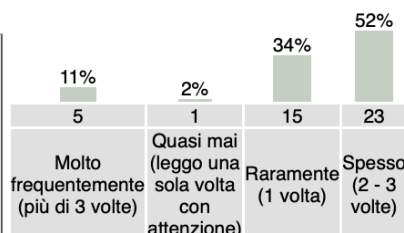
Squilibrio = 0.47

Sulla valutazione del livello di affaticamento e confusione mentale dopo due ore di studio, ben il 64% del campione (28 casi) rileva un impatto moderato, avvertendo una normale stanchezza. Un ulteriore 23% (10 casi) segnala un livello alto con difficoltà a connettere le idee, mentre l'11% (5 casi) dichiara un livello molto basso mantenendosi ancora lucido e attivo; infine, solo il 2% (1 caso) riferisce un affaticamento molto alto avvertendo un senso di sfinimento e confusione. Sia la moda che la mediana si posizionano sulla categoria "Moderato", definendola come la risposta ampiamente rappresentativa del gruppo. L'indice di Squilibrio è pari a 0,47, evidenziando una chiara concentrazione dei dati attorno alla risposta intermedia.

Distribuzione di frequenza:

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Molto frequentemente (più di 3 volte)	5	11%	5	11%	2%:21%
Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)	1	2%	6	14%	0%:9%
Raramente (1 volta)	15	34%	21	48%	20%:48%
Spesso (2 - 3 volte)	23	52%	44	100%	38%:67%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Spesso (2 - 3 volte)

Mediana = Spesso (2 - 3 volte)

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.4

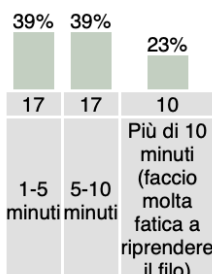
Relativamente alla necessità di rileggere un paragrafo complesso a causa di una distrazione, la maggioranza assoluta del campione (52%, pari a 23 casi) dichiara di doverlo fare "Spesso", ovvero 2-3 volte. Un ulteriore 34% (15 casi) indica la modalità "Raramente" (1 sola volta), mentre l'11% (5 casi) sostiene di leggerlo "Molto

frequentemente", cioè più di 3 volte. Infine, solo il 2% degli intervistati (1 caso) afferma di farlo "Quasi mai", leggendo una sola volta con attenzione. Sia la moda che la mediana ricadono nell'opzione "Spesso (2-3 volte)", evidenziandola come il comportamento prevalente. L'indice di Squilibrio è pari a 0,40, indicando una moderata concentrazione dei casi verso le risposte a maggiore frequenza di rilettura.

Distribuzione di frequenza:

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1-5 minuti	17	39%	17	39%	24%:53%
5-10 minuti	17	39%	34	77%	24%:53%
Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)	10	23%	44	100%	10%:35%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1-5 minuti; 5-10 minuti

Mediana = 5-10 minuti

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.35

Infine, riguardo al tempo impiegato per riprendere la concentrazione dopo una distrazione, i dati evidenziano una perfetta equivalenza tra le prime due opzioni: sia la fascia "1-5 minuti" sia quella "5-10 minuti" raccolgono ciascuna il 39% delle preferenze (17 casi ciascuna). Il restante 23% del campione (10 casi) segnala tempi più lunghi, dichiarando di impiegare "Più di 10 minuti" e di fare molta fatica a riprendere il filo. Essendo presenti due categorie a pari merito con la frequenza più alta, la distribuzione risulta bimodale, con le mode individuate negli intervalli "1-5 minuti" e "5-10 minuti", mentre la mediana si posiziona sulla fascia "5-10 minuti". L'indice di Squilibrio misura 0,35, indicando una spiccata omogeneità tra le risposte e una bassa concentrazione su una singola modalità.

11.2. ANALISI BIVARIATA

A seguito dell'analisi monovariata, abbiamo svolto un'analisi bivariata attraverso il software JsStat realizzando delle tabelle a doppia entrata in cui ogni variabile indipendente è stata incrociata con ogni variabile dipendente (vedi tabella riassuntiva che segue).

VARIABILE INDIPENDENTE	VARIABILE DIPENDENTE
1. Tempo giornaliero	1.1 Pagine studiate all'ora
	1.2 Minuti di studio continuativo
	1.3 Affaticamento e confusione mentale
	1.4 Frequenza rilettura paragrafo
	1.5 Tempo per rifocalizzarsi
2. Numero notifiche	2.1 Pagine studiate all'ora
	2.2 Minuti di studio continuativo
	2.3 Affaticamento e confusione mentale

	2.4 Frequenza rilettura paragrafo
	2.5 Tempo per rifocalizzarsi
3. Numero di app usate	3.1 Pagine studiate all'ora
	3.2 Minuti di studio continuativo
	3.3 Affaticamento e confusione mentale
	3.4 Frequenza rilettura paragrafo
	3.5 Tempo per rifocalizzarsi
4. Posizione smartphone	4.1 Pagine studiate all'ora
	4.2 Minuti di studio continuativo
	4.3 Affaticamento e confusione mentale
	4.4 Frequenza rilettura paragrafo
	4.5 Tempo per rifocalizzarsi
5. Interruzioni orarie	5.1 Pagine studiate all'ora
	5.2 Minuti di studio continuativo
	5.3 Affaticamento e confusione mentale
	5.4 Frequenza rilettura paragrafo
	5.5 Tempo per rifocalizzarsi

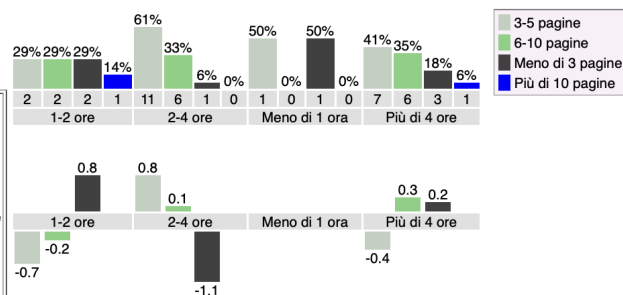
V1 X V1.1 → TEMPO GIORNALIERO X PAGINE STUDIATE ALL'ORA

Tabella a doppia entrata:

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social? x Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?-> In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social?	3-5 pagine	6-10 pagine	Meno di 3 pagine	Più di 10 pagine	Marginale di riga
1-2 ore	2 3.3 -0.7	2 2.2 -0.2	2 1.1 0.8	1 0.3 -	7
2-4 ore	11 8.6 0.8	6 5.7 0.1	1 2.9 -1.1	0 0.8 -	18
Meno di 1 ora	1 1 -	0 0.6 -	1 0.3 -	0 0.1 -	2
Più di 4 ore	7 8.1 -0.4	6 5.4 0.3	3 2.7 0.2	1 0.8 -	17
Marginale di colonna	21	14	7	2	44

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



L'analisi bivariata su un campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il tempo giornaliero trascorso sulle app social e il numero di pagine studiate all'ora. La maggior parte degli intervistati si concentra nelle fasce di uso

social tra le 2-4 ore (40,9%) e oltre le 4 ore (38,6%), mentre sul fronte della produttività prevale il ritmo di 3-5 pagine orarie (47,7%), seguito da 6-10 pagine (31,8%). Il test del Chi-quadro non risulta statisticamente attendibile a causa della presenza di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate mostra comunque che, nella classe modale di uso dei social (2-4 ore), il 61% degli studenti si stabilizza sulla resa intermedia di 3-5 pagine, mentre chi supera le 4 ore si divide principalmente tra 3-5 pagine (41%) e 6-10 pagine (35%). In conclusione, pur non potendo confermare una dipendenza statistica tra le variabili, i dati evidenziano un rendimento di studio prevalentemente attestato tra le 3 e le 5 pagine orarie, indipendentemente dall'intensità di utilizzo dello smartphone.

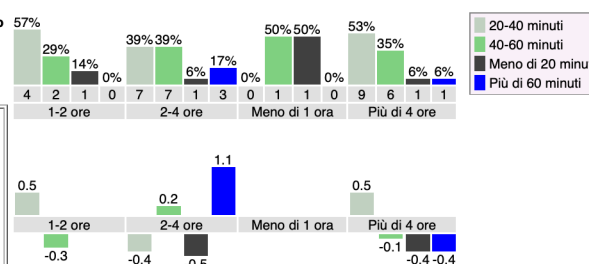
VI X VI.2 → TEMPO GIORNALIERO X MINUTI DI STUDIO CONTINUATIVO

Tabella a doppia entrata:

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social? x In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti? >	20-40 minuti	40-60 minuti	Meno di 20 minuti	Più di 60 minuti	Marginale di riga
1-2 ore	4 3.2 0.5	2 2.5 -0.3	1 0.6 -	0 0.6 -	7
2-4 ore	7 8.2 -0.4	7 6.5 0.2	1 1.6 -0.5	3 1.6 1.1	18
Meno di 1 ora	0 0.9 -	1 0.7 -	1 0.2 -	0 0.2 -	2
Più di 4 ore	9 7.7 0.5	6 6.2 -0.1	1 1.5 -0.4	1 1.5 -0.4	17
Marginale di colonna	20	16	4	4	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti esamina la relazione tra il tempo giornaliero trascorso sulle app social e i minuti di studio continuativo prima di avvertire la necessità di distogliere. Dalla distribuzione marginale emerge la prevalenza delle fasce di studio continuo da 20-40 minuti (45,5%, 20 soggetti) e 40-60 minuti (36,4%, 16 soggetti), mentre i valori estremi ("meno di 20 minuti" e "più di 60 minuti") registrano solo 4 soggetti ciascuno (9,1%). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle fasce estreme. Dall'esame dei residui e delle percentuali condizionate si nota che nella classe social 1-2 ore prevale lo studio di 20-40 minuti (57%, residuo +0,5), mentre nella fascia 2-4 ore si evidenzia un residuo positivo (+1,1) per le sessioni superiori ai 60 minuti (17%). Per chi usa i social oltre 4 ore, la durata di studio prevalente è di 20-40 minuti (53%, residuo +0,5). In conclusione, la soglia di attenzione continuativa si attesta per la quasi totalità del campione tra i 20 e i 60 minuti, senza mostrare una contrazione sistematica nei soggetti con un uso elevato dello smartphone.

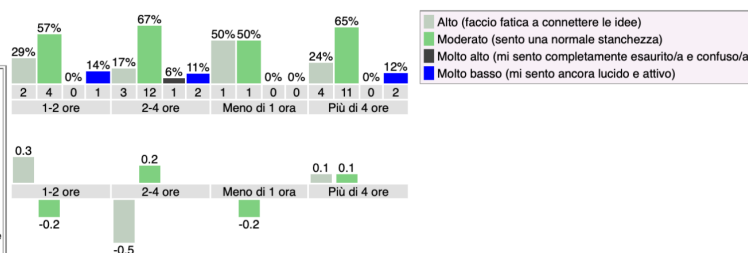
V1 X V1.3 → TEMPO GIORNALIERO X AFFATICAMENTO E CONFUSIONE MENTALE

Tabella a doppia entrata:

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social? x Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore? ->	Alto (faccio fatica a connettere le idee)	Moderato (seno una normale stanchezza)	Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)	Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)	Marginale di riga
1-2 ore	2 1.6 0.3	4 4.5 -0.2	0 0.2 -	1 0.8 -	7
2-4 ore	3 4.1 -0.5	12 11.5 0.2	1 0.4 -	2 2 0	18
Meno di 1 ora	1 0.5 -	1 1.3 -0.2	0 0 -	0 0.2 -	2
Più di 4 ore	4 3.9 0.1	11 10.8 0.1	0 0.4 -	2 1.9 0.1	17
Marginale di colonna	10	28	1	5	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il tempo giornaliero trascorso sulle app social e il livello di affaticamento e confusione mentale percepito dopo una sessione di studio di circa 2 ore. Dalla distribuzione marginale della dipendente emerge che la nettissima maggioranza valuta il proprio affaticamento come "Moderato (seno una normale stanchezza)" con il 63,6% (28 soggetti), seguita da "Alto (faccio fatica a connettere le idee)" con il 22,7% (10 soggetti) e "Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)" con l'11,4% (5 soggetti), mentre la condizione "Molto alto" riguarda un solo soggetto (2,3%). Il test del Chi-quadro non risulta statisticamente attendibile per la presenza di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate evidenzia che nella fascia 1-2 ore di uso social il 57% riporta un affaticamento moderato e il 29% un livello alto (residuo +0,3). Nella classe modale 2-4 ore si registra la percentuale più alta di affaticamento moderato (67%, residuo +0,2) e una quota pari all'11% di soggetti ancora lucidi (residuo 0). Infine, nel gruppo con oltre 4 ore di social, il 65% riferisce stanchezza moderata e il 24% affaticamento alto (residuo +0,1). In conclusione, la stanchezza post-studio si stabilizza quasi per tutti su livelli fisiologici e moderati, senza che un uso prolungato dello smartphone generi un aumento statisticamente rilevante di affaticamento mentale estremo.

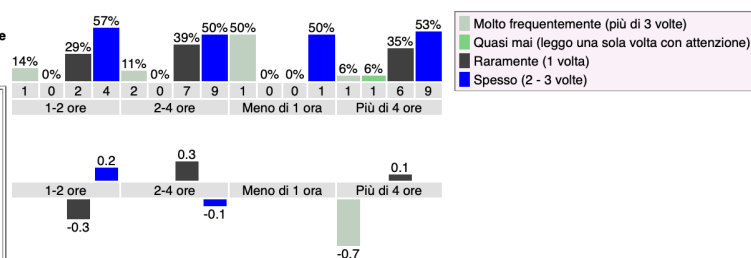
V1 X V1.4 → TEMPO GIORNALIERO X FREQUENZA E RILETTURA PARAGRAFO

Tabella a doppia entrata:

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social? x Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura? -> In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social?	Molto frequentemente (più di 3 volte)	Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)	Raramente (1 volta)	Spesso (2 - 3 volte)	Marginale di riga
1-2 ore	1 0.8 -	0 0.2 -	2 2.4 -0.3	4 3.7 0.2	7
2-4 ore	2 2 0	0 0.4 -	7 6.1 0.3	9 9.4 -0.1	18
Meno di 1 ora	1 0.2 -	0 0 -	0 0.7 -	1 1 0	2
Più di 4 ore	1 1.9 -0.7	1 0.4 -	6 5.8 0.1	9 8.9 0	17
Marginale di colonna	5	1	15	23	44

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



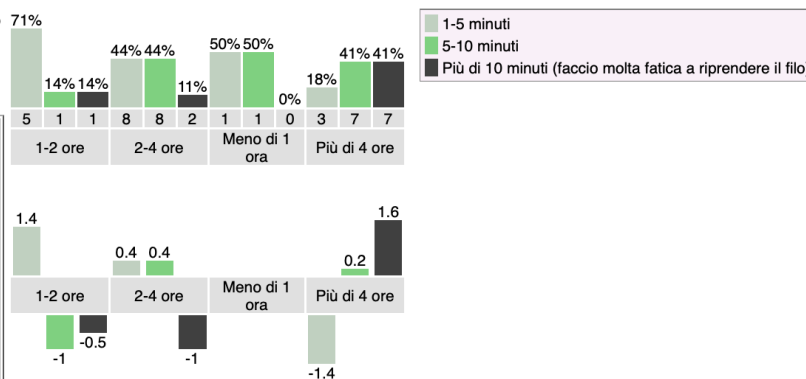
L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti analizza la relazione tra il tempo giornaliero trascorso sulle app social e la frequenza con cui si rende necessario rileggere un paragrafo complesso a causa della distrazione durante la lettura. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente emerge che la maggioranza relativa degli intervistati dichiara di dover rileggere "Spesso (2-3 volte)" con il 52,3% (23 soggetti), seguita da "Raramente (1 volta)" con il 34,1% (15 soggetti) e "Molto frequentemente (più di 3 volte)" con l'11,4% (5 soggetti), mentre solo un soggetto (2,3%) indica "Quasi mai". Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa della presenza di frequenze attese inferiori a 1. L'ispezione dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate evidenzia che nella fascia social 1-2 ore prevale chi deve rileggere "Spesso" (57%, residuo +0,2), mentre per chi usa i social 2-4 ore la concentrazione si suddivide tra "Spesso" (50%, residuo -0,1) e "Raramente" (39%, residuo +0,3). Infine, nel gruppo con oltre 4 ore di social, il 53% dichiara di rileggere "Spesso" e il 35% "Raramente" (residuo +0,1), a fronte di un residuo negativo (-0,7) per la modalità "Molto frequentemente". In conclusione, pur non potendo confermare una dipendenza statisticamente significativa, la distrazione durante la lettura complessa si manifesta come un fenomeno diffuso che porta la maggior parte degli studenti a rileggere il testo 2-3 volte, indipendentemente dal tempo quotidiano passato sulle applicazioni social.

V1 X V1.5 → TEMPO GIORNALIERO X TEMPO PER RIFOCALIZZARSI

Tabella a doppia entrata:

In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social? x Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?-> In base al report del tuo smartphone (sezione "Tempo di utilizzo" o "Benessere digitale"), quanto tempo trascorri mediamente al giorno sulle app social?	1-5 minuti	5-10 minuti	Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)	Marginale di riga
1-2 ore	5 2.7 1.4	1 2.7 -1	1 1.6 -0.5	7
2-4 ore	8 7 0.4	8 7 0.4	2 4.1 -1	18
Meno di 1 ora	1 0.8 -	1 0.8 -	0 0.5 -	2
Più di 4 ore	3 6.6 -1.4	7 6.6 0.2	7 3.9 1.6	17
Marginale di colonna	17	17	10	44



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

L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti analizza la relazione tra il tempo giornaliero trascorso sulle app social e il tempo impiegato per rientrare appieno sul compito dopo una distrazione durante lo studio. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente si rileva un'equa distribuzione tra le prime due categorie, con il 38,6% dei soggetti (17 casi) che impiega "1-5 minuti" e un ulteriore 38,6% (17 casi) che necessita di "5-10 minuti", mentre il restante 22,7% (10 soggetti) dichiara "Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)". Anche in questo caso il test del Chi-quadro non risulta attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1. L'esame delle percentuali condizionate e dei residui standardizzati mostra che nella fascia social 1-2 ore ben il 71% impiega solo 1-5 minuti per concentrarsi nuovamente (residuo significativo di +1,4), con marcata sotto-rappresentazione delle fasce più lente (-1 e -0,5). Nella classe modale 2-4 ore si registra un bilanciamento tra 1-5 minuti e 5-10 minuti (44% ciascuna, con residuo +0,4), a fronte dell'11% nella fascia oltre i 10 minuti (residuo -1). Al contrario, nel gruppo ad alto utilizzo dei social (oltre 4 ore), la percentuale di chi impiega 1-5 minuti scende al 18% (residuo -1,4), mentre sale al 41% la quota di chi impiega 5-10 minuti (residuo +0,2) e al 41% quella di chi impiega oltre 10 minuti, registrando un residuo positivo marcato di +1,6. In conclusione, l'analisi evidenzia una tendenza per cui ad un uso intensivo dello smartphone (oltre 4 ore) corrisponde un maggior tempo di recupero della concentrazione dopo una distrazione, aumentando la difficoltà nel riprendere il filo dello studio.

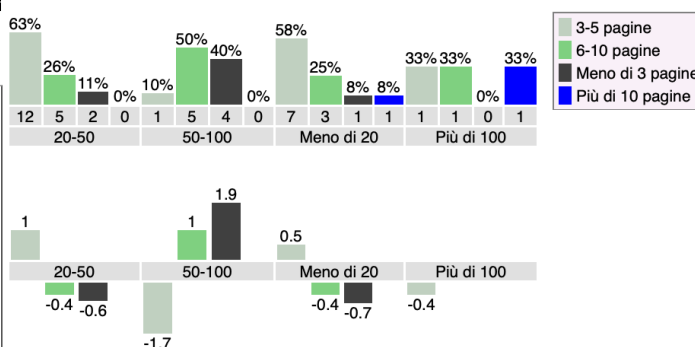
V2 X V2.1 → NUMERO NOTIFICHE X PAGINE STUDIATE ALL'ORA

Tabella a doppia entrata:

Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno? x Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?-> Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?	3-5 pagine	6-10 pagine	Meno di 3 pagine	Più di 10 pagine	Marginale di riga
20-50	12 9.1 1	5 6 -0.4	2 3 -0.6	0 0.9 -	19
50-100	1 4.8 -1.7	5 3.2 1	4 1.6 1.9	0 0.5 -	10
Meno di 20	7 5.7 0.5	3 3.8 -0.4	1 1.9 -0.7	1 0.5 -	12
Più di 100	1 1.4 -0.4	1 1 -	0 0.5 -	1 0.1 -	3
Marginale di colonna	21	14	7	2	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il numero di notifiche social quotidiane e la velocità di studio orario. Dalla distribuzione marginale emerge la prevalenza della classe da 20-50 notifiche (43,2%, 19 soggetti), seguita da meno di 20 notifiche (27,3%, 12 soggetti), 50-100 notifiche (22,7%, 10 soggetti) e oltre 100 notifiche (6,8%, 3 soggetti), mentre sul fronte della produttività la maggioranza studia 3-5 pagine/ora (47,7%) o 6-10 pagine/ora (31,8%). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui e delle percentuali condizionate mostra che nella fascia 20-50 notifiche prevale la resa di 3-5 pagine (63%, residuo +1), mentre nel gruppo 50-100 notifiche aumenta la quota di chi studia 6-10 pagine (50%, residuo +1) e meno di 3 pagine (40%, residuo +1,9), a fronte di una marcata sotto-rappresentazione della fascia 3-5 pagine (10%, residuo -1,7). Per chi riceve meno di 20 notifiche domina la resa medio-bassa (58% tra 3-5 pagine, residuo +0,5). In conclusione, l'analisi dei residui evidenzia come a un volume intermedio-alto di notifiche (50-100) corrisponda una maggiore polarizzazione del rendimento tra fasce medie ed estreme, pur non potendo confermare un legame statistico causale diretto.

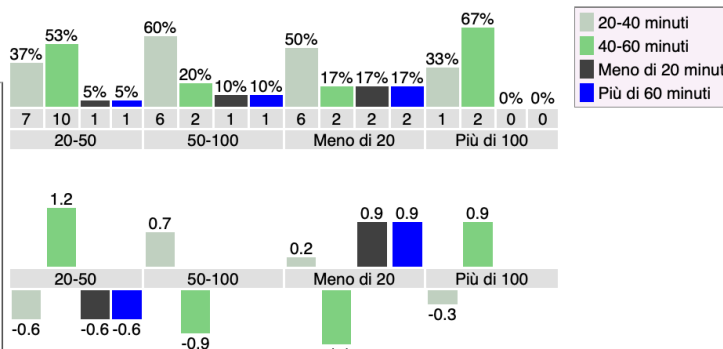
V2 X V2.2 → NUMERO NOTIFICHE X MINUTI DI STUDIO CONTINUATIVO

Tabella a doppia entrata:

Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno? x In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?-> Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?	20-40 minuti	40-60 minuti	Meno di 20 minuti	Più di 60 minuti	Marginale di riga
20-50	7 8.6 -0.6	10 6.9 1.2	1 1.7 -0.6	1 1.7 -0.6	19
50-100	6 4.5 0.7	2 3.6 -0.9	1 0.9 -	1 0.9 -	10
Meno di 20	6 5.5 0.2	2 4.4 -1.1	2 1.1 0.9	2 1.1 0.9	12
Più di 100	1 1.4 -0.3	2 1.1 0.9	0 0.3 -	0 0.3 -	3
Marginale di colonna	20	16	4	4	44

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



L'analisi bivariata su un campione di 44 soggetti analizza la relazione tra il numero di notifiche social quotidiane e i minuti di studio continuativo prima di avvertire il bisogno di fare una pausa. Dalla distribuzione marginale emerge la concentrazione dei rispondenti nelle fasce di attenzione da 20-40 minuti (45,5%, 20 casi) e 40-60 minuti (36,4%, 16 casi), con le notifiche prevalentemente collocate tra 20-50 giornaliere (43,2%, 19 casi). Il test del Chi-quadro non risulta attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate mostra che nella fascia 20-50 notifiche prevalgono le sessioni di studio da 40-60 minuti (53%, residuo +1,2), mentre nella fascia 50-100 la maggioranza si attesta su 20-40 minuti (60%, residuo +0,7). Nel gruppo con meno di 20 notifiche si registra una maggiore dispersione verso i valori estremi di meno di 20 minuti e oltre 60 minuti (17% ciascuno, residui +0,9). In conclusione, la tenuta dell'attenzione si concentra stabilmente tra i 20 e i 60 minuti, senza che un maggior volume di notifiche si traduca in una contrazione sistematica dei tempi di studio continuativo.

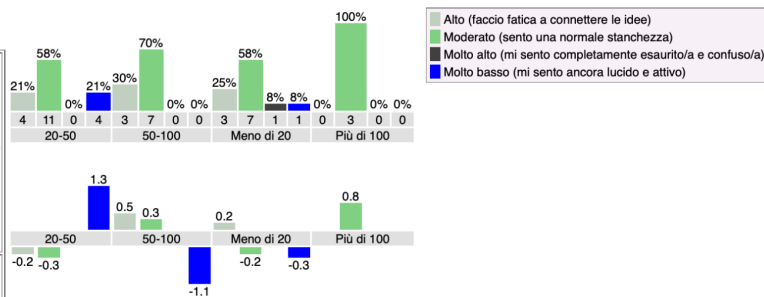
V2 X V2.3 → NUMERO NOTIFICHE X AFFATICAMENTO E CONFUSIONE MENTALE

Tabella a doppia entrata:

Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno? x
Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?>-> Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?	Alto (faccio fatica a connettere le idee)	Moderato (seno una normale stanchezza)	Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)	Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)	Marginale di riga
20-50	4 4,3 -0,2	11 12,1 -0,3	0 0,4 -	4 2,2 1,3	19
50-100	3 2,3 0,5	7 6,4 0,3	0 0,2 -	0 1,1 -1,1	10
Meno di 20	3 2,7 0,2	7 7,6 -0,2	1 0,3 -	1 1,4 -0,3	12
Più di 100	0 0,7 -	3 1,9 0,8	0 0,1 -	0 0,3 -	3
Marginale di colonna	10	28	1	5	44

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



L'analisi bivariata su un campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il numero di notifiche social quotidiane e il livello di affaticamento e confusione mentale dopo due ore di studio. Dalla distribuzione marginale emerge che la maggioranza riconduce la stanchezza post-studio a un livello "Moderato" (63,6%, 28 casi), seguito da "Alto" (22,7%, 10 casi) e "Molto basso" (11,4%, 5 casi), con la fascia di notifiche prevalente tra 20-50 al giorno (43,2%, 19 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile per via di frequenze attese inferiori a 1. L'esame delle percentuali condizionate e dei residui standardizzati evidenzia che nel gruppo 20-50 notifiche il 58% riferisce affaticamento moderato e il 21% si dichiara ancora lucido, registrando un residuo positivo marcato (+1,3) sulla categoria "Molto basso". Nella fascia 50-100 notifiche, il 70% dichiara stanchezza moderata e il 30% affaticamento alto (residuo +0,5), a fronte di una marcata sotto-rappresentazione dei soggetti ancora lucidi (residuo -1,1). Nella classe con oltre 100 notifiche la totalità dei rispondenti (100%, residuo +0,8) si attesta su un affaticamento moderato. In conclusione, pur non potendo confermare un'associazione statisticamente significativa, la percezione di affaticamento post-studio rimane prevalentemente moderata, tendendo a concentrarsi sulla normale stanchezza all'aumentare del volume di notifiche ricevute.

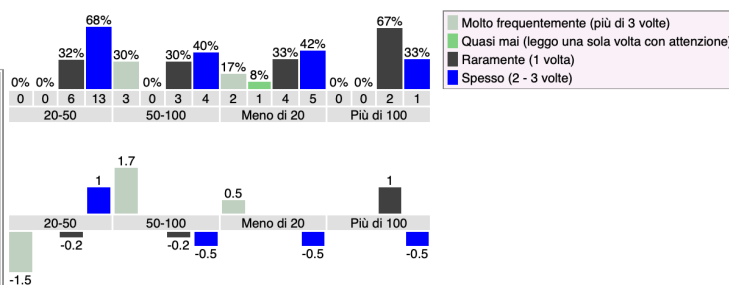
V2 X V2.4 → NUMERO NOTIFICHE X FREQUENZA E RILETTURA PARAGRAFO

Tabella a doppia entrata:

Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno? x
Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?-> Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?	Molto frequentemente (più di 3 volte)	Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)	Raramente (1 volta)	Spesso (2 - 3 volte)	Marginale di riga
20-50	0 2.2 -1.5	0 0.4 -	6 6.5 -0.2	13 9.9 1	19
50-100	3 1.1 1.7	0 0.2 -	3 3.4 -0.2	4 5.2 -0.5	10
Meno di 20	2 1.4 0.5	1 0.3 -	4 4.1 0	5 6.3 -0.5	12
Più di 100	0 0.3 -	0 0.1 -	2 1 1	1 1.6 -0.5	3
Marginale di colonna	5	1	15	23	44

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



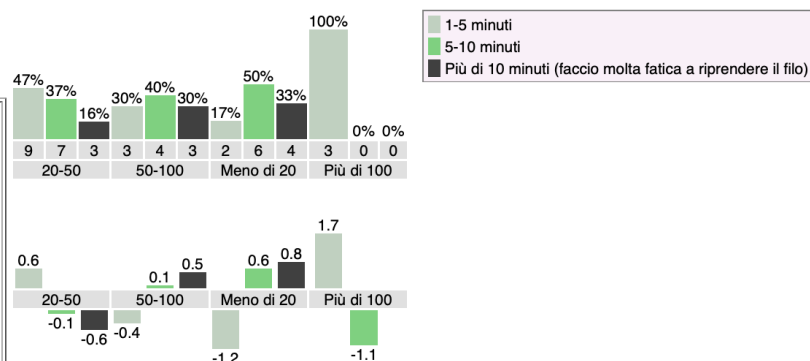
L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il numero di notifiche social quotidiane e la frequenza con cui occorre rileggere un paragrafo complesso a causa di distrazioni. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente emerge che la maggioranza deve rileggere "Spesso (2-3 volte)" (52,3%, 23 casi), seguita da "Raramente (1 volta)" (34,1%, 15 casi) e "Molto frequentemente" (11,4%, 5 casi), con la fascia di notifiche più rappresentata tra 20-50 (43,2%, 19 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati mostra che nella fascia 20-50 notifiche il 68% dichiara di rileggere "Spesso" (residuo +1), con una marcata sotto-rappresentazione della modalità "Molto frequentemente" (0%, residuo -1,5). Al contrario, nel gruppo 50-100 notifiche il 30% deve rileggere "Molto frequentemente", evidenziando un residuo positivo significativo di +1,7, mentre nel gruppo con oltre 100 notifiche il 67% si attesta su "Raramente" (residuo +1). In conclusione, pur non potendo confermare un legame causale statisticamente significativo, si osserva che un volume medio-alto di notifiche (50-100) si associa ad episodi più frequenti di riletture per distrazione.

V2 X V2.5 → NUMERO NOTIFICHE X TEMPO PER RIFOCALIZZARSI

Tabella a doppia entrata:
Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno? x Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?-> Quante notifiche dai social media ricevi indicativamente ogni giorno?	1-5 minuti	5-10 minuti	Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)	Marginale di riga
20-50	9 7.3 0.6	7 7.3 -0.1	3 4.3 -0.6	19
50-100	3 3.9 -0.4	4 3.9 0.1	3 2.3 0.5	10
Meno di 20	2 4.6 -1.2	6 4.6 0.6	4 2.7 0.8	12
Più di 100	3 1.2 1.7	0 1.2 -1.1	0 0.7 -	3
Marginale di colonna	17	17	10	44

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



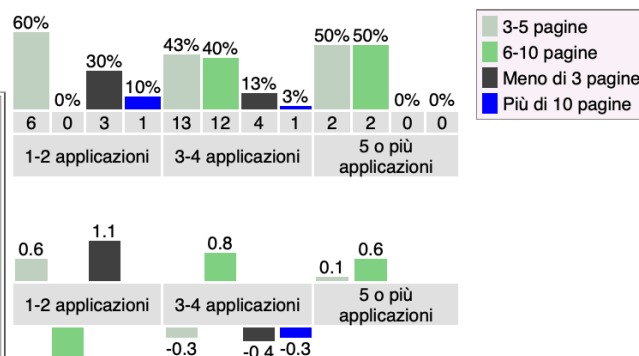
L'analisi bivariata su un campione di 44 soggetti analizza la relazione tra il numero di notifiche social quotidiane e il tempo necessario per rientrare appieno sul compito dopo una distrazione durante lo studio. Dalla distribuzione marginale emerge un'equa ripartizione tra chi impiega 1-5 minuti (38,6%, 17 casi) e chi necessita di 5-10 minuti (38,6%, 17 casi), mentre il 22,7% (10 casi) impiega più di 10 minuti. Il test del Chi-quadro risulta non attendibile per la presenza di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate evidenzia che nella fascia 20-50 notifiche prevale un rapido rientro nel compito (47% tra 1-5 minuti, residuo +0,6). Al contrario, nel gruppo con meno di 20 notifiche aumenta la quota di chi richiede tempi più lunghi (50% tra 5-10 minuti, residuo +0,6 e 33% oltre 10 minuti, residuo +0,8). Sorprendentemente, nella classe ad altissimo volume (oltre 100 notifiche) il 100% dei rispondenti dichiara di impiegare solo 1-5 minuti (residuo +1,7). In conclusione, i dati non mostrano un allungamento dei tempi di recupero della concentrazione all'aumentare delle notifiche ricevute, delineando un quadro in cui la capacità di rientrare sul compito varia indipendentemente dal carico di avvisi digitali.

V3 X V3.1 → NUMERO APP USATE X PAGINE STUDIATE ALL'ORA

Tabella a doppia entrata:

Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente? x
Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?-> Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?	3-5 pagine	6-10 pagine	Meno di 3 pagine	Più di 10 pagine	Marginale di riga
1-2 applicazioni	6 4.8 0.6	0 3.2 -1.8	3 1.6 1.1	1 0.5 -	10
3-4 applicazioni	13 14.3 -0.3	12 9.5 0.8	4 4.8 -0.4	1 1.4 -0.3	30
5 o più applicazioni	2 1.9 0.1	2 1.3 0.6	0 0.6 -	0 0.2 -	4
Marginale di colonna	21	14	7	2	44



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

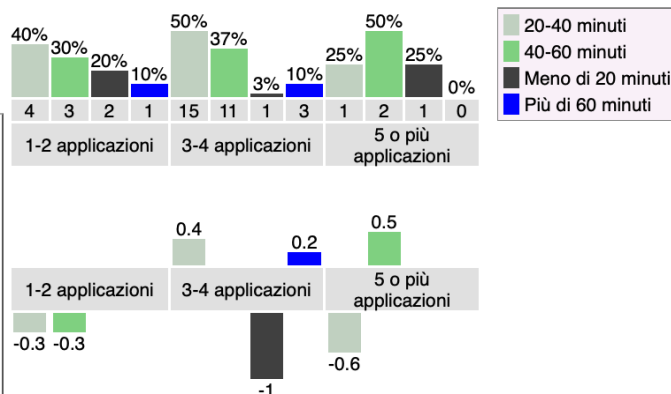
L'analisi bivariata su un campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il numero di applicazioni social utilizzate quotidianamente e la velocità di studio orario. Dalla distribuzione marginale emerge la nettissima prevalenza del gruppo che utilizza 3-4 applicazioni (68,2%, 30 casi), seguito da chi ne usa 1-2 (22,7%, 10 casi) e 5 o più (9,1%, 4 casi), mentre sul rendimento dominano le fasce 3-5 pagine/ora (47,7%) e 6-10 pagine/ora (31,8%). Il test del Chi-quadro non risulta attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati mostra che nel gruppo con 1-2 applicazioni prevalgono la resa medio-bassa di 3-5 pagine (60%, residuo +0,6) e meno di 3 pagine (30%, residuo +1,1), con un'assenza totale nella fascia 6-10 pagine (residuo -1,8). Nella classe modale (3-4 applicazioni) la resa si sposta maggiormente verso le 6-10 pagine (40%, residuo +0,8), mentre chi usa 5 o più applicazioni si divide equamente tra 3-5 pagine e 6-10 pagine (50% ciascuna, residuo +0,6 per la seconda). In conclusione, un uso moderato o elevato di diverse piattaforme (3 o più app) non corrisponde a un calo della velocità di studio, associandosi al contrario a prestazioni orarie medio-alte.

Tabella a doppia entrata:

Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente? x In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?-> Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?	20-40 minuti	40-60 minuti	Meno di 20 minuti	Più di 60 minuti	Marginale di riga
1-2 applicazioni	4 4.5 -0.3	3 3.6 -0.3	2 0.9 -	1 0.9 -	10
3-4 applicazioni	15 13.6 0.4	11 10.9 0	1 2.7 -1	3 2.7 0.2	30
5 o più applicazioni	1 1.8 -0.6	2 1.5 0.5	1 0.4 -	0 0.4 -	4
Marginale di colonna	20	16	4	4	44

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



L'analisi bivariata su un campione di 44 soggetti analizza la relazione tra il numero di applicazioni social utilizzate quotidianamente e i minuti di studio continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente emerge che la maggioranza degli intervistati mantiene la concentrazione per 20-40 minuti (45,5%, 20 casi) o 40-60 minuti (36,4%, 16 casi), mentre chi utilizza 3-4 app costituisce il gruppo principale (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro non risulta attendibile per via delle frequenze attese inferiori a 1. L'ispezione dei residui standardizzati mostra che tra chi utilizza 1-2 app la durata si distribuisce in modo uniforme, con un 40% su 20-40 minuti e un 20% su meno di 20 minuti. Nel gruppo modale (3-4 app), il 50% si attesta su 20-40 minuti (residuo +0,4) e si nota una netta sotto-rappresentazione delle sessioni inferiori a 20 minuti (3%, residuo -1). Infine, chi utilizza 5 o più app si concentra prevalentemente sulla fascia 40-60 minuti (50%, residuo +0,5). In conclusione, l'utilizzo simultaneo di più piattaforme social non sembra erodere la tenuta dell'attenzione, la quale si mantiene stabilmente tra i 20 e i 60 minuti.

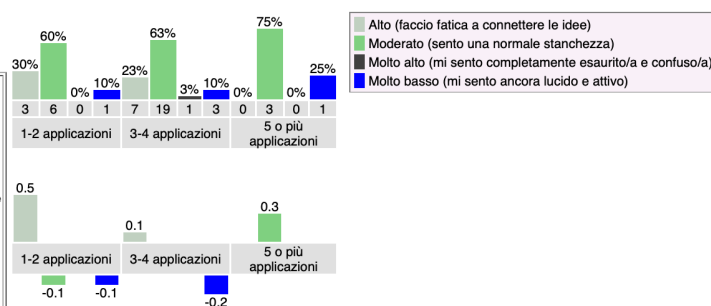
V3 X V3.3 → NUMERO APP USATE X AFFATICAMENTO E CONFUSIONE MENTALE

Tabella a doppia entrata:

Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente? x Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?>> Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?	Alto (faccio fatica a connettere le idee)	Moderato (sento una normale stanchezza)	Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)	Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)	Marginale di riga
1-2 applicazioni	3 2.3 0.5	6 6.4 -0.1	0 0.2 -	1 1.1 -0.1	10
3-4 applicazioni	7 6.8 0.1	19 19.1 0	1 0.7 -	3 3.4 -0.2	30
5 o più applicazioni	0 0.9 -	3 2.5 0.3	0 0.1 -	1 0.5 -	4
Marginale di colonna	10	28	1	5	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il numero di applicazioni social utilizzate quotidianamente e il livello di affaticamento e confusione mentale percepito dopo una sessione di studio di circa 2 ore. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente emerge che la nettissima maggioranza riconduce lo sforzo a un livello "Moderato (sento una normale stanchezza)" con il 63,6% (28 casi), seguito da "Alto" con il 22,7% (10 casi) e "Molto basso" con l'11,4% (5 casi), mentre la modalità "Molto alto" si limita a un solo soggetto (2,3%). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa della presenza di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle della tabella. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate evidenzia che nel gruppo con 1-2 applicazioni prevale l'affaticamento moderato (60%), con una leggera concentrazione sulla stanchezza alta (30%, residuo +0,5). Nella classe modale (3-4 applicazioni) la percezione si stabilizza ulteriormente sul livello moderato (63%, residuo 0) e alto (23%, residuo +0,1). Nel gruppo con 5 o più applicazioni la stanchezza moderata raggiunge il 75% (residuo +0,3) e il restante 25% si dichiara ancora lucido. In conclusione, la stanchezza post-studio rimane ampiamente contenuta su livelli fisiologici, dimostrando che l'uso simultaneo di più applicazioni social non induce un incremento significativo dell'affaticamento mentale.

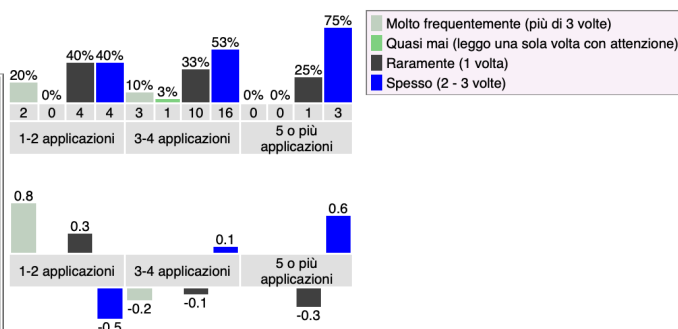
V3 X V3.4 → NUMERO APP USATE X FREQUENZA E RILETTURA PARAGRAFO

Tabella a doppia entrata:

Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente? x Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?-> Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?	Molto frequentemente (più di 3 volte)	Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)	Raramente (1 volta)	Spesso (2 - 3 volte)	Marginale di riga
1-2 applicazioni	2 1.1 0.8	0 <i>0.2</i> -	4 3.4 0.3	4 5.2 -0.5	10
3-4 applicazioni	3 3.4 -0.2	1 <i>0.7</i> -	10 10.2 -0.1	16 15.7 0.1	30
5 o più applicazioni	0 <i>0.5</i> -	0 <i>0.1</i> -	1 1.4 -0.3	3 2.1 0.6	4
Marginale di colonna	5	1	15	23	44

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



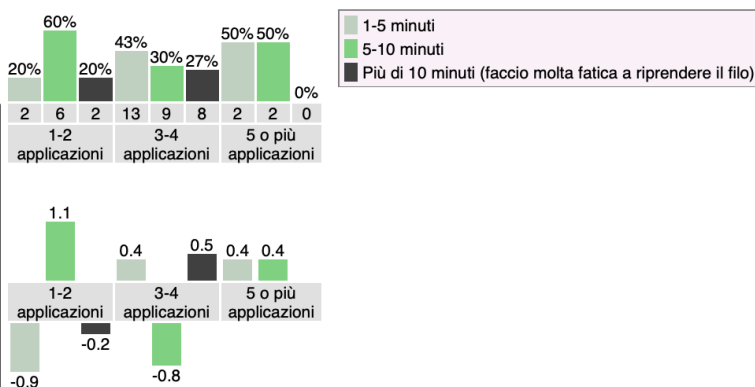
L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra il numero di applicazioni social utilizzate quotidianamente e la frequenza con cui occorre rileggere un paragrafo complesso a causa della distrazione. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente emerge che oltre la metà degli intervistati dichiara di dover rileggere "Spesso (2-3 volte)" (52,3%, 23 casi), seguita da "Raramente (1 volta)" (34,1%, 15 casi) e "Molto frequentemente" (11,4%, 5 casi), mentre chi utilizza 3-4 app costituisce la maggioranza assoluta del campione (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa della presenza di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati evidenzia che nel gruppo con 1-2 applicazioni si registra una concentrazione della modalità "Molto frequentemente" (20%, residuo +0,8), affiancata da un 40% di risposte sia su "Raramente" (residuo +0,3) che su "Spesso" (residuo -0,5). Nella classe modale (3-4 applicazioni) il 53% dichiara di rileggere "Spesso" (residuo +0,1) e il 33% "Raramente" (residuo -0,1). Nel gruppo ad elevato utilizzo di piattaforme (5 o più app) ben il 75% dei rispondenti rientra nella categoria "Spesso" (residuo positivo +0,6). In conclusione, la distrazione durante la lettura si conferma un fenomeno trasversale e diffuso che porta la maggioranza a rileggere il testo 2-3 volte, evidenziando una lieve concentrazione di riletture frequenti all'aumentare delle app utilizzate.

V3 X V3.5 → NUMERO APP USATE X TEMPO PER RIFOCALIZZARSI

Tabella a doppia entrata:

Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente? x Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?>-> Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?>-> Quante diverse applicazioni social (es. Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, X) apri ed utilizzi quotidianamente?	1-5 minuti	5-10 minuti	Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)	Marginale di riga
1-2 applicazioni	2 3.9 -0.9	6 3.9 1.1	2 2.3 -0.2	10
3-4 applicazioni	13 11.6 0.4	9 11.6 -0.8	8 6.8 0.5	30
5 o più applicazioni	2 1.5 0.4	2 1.5 0.4	0 0.9 -	4
Marginale di colonna	17	17	10	44



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

L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti analizza la relazione tra il numero di applicazioni social utilizzate quotidianamente e il tempo necessario per rientrare appieno sul compito dopo una distrazione durante lo studio. Dalla distribuzione marginale emerge un'equa ripartizione tra le fasce di recupero 1-5 minuti (38,6%, 17 casi) e 5-10 minuti (38,6%, 17 casi), mentre il 22,7% (10 casi) impiega più di 10 minuti. Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame delle percentuali condizionate e dei residui standardizzati mostra che nel gruppo con 1-2 applicazioni domina la fascia 5-10 minuti (60%, residuo +1,1), con una sotto-rappresentazione dei rientri rapidi (20%, residuo -0,9). Nella classe modale (3-4 applicazioni) prevalgono invece i tempi brevi di 1-5 minuti (43%, residuo +0,4) e la fascia oltre i 10 minuti (27%, residuo +0,5), a fronte di un calo nella fascia intermedia (30%, residuo -0,8). Tra chi usa 5 o più app, il 100% si divide equamente tra 1-5 minuti e 5-10 minuti (50% ciascuna, residuo +0,4), senza casi superiori ai 10 minuti. In conclusione, i dati indicano che un maggior numero di applicazioni social non allunga i tempi di recupero della concentrazione, che si mantengono prevalentemente entro i 10 minuti.

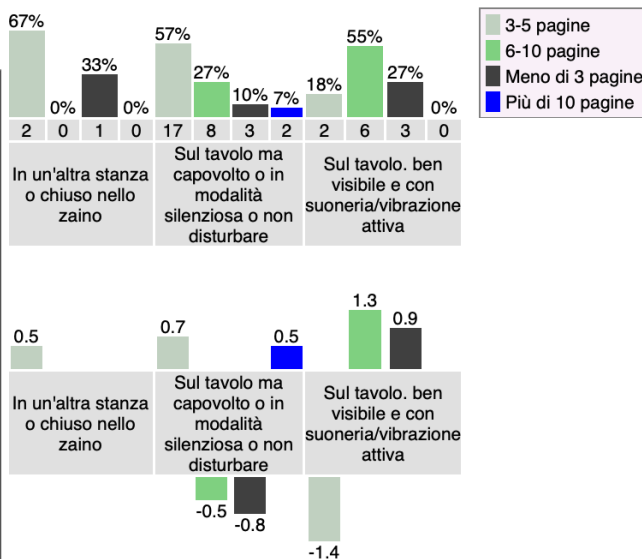
Tabella a doppia entrata:

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi? x

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?-> Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?	3-5 pagine	6-10 pagine	Meno di 3 pagine	Più di 10 pagine	Marginale di riga
In un'altra stanza o chiuso nello zaino	2 1.4 0.5	0 -	1 0.5 -	0 0.1 -	3
Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare	17 14.3 0.7	8 9.5 -0.5	3 4.8 -0.8	2 1.4 0.5	30
Sul tavolo, ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva	2 5.3 -1.4	6 3.5 1.3	3 1.8 0.9	0 0.5 -	11
Marginale di colonna	21	14	7	2	44

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



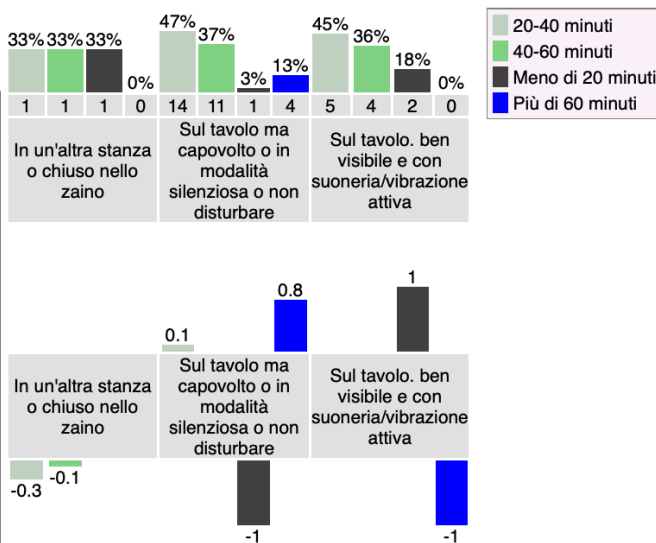
L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra la posizione dello smartphone durante lo studio e la velocità di studio orario. Dalla distribuzione marginale della variabile indipendente emerge che la maggioranza tiene il telefono "Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa/non disturbare" (68,2%, 30 casi), seguita da "Sul tavolo ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva" (25,0%, 11 casi) e "In un'altra stanza o chiuso nello zaino" (6,8%, 3 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile per via di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui e delle percentuali condizionate evidenzia che chi tiene lo smartphone capovolto o silenzioso studia prevalentemente 3-5 pagine (57%, residuo +0,7), mentre la categoria con smartphone visibile e con notifiche attive mostra una sotto-rappresentazione della resa di 3-5 pagine (18%, residuo -1,4) e un aumento significativo nella fascia 6-10 pagine (55%, residuo +1,3) e meno di 3 pagine (27%, residuo +0,9). Per chi posiziona il dispositivo in un'altra stanza prevale la resa medio-bassa di 3-5 pagine (67%, residuo +0,5). In conclusione, la presenza attiva dello smartphone sul tavolo si associa a prestazioni orarie maggiormente polarizzate tra fasce alte e basse, senza che l'isolamento del dispositivo si traduca in una velocità di studio sistematicamente superiore.

V4 X V4.2 → POSIZIONE SMATPHONE X MINUTI DI STUDIO CONTINUATIVO

Tabella a doppia entrata:

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi? x In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?-> Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?	20-40 minuti	40-60 minuti	Meno di 20 minuti	Più di 60 minuti	Marginale di riga
In un'altra stanza o chiuso nello zaino	1 1.4 -0.3	1 1.1 -0.1	1 0.3 -	0 0.3 -	3
Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare	14 13.6 0.1	11 10.9 0	1 2.7 -1	4 2.7 0.8	30
Sul tavolo. ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva	5 5 0	4 4 0	2 1 1	0 1 -1	11
Marginale di colonna	20	16	4	4	44



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

L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti analizza la relazione tra la posizione dello smartphone durante lo studio e la durata dello studio continuativo prima di avvertire il bisogno di distogliere. Dalla distribuzione marginale emerge la concentrazione della variabile dipendente sulle fasce 20-40 minuti (45,5%, 20 casi) e 40-60 minuti (36,4%, 16 casi), a fronte di una presenza prevalente dello smartphone sul tavolo ma capovolto/silenzioso (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro non risulta attendibile per via di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui e delle percentuali condizionate mostra che chi tiene lo smartphone capovolto si attesta per il 47% su 20-40 minuti (residuo +0,1) e per il 13% su oltre 60 minuti, con un residuo positivo marcato di +0,8 e una forte sotto-rappresentazione delle pause sotto i 20 minuti (3%, residuo -1). Al contrario, nel gruppo con smartphone visibile e notifiche attive aumenta la percentuale di chi si distrae entro 20 minuti (18%, residuo +1), con un'assenza totale nella fascia oltre i 60 minuti (residuo -1). Per chi ripone il telefono in un'altra stanza si osserva una dispersione equa (33% per ciascuna delle prime tre classi). In conclusione, la presenza visibile e attiva dello smartphone tende a favorire episodi di distrazione più precoci (sotto i 20 minuti), mentre la modalità silenziosa/capovolta supporta sessioni di studio continuative più prolungate.

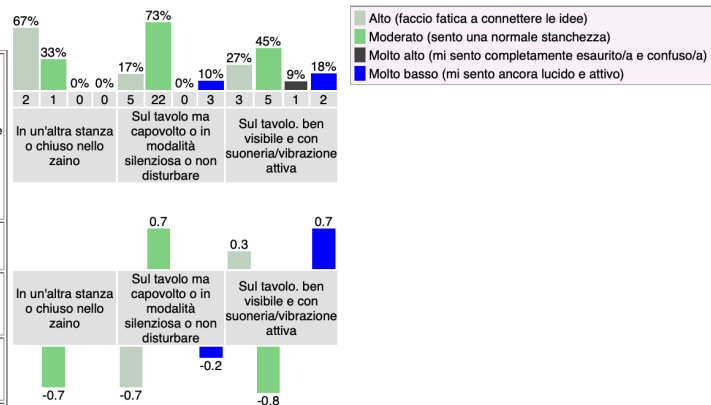
V4 X V4.3 → POSIZIONE SMATPHONE X AFFATICAMENTO E CONFUSIONE MENTALE

Tabella a doppia entrata:

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi? x Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?> Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?	Alto (faccio fatica a connettere le idee)	Moderato (sento una normale stanchezza)	Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)	Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)	Marginale di riga
In un'altra stanza o chiuso nello zaino	2 0.7 -	1 1.9 -0.7	0 0.1 -	0 0.3 -	3
Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare	5 6.8 -0.7	22 19.1 0.7	0 0.7 -	3 3.4 -0.2	30
Sul tavolo, ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva	3 2.5 0.3	5 7 -0.8	1 0.3 -	2 1.3 0.7	11
Marginale di colonna	10	28	1	5	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra la posizione dello smartphone durante lo studio e il livello di affaticamento e confusione mentale percepito dopo una sessione di 2 ore. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente si conferma la prevalenza del livello "Moderato (sento una normale stanchezza)" (63,6%, 28 casi), seguito da "Alto" (22,7%, 10 casi) e "Molto basso" (11,4%, 5 casi), mentre la maggioranza dei rispondenti tiene il telefono sul tavolo capovolto/silenzioso (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile per via di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui e delle percentuali condizionate evidenzia che chi tiene lo smartphone capovolto o silenzioso dichiara prevalentemente una stanchezza moderata (73%, residuo +0,7) e una sotto-rappresentazione dell'affaticamento alto (17%, residuo -0,7). Nel gruppo con smartphone ben visibile e notifiche attive aumenta la frequenza di stanchezza alta (27%, residuo +0,3) e lucidità (18%, residuo +0,7), mentre cala la fascia moderata (45%, residuo -0,8). Chi ripone il telefono in un'altra stanza si concentra sull'affaticamento alto (67%). In conclusione, la gestione discreta del telefono (capovolto/silenzioso) si associa a una percezione di stanchezza prevalentemente normale e contenuta rispetto alle altre condizioni.

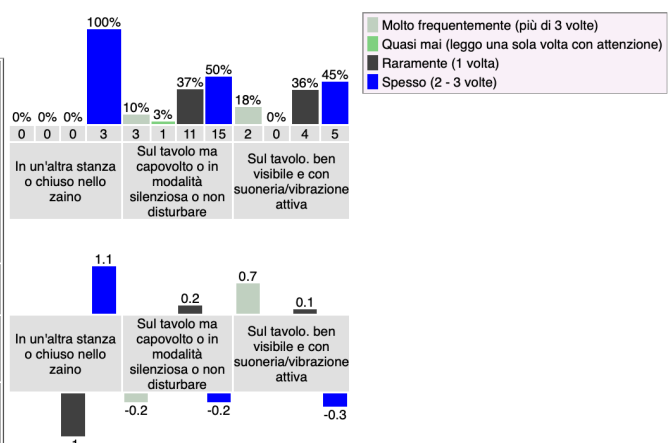
V4 X V4.4 → POSIZIONE SMATPHONE X FREQUENZA E RILETTURA PARAGRAFO

Tabella a doppia entrata:

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi? x Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?> Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?	Molto frequentemente (più di 3 volte)	Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)	Raramente (1 volta)	Spesso (2 - 3 volte)	Marginale di riga
In un'altra stanza o chiuso nello zaino	0 0.3 -	0 0.1 -	0 1 -1	3 1.6 1.1	3
Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare	3 3.4 -0.2	1 0.7 -	11 10.2 0.2	15 15.7 -0.2	30
Sul tavolo, ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva	2 1.3 0.7	0 0.3 -	4 3.8 0.1	5 5.8 -0.3	11
Marginale di colonna	5	1	15	23	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra la posizione dello smartphone durante lo studio e la frequenza di riletture di un paragrafo complesso per distrazione. Dalla distribuzione marginale della

variabile dipendente emerge la prevalenza della modalità "Spesso (2-3 volte)" (52,3%, 23 casi), seguita da "Raramente (1 volta)" (34,1%, 15 casi) e "Molto frequentemente" (11,4%, 5 casi), con la maggioranza che tiene il telefono capovolto/silenzioso sul tavolo (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate evidenzia che chi posiziona lo smartphone in un'altra stanza o nello zaino dichiara nel 100% dei casi di rileggere "Spesso" (residuo marcato +1,1). Per chi tiene il dispositivo sul tavolo capovolto/silenzioso le riletture si distribuiscono tra "Spesso" (50%, residuo -0,2) e "Raramente" (37%, residuo +0,2). Infine, tra chi mantiene lo smartphone visibile e con suoneria/vibrazione attiva si registra un aumento di riletture "Molto frequenti" (18%, residuo +0,7) affiancato a un 36% di "Raramente" (residuo +0,1). In conclusione, la distrazione durante la lettura si conferma pervasiva indipendentemente dalla collocazione fisica dello smartphone.

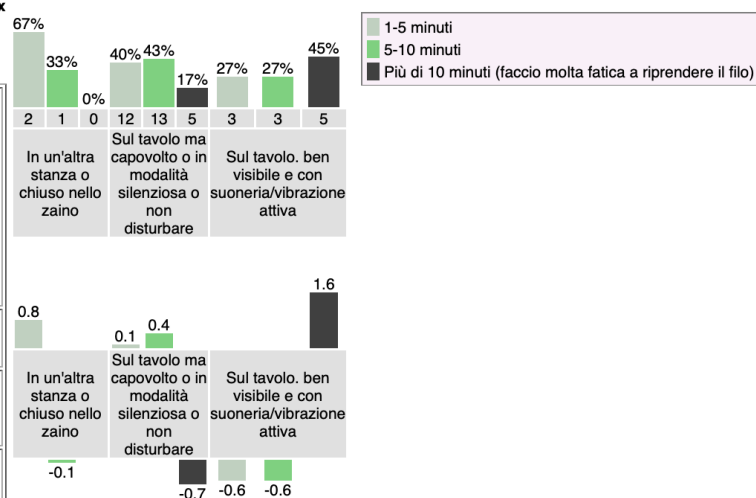
V4 X V4.5 → POSIZIONE SMATPHONE X TEMPO PER RIFOCALIZZARSI

Tabella a doppia entrata:

Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi? x Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?-> Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?	1-5 minuti	5-10 minuti	Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)	Marginale di riga
In un'altra stanza o chiuso nello zaino	2 1.2 0.8	1 1.2 -0.1	0 0.7 -	3
Sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare	12 11.6 0.1	13 11.6 0.4	5 6.8 -0.7	30
Sul tavolo. ben visibile e con suoneria/vibrazione attiva	3 4.3 -0.6	3 4.3 -0.6	5 2.5 1.6	11
Marginale di colonna	17	17	10	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti analizza la relazione tra la posizione dello smartphone durante lo studio e il tempo necessario per rientrare appieno sul compito dopo una distrazione. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente si evidenzia un'equa ripartizione tra chi impiega 1-5 minuti (38,6%, 17 casi) e 5-10 minuti (38,6%, 17 casi), mentre il 22,7% (10 casi) necessita di più di 10 minuti, con la maggioranza che tiene il telefono capovolto/silenzioso sul tavolo (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile per via di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate mostra che chi ripone lo smartphone in un'altra stanza o nello zaino recupera più rapidamente la concentrazione (67% in 1-5 minuti, residuo +0,8; 0% oltre 10 minuti). Per chi tiene il dispositivo capovolto o silenzioso i tempi si concentrano tra 1-5 minuti (40%, residuo +0,1) e 5-10 minuti (43%, residuo +0,4), con una sotto-rappresentazione delle difficoltà gravi (17%, residuo -0,7). Al contrario, nel gruppo con smartphone visibile e notifiche attive ben il 45% dichiara di impiegare più di 10 minuti (residuo marcato +1,6). In conclusione, la vicinanza visiva e acustica dello smartphone con notifiche attive allunga significativamente i tempi di recupero della concentrazione rispetto a contesti di isolamento o gestione discreta del dispositivo.

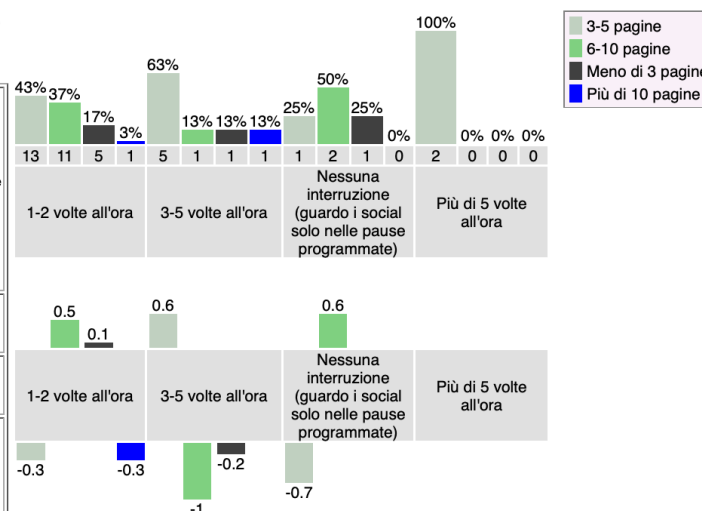
V5 X V5.1 → INTERRUZIONI ORARIE X PAGINE STUDIATE ALL'ORA

Tabella a doppia entrata:

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media? x Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?

Quante pagine di un libro o di appunti universitari/scolastici riesci a studiare attentamente in un'ora di tempo?-> In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?	3-5 pagine	6-10 pagine	Meno di 3 pagine	Più di 10 pagine	Marginale di riga
1-2 volte all'ora	13 14.3 -0.3	11 9.5 0.5	5 4.8 0.1	1 1.4 -0.3	30
3-5 volte all'ora	5 3.8 0.6	1 2.5 -1	1 1.3 -0.2	1 0.4 -0.2	8
Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)	1 1.9 -0.7	2 1.3 0.6	1 0.6 -0.1	0 0.2 -0.2	4
Più di 5 volte all'ora	2 1 -1	0 0.6 -0.6	0 0.3 -0.3	0 0.1 -0.1	2
Marginale di colonna	21	14	7	2	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra la frequenza oraria di interruzione dello studio per controllare i social e la velocità di studio orario. Dalla distribuzione marginale della variabile indipendente emerge che la netta maggioranza interrompe lo studio "1-2 volte all'ora" (68,2%, 30 casi), mentre la variabile dipendente si concentra sulla resa di 3-5 pagine (47,7%, 21 casi) e 6-10 pagine (31,8%, 14 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa della presenza di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle della tabella. L'esame delle percentuali condizionate e dei residui standardizzati mostra che nel gruppo modale (1-2 volte all'ora) la resa si distribuisce tra 3-5 pagine (43%, residuo -0,3) e 6-10 pagine (37%, residuo +0,5). All'aumentare delle interruzioni (3-5 volte all'ora), la produttività tende a contrarsi verso le 3-5 pagine (63%, residuo +0,6), evidenziando una sotto-rappresentazione della fascia 6-10 pagine (13%, residuo -1). Tra chi non effettua alcuna interruzione prevale invece la resa più elevata di 6-10 pagine (50%, residuo +0,6). In conclusione, un basso tasso di interruzione (o l'assenza di essa) favorisce velocità di studio più sostenute, mentre interruzioni più frequenti tendono a limitare il rendimento orario.

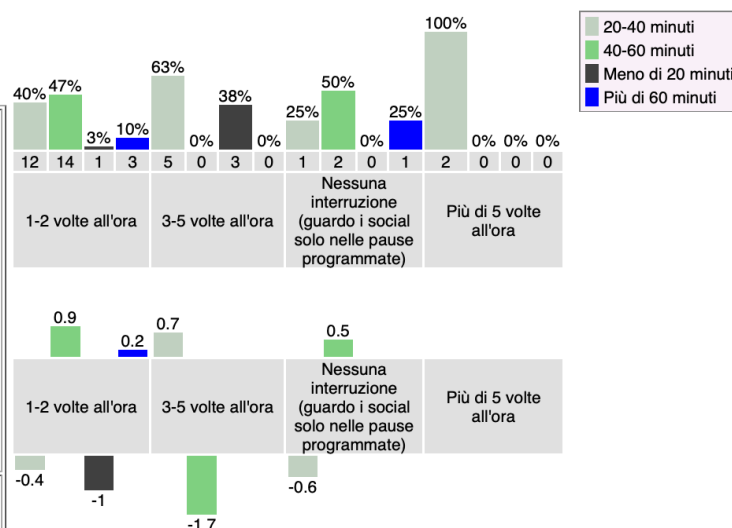
V5 X V5.2 → INTERRUZIONI ORARIE X MINUTI DI STUDIO CONTINUATIVO

Tabella a doppia entrata:

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media? x In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti?

In media, quanti minuti riesci a studiare in modo continuativo prima di sentire la necessità di fare una pausa o distoglierti? ->	20-40 minuti	40-60 minuti	Meno di 20 minuti	Più di 60 minuti	Marginale di riga
In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?					
1-2 volte all'ora	12 13.6 -0.4	14 10.9 0.9	1 2.7 -1	3 2.7 0.2	30
3-5 volte all'ora	5 3.6 0.7	0 2.9 -1.7	3 0.7 -	0 0.7 -	8
Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)	1 1.8 -0.6	2 1.5 0.5	0 0.4 -	1 0.4 -	4
Più di 5 volte all'ora	2 0.9 -	0 0.7 -	0 0.2 -	0 0.2 -	2
Marginale di colonna	20	16	4	4	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti analizza la relazione tra la frequenza oraria di interruzione dello studio per controllare i social e la durata dello studio continuativo prima di sentire il bisogno di una pausa. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente si evidenzia la prevalenza delle fasce 20-40 minuti (45,5%, 20 casi) e 40-60 minuti (36,4%, 16 casi), a fronte di una classe modale indipendente di 1-2 interruzioni all'ora (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa della presenza di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate mostra che nel gruppo con 1-2 interruzioni prevalgono le sessioni di studio più prolungate di 40-60 minuti (47%, residuo +0,9) e oltre 60 minuti (10%, residuo +0,2), con una marcata sotto-rappresentazione delle pause premature sotto i 20 minuti (3%, residuo -1). Al contrario, chi interrompe lo studio 3-5 volte all'ora si attesta per il 63% su 20-40 minuti (residuo +0,7) e per il 38% su meno di 20 minuti, mostrando una totale assenza nella fascia 40-60 minuti (residuo -1,7). Tra chi programma le pause senza interrompere lo studio prevalgono la fascia 40-60 minuti (50%, residuo +0,5) e oltre 60 minuti (25%). In conclusione, interruzioni social più frequenti riducono in modo significativo la tenuta dell'attenzione, frammentando lo studio in blocchi temporali inferiori ai 40 minuti.

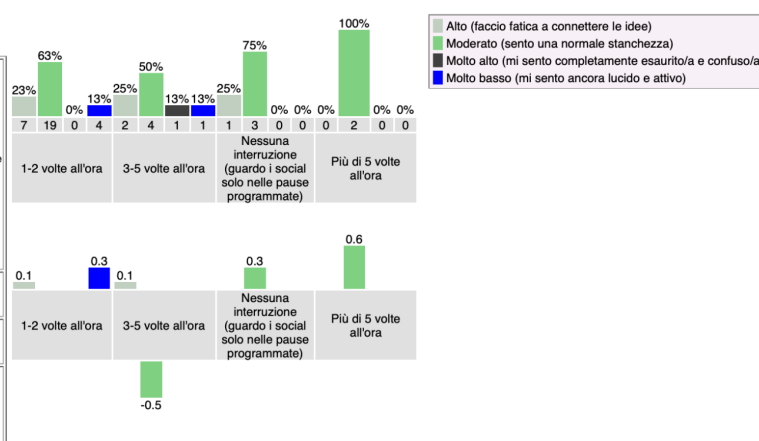
V5 X V5.3 → INTERRUZIONI ORARIE X AFFATICAMENTO E CONFUSIONE MENTALE

Tabella a doppia entrata:

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media? x Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?

Come valuti il tuo livello di affaticamento e confusione mentale dopo una sessione di studio di circa 2 ore?-> In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?	Alto (faccio fatica a connettere le idee)	Moderato (sento una normale stanchezza)	Molto alto (mi sento completamente esaurito/a e confuso/a)	Molto basso (mi sento ancora lucido e attivo)	Marginale di riga
1-2 volte all'ora	7 6.8 0.1	19 19.1 0	0 0.7	4 3.4 0.3	30
3-5 volte all'ora	2 1.8 0.1	4 5.1 -0.5	1 0.2	1 0.9	8
Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)	1 0.9	3 2.5 0.3	0 0.1	0 0.5	4
Più di 5 volte all'ora	0 0.5	2 1.3 0.6	0 0	0 0.2	2
Marginale di colonna	10	28	1	5	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra la frequenza oraria di interruzione dello studio per controllare i social e il livello di affaticamento e confusione mentale percepito dopo una sessione di 2 ore. Dalla distribuzione marginale emerge la netta prevalenza della stanchezza "Moderata" (63,6%, 28 casi), seguita da "Alto" (22,7%, 10 casi) e "Molto basso" (11,4%, 5 casi), con la maggioranza che interrompe lo studio 1-2 volte all'ora (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui e delle percentuali condizionate mostra che nel gruppo modale (1-2 interruzioni) la percezione è prevalentemente moderata (63%, residuo 0) e alta (23%, residuo +0,1), con un 13% di soggetti ancora lucidi (residuo +0,3). Con 3-5 interruzioni cala la stanchezza moderata (50%, residuo -0,5) e compare l'unico caso di stanchezza "Molto alta" (13%). Chi non interrompe mai o lo fa oltre 5 volte si concentra quasi esclusivamente sulla stanchezza moderata (75% e 100%, residui +0,3 e +0,6). In conclusione, l'affaticamento mentale rimane contenuto su livelli fisiologici, senza mostrare una correlazione incrementale diretta con la frequenza delle interruzioni.

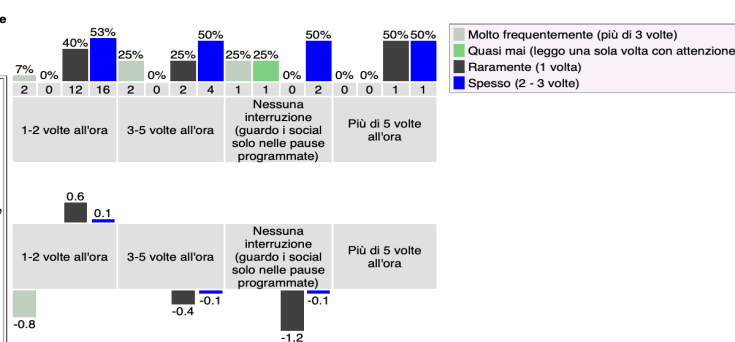
V5 X V5.4 → INTERRUZIONI ORARIE X FREQUENZA E RILETTURA PARAGRAFO

Tabella a doppia entrata:

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media? x Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?

Quando studi un paragrafo complesso, quante volte ti capita di doverlo rileggere dall'inizio perché ti accorgi di esserti distratto/a durante la lettura?-> In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?	Molto frequentemente (più di 3 volte)	Quasi mai (leggo una sola volta con attenzione)	Raramente (1 volta)	Spesso (2 - 3 volte)	Marginale di riga
1-2 volte all'ora	2 3.4 -0.8	0 0.7	12 10.2 0.6	16 15.7 0.1	30
3-5 volte all'ora	2 0.9	0 0.2	2 2.7 -0.4	4 4.2 -0.1	8
Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)	1 0.5	1 0.1	0 1.4 -1.2	2 2.1 -0.1	4
Più di 5 volte all'ora	0 0.2	0 0	1 0.7	1 1	2
Marginale di colonna	5	1	15	23	44

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



L'analisi bivariata sul campione di 44 soggetti valuta la relazione tra la frequenza oraria di interruzione dello studio per controllare i social e la necessità di rileggere un paragrafo complesso per distrazione. Dalla distribuzione marginale della variabile dipendente si conferma la prevalenza della modalità "Spesso (2-3 volte)" (52,3%, 23 casi), seguita da "Raramente (1 volta)" (34,1%, 15 casi), mentre la maggioranza interrompe lo studio 1-2 volte all'ora (68,2%, 30 casi). Il test del Chi-quadro risulta non attendibile a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle marginali. L'esame dei residui standardizzati e delle percentuali condizionate evidenzia che nel gruppo modale (1-2 interruzioni) le risposte si concentrano su "Spesso" (53%, residuo +0,1) e "Raramente" (40%, residuo +0,6), con una sotto-rappresentazione di "Molto frequentemente" (7%, residuo -0,8). Con 3-5 interruzioni all'ora, la quota di riletture "Spesso" si attesta al 50% (residuo -0,1) e quella "Raramente" cala al 25% (residuo -0,4). Chi non effettua interruzioni dichiara per il 50% di rileggere "Spesso" e mostra un'assenza totale nella fascia "Raramente" (residuo -1,2). In conclusione, l'esigenza di rileggere i testi a causa di cali d'attenzione si mantiene elevata e uniforme tra le diverse classi di interruzione social.

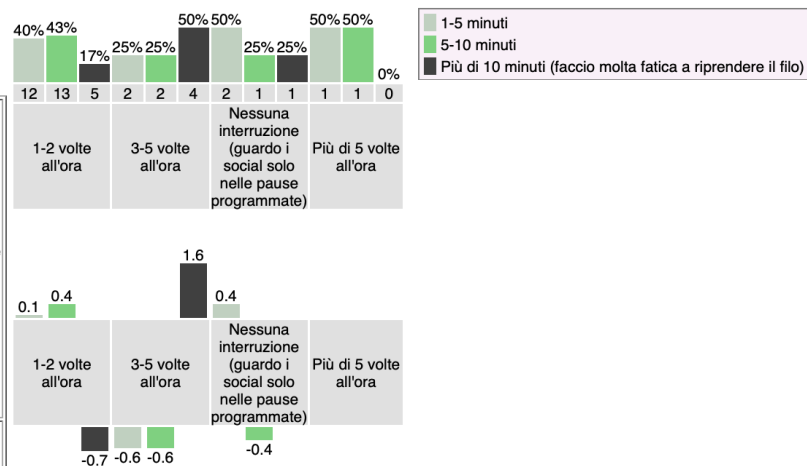
V5 X V5.5 → INTERRUZIONI ORARIE X TEMPO PER RIFOCALIZZARSI

Tabella a doppia entrata:

In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media? x Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?

Quando ti distrai durante lo studio, quanto tempo impieghi indicativamente prima di riuscire a rientrare appieno sul compito?-> In media, quante volte interrompi una singola ora di studio per controllare i social media?	1-5 minuti	5-10 minuti	Più di 10 minuti (faccio molta fatica a riprendere il filo)	Marginale di riga
1-2 volte all'ora	12 11.6 0.1	13 11.6 0.4	5 6.8 -0.7	30
3-5 volte all'ora	2 3.1 -0.6	2 3.1 -0.6	4 1.8 1.6	8
Nessuna interruzione (guardo i social solo nelle pause programmate)	2 1.5 0.4	1 1.5 -0.4	1 0.9 -	4
Più di 5 volte all'ora	1 0.8 -	1 0.8 -	0 0.5 -	2
Marginale di colonna	17	17	10	44

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



L'analisi bivariata condotta su un campione di 44 studenti mette in relazione la frequenza oraria di interruzione dello studio per il controllo dei social media con il tempo necessario per riprendere la concentrazione. Poiché il test del Chi-quadro non risulta statisticamente significativo a causa di frequenze attese inferiori a 1 nelle celle relative alle interruzioni più elevate, l'interpretazione dei dati si fonda sull'analisi delle percentuali e dei residui standardizzati.

La quota maggioritaria del campione, composta da 30 soggetti (circa il 68%), dichiara di interrompersi 1-2 volte all'ora. In questo gruppo la quasi totalità degli studenti riprende il filo dello studio entro 10 minuti, dividendosi tra la fascia 1-5 minuti (40%) e quella 5-10 minuti (43%). Solo il 17% impiega più di 10 minuti, dato confermato da un residuo standardizzato negativo (-0.7) che evidenzia la sottorappresentazione dei tempi di recupero lunghi per chi si distrae poco.

Un'inversione di tendenza si osserva invece nel gruppo con 3-5 interruzioni orarie (8 soggetti), dove la metà dei casi (50%) richiede più di 10 minuti per concentrarsi nuovamente; il residuo positivo pari a 1.6 indica una forte associazione con i tempi di recupero prolungati. Per quanto riguarda le categorie marginali, chi non si interrompe mai se non nelle pause programmate (4 soggetti) si distribuisce prevalentemente nelle fasce brevi (50% tra 1-5 minuti e 25% tra 5-10 minuti), mentre chi supera le 5 interruzioni (2 soggetti) si divide equamente tra 1-5 e 5-10 minuti, senza registrare casi oltre i 10 minuti.

In conclusione, i dati e i residui suggeriscono che all'aumentare delle interruzioni spontanee a frequenza intermedia si associ una maggiore difficoltà a ritrovare la concentrazione, mentre a interruzioni contenute corrispondono tempi di recupero generalmente inferiori ai 10 minuti.

11.3. ANALISI DELLE DOMANDE DI TRIANGOLAZIONE

Abbiamo posto ai partecipanti due domande di triangolazione, sottoforma di risposta aperta, per validare aspetti già evidenziati nelle risposte chiuse. Ci siamo chieste se le risposte, generate dalle stesse domande in forma diversa, portassero alla stessa conclusione per verificare l'attendibilità dei risultati oppure se mostrassero aspetti diversi ma integrabili, offrendo un quadro più articolato; o ancora, se fornissero risposte opposte o discordanti.

La prima domanda di triangolazione (In base a come utilizzi le diverse piattaforme social durante la giornata, quali contenuti o funzionalità - es. video brevi, messaggi diretti, notifiche o feed - assorbono maggiormente il tuo tempo e per quale motivo senti più spesso il bisogno di aprirli?) è riferita all'indicatore della variabile indipendente "numeri di social usati quotidianamente", per verificare e approfondire quali sono le maggiori piattaforme social più utilizzate e con quali motivazioni.

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le seguenti unità naturali di significato:

- Cosa assorbe maggiormente il tempo: la maggioranza dei partecipanti ha risposto "messaggi e notifiche dai social", seguita da "video brevi e verticali". Soltanto una persona ha risposto "film e serie Tv". Le applicazioni più citate sono state "whatsapp" "youtube" "instagram" e "Tik Tok", confermando anche i risultati dell'indicatore di riferimento dove il 68% dichiarava di far uso di 3-4 applicazioni.
- Per quale motivo: la risposta più citata è stata "noia e intrattenimento", seguita da "sentire il bisogno", quasi a confermare una dipendenza, da "lavoro", per necessità, e infine, da "perdita di concentrazione", come ripiego.

In base a come utilizzi le diverse piattaforme social durante la giornata, quali contenuti o funzionalità (es. video brevi, messaggi diretti, notifiche o feed) assorbono maggiormente il tuo tempo e per quale motivo senti più spesso il bisogno di aprirli?

messaggi_diretti curiosità_di_leggere_ciò_che_c'è_scritto voglia_di_rispondere_quasi_subito

notifiche_di_whatsapp storie_instagram per_distrarmi

messaggi_brevi video_tiktok distrazione_frequente_dallo_studio

whatsapp comunicazione_con_amiche_o_lavoro

notifiche video_verticali

messaggi notifiche cose_appena_succeste cose_importanti

video_tiktok video_instagram per_distrarmi argomenti_di_mio_interesse

messaggi_whatsapp notifiche_instagram notifiche_tiktok

bisogno_di_distrazione_momentanea per_evitare_mal_di_testa

video_brevi noia abitudine

video_brevi storie_instagram messaggi_diretti studio_poco_interessante

video_brevi storie_libro_troppo_noioso bisogno_di_attivarsi

video_brevi post

per_lavoro
-
messaggi_diretti messaggi_urgenti bisogno_di_rispondere_velocemente
messaggi video_brevi staccare_la_testa_dallo_studio
reel_veloci intrattenimento pausa_di_mezz'ora
messaggi sentire_le_persone
video_brevi_velocizzati storie_instagram
reel dipendenza_dai_social
tiktok passare_il_tempo_piacevolmente
storie
video_brevi_per_avere_più_concentrazione
sento_il_bisogno_di_dover_controllare_il_telefono
rimanere_in_contatto
rispondere_a_messaggi controllare_notifiche
messaggi video_brevi
storie reel_instagram
messaggi_diretti rispondere_su_whatsapp notifiche_altre_app_disattivate
notifiche_messaggi risposta_immediata perdita_di_concentrazione
tiktok
messaggi
risposta_ai_messaggi fastidio_nel_non_rispondere_subito
non_lo_so
video_brevi_verticali
video_brevi
video_youtube_lunghi_in_sottofondo reel_instagram per_mancanza_di_voglia
video_brevi per_intrattenimento
messaggi_importanti organizzazione parlare_con_qualcuno video_brevi_per_staccare_la_mente intrattenimento_film_serie_documentari_anime_per_rilassarsi
video_brevi_per_passatempo
notifiche video_brevi pausa_compulsiva_dallo_studio
video_brevi dipendenza_dai_social
noia

La seconda domanda di triangolazione (Descrivi com'è strutturato di solito lo spazio in cui studi e quali elementi esterni - rumori, presenza di altre persone, notifiche, notifiche visive - ritieni siano i principali responsabili delle tue interruzioni) l'abbiamo associata all'item di rilevazione "Dove si trova di solito il tuo smartphone mentre studi?" e alla variabile di sfondo "ambiente di studio".

Dalla lettura delle risposte aperte siamo arrivate alle seguenti conclusioni:

- Strutturazione dello spazio di studio: la maggioranza studia nella stanza da solo, in un ambiente luminoso e tranquillo, seguita da persone che studiano in stanze con la presenza di altre persone e infine, la minoranza studia in aule studio o aule universitarie. Questi dati rispecchiano perfettamente i risultati dati dall'analisi monovariata della variabile di sfondo "ambiente di studio", in quanto il 55% aveva votato "a casa da solo", il 27% a "casa in spazi condivisi" e il 5% "in aule studio".
- I principali fattori distrattori sono i familiari e le persone all'interno della casa come risposta più citata, i rumori interni della casa a seguire, i rumori esterni, e infine, le notifiche e il cellulare, citato da 15 persone su 44. Guardando l'analisi monovariata dell'item di rilevazione "Dove si trova il tuo smartphone mentre studi", il 68% aveva risposto di tenere il telefono sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa o non disturbare e il 25% di tenere il telefono sul tavolo, ben visibile e con suoneria attiva. I risultati sono perfettamente complementari, in quanto la maggioranza è distratta maggiormente dai famigliari piuttosto che dal cellulare. Le notifiche confermano di avere un ruolo importante nella distrazione, il telefono non è fonte di distrazione se settato in modalità silenziosa, anche se presente sul tavolo.

Descrivi com'è strutturato di solito lo spazio in cui studi e quali elementi esterni (rumori, presenza di altre persone, notifiche, notifiche visive) ritieni siano i principali responsabili delle tue interruzioni.

studio_in_camera_mia familiari_in_casa persone_circostanti **notifiche_del_cellulare**

finestra_aperta porta_aperta rumori_esterni rumori_interni

spazio_rumoroso non_è_principale_distrazione

grande_numero_di_persone_in_casa

biblioteca_dell'università **notifiche_del_telefono**

studio_da_solo_in_camera scrivania **telefono** rumori_di_casa persone_che_passano_dal_cancello

ambiente_luminoso ambiente_silenzioso rumori_esterni membri_della_famiglia

sola telefono_silenzioso senza_altri_rumori_esterni

studio_in_camera_dei_genitori luogo_di_concentrazione rumori_nelle_altre_stanze
difficoltà_se_qualcuno_è_nella_stessa_stanza

scrivania_semplice computer **telefono** mancanza_di_iniziativa_nello_studio
non_sapere_da_cosa_e_come_iniziare

presenza_di_altre_persone

stanza_con_fratelli rumori_esterni tavolo_disordinato_e_condiviso poca_luce computer
telefono_a_portata_di_mano

stanza_da_sola membri_della_famiglia_nell'altra_stanza **suoni_delle_notifiche**

presenza_di_altre_persone **notifiche_di_lavoro**

-

nessuna_interruzione_frequente cose_urgenti studio_con_altre_persone
rumore_di_fondo_di_un_bar aiuto_alla_concentrazione

centri_culturali aula_studio camera_mia_da_sola persone rumori **telefono** poca_concentrazione

distrazione_personale **dispositivi_elettronici** youtube_music navigare_senza_scopo
parlare_da_sola parlare_con_altri

cucina **notifiche_dei_messaggi** persone_che_entrano_nella_stanza

voci_degli_altri_membri_della_famiglia arrivo_di_persone_nuove_in_aula_studio
rumori
casa_piccola presenza_di_altre_persone rumore_della_tv persone_che_parlano
tv_accesa
scrivania_classica rumori_esterni
rumore presenza_altre_persone
stanza_personale stimoli_visivi stimoli_uditivi sala_studio silenzio condivisione
stanza_condivisa_con_coinquilina distrazioni_dalla_strada coinquilina_che_parla_al_telefono
spazio_abbastanza_silenzioso notifiche persone
scrivania_piena_di_cose ambiente_silenzioso
famiglia_nella_stessa_stanza notifiche_del_telefono controllo_visivo_del_telefono
studio_chiuso_in_casa troppi_stimoli telefono genitori fratelli rumori_della_strada preferenza_per_biblioteca_silenziosa
distrazione_con_qualsiasi_rumore
notifiche
scrivania_con_libro_e_quaderno telefono_in_silenzioso computer_acceso notifiche_whatsapp_web
studio_in_salotto_di_sera
disordinato
studio_in_camera_mia scrivania rumori_di_lavori macchine_che_passano
pochi_rumori persone_in_cucina radio_di_sottofondo
tv telefono_di_fianco _ai_libri uccelli_fratelli_che_urlano
presenza_di_qualcuno chiacchierare studio_collettivo_produttivo rumore_di_fondo_fastidioso argomento_poco_interessante
tavolo_di_studio distrazioni_di_altre_persone
telefono_in_altra_stanza distrazione_da_pensieri_improvvisi approfondimento_di_argomenti_interessanti citazioni_sui_libri notifiche_del_telefono famiglia_numerosa assenza_di_camera_propria stanza_condivisa_col_fratello rumori richieste_familiari
studio_in_salotto entrare_in_studio_facilmente stanchezza pensieri_personali tv_a_volume_alto sensazione_di_notifiche
vicini telefono cane

12. INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

Le analisi effettuate ci consentono di valutare le ipotesi d'indagine iniziale alla luce del quadro teorico di riferimento. Il quadro teorico ipotizzava che un'elevata esposizione quotidiana ai dispositivi digitali e alle relative sollecitazioni (notifiche, fruizione di più piattaforme, controllo frequente) agisse come un fattore di deprivazione del controllo cognitivo, compromettendo le componenti esecutive quali il controllo inibitorio e la memoria di lavoro, e traducendosi di conseguenza in un decremento della capacità di concentrazione prolungata nello studio.

Dall'esame complessivo delle elaborazioni monovariate e bivariate emerge un quadro articolato, all'interno del quale la relazione di dipendenza diretta ipotizzata tra il tempo di utilizzo dei social media e il calo del rendimento attentivo non trova una conferma statistica causale univoca, ma rivela specifiche tendenze di adattamento comportamentale che meritano un'attenta riflessione teorica.

In primo luogo, l'analisi della variabile indipendente relativa al tempo medio trascorso sui social mostra un campione caratterizzato da un'elevata immersione digitale: l'80% dei rispondenti dichiara infatti un utilizzo giornaliero pari o superiore alle 2 ore (con il 39% che supera le 4 ore). Nonostante questo dato confermi la centralità dello smartphone nella quotidianità della Generazione Z, l'incrocio bivariato con gli indicatori di concentrazione (pagine studiate all'ora e minuti di studio continuativo) evidenzia una tenuta delle prestazioni di studio su livelli intermedi e stabili. La maggior parte del campione (47,7%) mantiene una produttività di 3-5 pagine orarie e un tempo di lavoro continuativo compreso tra i 20 e i 60 minuti, indipendentemente dal fatto che l'uso dei social sia contenuto (1-2 ore) o massivo (oltre 4 ore). Questo risultato suggerisce che il tempo di esposizione in sé non costituisce un fattore direttamente determinante sul rendimento quantitativo dello studio. Tuttavia, allineandosi con la letteratura sui processi di attenuazione del controllo cognitivo e di interferenza bottom-up, i dati mostrano una chiara correlazione critica quando si analizza il tempo impiegato per rifocalizzarsi sul compito dopo una distrazione. Tra i soggetti che utilizzano i social per oltre 4 ore al giorno, la quota di chi impiega più di 10 minuti per riprendere il filo dello studio sale al 41%, a fronte di appena il 18% riscontrato nella fascia di utilizzo moderato (1-2 ore). Tale evidenza empirica supporta l'ipotesi teorica secondo cui l'esposizione prolungata a contenuti digitali ad alto ritmo riduca la prontezza delle funzioni esecutive nel ripristinare il focus attentivo, prolungando la latenza di rientro sul compito a causa del sovraccarico o del residuo di attenzione rimasto legato allo stimolo digitale.

Per quanto concerne i fattori di disturbo esogeni, come la ricezione delle notifiche e la posizione fisica dello smartphone, la rilevazione mostra come la maggior parte degli studenti adotti forme autonome di ristrutturazione dell'ambiente digitale: il 68% del campione posiziona infatti il telefono sul tavolo ma capovolto o in modalità silenziosa, e il 68% limita le interruzioni volontarie a 1-2 volte all'ora. Questa condotta preventiva riduce l'impatto dei segnali acustici e visivi che, come evidenziato nel quadro teorico, operano interruzioni sistematiche attraverso meccanismi di cattura esogena dell'attenzione. Ciononostante, quando il volume di notifiche quotidiane supera le 50 unità, si osserva una maggiore frammentazione della lettura: nel gruppo esposto a 50-100 notifiche al giorno, la necessità di rileggere un paragrafo complesso "molto frequentemente" (più di 3 volte) sale al 30%, confermando che un elevato carico di avvisi esterni indebolisce l'efficienza del filtraggio delle informazioni da parte del controllo inibitorio e intasa la memoria di lavoro.

Un ulteriore elemento di interesse risiede nei dati relativi all'affaticamento e alla confusione mentale post-studio. Contrariamente a quanto ipotizzato riguardo all'accumulo di sfinimento cognitivo derivante dal multitasking digitale, il 63,6% dei rispondenti valuta la propria stanchezza come "moderata" dopo due ore di studio. Tale percezione si mantiene uniforme sia al variare delle ore trascorse sui social sia al crescere del numero di applicazioni utilizzate quotidianamente. L'uso simultaneo di più piattaforme (3-4 o più) non sembra generare una percezione soggettiva di esaurimento mentale, né tantomeno una contrazione dei tempi di studio continuativo.

Infine, l'analisi delle risposte aperte somministrate nella sezione di triangolazione offre una chiave interpretativa complementare rispetto ai dati quantitativi. Sebbene le risposte chiuse mostrino che la maggioranza degli studenti dichiara di gestire la distrazione contenendo le interruzioni entro le 1-2 volte all'ora, i resoconti qualitativi evidenziano come la fruizione di formati video brevi e la consultazione di messaggi diretti rispondano a bisogni di evasione immediata innescati dalla noia o dalla difficoltà del compito. La triangolazione conferma quindi che, sebbene gli studenti percepiscano il proprio comportamento come guidato da un controllo volontario, l'ambiente dello smartphone agisce sotterraneamente come un potente polo d'attrazione esogena, frammentando la continuità dell'elaborazione profonda specialmente di fronte a testi complessi.

In conclusione, la ricerca empirica condotta permette di riaffermare che la relazione tra l'uso dei social media e la concentrazione nello studio non si configura come una semplice penalizzazione della resa quantitativa, cioè numero di pagine lette o ore studiate, bensì come una modificazione della qualità dei processi attentivi.

L'impatto principale dell'uso intensivo dei dispositivi digitali risiede nella maggiore difficoltà di ri-focalizzazione dopo un'interruzione e nella necessità di rileggere più volte i contenuti complessi, avvalorando la tesi teorica per cui lo smartphone costituisce un ambiente di stimolazione continua capace di riorganizzare le priorità dell'attenzione e di sollecitare costantemente le risorse esecutive del soggetto.

13. AUTORIFLESSIONE

Siamo soddisfatte del risultato finale ottenuto. Siamo partite con idee molto confuse e frammentate sul lavoro da svolgere e abbiamo avuto difficoltà nell'impostarlo ma appena abbiamo ordinato le idee, dopo esserci confrontate tra di noi e con altri colleghi, siamo partite ed è stato poi tutto più semplice. In questo, il lavoro di gruppo è stato fondamentale, appena subentravano delle difficoltà eravamo sempre pronte a chiarirci e ad aiutarci, fino a riuscire a costruire una vera e propria ricerca. La maggiore difficoltà è stato il tempo, tra vari impegni personali e altri esami, ma con un'organizzazione strutturata di gruppo siamo riuscite ad arrivare ai risultati sperati. In un'indagine successiva partiremmo con maggiore anticipo per fare una ricerca ancora migliore e curata nei dettagli e sicuramente saremmo molto più consapevoli dei nostri errori e avremmo più consapevolezza nello svolgerla. Fondamentali sono state le chat di gruppo e i documenti condivisi che ci hanno permesso di lavorare al meglio, ognuna con i propri tempi e con un costante confronto. Lavorare insieme è stata un'esperienza positiva e formativa per tutti noi, sia per quanto riguarda il tema di ricerca, da cui abbiamo appreso lo svolgimento della ricerca, che ci sarà sicuramente utile anche in futuro, e tutti i fattori da prendere e tenere in considerazione per una ricerca corretta e attendibile anche dal punto di vista scientifico; sia sul lato personale. Ci ha permesso infatti di scoprire i nostri punti di forza e i nostri punti deboli. All'interno del nostro gruppo c'è chi ha più avuto difficoltà nell'organizzazione, c'è chi ha avuto più difficoltà a capire e ragionare sulle analisi e c'è chi ha avuto più difficoltà nel capire come impostare il lavoro ma c'è anche chi è riuscito a portare i compiti a termine, chi ha dato una mano emotivamente, chi è riuscito a curarsi della parte estetica, chi della parte più tecnica e analitica. Ma sarebbe stato ancora più difficile se i nostri punti di forza individuali non si fossero uniti nel punto di forza del gruppo: la collaborazione.

14. SITOGRAFIA

Dario Gabaldi, L'uso dello smartphone e il controllo cognitivo: esplorare l'impatto del multitasking digitale, anno accademico 2023/2024, tesi di laurea Magistrale, corso di laurea Magistrale in psicologia cognitiva applicata.