

(/)

# L'esperimento. «Senza smartphone si può». Gli studenti vincono la sfida

Paolo Ferrario sabato 30 marzo 2019

*Per tre giorni, 429 giovani di Vignola sono stati senza cellulare e connessione Internet, riscoprendo «relazioni reali». E ora i promotori vogliono lanciare la Giornata nazionale della disconnessione*



Un momento dell'assemblea di Vignola (foto Adelmo Malavolta)



Si può vivere anche senza cellulare e social annessi e, soprattutto, connessi. Ciò che per i loro genitori era esperienza quotidiana, ha assunto i caratteri della sfida e (quasi) dell'impresa, per i **429 studenti che hanno partecipato al progetto Challenge4me**. Per tre giorni (il 5, 6 e 7 marzo) sono stati sfidati a spegnere lo smartphone e a scollegarsi da Internet, prendendo parte a uno tra i primi esperimenti sociali del genere in Italia. Ieri, nel corso di un'affollatissima assemblea al teatro "Fabbri" di Vignola, alcuni di loro hanno raccontato come hanno trascorso le tre giornate, mentre un ricercatore sociale ha commentato i dati prodotti dall'analisi dei questionari che i giovani hanno compilato al termine di ciascuna delle tre giornate. Per garantire risultati credibili e affidabili, accanto al gruppo sperimentale di 429 alunni, ai quali sono stati "sigillati" i telefonini, è stato monitorato anche un gruppo di controllo di 105 studenti, ai quali è stato chiesto soltanto di rispondere ai questionari del primo e del terzo giorno.

## **Primo cellulare a 11 anni**

Il campione era composto da studenti che, in media, hanno ricevuto il primo cellulare a 11 anni e lo utilizzano per almeno cinque ore al giorno (con punte anche di 10 ore per il 6% degli intervistati). Il 54% non spegne mai il telefono durante la giornata e il 67% lo tiene acceso anche mentre dorme. Eppure, il 71% degli alunni (304 su 429) ha dichiarato di aver superato la prova, riuscendo a stare senza cellulare e collegamento Internet per i tre giorni della prova. Il 75%, inoltre, ha superato «molto bene» il disagio della disconnessione e il 78% ha detto di «stare bene» anche senza cellulare. Risposte forse impensabili prima dell'esperimento, promosso dal Lions Club della XII Zona, in collaborazione con Bper Banca spa, l'Azienda pubblica di Servizi alla persona di Vignola e la Fondazione Ceis onlus di Modena.

## **«Esperienza liberatoria»**

«È stata un'esperienza molto liberatoria», ha commentato Giulia, della 5G dell'Istituto superiore "Primo Levi" di Vignola, mentre Alami, del "Cavazzi-Sorbelli" di Pavullo, ha rappresentato alla platea lo «stupore» degli amici. «Non credevano ce la facessi e, invece, ci sono riuscita», ha sottolineato con orgoglio la studentessa. E se Davide, della 1F del "Marconi" di Pavullo ha «riscoperto il dialogo e le passeggiate

con gli amici», Maria Giulia, primina del Liceo di Pavullo, ha «dedicato più ore alla lettura e alla chitarra », scoprendo quanto tempo va, invece, «sprecato sui social», che ora, dopo l'esperimento, usa in «modo più consapevole».

## Chi non ce l'ha fatta

Non tutti i ragazzi, però, ce l'hanno fatta, perché anche soltanto tre giorni senza connessione, per tanti può essere (ancora) un'impresa fuori portata. Così è stato per Elena, della 3<sup>a</sup> del “Paradisi” di Vignola, che ha comunque voluto raccontare all'assemblea il proprio, parziale “fallimento”. «Dopo un giorno e mezzo ho riaperto la busta», ha detto, sottolineando la «difficoltà» della sfida. «Per me, perennemente connessa, è stato comunque un successo. perché ho capito che, anche se per un brevissimo periodo, posso farne a meno», ha aggiunto la giovane. Anche Kevin della IV<sup>a</sup> dello “Spallanzani” di Vignola, ha gettato la spugna, prendendo, così, consapevolezza di «essere dipendente » dalla tecnologia.

## Senza connessione? Meno ansia

Una sindrome direttamente legata al benessere della persona. Tra i risultati dell'esperimento, c'è anche la **misurazione del livello di ansia generato dal vivere sempre connessi**. Così, i ricercatori che hanno analizzato i questionari, hanno scoperto che tra gli studenti del gruppo sperimentale, il livello di ansia è passato da 35.7 punti del primo giorno senza cellulare, al 33.3 del secondo per scendere al 30.8 del terzo giorno. Di contro, il bisogno di relazionalità si è mantenuto alto (intorno a 35.5 punti) nei primi due giorni, quando i ragazzi sono stati “costretti” a relazioni reali, mentre è sceso al 34.6 il terzo giorno, alla riapertura delle buste.

## «Ora la Giornata nazionale della disconnessione»

«Stare senza cellulari e connessione si può e fa pure bene – ha commentato Eugenio Garavini, presidente Lions Club di Vignola –. Per questo, da qui **vogliamo lanciare la proposta di una Giornata nazionale della disconnessione**, invitando giovani e adulti a disconnettersi dai social per connettersi con sé stessi e con gli altri».