Svegli la notte

Che cosa succede a scuola

Prof.ssa Maria Serena

L’incontro col *Vamping*

Marzo 2021: una lettura dall’antologia, un confronto in classe sul tema del *vamping.*

Che cos’è il *vamping*

È la pratica, diffusa in particolare tra i giovani e gli adolescenti, **di restare svegli fino a tarda notte e a volte fino all’alba a navigare in internet**.

Il termine deriva dalla parola **“vampiro”**, per la tendenza che hanno questi utenti del web a **vivere di notte**, estraniandosi dalla vita reale.

Quando nasce il termine *vamping*

La diffusione del termine ***vamping*** in relazione al web risale al **2014**, quando **Laura M. Holson** in un articolo del **New York Times** ha indagato le caratteristiche di questo fenomeno.

The New York Times

FASHION

Social Media's Vampires: They Text by Night

Often defying parents' rules, many teenagers spend the wee hours using social media with friends.

By Laura M. Holson

PRINT EDITION

July 6, 2014, Page ST1

I racconti dei ragazzi

Un testo per casa… gli studenti parlano delle loro opinioni ed esperienze sul *vamping*.

Su **43** ragazzi scriventi, **18** raccontano:

- di praticare o aver praticato il *vamping*
- in qualche caso di esserne diventati dipendenti
- di avere avuto amici caduti nella spirale del *vamping*
- come sono usciti dal *vamping*

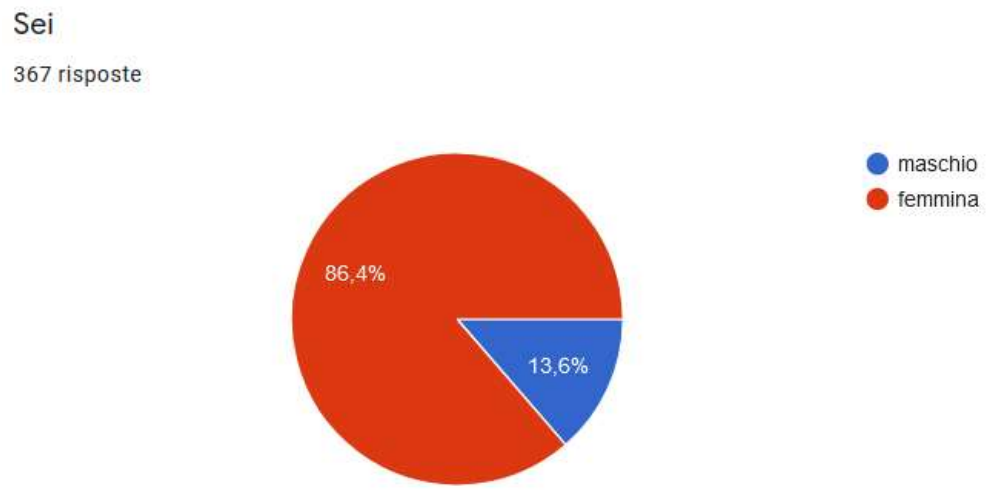
Quanto è grande il fenomeno?

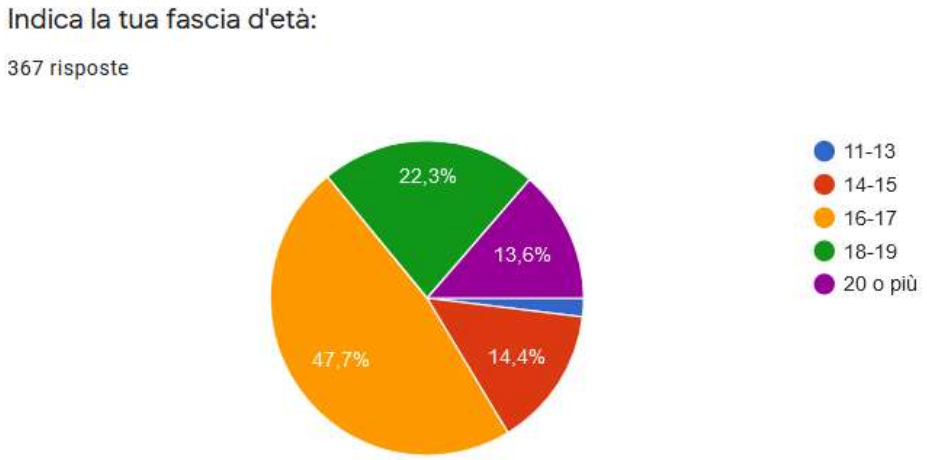
A scuola abbiamo proposto un **questionario**, che è circolato tramite passaparola, a cui hanno risposto **367 ragazzi/e**, principalmente studenti ed ex allievi dell'**Istituto Da Collo di Conegliano (TV)**.

I risultati, benché parziali e provvisori, evidenziano un fenomeno a cui prestare attenzione.

Chi risponde

317 ragazze e **50 ragazzi**, di età compresa fra gli 11 e i 22 anni, con prevalenza della fascia **14-19 anni** (84,5%).

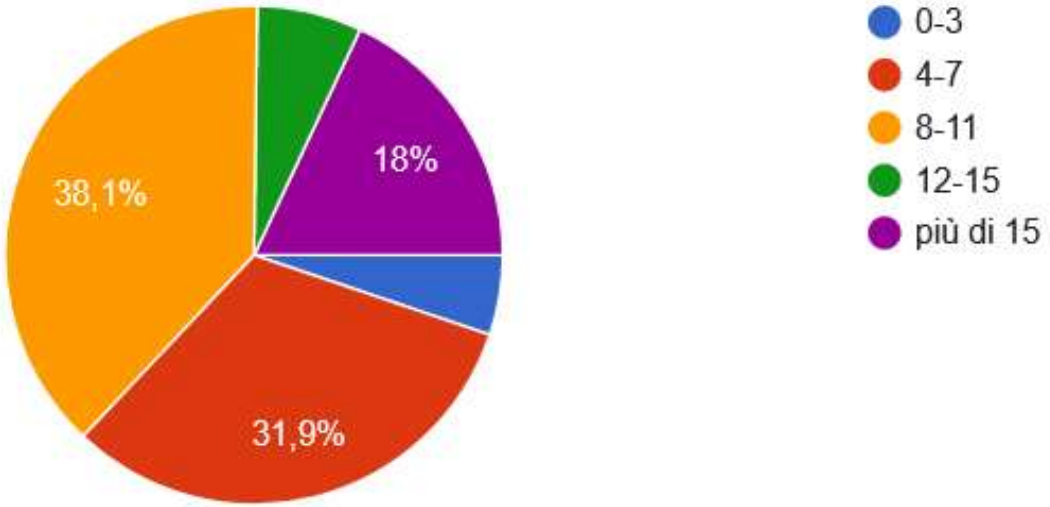




Quante ore trascorrono i ragazzi sul web

Nell'ultimo mese, quante ore al giorno hai trascorso mediamente sul web?

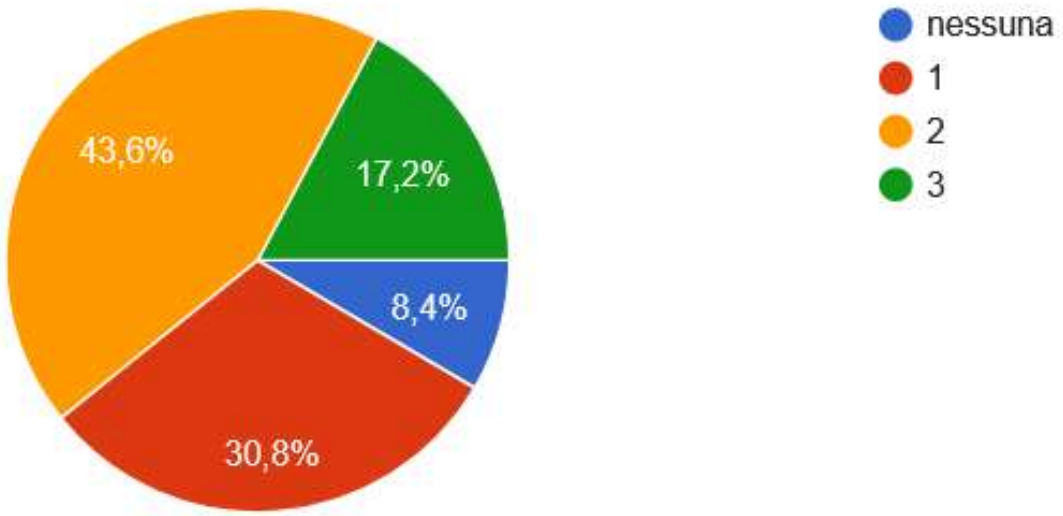
367 risposte



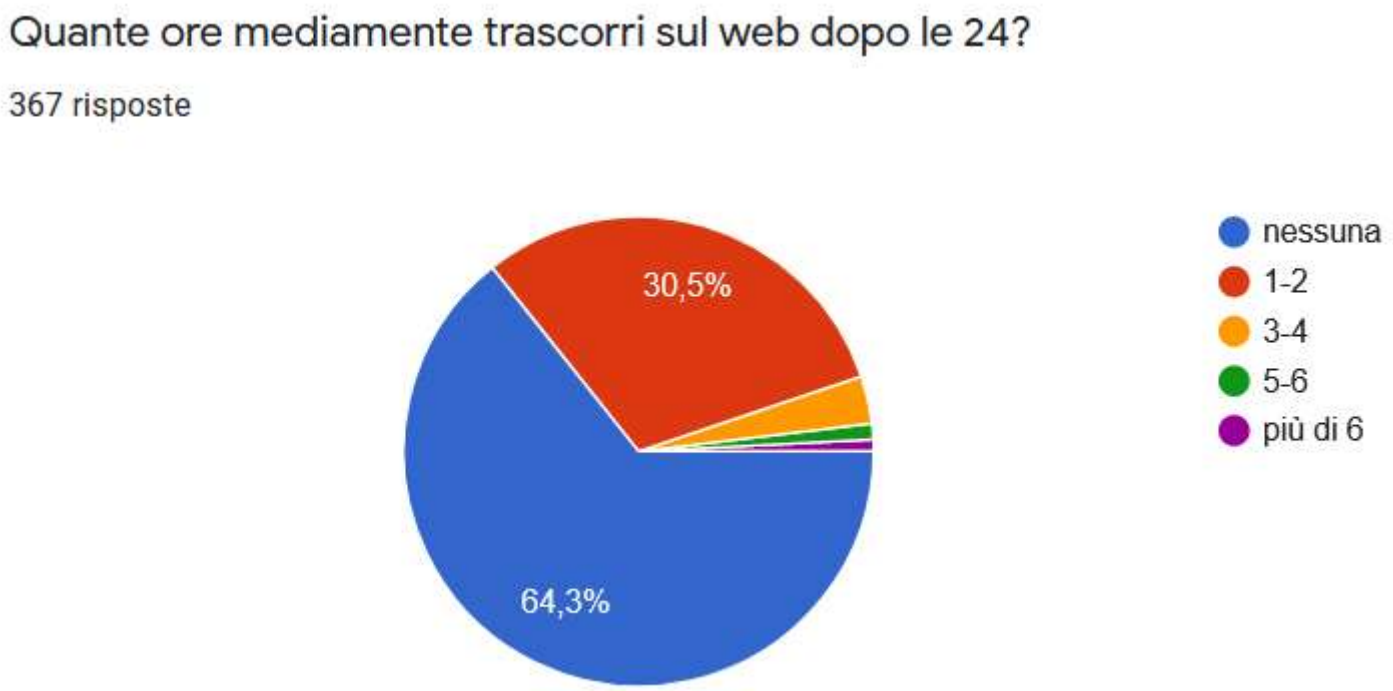
Quante ore trascorrono sul web dopo cena

Quante ore mediamente trascorri sul web tra le 21 e le 24?

367 risposte



Quante ore trascorrono sul web dopo mezzanotte

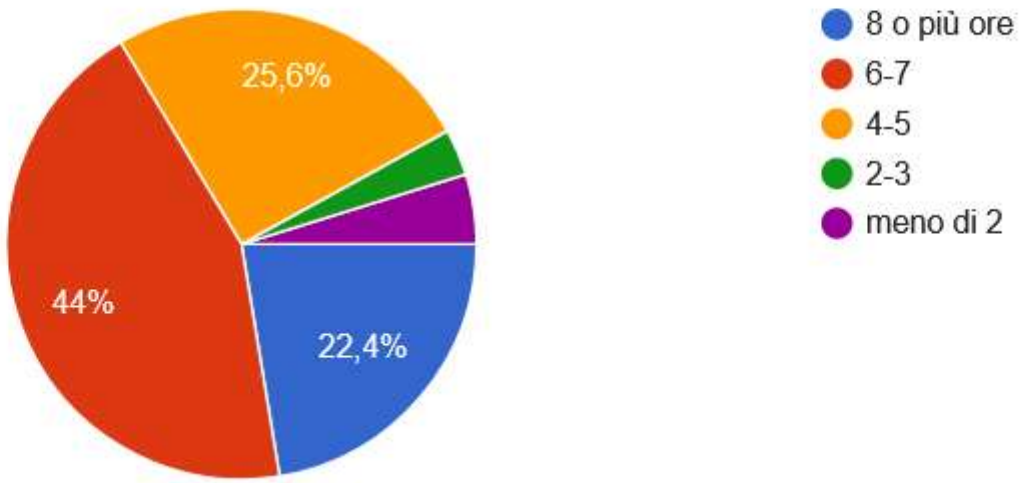


Questa risposta evidenzia che, in tempo di scuola, **più di un ragazzo su tre (35,7%)** non spegne i dispositivi prima dell'**una**. Evidenzia inoltre che **un ragazzo su venti (5,2%)** non li spegne prima delle **tre**.

I ragazzi recuperano il sonno perso?

Mediamente, quante ore riesci a dormire nell'arco delle 24 h, quando svolgi attività serali/notturne nel web?

125 risposte

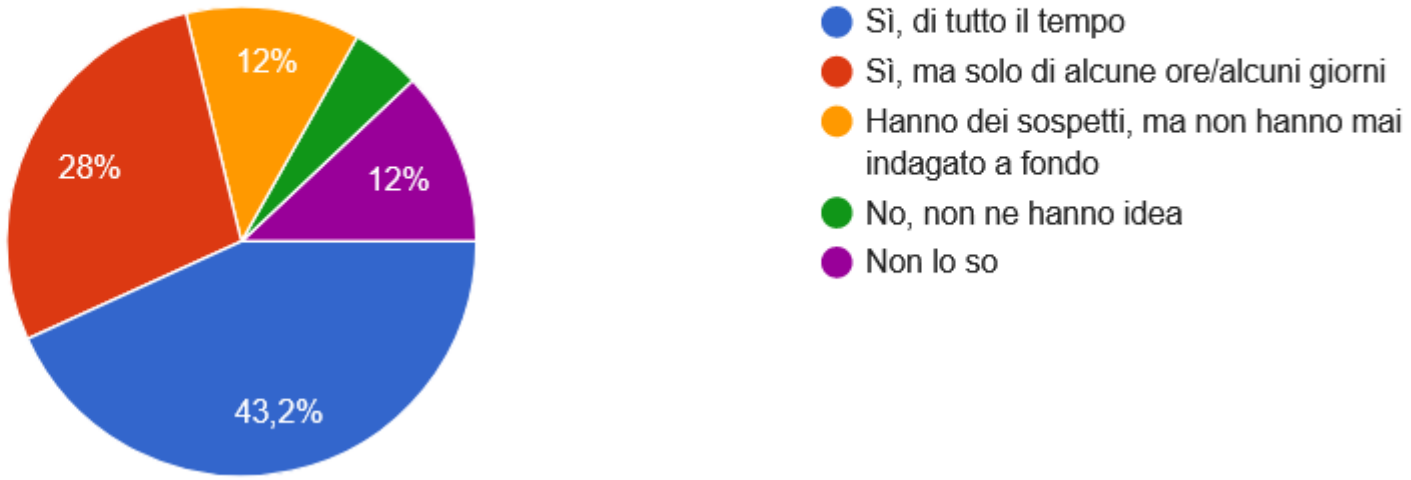


In base alle risposte, tra i ragazzi che stanno sul web di notte, **solo uno su cinque** dorme almeno **8 ore** nell'arco delle 24 ore.
Una **metà scarsa** (44%) dorme **6-7 ore**.
Un ragazzo su quattro non dorme più di **5 ore**.
Quasi un ragazzo su 10 non dorme più di **3 ore**.

Che cosa sanno i genitori?

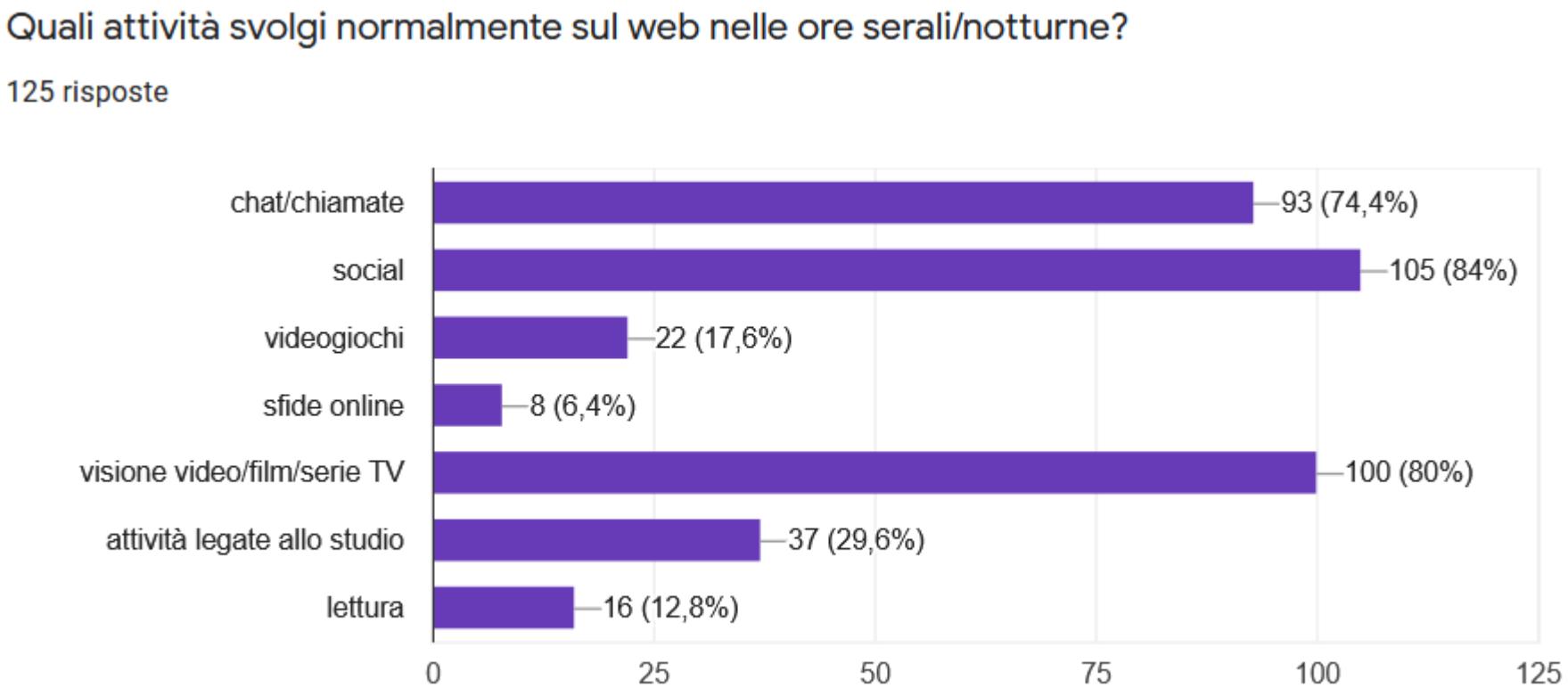
La tua famiglia è a conoscenza del tempo che trascorri sul web nelle ore serali/notturne?

125 risposte

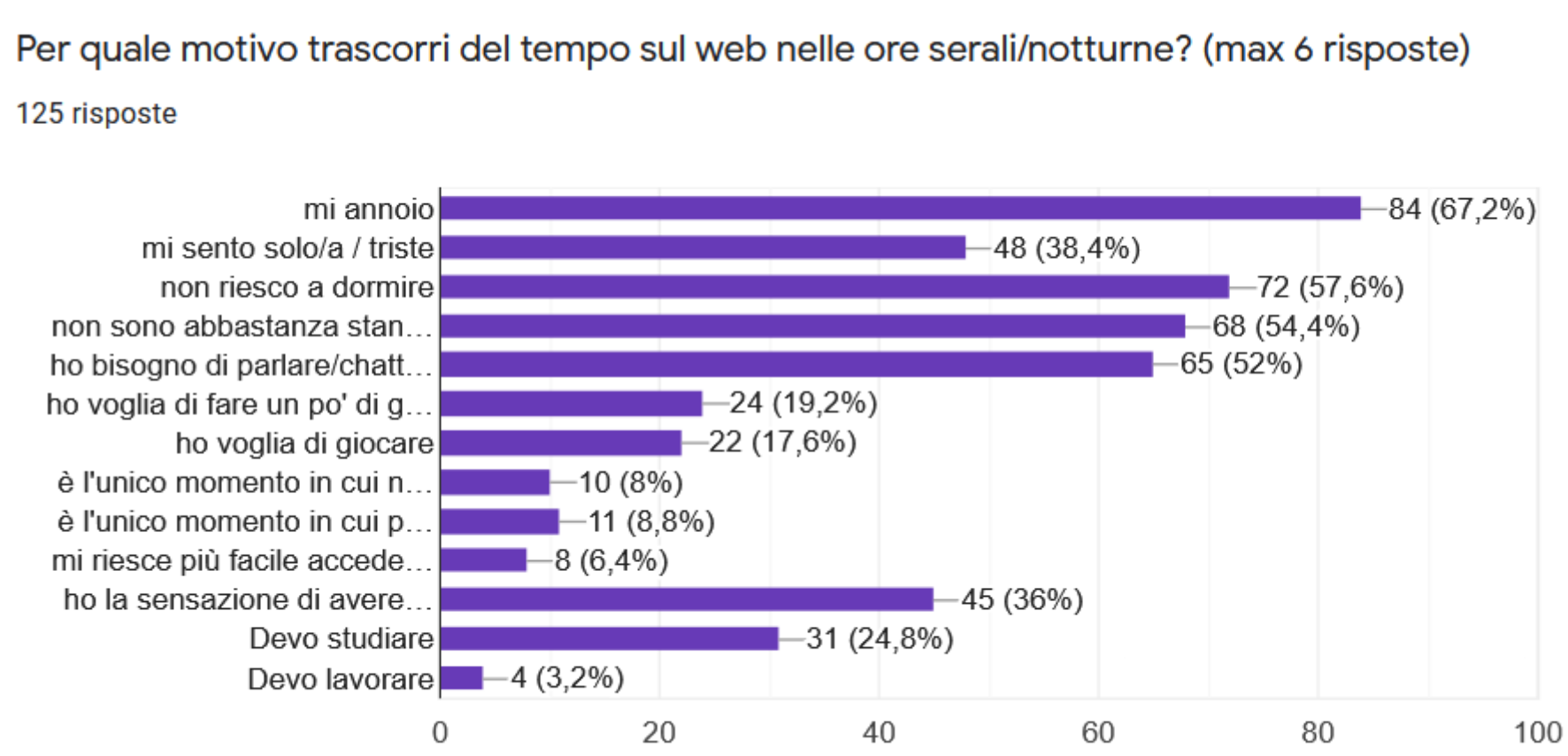


In base alle risposte, neanche la metà dei genitori (43,2%) ha un’idea esatta delle ore trascorse sul web di notte dai loro figli.

Attività svolte dai ragazzi di notte sul web



Perché lo fanno?



Le risposte evidenziano il bisogno di parlare, di compensare la **noia**, la **solitudine**, la tristezza, ma anche l'**insonnia** e la **mancanza di stanchezza** (che interessano più della metà dei ragazzi che rispondono).

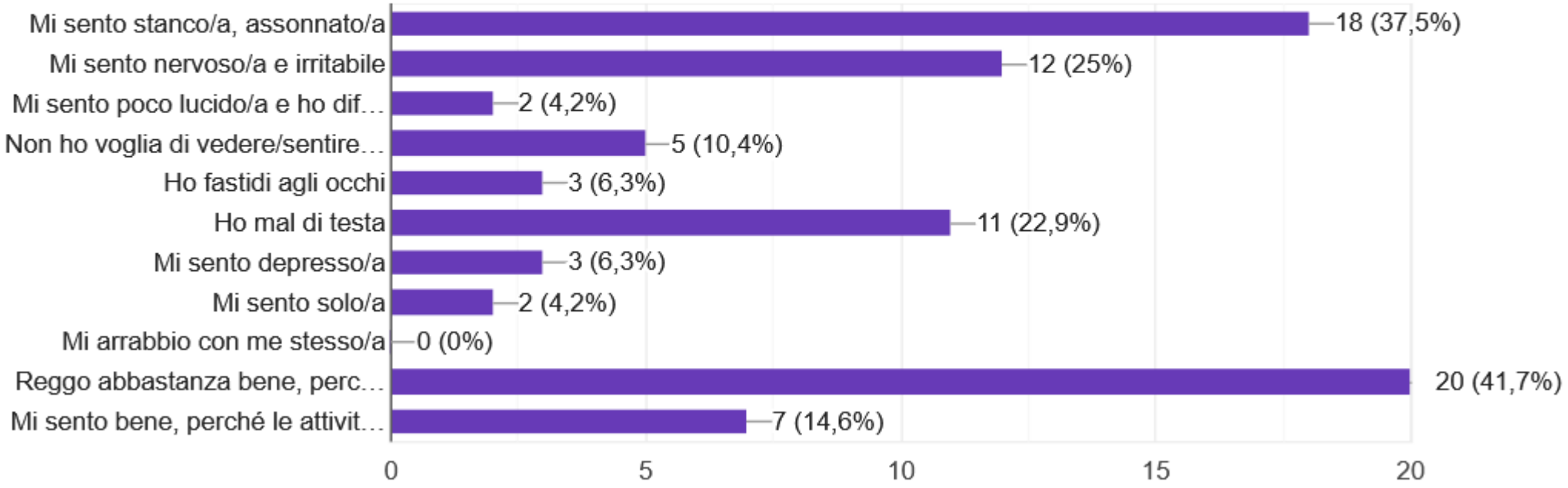
Come vivono i ragazzi l’esperienza del *vamping*?

Abbiamo chiesto ai ragazzi **come si sentono**, fisicamente e psicologicamente, quando trascorrono tante ore sul web durante la notte, per capire se questa pratica sia del tutto negativa o se loro ne percepiscano qualche beneficio.

Forma psicofisica

Come definiresti la tua forma psicofisica, i giorni dopo in cui sei stato/a sul web per diverse ore di notte? (max 2 risposte)

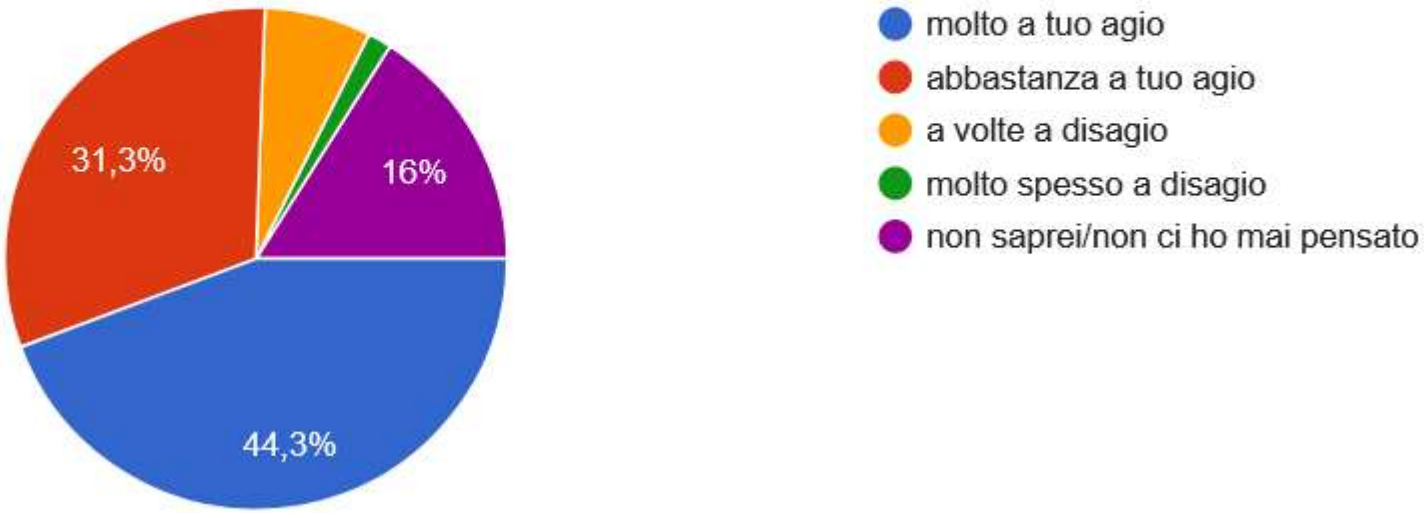
48 risposte



Stato d’animo

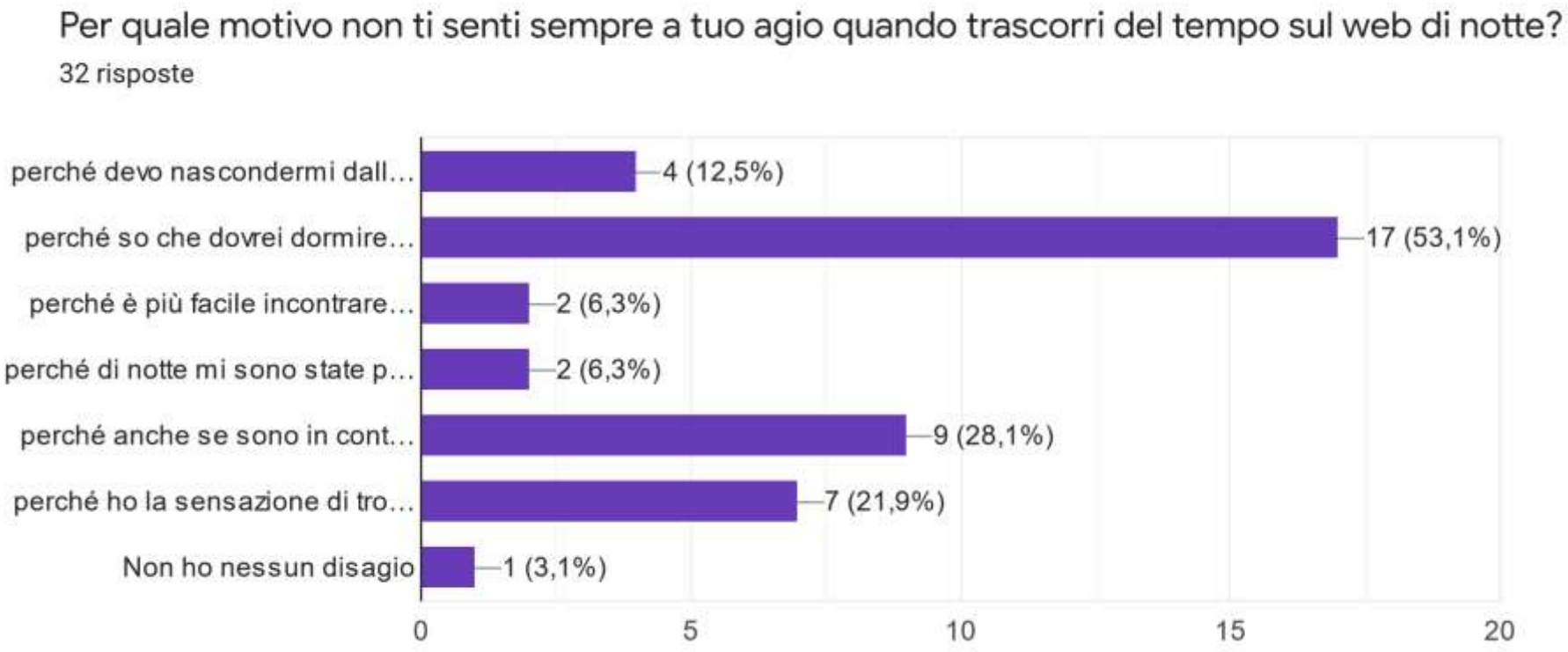
Nel tempo che trascorri sul web di notte ti senti:

131 risposte



A fronte di **3 ragazzi su 4** che dichiarano di sentirsi molto o abbastanza **a loro agio** di notte sul web, **1 su 4** invece **non lo è** o appare **indifferente** al proprio stato d’animo.

Perché qualcuno si sente a disagio



Più della **metà dei ragazzi** (53,1%) che è a disagio è consapevole che **il giorno dopo sarà stanca**.
1 su 4 (28,1%) **si percepisce solo/a** anche se entra in contatto con altri.
1 su 5 (21,9%) ha la sensazione di avere a che fare con **profili falsi**.
1 su 6 (12,5%) deve **nascondersi dalla sua famiglia**.

Le relazioni

Le relazioni nel web

Che tipo di relazioni coltivi nel web?

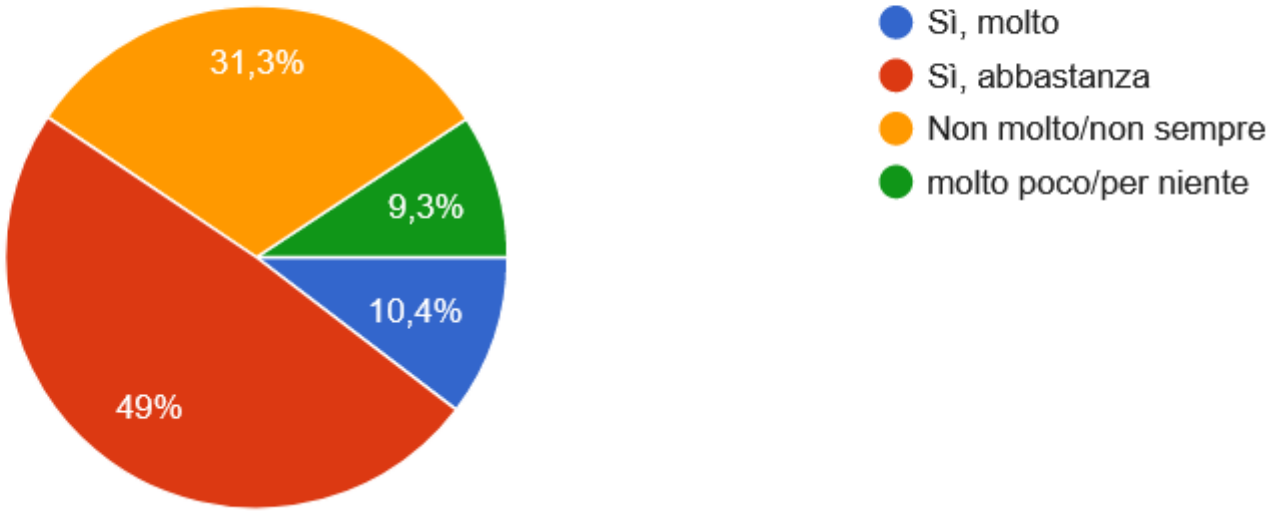
366 risposte

Le risposte evidenziano che **2 ragazzi su 3** coltivano sul web **le stesse amicizie della vita reale**.
1 su 3 ne coltiva di **reali e di virtuali**.
Solo una **minima percentuale** (3,8%) ha prevalentemente **amicizie virtuali**.

Le relazioni

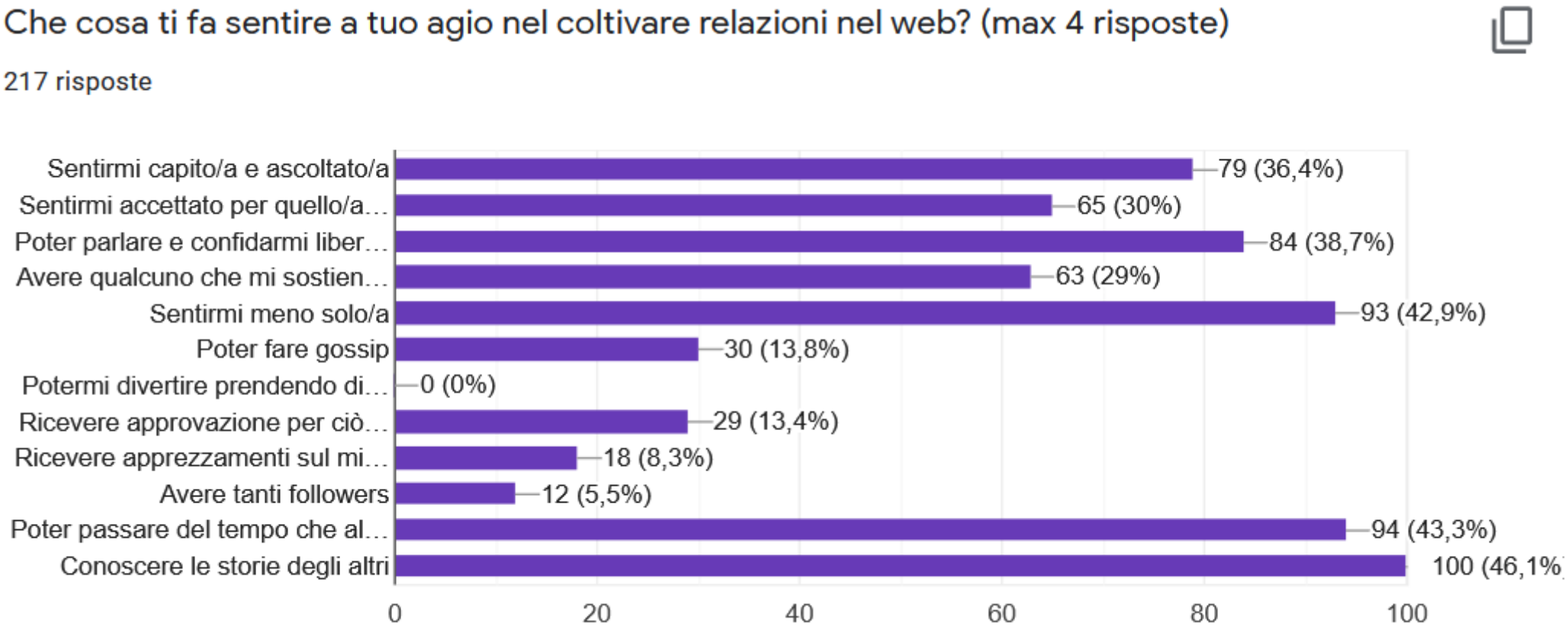
Ti senti a tuo agio con le relazioni che coltivi nel web?

367 risposte



In base alle risposte, la **maggioranza** dei ragazzi (59,4%) è **soddisfatta** delle relazioni che ha sul web. Tuttavia **2 ragazzi su 5** segnalano dei **disagi**, più o meno marcati.

Le relazioni

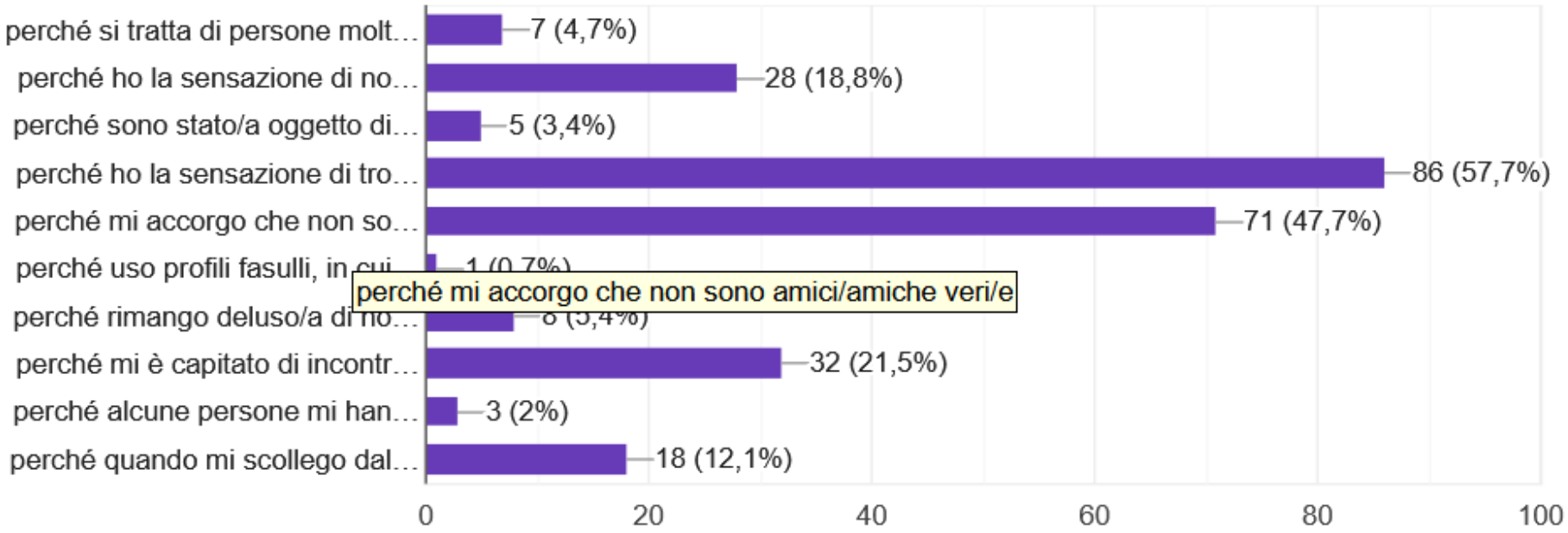


Questa risposta evidenzia che i ragazzi sul web stanno bene quando trovano **compagnia, confronto, ascolto, accettazione** e **sostegno**.
Si conferma anche la necessità di **passare del tempo** in cui altrimenti ci si annoierebbe.

Le relazioni

Per quale motivo non ti senti sempre a tuo agio con le relazioni che coltivi nel web? (max 3 risposte)

149 risposte

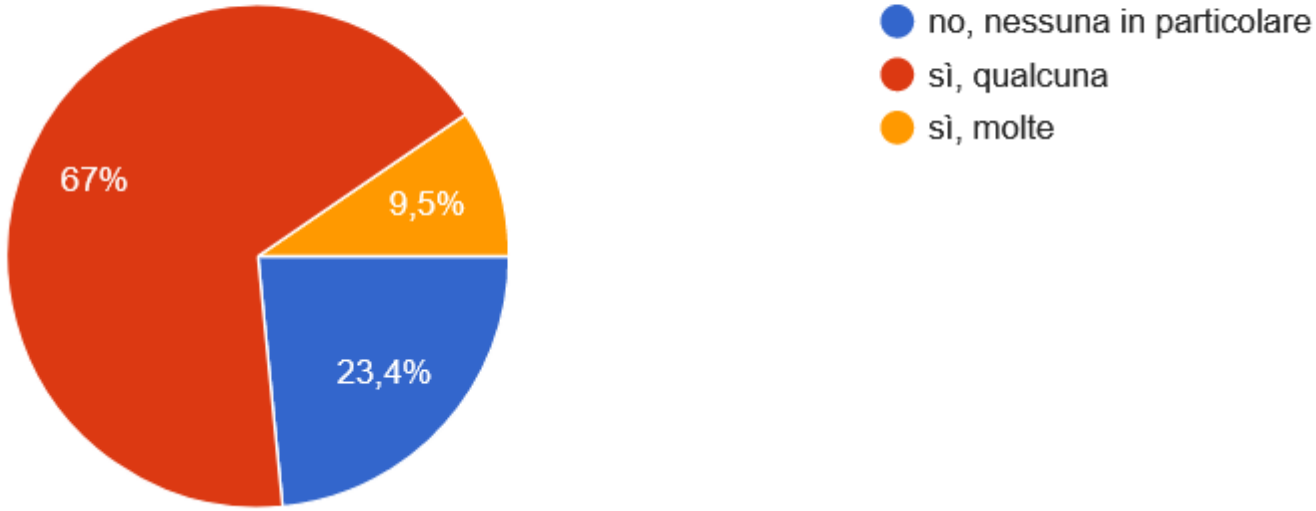


Le risposte confermano la sensazione di molti di avere a che fare con **profili falsi** e con **persone che fingono** (57,7%; 47,7%) .
Emerge anche l'incontro con **persone irrispettose e/o malintenzionate** (18,8%; 21,5%).
Un 12,1% quando si scollega dal web si sente **solo/a**.

Abitudine o dipendenza?

Delle attività che svolgi nel web, ce n'è qualcuna che è diventata abituale per te?

367 risposte

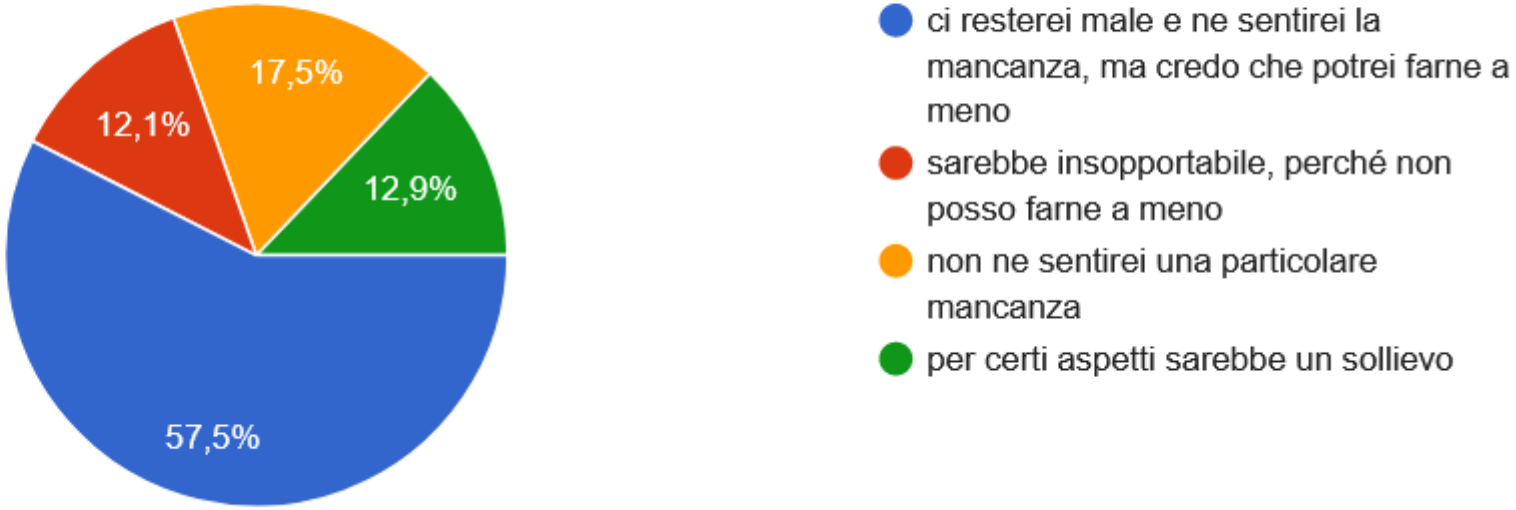


Più di **tre quarti** degli intervistati ammette di svolgere attività sul web che sono diventate **abituali**.

Abitudine o dipendenza?

Se ti venissero tolte le attività che sono diventate abituali per te sul web, come reagiresti?

280 risposte

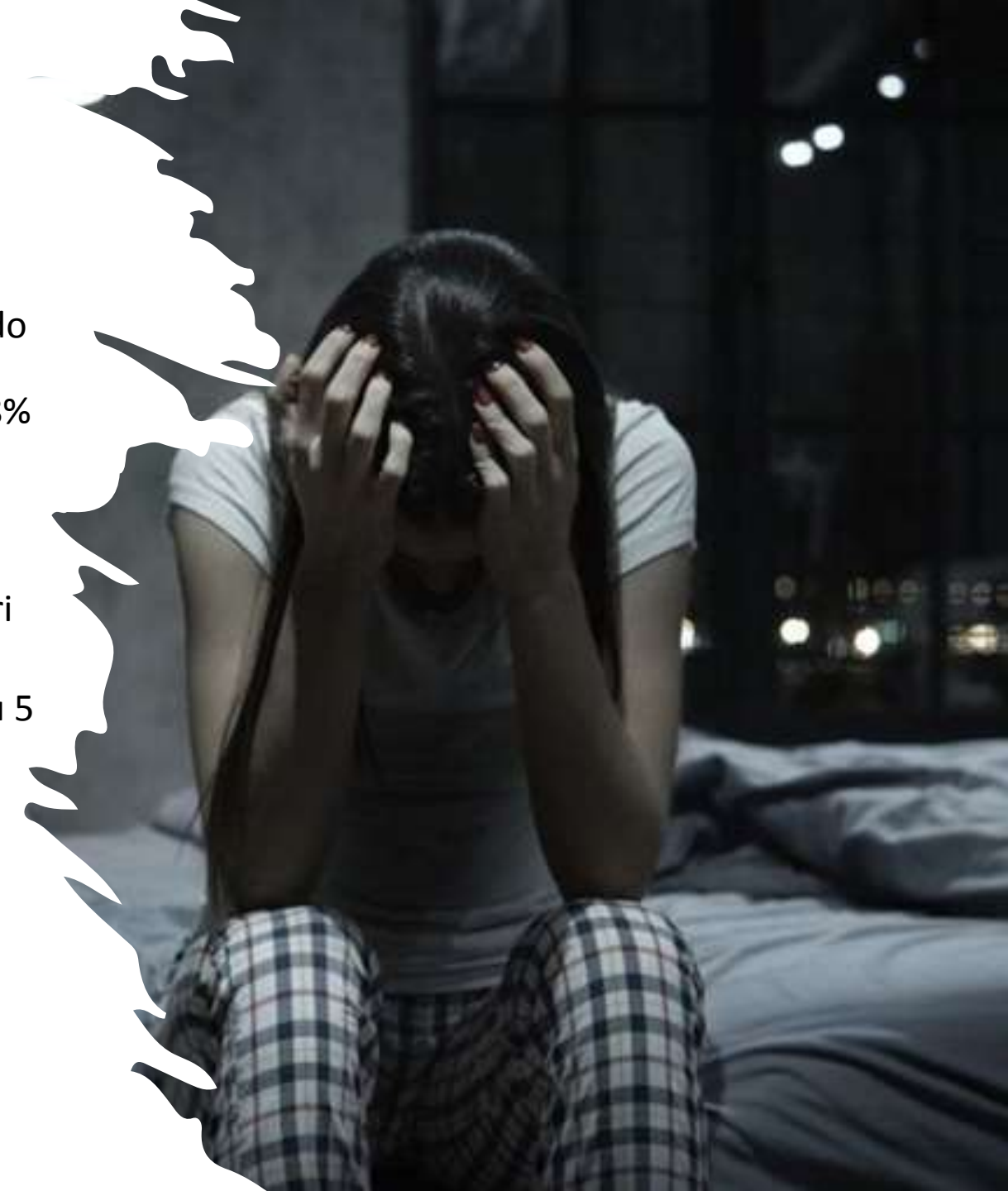


Solo **1 ragazzo su 8** (12,1%) ammette di aver contratto una **dipendenza** dalle attività che svolge sul web.
La **maggioranza** (57,5%) dichiara di **poter rinunciare** alle attività divenute abituali, sia pure **con fatica**.
1 ragazzo su 3 dichiara che **non ne sentirebbe la mancanza** o che addirittura ne sarebbe **sollevato**.

In sintesi:

- Il 35,6% degli **studenti** intervistati ha subito durante il periodo scolastico una sensibile **deprivazione del sonno**, un 25% dei quali una deprivazione importante (<5 ore per notte) e uno 0,8% una deprivazione grave (<3 ore per notte).
- I ragazzi, navigando sul web di notte, cercano contatti e passatempi per ingannare **solitudine ed insonnia**.
- Un'alta percentuale di questi ragazzi accusa **stanchezza** e vari sintomi di **malessere fisico**.
- Il **disagio** è anche **psicologico e relazionale**: circa 2 ragazzi su 5 si dichiarano a disagio e/o non soddisfatti.
- Molte **famiglie non sono al corrente** del fenomeno.

- Si può ipotizzare che una buona parte degli intervistati (87,9%) non viva ancora una dipendenza ma sia **recuperabile**, intervenendo con controlli al fine di ridurre/togliere le attività sul web divenute abituali.



Conclusioni

- Il ***vamping*** in età adolescenziale non appare un fenomeno isolato, ma pericolosamente **diffuso**.
- Se diversi **studenti** non dormono a sufficienza e sono **cronicamente stanchi**, a poco valgono gli sforzi degli insegnanti di coinvolgerli a lezione.
- I ragazzi, in queste condizioni, possono sviluppare **sindromi di affaticamento e di esaurimento** anche molto serie, tenuto conto che molti praticano il *vamping* senza ricavarne soddisfazione.
- Vista l'inconsapevolezza di molte famiglie, non stupisce che il **fenomeno** non sia conosciuto o che sia ampiamente **sottovalutato**.

- Occorrono **azioni tempestive**, atte a sradicare quest'abitudine poco sana e a ripristinare ritmi sonno-veglia regolari, nonché un uso più moderato del web.