
D.P.D CHECKLIST

INFORMAZIONI PRELIMINARI

La **D.P.D Checklist (Checklist per il Disagio Psico-Digitale)** è uno strumento realizzato da **Horizon Psytech** per valutare la possibile presenza di eventuali forme di **disagio psicodigitale** all'interno della quotidianità di un individuo.

I questionari sono contenuti nel medesimo file excel e possono essere selezionati cliccando in basso a sinistra (Questionario 1, Questionario 2 e Scoring). Il test prevede di intervistare sia al **soggetto interessato** (segnalato), sia al **caregiver** di riferimento (segnalante), in un **setting neutro** e privo di **distrazioni esterne**.

Al segnalante si somministrerà il questionario 1; al segnalato il questionario 2.

In caso di somministrazione cartacea, i risultati vanno poi riportati nel file excel per lo scoring automatizzato (pagina scoring).

AREE VALUTATE

La scelta di svolgere la **doppia somministrazione** è motivata dall'impatto che questo tipo di malesseri suscitano, non solo nei soggetti portatori, ma anche negli agenti coinvolti dal contesto sociale.

Questa doppia misurazione permette di **cogliere le diverse percezioni** che individuo e caregiver possono avere dello stesso disagio, restituendo allo specialista un **quadro più completo**. Ogni area proposta si pone lo scopo di analizzare come il possibile disagio possa intaccare le **varie dimensioni della vita dell'individuo**, dando una visione globale del livello di malessere.

Oltre alle informazioni demografiche, le **aree coinvolte** nella ricerca del disagio sono: area temporale, area spaziale, area sociale, area emotiva, e area conflittuale. L'ultimo gruppo di item proposto è relativo alle **Risorse del soggetto** e del caregiver, al fine di individuare **elementi di resilienza** a partire dai quali impostare l'intervento di sostegno

INFORMAZIONI DEMOGRAFICHE

L'area delle **informazioni demografiche** funge da primo sguardo nell'**anamnesi del soggetto** e permette di ipotizzare una possibile presenza di **familiarità** dei comportamenti disfunzionali nell'uso della tecnologia.

Viene richiesto di indicare anche il tipo di tecnologia che causa disagio e se altri membri della famiglia vi interagiscano.

FATTORE TEMPORALE

L'area del **Fattore Temporale** analizza la quantità di **tempo** in cui il soggetto, durante il giorno e durante la settimana, usufruisce della **tecnologia causa del disagio**.

Tale valutazione ha lo scopo di individuare una **presenza più o meno elevata** della tecnologia di riferimento nella vita dell'individuo, a discapito di **attività quotidiane alternative**.

FATTORE SPAZIALE

L'area del **Fattore Spaziale** si occupa dei **luoghi** in cui il comportamento disfunzionale è maggiormente presente. Tale valutazione permette di indagare come l'uso della **tecnologia di riferimento** possa essere ancorato ad uno **spazio specifico** o, di contro, se comprenda **contesti diversi**.

Intervenire sul fattore spaziale aiuta a **limitare i luoghi di accesso** e, di conseguenza, a ridurre il tempo di utilizzo, facilitando **strategie di contenimento** spesso più efficaci del semplice limite temporale all'uso della tecnologia.

La **negoziante** di un luogo di utilizzo, infatti, vincola il segnalato a dei comportamenti d'uso maggiormente regolati.

Suggerire di usare il cellulare solo in soggiorno **incoraggia l'utilizzo in un luogo dove si è maggiormente esposti** all'interazione e al controllo da parte di altri membri della famiglia; oppure suggerire di usare la console solo se collegata al televisore porta a una organica **diminuzione temporale del gioco** nelle occasioni in cui il televisore è in uso da parte di un altro membro della famiglia.

FATTORE SOCIALE

L'area del **Fattore Sociale** ha il compito di indagare le **interazioni del soggetto** durante l'uso della tecnologia di interesse.

Viene valutata la possibile presenza di eventi di **Cyberbullismo**, **Revenge Porn** e altre fonti di sofferenza nell'esperienza dell'individuo con la tecnologia di riferimento.

Il fattore sociale è distinguibile in **online** e **offline**. Entrambe le declinazioni possono essere sia **risorsa** sia elemento di **tensione**; pertanto, è opportuno valutare qualitativamente la sfera di interazione.

FATTORE EMOTIVO

Il **Fattore Emotivo** si riferisce alle **emozioni provate** dall'individuo **durante e dopo l'uso della tecnologia**, ma anche nei momenti di **assenza** della tecnologia di interesse.

Inoltre, gli item di questa area del test richiedono ai soggetti interessati un'**autoriflessione** su un possibile **uso eccessivo della tecnologia** ed una **valutazione da parte dei caregiver** sulla possibile presenza di abuso di essa.

INDICATORI DI MALESSERE

Viene chiesto se l'interessato presenti **sintomi psicologici** e **somatici**, sia durante l'utilizzo della tecnologia di interesse sia momenti in cui non viene utilizzata; e se vengano rilevati **cambiamenti** nella vita dell'interessato a seguito dell'uso della tecnologia.

FATTORE CONFLITTUALE

L'area del **Fattore Conflittuale** indaga in che modo un **uso eccessivo della tecnologia** di riferimento possa generare **tensioni** e **litigi** tra i soggetti e le persone che fanno parte della loro vita.

Il test distingue tra i litigi veri e propri e le tensioni accumulate dall'uso della tecnologia.

AREA DELLE RISORSE

L'**Area delle Risorse** permette di esplorare le **strategie** già presenti per **gestire le difficoltà** legate all'uso eccessivo della tecnologia di riferimento.

Attraverso gli item di questa area, possiamo individuare gli **obiettivi di miglioramento** del soggetto e dei caregiver circa l'utilizzo della tecnologia causa del disagio.

METODOLOGIA

Nel file Excel sono presenti **entrambe le versioni** del questionario: una per il **segnalante** e una per il **segnalato**. Il test viene proposto prima al segnalante e poi al segnalato.

Quest'ultimo potrebbe essere maggiormente restio alla compilazione, dunque è importante **accoglierlo** e **spiegare** l'intervento. Ad esempio: “[Il segnalante] è molto preoccupato perché l'uso che fai della tecnologia vi fa litigare spesso, questo test mi aiuta a capire come migliorare la vostra situazione”.

Il test può essere compilato sia nella sua versione **digitale** che in quella **cartacea**.

È presente una terza pagina, denominata **“Scoring”**: inserendo i valori nelle prime due pagine (segnalante e segnalato), essi verranno **automaticamente riportati nel foglio di calcolo**, che restituirà i vari **valori di riferimento**.

COME INTERPRETARE I VALORI

Tutti i valori sono calcolati da **1** a **5**, dove 1 è il valore minimo e 5 è il valore massimo. Tendenzialmente, un valore di **3** o superiore suggerisce un'**area di criticità**.

Sono fatte **alcune eccezioni** (specificate nel foglio di calcolo), quali la **coerenza della segnalazione**, dove **1** è il valore di massima coerenza e **5** quello di massima incoerenza.

Per quello riguarda i **comportamenti di rischio**, quali Cyberbullismo o Sexting, vengono semplicemente **barrati con una X**, e vengono formalmente considerati dei punteggi di 5, poiché corrispondono ad **aree di rischio**.

Questi fenomeni, infatti, sono **fortemente stressanti** per gli individui e possono comprometterne la **stabilità psicofisica**.