

Anna Arnone

Infermiera, A.O.U. "Federico II", Napoli (Italy)

Giovanni Gioiello

Coordinatore infermieristico, PhD, AUSL Toscana Nord-Ovest, Porto Azzurro (Italy)

Francesco Riccardo

Infermiere, ASL Na 2, Napoli (Italy)

Nomofobia e ansia da connessione tra gli infermieri in area critica: uno studio qualitativo

Nomophobia and connectivity anxiety among Critical Care Nurses: a qualitative study

ABSTRACT**Introduzione.**

La nomofobia, forma di dipendenza comportamentale, è la paura incontrollata, il timore ossessivo di rimanere disconnessi dal contatto con la rete di telefonia mobile. L'uso eccessivo dello smartphone durante i momenti di assistenza, fonte di distrazione e di potenziali errori, figura tra i primi dieci rischi correlati all'impiego delle tecnologie in ambito sanitario. Lo studio ha l'obiettivo di indagare il fenomeno della nomofobia tra infermieri di area critica.

Materiali e metodi.

È stato condotto uno studio qualitativo descrittivo mediante campionamento propositivo. Sono stati arruolati infermieri coinvolti nelle aree critiche sul territorio italiano. A seguito dell'effettuazione di interviste semi-strutturate per via telematica e contestualmente audio registrate si è proceduto all'analisi dei dati secondo la Qualitative Content Analysis.

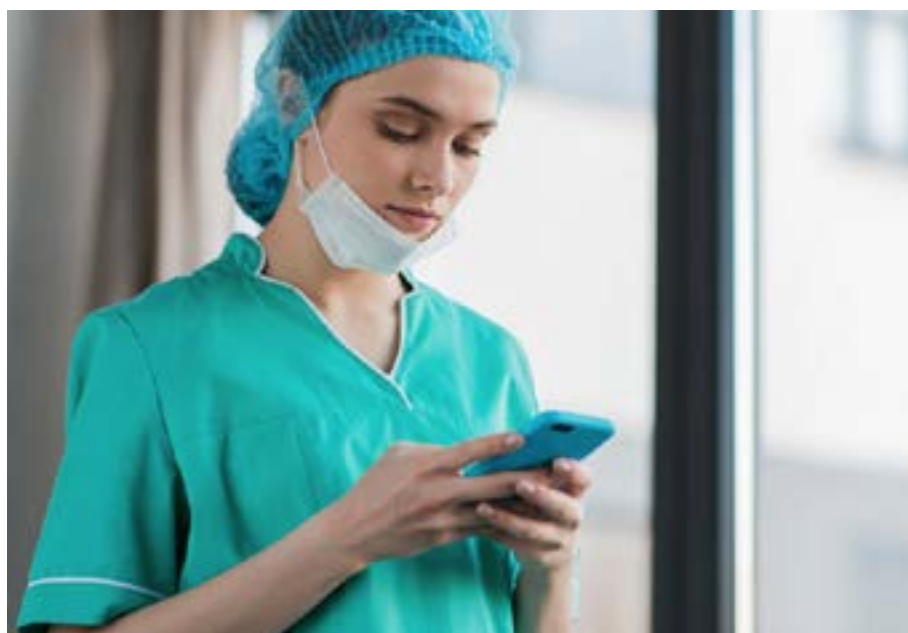
Risultati.

Sono stati intervistati 10 infermieri. Sono emersi i seguenti temi: "Paura di non essere in grado di gestire la dipendenza dai cellulari", "Problemi di comunicazione causati dall'utilizzo dei cellulari", "Conseguenze fisiche per l'utilizzo dei cellulari", "Solitudine nella vita virtuale", "Rischio di infezione correlato all'utilizzo del cellulare".

Conclusioni.

La nomofobia tra gli infermieri è un problema crescente che influisce sulla salute e sul rendimento lavorativo. L'uso eccessivo degli smartphone può causare distrazioni, ansia e compromettere la privacy dei pazienti. È necessario promuovere un uso consapevole attraverso programmi educativi e politiche aziendali, mentre future ricerche dovrebbero indagare l'efficacia di queste strategie nell'ambito sanitario.

Keywords. Dipendenza, infermieri, nomofobia, smartphone, Ricerca Qualitativa.



ABSTRACT**Introduction**

Nomophobia, a form of behavioural addiction, is the uncontrollable fear or obsessive anxiety of being disconnected from mobile network access. Excessive smartphone use during caregiving moments, a source of distraction and potential errors, is among the top ten risks associated with technology use in healthcare settings. The aim of this study was to investigate the phenomenon of nomophobia among critical care nurses.

Materials and Methods

A descriptive qualitative study was conducted using purposive sampling. Nurses working in critical care areas across Italy were recruited. Following semi-structured interviews conducted remotely and audio-recorded, data were analysed using Qualitative Content Analysis.

Results

Ten nurses were interviewed. The following themes emerged: "Fear of being unable to manage mobile phone addiction," "Communication problems caused by mobile phone use," "Physical consequences of mobile phone use," "Loneliness in the virtual world," "Risk of infection associated with mobile phone use."

Conclusions

Nomophobia among nurses is an emerging issue that affects health and job performance. Excessive smartphone use can lead to distractions, anxiety, and compromise patient privacy. It is essential to promote mindful usage through educational programs and organizational policies, while future research should investigate the effectiveness of these strategies in healthcare settings.

Key words. Addiction, nomophobia, nurses, smartphone, qualitative research.

**INTRODUZIONE**

Il telefono cellulare, strumento utile e funzionale, è diventato negli ultimi anni un bisogno imprescindibile e la possibilità di perderlo provoca delle vere e proprie crisi di panico, definito nomofobia (Bivin et al., 2013). Il telefono cellulare oggi si è evoluto nello smartphone, che non è solo uno strumento di connessione, ma rappresenta anche un supporto di memorizzazione di dati, di fotocamera, di giochi e al contempo un dispositivo musicale. La tecnologia comunicativa gioca un ruolo significativo nella vita quotidiana; tuttavia, l'uso sfrenato di tale dispositivo porta allo sviluppo di dipendenze comportamentali (Hamilton et al., 2016).

Nomophobia è l'abbreviazione di "NoMobilePhonePhobia" ed è definita come la paura di non essere in grado di utilizzare nell'immediato il proprio cellulare o di essere irraggiungibile tramite il proprio smartphone (King et al., 2013) ed è una moderna fobia correlata all'interazione con le nuove tecnologie (Salehan et al., 2013; Yildirim et al., 2015).

Il telefono cellulare offre molti vantaggi come una maggiore interazione sociale (Wei et al., 2006) e sicurezza emotiva (Carroll et al., 2002): gli individui sembrano preferire infatti la comunicazione virtuale in quanto dietro lo schermo c'è un maggiore senso di protezione. In numerosi casi, gli studi confermano che la comunicazione virtuale conduce ad un uso eccessivo degli strumenti digitali e alla dipendenza dai telefoni cellulari (Argumosa et al., 2017). L'era digitale ha iniziato ad avere un impatto negativo sulla progressione della formazione dell'identità dall'adolescenza all'età adulta (Manago et al., 2015).

Negli anni precedenti si è verificato un aumento dell'interesse della comunità scientifica per la problematica (Peters et al., 2008), per l'uso eccessivo dei telefoni cellulari (Pourrazavi et al., 2014) e gli svantaggi ad essi correlati (Thomee et al., 2011; Spitzer et al., 2015). È stato evidenziato che i livelli esistenti di nomofobia e le conseguenze sulla salute può essere definita come un focolaio epidemico (Ding et al., 2017). L'uso eccessivo dello smartphone è un problema emergente di sanità pubblica che richiede strategie efficaci di sanità pubblica (Wei et al., 2006).

L'uso eccessivo dello smartphone è emerso anche in ambito sanitario, dove sono stati analizzati i suoi effetti durante l'assistenza. (Aguilera G. et al., 2018). **La sola presenza di uno smartphone in tasca può ridurre il livello di attenzione, mentre il suono o la vibrazione di una notifica provoca un calo significativo delle prestazioni**

in attività che richiedono concentrazione (Stothart et al., 2015). Anche se la nomofobia non è stata ancora ufficialmente riconosciuta come una condizione psichiatrica, vari autori sostengono la necessità di classificarla come tale nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (Bragazzi et al., 2014). La pressione per essere continuamente connessi ai social e al mondo virtuale può aumentare l'ansia, riducendo al minimo i momenti di solitudine, componente essenziale del benessere socio-psico-fisico (Lepp et al., 2014).

L'uso dello smartphone durante l'orario lavorativo facilita le relazioni e la circolarità delle informazioni, ma espone il personale sanitario ai rischi connessi al fenomeno della distrazione. **Un rapido tocco sullo schermo per controllare un messaggio o una notifica potrebbe potenzialmente portare anche l'operatore più meticoloso nel lavaggio delle mani a contaminare l'ambiente e gli assistiti** (Yildirim et al., 2015). Sebbene l'uso dei telefoni cellulari da parte del personale sanitario abbia un impatto negativo comprovato sull'assistenza ai pazienti, i dirigenti si trovano in difficoltà nel correggere tale comportamento. Questi aspetti diventano ancora più rilevanti nel contesto dell'area critica, dove l'uso dello smartphone non solo comporta rischi di distrazione, ma potrebbe amplificare le sfide legate alla complessità operativa e all'elevata necessità di concentrazione del personale infermieristico.

L'area critica rappresenta un contesto lavorativo caratterizzato da elevata complessità, in cui l'attenzione e la concentrazione degli infermieri sono fondamentali per garantire la sicurezza e la qualità dell'assistenza ai pazienti. Tuttavia, l'uso eccessivo dello smartphone in ambito sanitario ha sollevato preoccupazioni, in particolare per la sua capacità di distrarre e influenzare negativamente le prestazioni. Sebbene lo smartphone sia uno strumento utile per favorire la comunicazione e l'accesso rapido alle informazioni, il suo impatto sulle abitudini e sul benessere psicologico degli operatori sanitari rimane un aspetto critico da approfondire. La nomofobia, ovvero il timore di rimanere disconnessi dallo smartphone, potrebbe amplificare questi effetti, influenzando le dinamiche lavorative e le esperienze degli infermieri nelle aree ad alta intensità operativa.

OBIETTIVO DELLO STUDIO

L'obiettivo di questo studio qualitativo descrittivo è esplorare la presenza e l'impatto della nomofobia tra gli infermieri di area critica.

MATERIALI E METODI

Disegno di studio

Studio qualitativo descrittivo.

Campione

È stato adottato un campionamento propositivo, come descritto da Polit e Beck (2014). Gli infermieri operanti in strutture ospedaliere, sia pubbliche che private, situate sul territorio italiano sono stati selezionati per partecipare alle interviste. Sono stati inclusi nello studio gli infermieri che prestavano assistenza continuativa in area critica, mentre sono stati esclusi coloro che hanno manifestato la volontà di non partecipare. Il reclutamento dei partecipanti si è concluso al raggiungimento della saturazione dei dati, ottenuta dopo la conduzione di 10 interviste (Proter E. et al., 2013).

Raccolta dati

La raccolta dei dati è stata effettuata nei mesi di settembre-dicembre 2023. I dati sono stati raccolti mediante intervista semi-strutturata in profondità realizzata con sistema di videochiamata a scelta dell'intervistato. In accordo con la legislazione vigente in merito al trattamento dei dati sensibili ed il rispetto dell'anonimato, prima dell'effettuazione di ogni intervista, ciascun partecipante ha fornito il proprio consenso scritto all'audio registrazione, previa lettura dello stesso da parte del ricercatore. Le interviste vertevano sulle seguenti domande:

- Nella sua esperienza professionale può descrivere le emozioni e le percezioni più significative che prova quando non è collegato al suo smartphone?
- Può raccontare uno o più eventi significativi nella sua esperienza professionale correlate all'utilizzo del cellulare al lavoro?

Per le interviste sono state utilizzate domande a risposta aperta. La scelta ha trovato giustificazione nel fatto che questa tipologia di domanda permette ampia possibilità di descrivere realmente le proprie esperienze (Polit D.F. et al., 2014).

Per ogni intervista è stato impiegato un diario finalizzato alla raccolta di note di campo, riportate sottoforma di brevi commenti. Per garantire l'affidabilità dello studio eseguito è stata realizzata un'intervista pilota con lo scopo di perfezionare il metodo e gli strumenti utilizzati per la raccolta dei dati (Weiss R.S., 1994).

Analisi dei dati

Le interviste semi-strutturate effettuate sono state audio registrate e successivamente trascritte integralmente attribuendo un codice identificativo a ciascuna intervista. L'analisi dei dati è stata condotta seguendo il metodo della Qualitative Content Analysis (Graneheim U.H. et al., 2004) e praticando il bracketing in tutte le fasi (Cohen M.Z., 2002). Si è proceduto all'individuazione di unità di significato presenti in ciascuna intervista, ovvero frasi significative o parole chiave per il contenuto espresso rispetto all'argomento di studio, avvalendosi di un approccio selettivo. Le differenti unità di significato sono state raggruppate tra loro per similitudine di significati espressi, facendo emergere differenti sottotemi che, sintetizzati tra loro per analogie, hanno dato origine alle tematiche principali (Weiss R.S., 1994). Per garantire l'affidabilità dell'intero percorso di ricerca, l'analisi e la codifica delle trascrizioni sono state condotte in forma indipendente dai ricercatori ed è stata successivamente effettuata una validazione consensuale.

L'iniziale codifica delle trascrizioni è stata svolta dai tre ricercatori che si incontravano con regolarità per discutere dei temi emergenti. Non è stato usato un software per l'analisi dei dati. Dopo aver effettuato le interviste, sono state ascoltate e trascritte le stesse, arricchendole delle note raccolte sul campo per l'estrapolazione dei temi dalle varie esperienze. Gli infermieri che hanno condotto le interviste hanno utilizzato il cellulare almeno una volta durante il proprio turno di lavoro in area critica e la loro esperienza è stata sensibilizzante e utile come risorsa per facilitare i racconti degli intervistati.

È stata effettuata una triangolazione dei tempi per incrementare il rigore dello studio. Per garantire l'anonimato della persona e il rispetto della privacy è stata predisposta una codifica composta da un codice numerico e due iniziali fittizie assegnate ad ogni partecipante. Prima dell'intervista è stato somministrato un questionario finalizzato a raccogliere informazioni sulle caratteristiche socio-demografiche del campione, includendo dati su genere, età, regione di provenienza, anni di esperienza lavorativa, professione e area di lavoro.

Considerazioni etiche

La partecipazione allo studio è avvenuta su base volontaria, previa acquisizione del consenso informato scritto per la registrazione audio delle interviste. Per garantire l'anonimato dei partecipanti, ogni trascrizione è stata codificata mediante un numero progressivo in ordine crescente. Lo studio è stato condotto nel rispetto delle linee guida della Dichiarazione di Helsinki e in conformità con le normative dei comitati etici locali.

RISULTATI

Sono stati intervistati 10 infermieri, prevalentemente di sesso femminile ($n=6$, pari al 60%), con età media di 33,2 anni ($DS=23,9$) con media anni di esperienza lavorativa 10,2 ($DS=24,2$). I principali dati socio-demografici sono riportati nella Tabella 1.

Le interviste semi-strutturate effettuate hanno una durata media di 20 minuti (la più breve di 15 minuti, la più lunga di 25 minuti).

L'analisi dei dati ha permesso di ricavare i seguenti sottotemi: "L'ansia da smartphone", "Distrazioni sul lavoro". Dalla sintesi dei sottotemi per analogia di contenuto sono stati evidenziati i seguenti temi principali: "Paura di non essere in grado di gestire la dipendenza dai cellulari", "Problemi di comunicazione causati dall'utilizzo dei cellulari", "Conseguenze fisiche per l'utilizzo dei cellulari", "Solitudine nella vita virtuale", "Rischio di infezione correlato all'utilizzo del cellulare".

TABELLA 1. – Caratteristiche socio-demografiche del campione.

CODICE	GENERE	ETÀ	REGIONE DI PROVENIENZA	ANNI DI ESPERIENZA LAVORATIVA
01	F	47	TOSCANA	25
02	F	27	LAZIO	5
03	F	29	PIEMONTE	8
04	F	31	LOMBARDIA	8
05	F	28	VENETO	6
06	M	35	LOMBARDIA	12
07	M	48	LIGURIA	27
08	F	26	CAMPANIA	5
09	M	29	LAZIO	7
10	M	32	EMILIA ROMAGNA	9

A) PAURA DI NON ESSERE IN GRADO DI GESTIRE LA DIPENDENZA DAL CELLULARE

Il tema maggiormente espresso dagli infermieri è stata la preoccupazione di non riuscire a scollegarsi dal cellulare e, a causa di questo, molti infermieri hanno provato ansia e frustrazione: «È difficile durante il turno di lavoro pensare di non poter stare connessi sul cellulare. A volte mi capita di mentire chiedendo di andare in bagno e, invece, ho solo voglia di collegarmi sui social» (intervista 06). Nonostante ciò, viene sottolineato che le incombenti attività lavorative da svolgere e i momenti di confronto con i propri colleghi siano dei metodi utili per evitare di collegarsi al cellulare: «Quando sono con i colleghi questo mi aiuta a non pensare al cellulare. Inoltre, quando sono immersa nel lavoro questo mi aiuta a concentrarmi sulle cure da dedicare ai pazienti. Ho chiesto aiuto anche allo psicologo per farmi dare qualche dritta su come staccarmi di più dal telefono: mi ha consigliato di buttare su carta le emozioni e le sensazioni che provo quando sono disconnesso dal telefono». (intervista 10).

B) PROBLEMI DI COMUNICAZIONE CAUSATI DALL'UTILIZZO DEL CELLULARE

L'utilizzo dei cellulari rende molto difficoltosa la comunicazione tra i professionisti in quanto tende a diminuire i momenti di confronto e di comunicazione verbale che si creano durante i turni di lavoro, i momenti di briefing e debriefing e il passaggio di consegne infermieristiche: «Capita spesso di vedere i miei colleghi buttare l'occhio sul telefono mentre avviene il passaggio di consegne. Lo ritengo un atteggiamento poco professionale, a volte faccio finta di niente, altre volte faccio presente che non bisogna distrarsi nei momenti di lavoro» (intervista 01). Tuttavia, alcuni infermieri vedono nell'utilizzo dello smartphone un supporto alle attività di lavoro: «Sul cellulare ho scaricato una applicazione che mi aiuta durante la preparazione dei farmaci nel caso voglia sapere un'interazione tra un farmaco e l'altro».

C) CONSEGUENZE FISICHE PER L'UTILIZZO DEI CELLULARI

L'utilizzo continuo dei cellulari crea nei professionisti sanitari conseguenze fisiche che hanno dato vita a delle sensazioni sgradevoli o abitudini non salutari: «La notte dormo poco perché resto connesso al cellulare fino a notte fonda e se mi capita che il giorno dopo ho il turno di mattina ne risento moltissimo. E poi se sono troppo tempo sul cellulare mi fanno male gli occhi e tendo ad assumere una posizione curva della schiena che mi provoca dolore alla zona cervicale». (intervista 04).



D) SOLITUDINE NELLA VITA VIRTUALE

Tra le varie conseguenze vi è la percezione di sentirsi soli nella vita virtuale: «Tutti pubblicano foto e post per mostrare la propria vita. La verità è che nessuno è veramente interessato a quello che si fa, anzi siamo tutti più tristi e soli». (intervista 03).

E) RISCHIO DI INFEZIONE CORRELATO ALL'UTILIZZO DEL CELLULARE

L'ultimo tema affrontato è stato il rischio di infezione correlato all'utilizzo del cellulare e la percezione che l'utilizzo dei cellulari possa contaminare i luoghi di lavoro: «Noto spesso colleghi che dopo l'utilizzo del cellulare non eseguono il lavaggio delle mani o, peggio ancora, che dopo una procedura, siano subito pronti a rispondere ad una chiamata in arrivo... (OMISSIS)... ».

DISCUSSIONE

I risultati di questo lavoro evidenziano che il problema della dipendenza da smartphone, dell'ansia da connessione, è presente tra gli infermieri. Come dimostrato in altri studi (Bivin et al., 2013; Walsh et al., 2010; King et al., 2014), questo problema emergente non deve essere sottovalutato in ambito sanitario. Entrando più nel focus delle interviste, è stata espressa la paura di non essere in grado di gestire la dipendenza dai cellulari, che è stata superata e affrontata stando in team, concentrandosi sulle incombenti attività lavorative e con il supporto psicologico. In diversi studi presenti in letteratura, è stato rivelato che l'utilizzo dei dispositivi tecnologici, è associato a comportamenti lavorativi anti-produttivi (Corgnet et al., 2015; Demir et al., 2017; Findikli et al., 2016; Niaei et al., 2014). Inoltre,

in uno studio condotto su 319 infermieri da Bülbüloğlu et al. (Bülbüloğlu et al., 2019) si è concluso con il fatto che la dipendenza da smartphone ha impedito ai pazienti di comunicare in modo efficace con gli operatori sanitari, ha portato a malintesi e ha ridotto la quantità e la qualità del lavoro prodotto per unità di tempo. Hemp (Hemp, 2009) sottolinea che i dipendenti che utilizzano i dispositivi tecnologici impiegano circa 25 minuti per riprendere i loro compiti rinviati. Questo significa una perdita di produttività che costa milioni di dollari (Samp, 2011). E con conseguenze indesiderabili come la salute dei dipendenti e una vita sociale negativa, scarsa motivazione, assenteismo sul lavoro, insoddisfazione sul lavoro, incidenti professionali, l'intenzione di lasciare il lavoro (Utami et al., 2013; Vanishree et al., 2014; De Beer et al., 2016).

L'uso eccessivo degli smartphone, soprattutto durante le attività di pratica clinica, comporta molti rischi potenziali dovuti alla distrazione. Pertanto, è importante rieducare gli infermieri sui possibili rischi di un uso eccessivo degli smartphone (Cohen et al., 2018). In ultimo l'uso del telefono cellulare in ambito sanitario è stato anche collegato ai rischi di contaminazione e infezione e causare infezioni, da lievi forme cutanee a condizioni più gravi (Hemp, 2009). Nel contesto analizzato i partecipanti hanno individuato alcuni fattori di protezione dall'utilizzo degli smartphone: il gruppo di lavoro, il supporto psicologico, l'utilizzo della scrittura riflessiva. I limiti del presente studio sono da riferirsi principalmente alla numerosità del campione. Inoltre, va considerata la modalità di conduzione delle interviste effettuate in quanto i sistemi telematici hanno determinato una distanza fisica che potrebbe aver reso difficoltosa la piena espressione da parte dei partecipanti. Tuttavia, lo studio presenta molte implicazioni per la pratica clinica offrendo alle organizzazioni la giusta consapevolezza per un problema che necessita interventi.

CONCLUSIONI

La nomofobia rappresenta un problema crescente tra gli infermieri, con implicazioni significative per la salute psicofisica e la performance lavorativa. L'uso eccessivo dello smartphone può portare a conseguenze dannose, come ritiro sociale, ansia, alterazioni del sonno e ridotto rendimento professionale. Sebbene un numero limitato di studi abbia già evidenziato la nomofobia come fattore di deterioramento della salute fisica e di aumento dello stress, la necessità di approfondire ulteriormente questo fenomeno è evidente, soprattutto considerando la sua rapida evoluzione in un problema sanitario di rilevanza globale.

Nel contesto sanitario, sebbene gli smartphone rivestano un ruolo positivo, ad esempio nel monitoraggio dei parametri vitali tramite applicazioni dedicate, nella comunicazione tra il personale sanitario e nel supporto alla formazione e alla ricerca, è cruciale gestire il loro utilizzo in modo consapevole. Le evidenze scientifiche suggeriscono che la creazione di programmi educativi mirati per gli infermieri, che forniscano linee guida chiare sull'uso accettabile e consapevole del telefono personale, potrebbe rappresentare una strategia efficace per mitigare i rischi legati alla nomofobia. Inoltre, l'istituzione di aree designate per l'uso dei dispositivi mobili, la promozione di politiche aziendali che incoraggiano l'uso del telefono in modalità aereo durante l'assistenza, e la firma di contratti che regolamentano l'uso del cellulare sul luogo di lavoro, potrebbero contribuire a limitare le distrazioni e a salvaguardare la privacy dei pazienti, riducendo il rischio di scattare foto non autorizzate o di trasmettere informazioni sensibili attraverso canali non sicuri.

Per quanto riguarda le implicazioni per la ricerca futura, è fondamentale indagare più a fondo i meccanismi attraverso cui la nomofobia influisce sulle performance lavorative e sul benessere degli operatori sanitari. È inoltre necessario esplorare l'efficacia di interventi educativi e policy organizzative nell'influenzare positivamente il comportamento degli infermieri e nel ridurre i rischi associati all'uso improprio degli smartphone. In tal senso, la ricerca dovrebbe anche considerare l'impatto di soluzioni tecnologiche alternative, come l'implementazione di postazioni di lavoro dedicate, che possano garantire l'accesso alle risorse necessarie senza compromettere la sicurezza o l'efficienza.

In conclusione, il corretto utilizzo degli smartphone in ambito sanitario, combinato con politiche appropriate e un'educazione mirata, potrebbe non solo ridurre il rischio di distrazione e di errore, ma anche proteggere la salute degli infermieri, la privacy dei pazienti e la qualità complessiva dell'assistenza sanitaria.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI: www.italianjournalofnursing.it