

# Benessere dei giovani nel mondo digitale: risultati dal territorio e riflessioni future

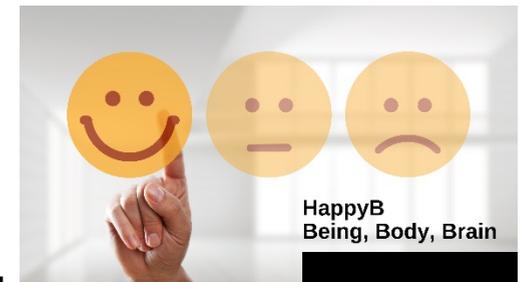
Forum per la promozione della salute nella scuola  
17 Ottobre 2022

Anne-Linda Camerini, PhD<sup>1</sup>

Laura Marciano, PhD<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Institute of Public Health, Università della Svizzera Italiana, Lugano, Switzerland

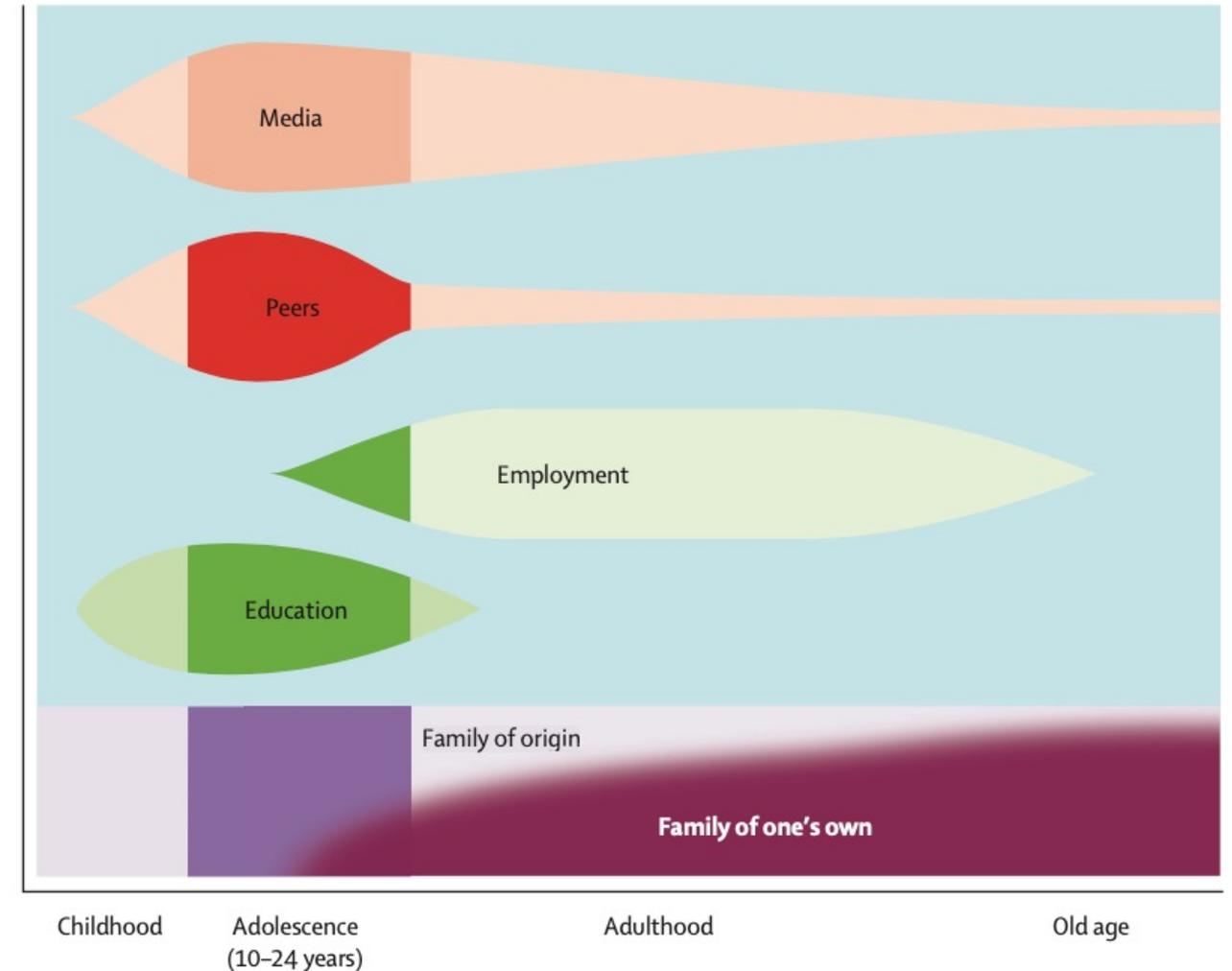
<sup>2</sup> Harvard T. H. Chan School of Public Health and Dana-Farber Cancer Institute, Boston, MA, United States

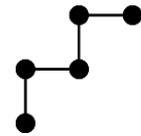


## Perché studiare la relazione tra uso dei media digitali e benessere nei giovani?

L'adolescenza è un periodo di

- **Transizione**
- **Maggiore vulnerabilità**
- Ruolo importante dei **media (digitali) nel benessere** dei giovani
- **Uso diffuso dei media digitali** (es. 99% possesso di smartphone) e incremento nell'uso (es. più di 3 ore/giorno) dei giovani tra i 12 e 19 anni
- **Diminuzione della salute mentale** nei giovani a partire dal 2012





## Studi di grandi dimensioni sul «malessere» nei giovani

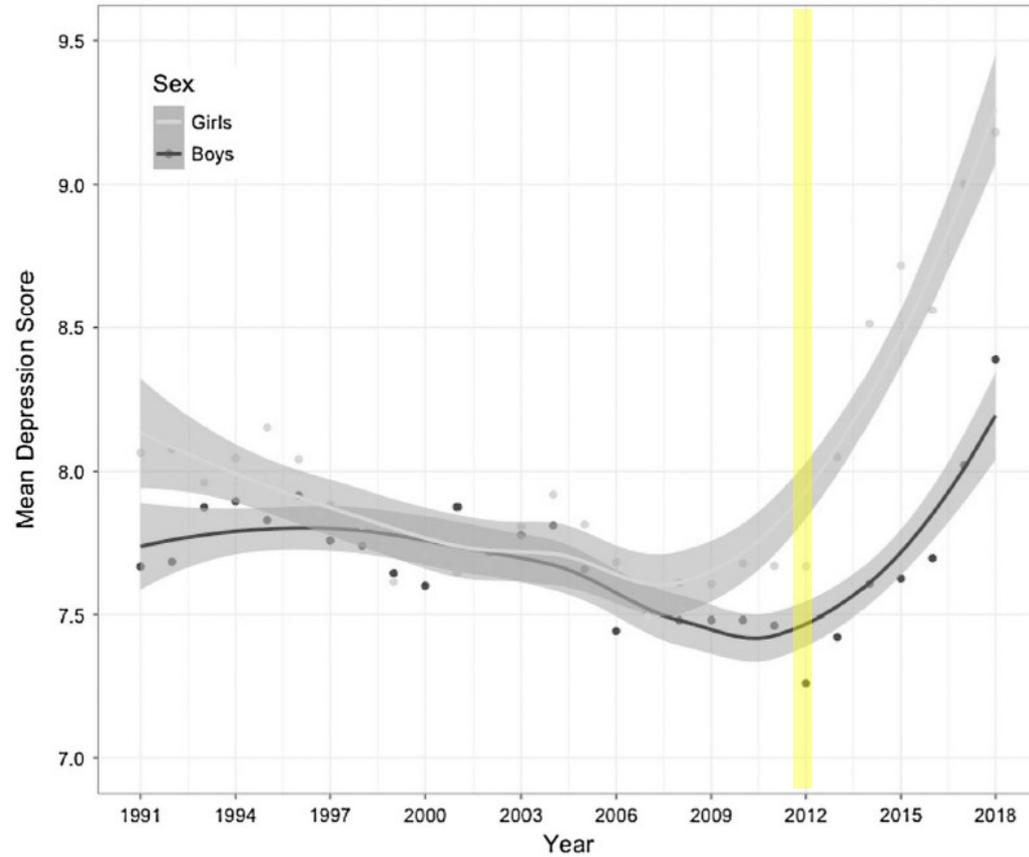
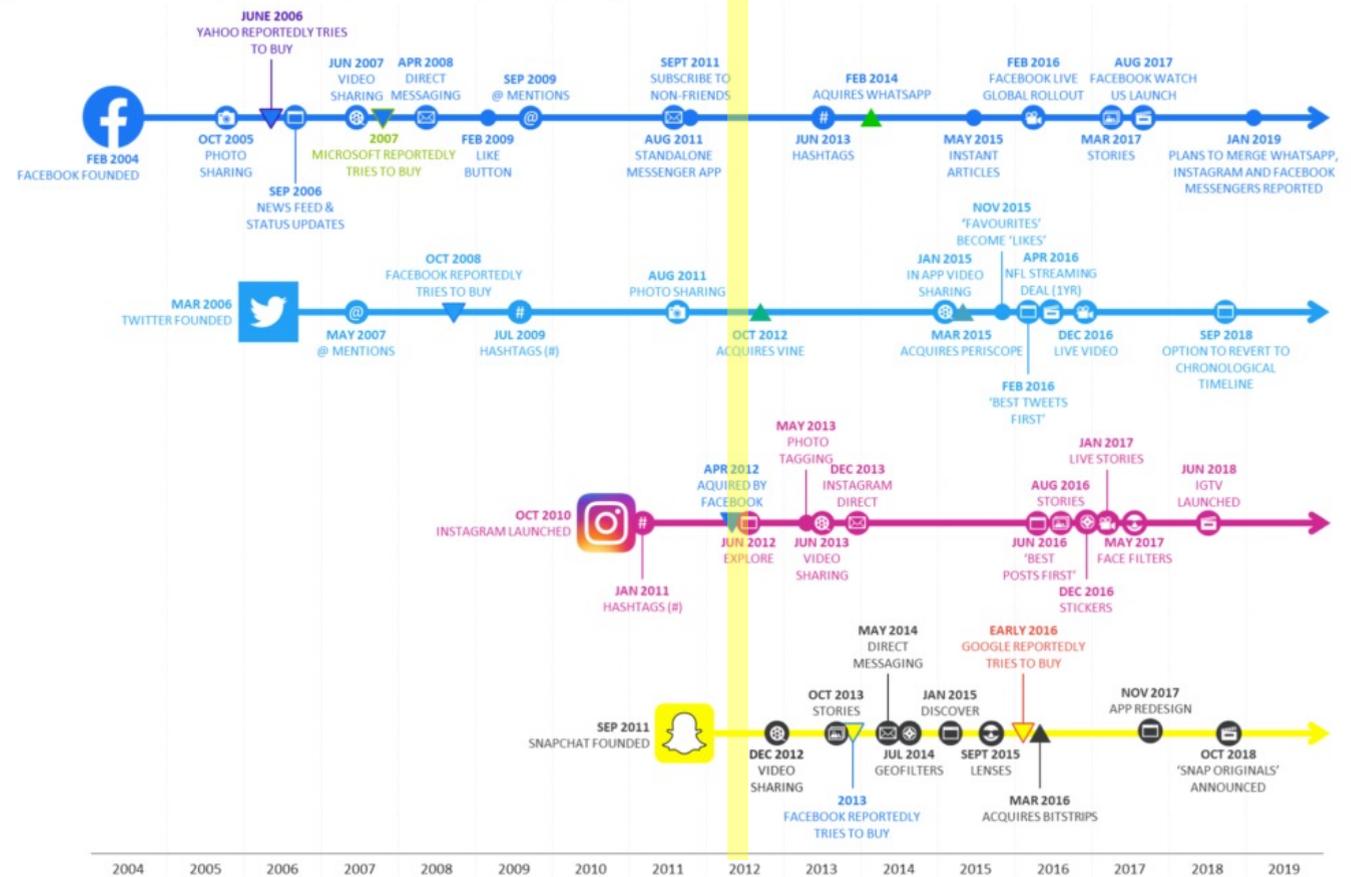


Fig. 1.  
Mean depressive affect symptoms by year among US adolescent girls and boys, 1991–2018

N=1,260,159 in un arco di 28 anni

Figure 5.8: Timeline of key functionality on Facebook, Twitter, Instagram and Snapchat



<sup>3</sup> Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987–996.

## Limiti della ricerca precedente

- **Pochi** dati (rappresentativi) per il **contesto Svizzero/Ticinese**
- Pochi studi che permettono di stabilire una **relazione causale**
- **Eterogeneità** nella definizione di ‘uso dei media digitali’ e ‘benessere’

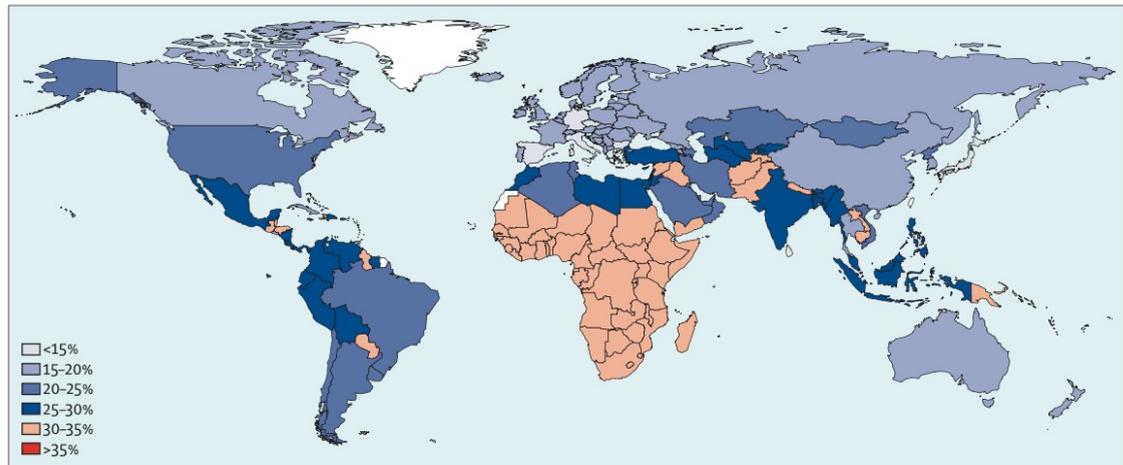
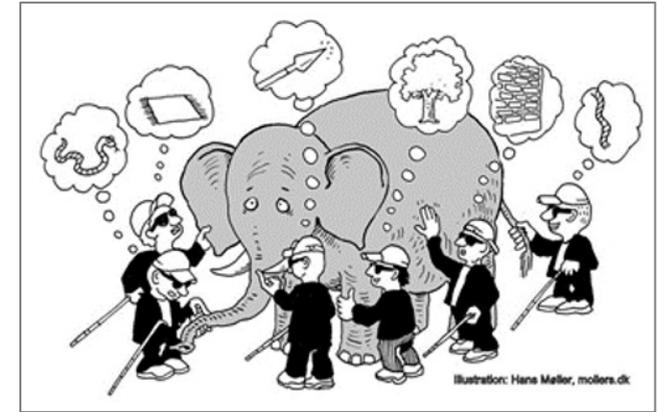
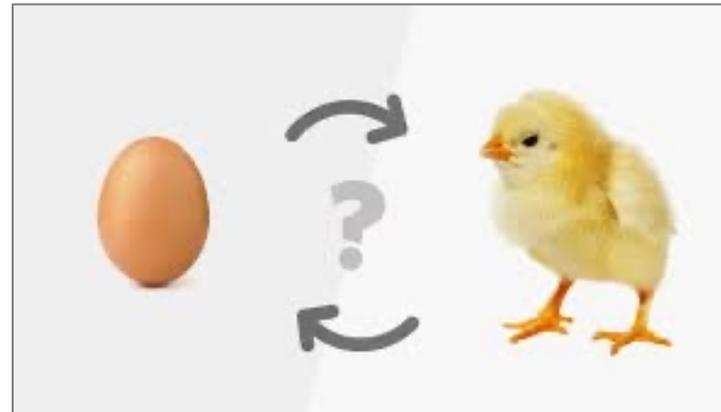
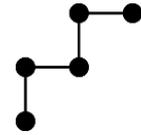
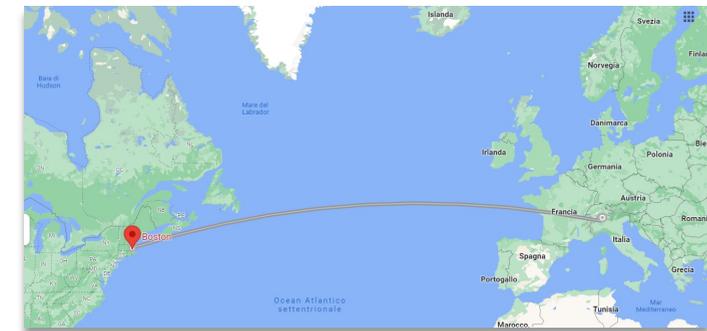


Figure 1: Adolescents and young adults as a proportion of country population in 2013  
Percentage of total country population aged 10-24 years. Data from Global Health Data Exchange.<sup>69</sup>





## Ricerca nel contesto Ticinese



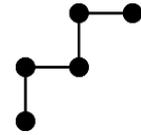
## Ricerca rappresentativa

### Casi singoli



### Campione rappresentativo

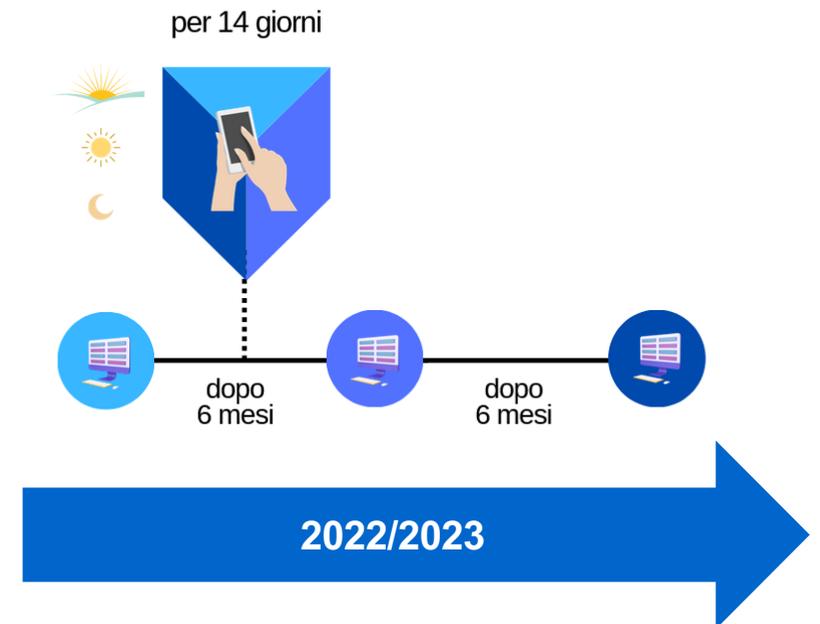




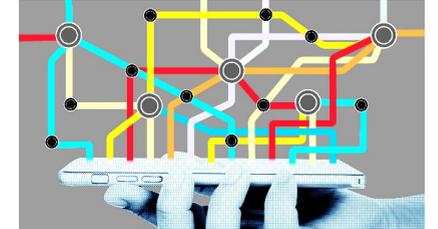
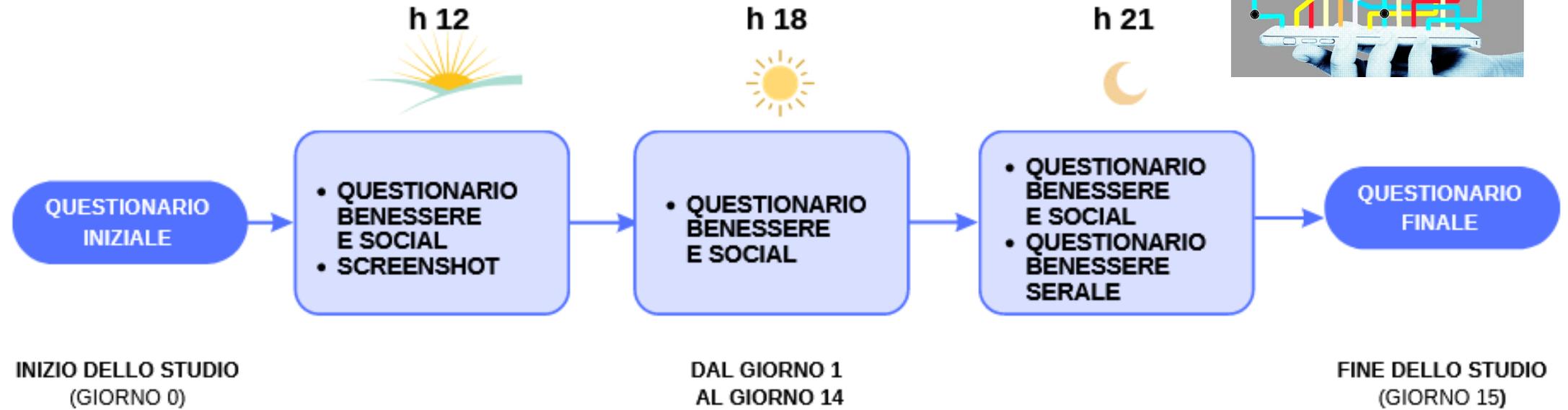
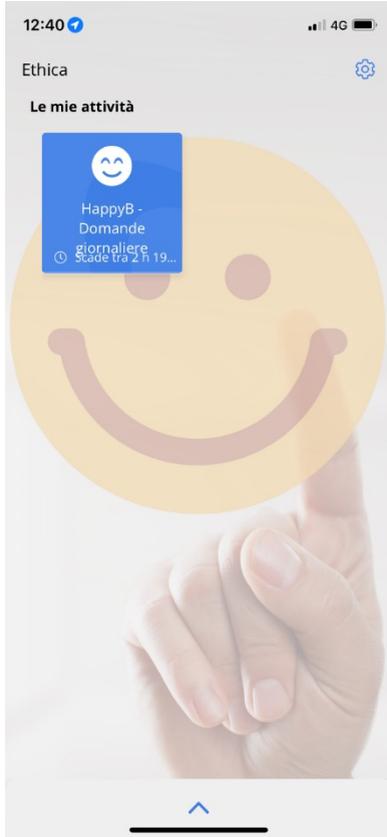
## Ricerca longitudinale



2013/14	2014/15	2015/16	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22
Primavera N=1021 SE IV	Primavera N=1146 SE V	Primavera N=1375 SM I	Primavera N=1427 SM II	Primavera N=1374 SM III	Primavera N=1224 SM IV	Primavera N= N/A SMS/FP I	Autunno N=1059 SMS/FP II	Autunno N=tbc SMS/FP III



## Ricerca longitudinale intensivo



### Sondaggio

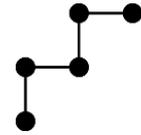
- Bias di memoria
- Bias di stima
- Bias di desiderabilità sociale

### Sondaggi in-situ

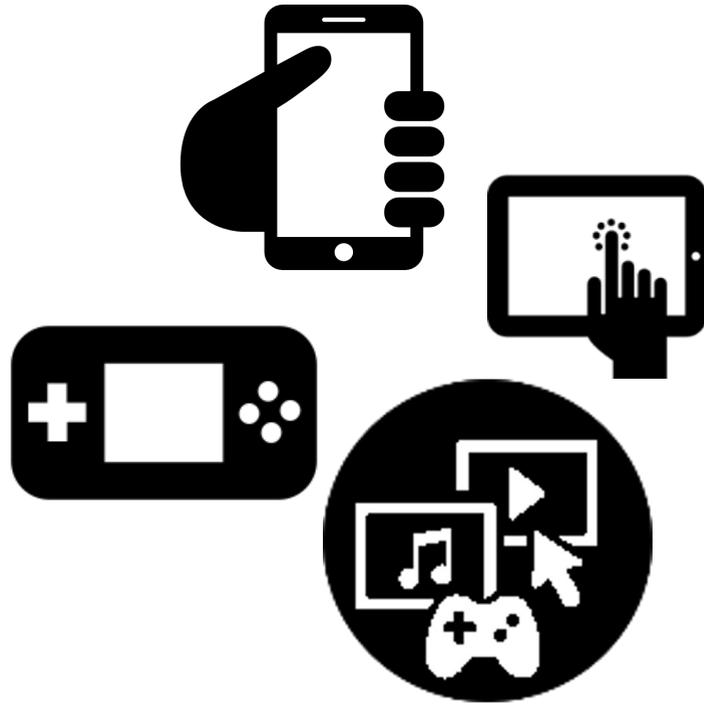
- Bias di stima
- Bias di desiderabilità sociale

### Dati tracciati

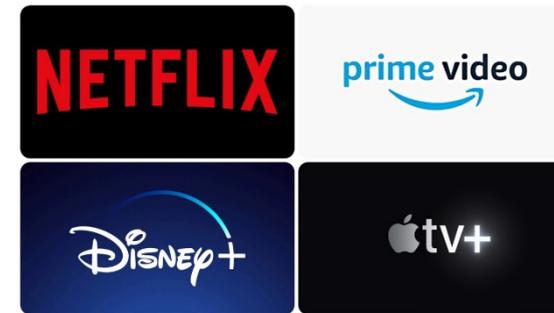
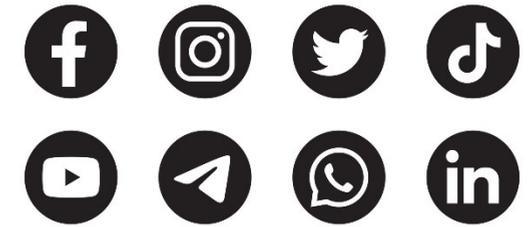
--



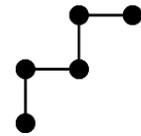
## Ricerca di alcuni concetti di 'media digitali'



Dispositivi / Tempo davanti agli schermi



Attività sui dispositivi



## Ricerca di alcuni indicatori di 'benessere'



### Indicatori positivi:

#### Fisico

Sonno, BMI,  
fitness/attività  
fisica

#### Cognitivo

Abilità cognitive,  
andamento  
scolastico

#### Sociale

Comportamenti  
prosociali, relazioni con  
genitori, pari,  
insegnanti,  
competenze sociali e  
supporto sociale

#### Psicologico

Soddisfazione con la vita, gestione  
(adattiva) delle emozioni, resilienza,  
autostima



### Indicatori negativi:

Sintomi  
fisici/somatici di  
malattia

Problemi  
cognitivi,  
problemi di  
attenzione e  
apprendimento

Comportamenti  
antisociali, problemi  
relazionali

Problemi internalizzanti (ad es.,  
ansia (sociale), depressione,  
solitudine)

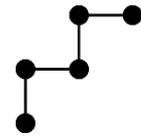
Problemi esternalizzanti (ad es.,  
uso di sostanze, comportamenti  
aggressivi)

Dipendenze (incl. uso problematico  
dei media digitali)

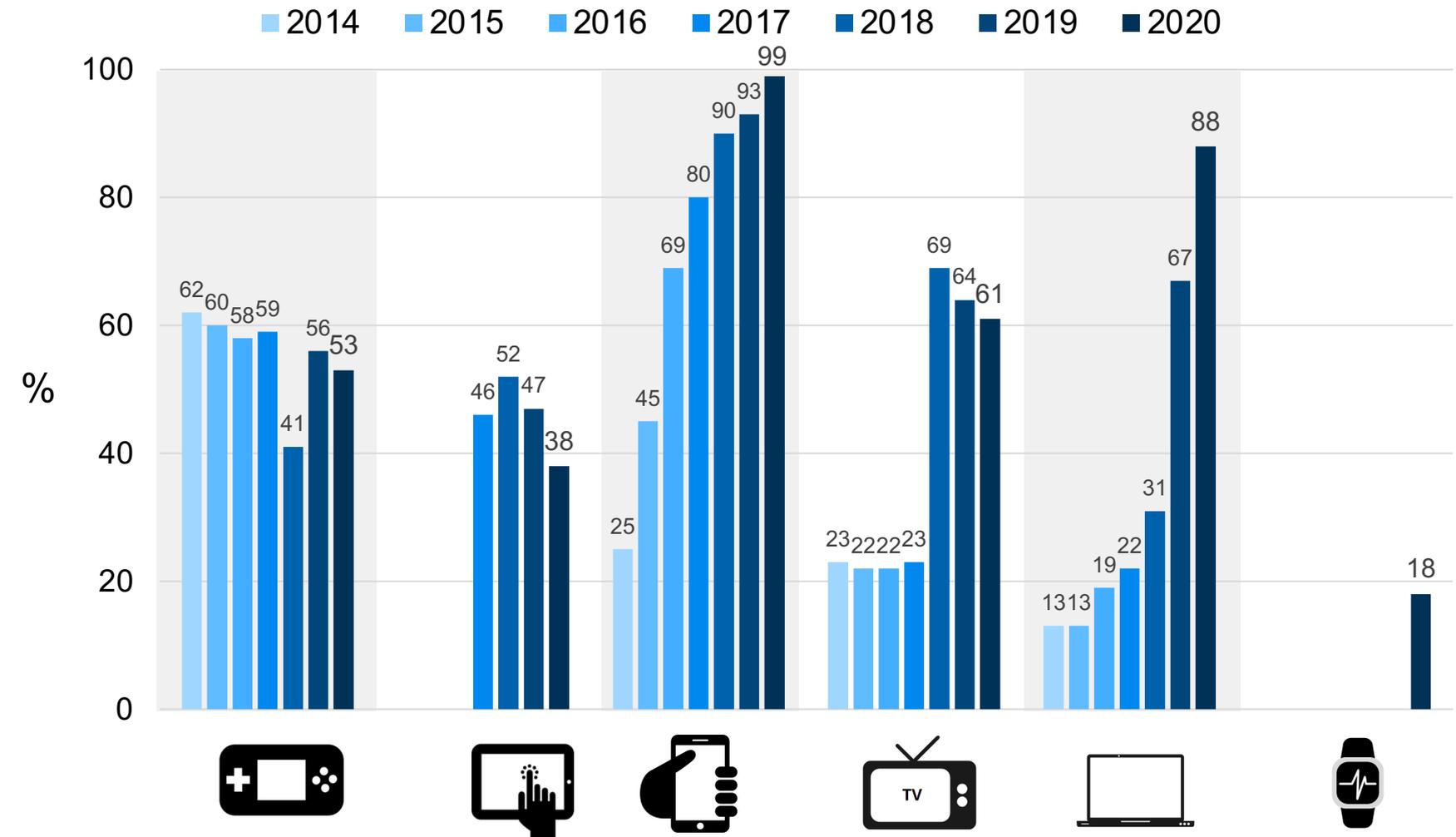


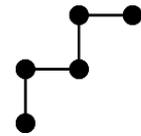
## Benessere dei giovani nel mondo digitale : *risultati selezionati*



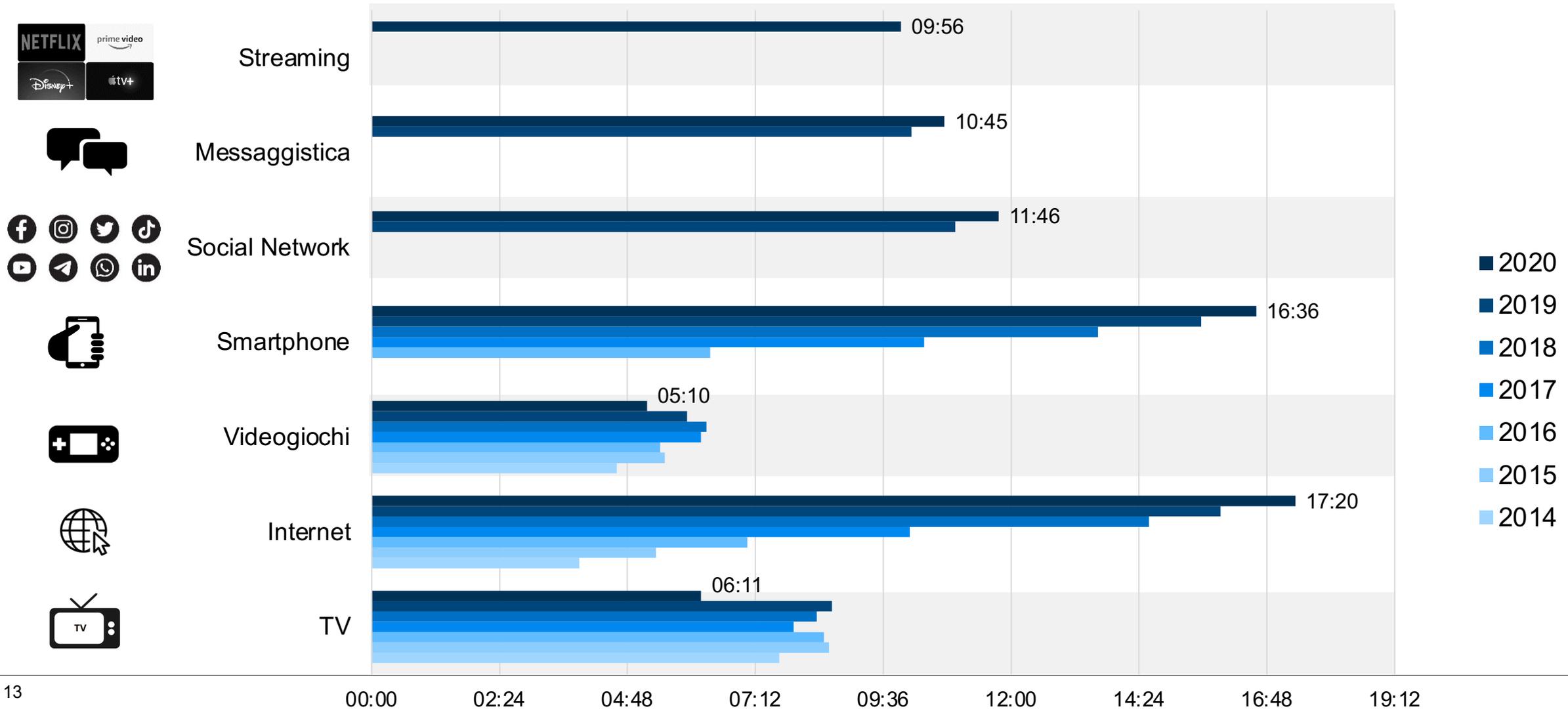


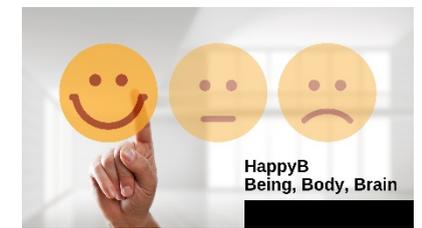
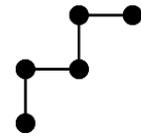
## Possesso dei dispositivi (in %)



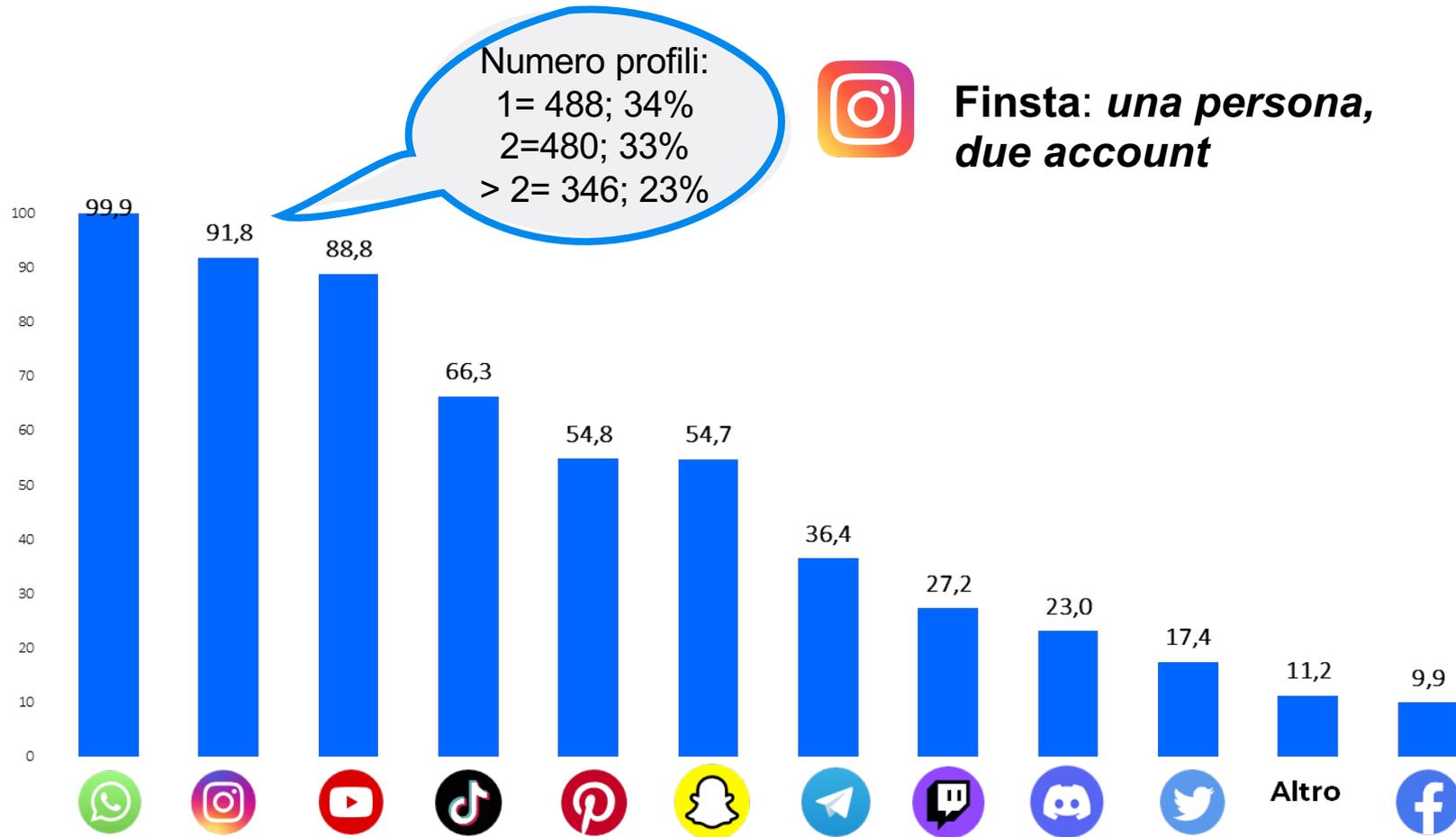


## Tempo di uso alla settimana (in ore)





## Profili sui social e accesso (2022)



96.9% accede ai social media tramite smartphone

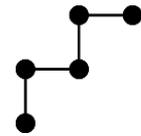
Item: "Controllare le notifiche sullo smartphone" è qualcosa che...

Media = 4.19  
M Ragazzi = 4.53  
M Ragazze = 3.96

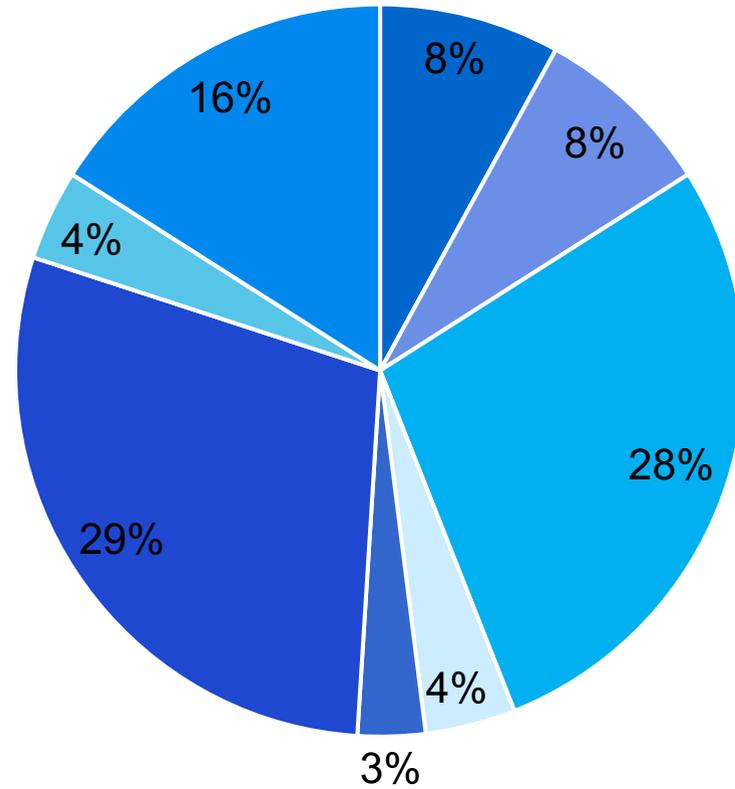
0 = Faccio in automatico (es. senza pensarci)

10 = Faccio in modo regolato (es. solo durante certi momenti della giornata, pause per lo studio):



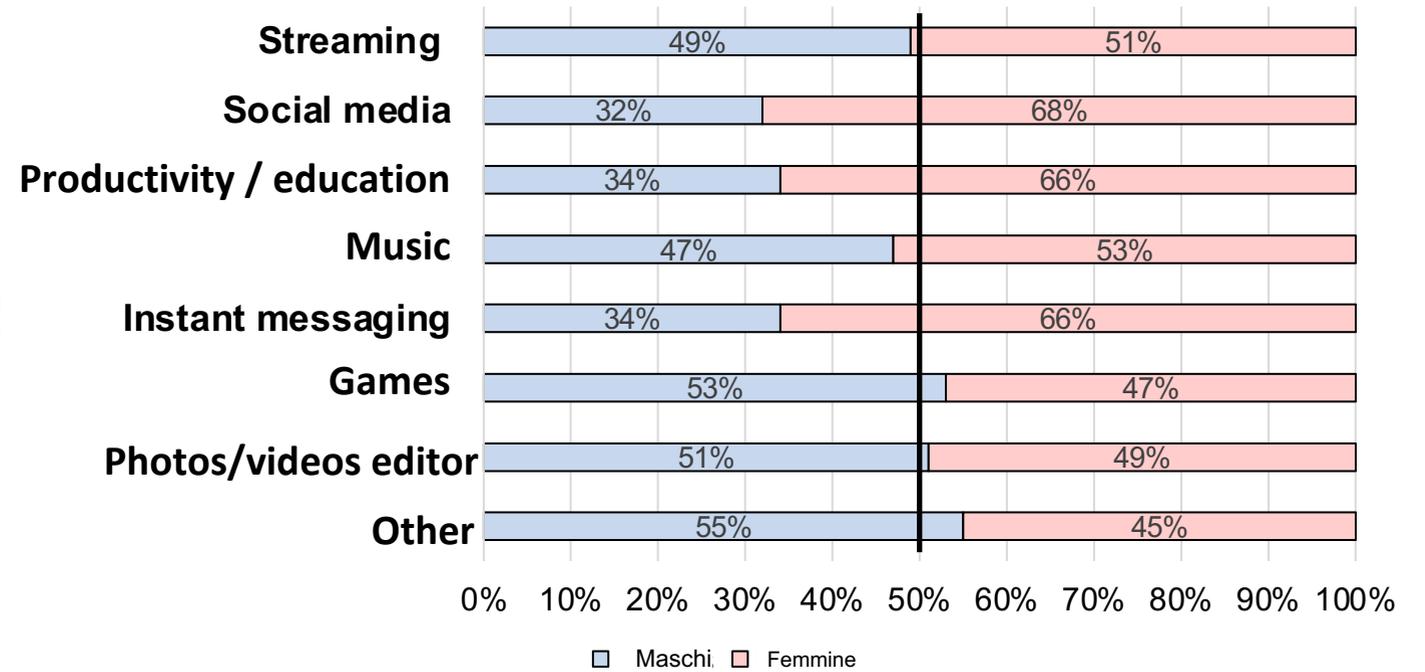


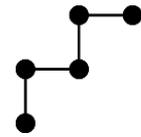
## Ethica 2018: Apps utilizzate



■ Social Media ■ Messaggistica istantanea ■ Streaming ■ Musica ■ Personalizzazione ■ Giochi ■ Produttività ■ Altro

## Uso di app per genere





## Uso problematico dello smartphone

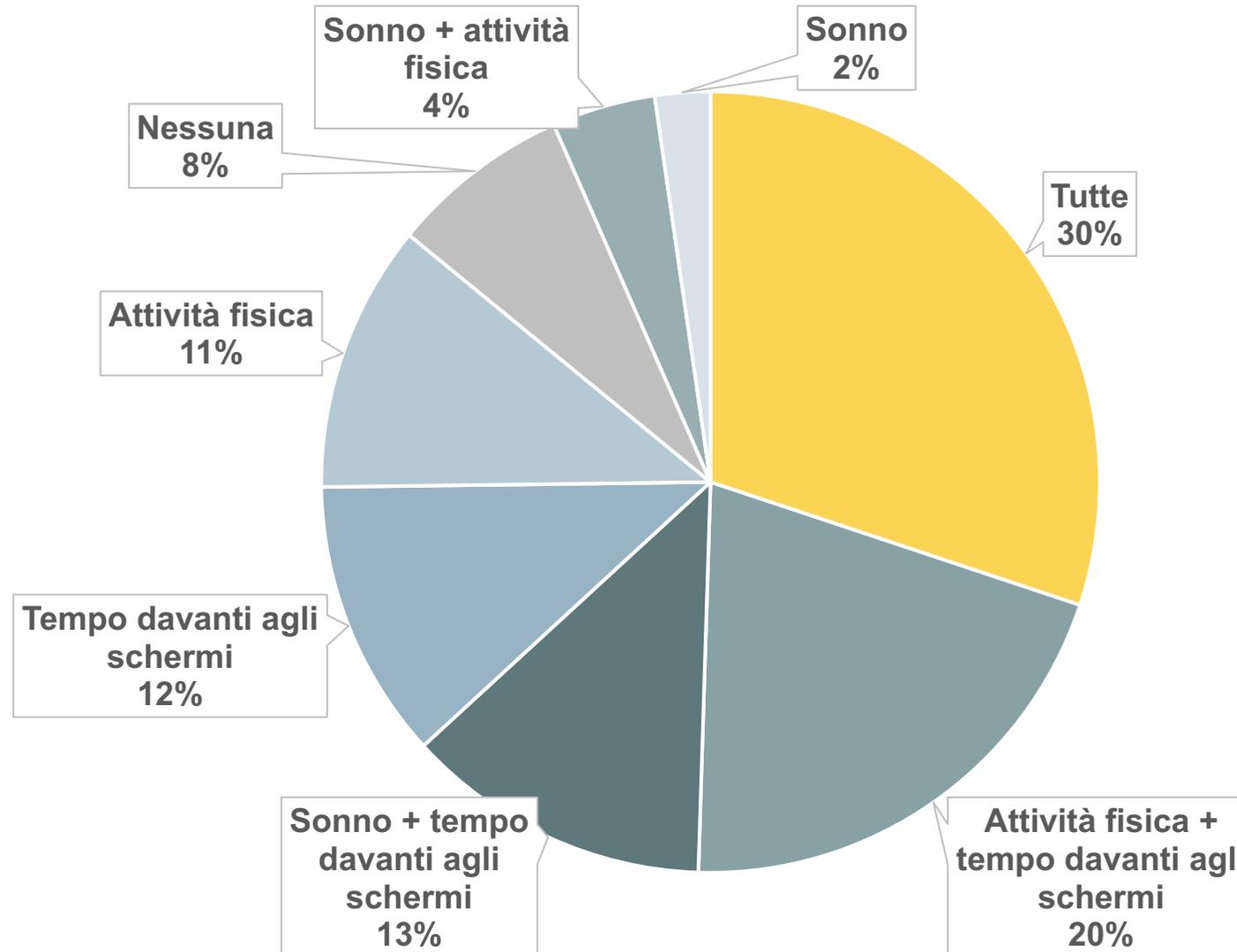
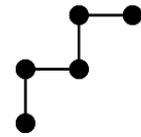


Non è tanto il tempo, quanto la **frequenza d'uso** e la **distorsione temporale** (sovra-stima) del tempo d'utilizzo a determinare l'uso problematico dello smartphone.



## Benessere dei giovani nel mondo digitale : *risultati selezionati*

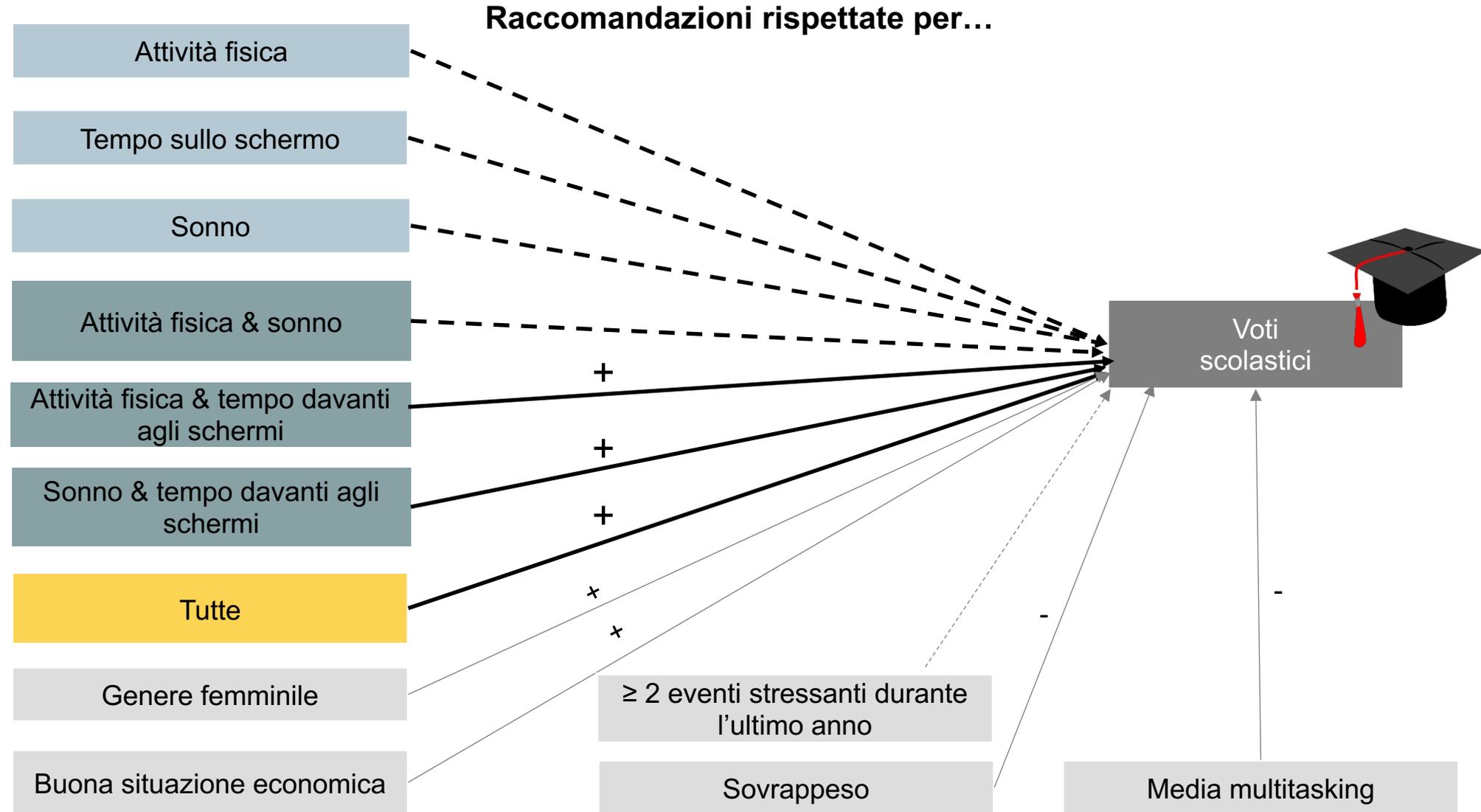
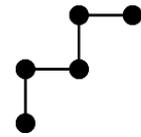




### Raccomandazioni di tempo dedicato a:

- Attività fisica: almeno 1 ore al giorno
- Sonno: almeno 8 ore e 30 minuti a notte
- Tempo davanti agli schermi (per lo svago): meno di 2 ore al giorno

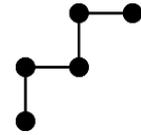
Nota: N = 1208, raccolti nel 2018, 3a media, 13/14 anni





## Benessere dei giovani nel mondo digitale : *risultati selezionati*





### Social-ricreativi



21%

### Gli online del fine settimana



28%

### I bilanciati



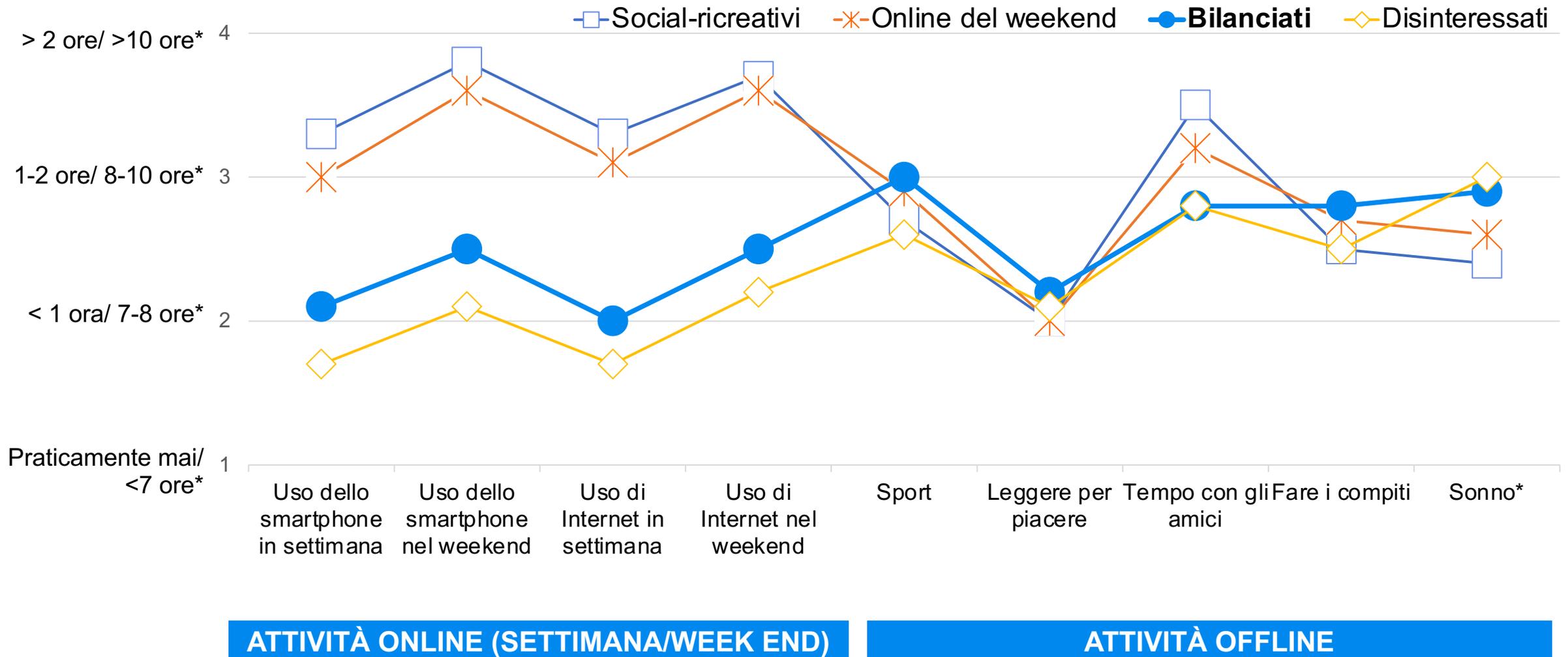
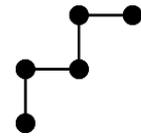
37%

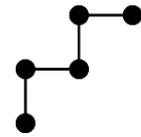
### I disinteressati



14%

Nota: N = 1096, raccolti nel  
2017 e 2018, II e III media,  
12/13 e 13/14 anni





## I bilanciati



37%

- L'83% possiede uno smartphone personale
- Il 55% sono femmine
- Presentano livelli più bassi di uso problematico dello smartphone (e voti scolastici migliori)

## «Principio di Riccioli d'oro»



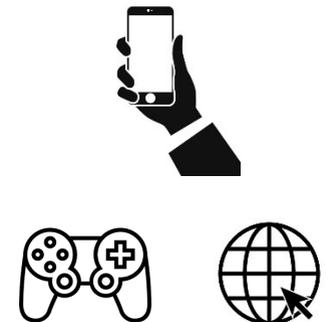
Troppo  
caldo



Giusto



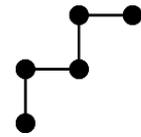
Troppo  
freddo



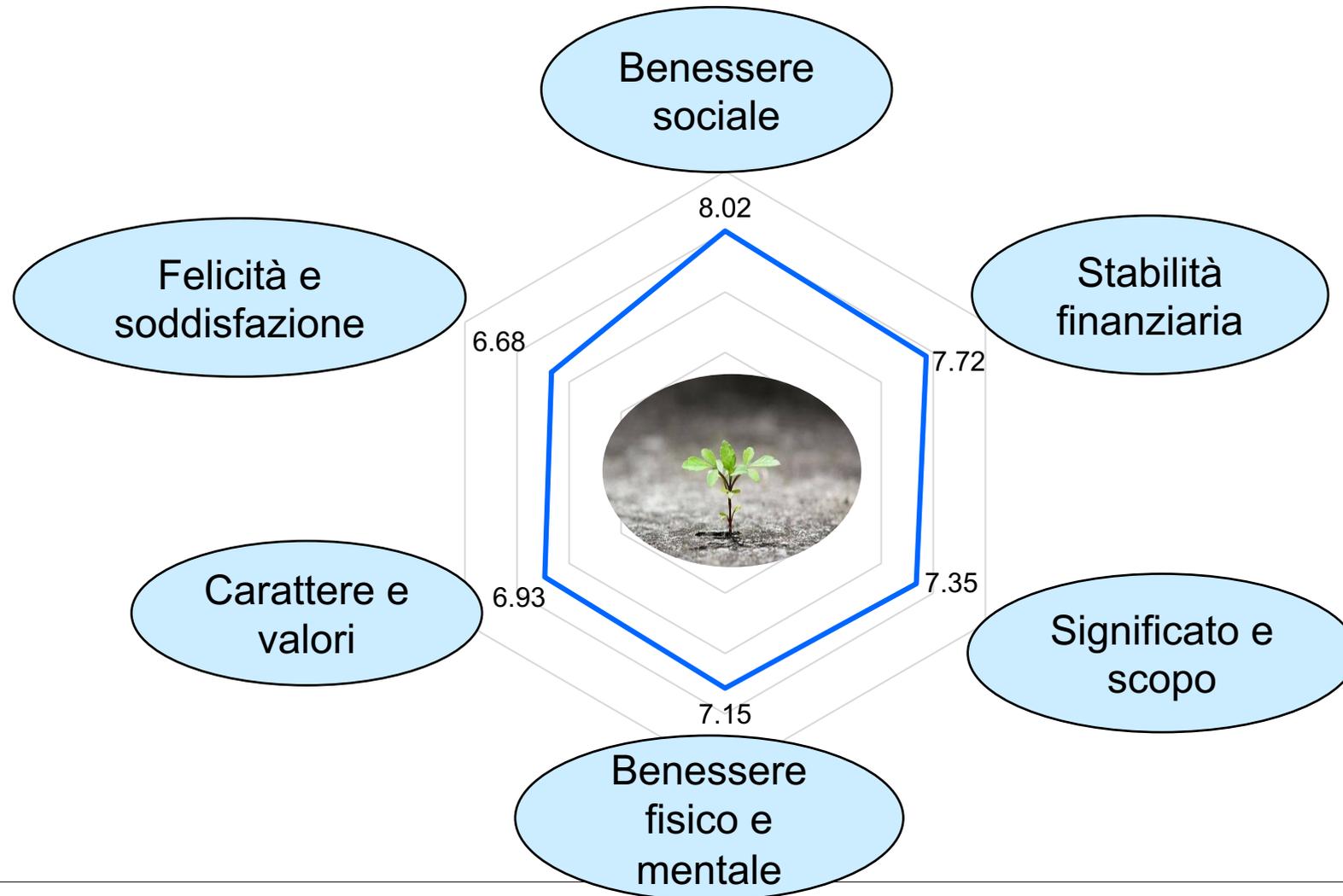


## Benessere dei giovani nel mondo digitale : *risultati selezionati*



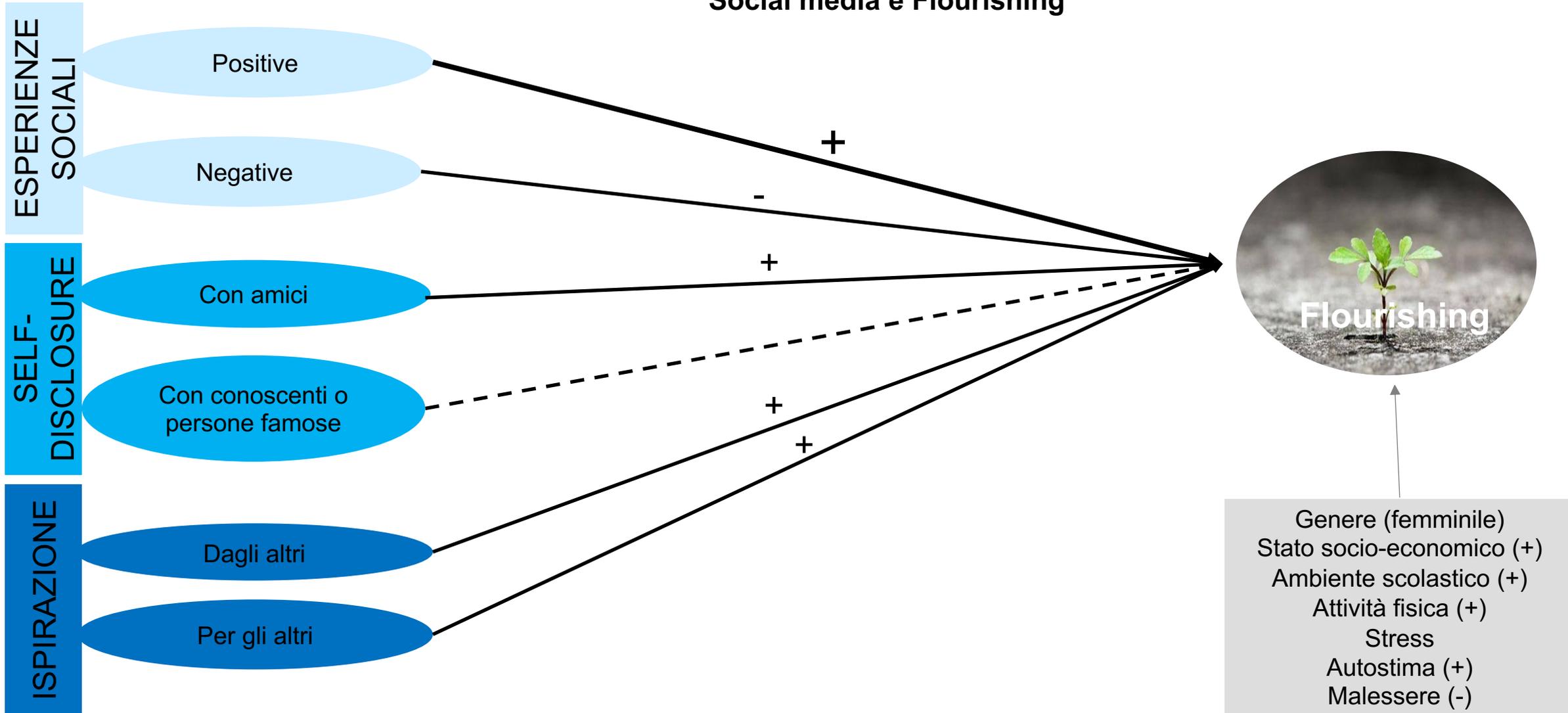


## Studiare il benessere: Flourishing



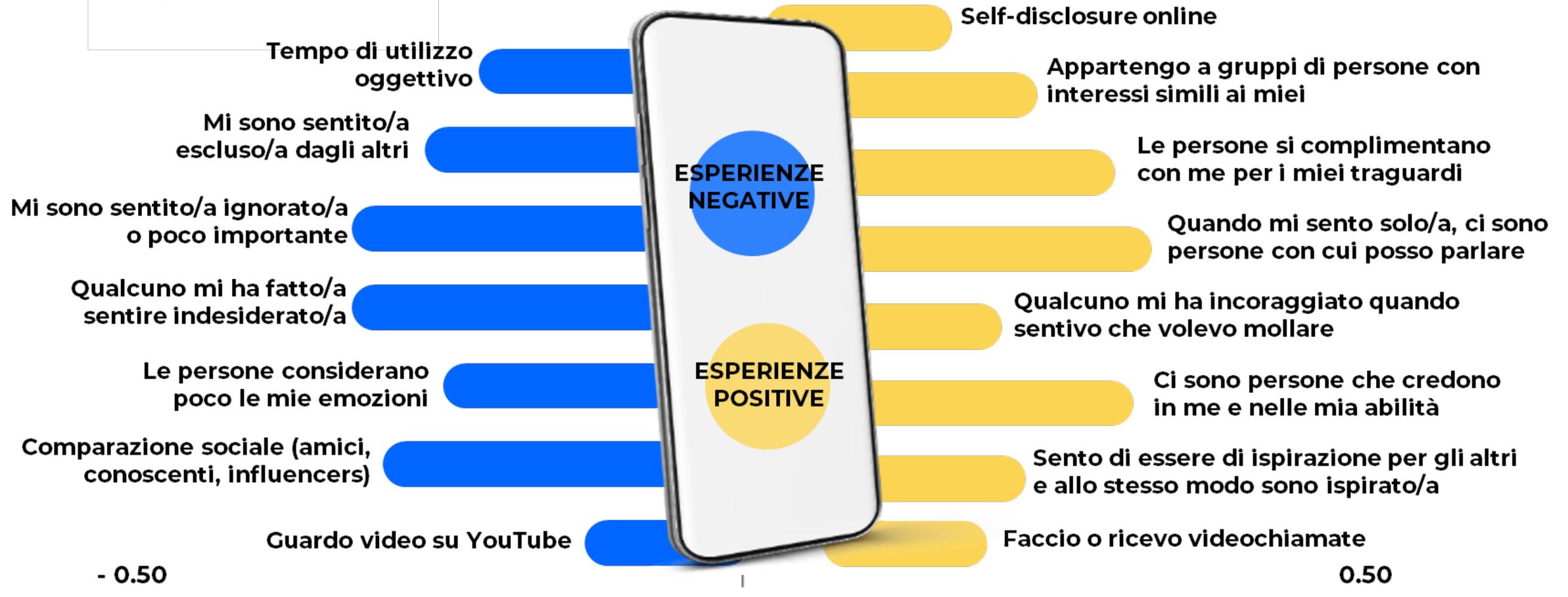


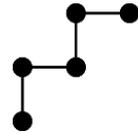
## Social media e Flourishing





I dati mostrano come diverse esperienze online siano associate in modo positivo (**giallo**) o negativo (**blu**) al benessere.





Quali meccanismi possono spiegare gli outcome positivi?



**Bisogno di connessione sociale**

Frequenza e qualità delle relazioni sociali → capitale sociale come estensione delle relazioni offline



**Bisogno di autonomia**

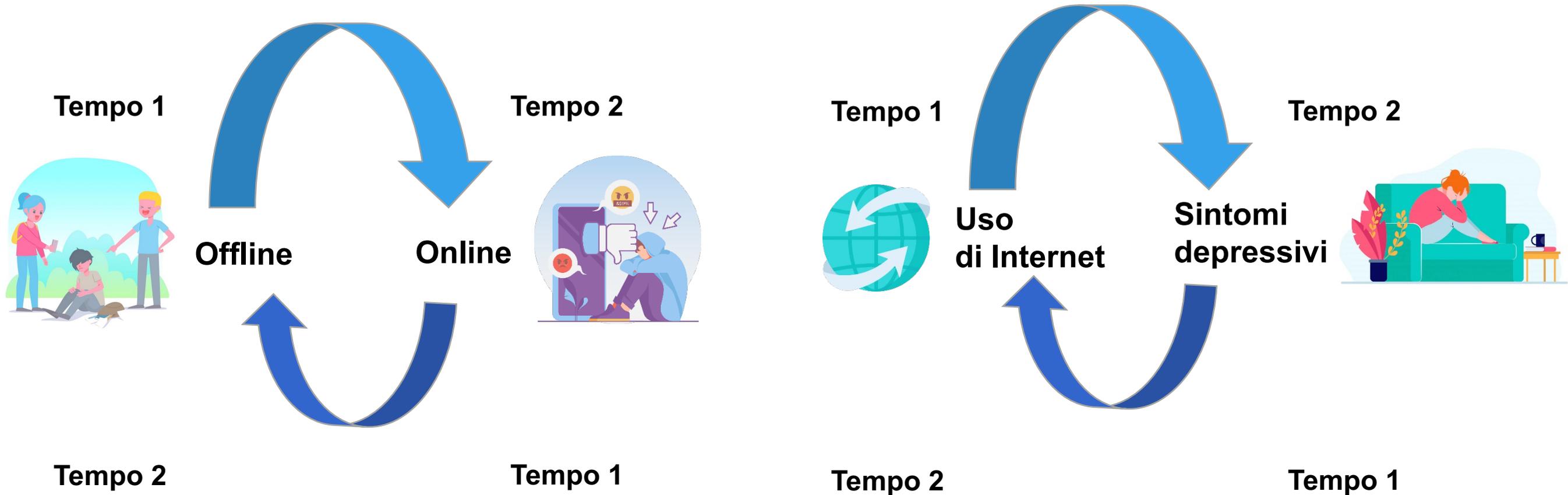
Espressione autentica di sé e narrazione del sé (=creare una storia coerente della propria identità socialmente condivisa e costruita)



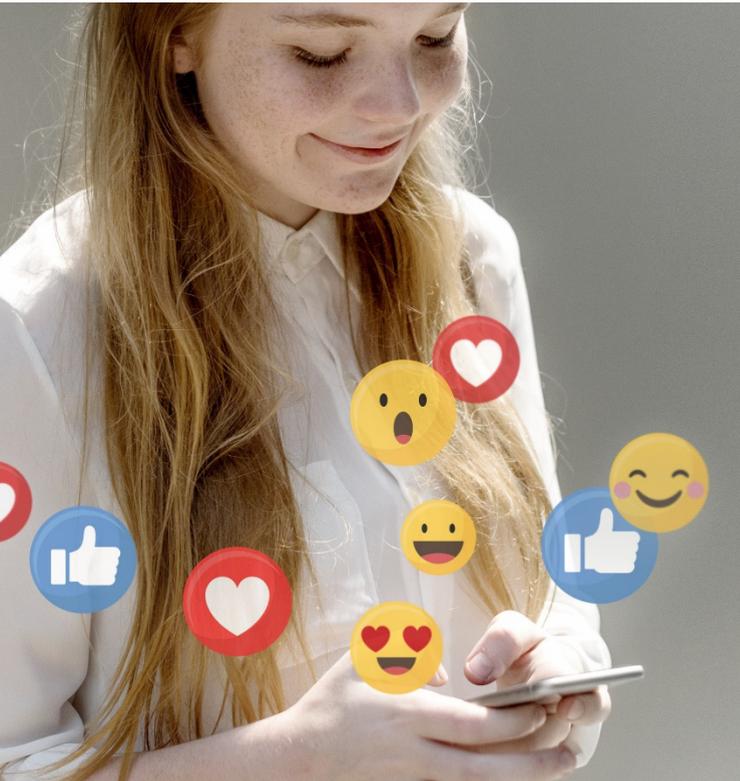
**Bisogno di competenza**

Aumento di capacità e competenze esistenti (ad es. creatività)  
Ispirazione e condivisione di successo (=invidia positiva)

## La circolarità tra media digitali e benessere



## Quali meccanismi possono spiegare gli outcome negativi?



### **Confronto sociale**

«Verso l'alto»

Gli studenti si riferiscono qui al numero di follower come se il numero fosse stampato sulla loro fronte.



### **Perdita di tempo/procrastinazione**

Attenzione dispersa, perdita di controllo



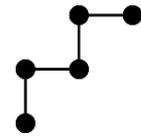
### **Compensazione emotiva e sociale**

Fuga dallo stress o modo per compensare l'ansia sociale e la solitudine.

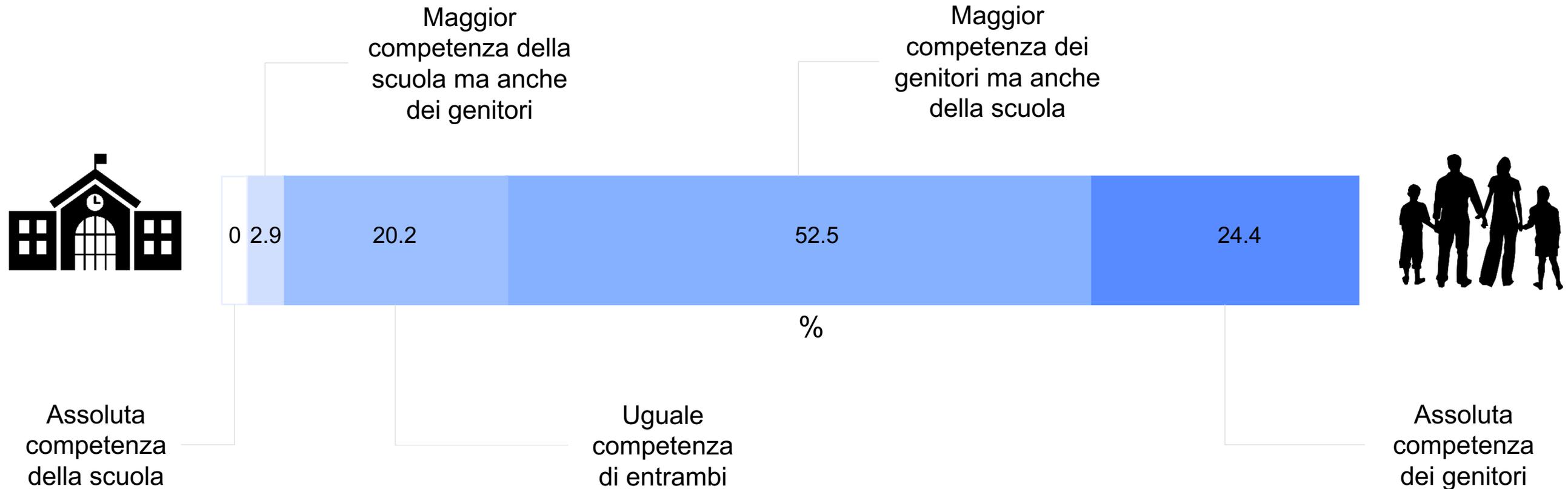


## Benessere dei giovani nel mondo digitale : *risultati selezionati*





Secondo i genitori chiesti nel 2019 (4a media), l'educazione all'uso dello smartphone è di ...

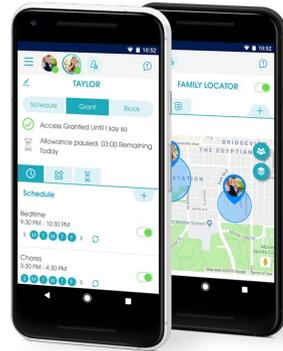




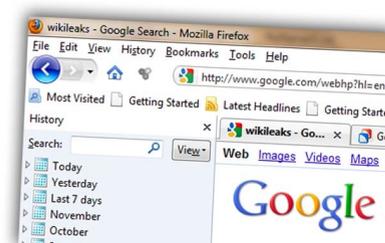
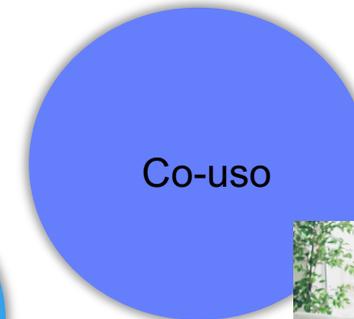
## Strategie di mediazione parentale dell'uso del digitale

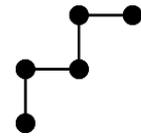


**MEDIATICINO:**  
Strategie più frequenti nei genitori di studenti in 3a media (2018)



Mediazione  
parentale





Stime dei genitori  
e dei figli sul  
tempo d'uso dei  
dispositivi tra gli  
adolescenti  
(in ore/settimana)



Videogiochi



Internet



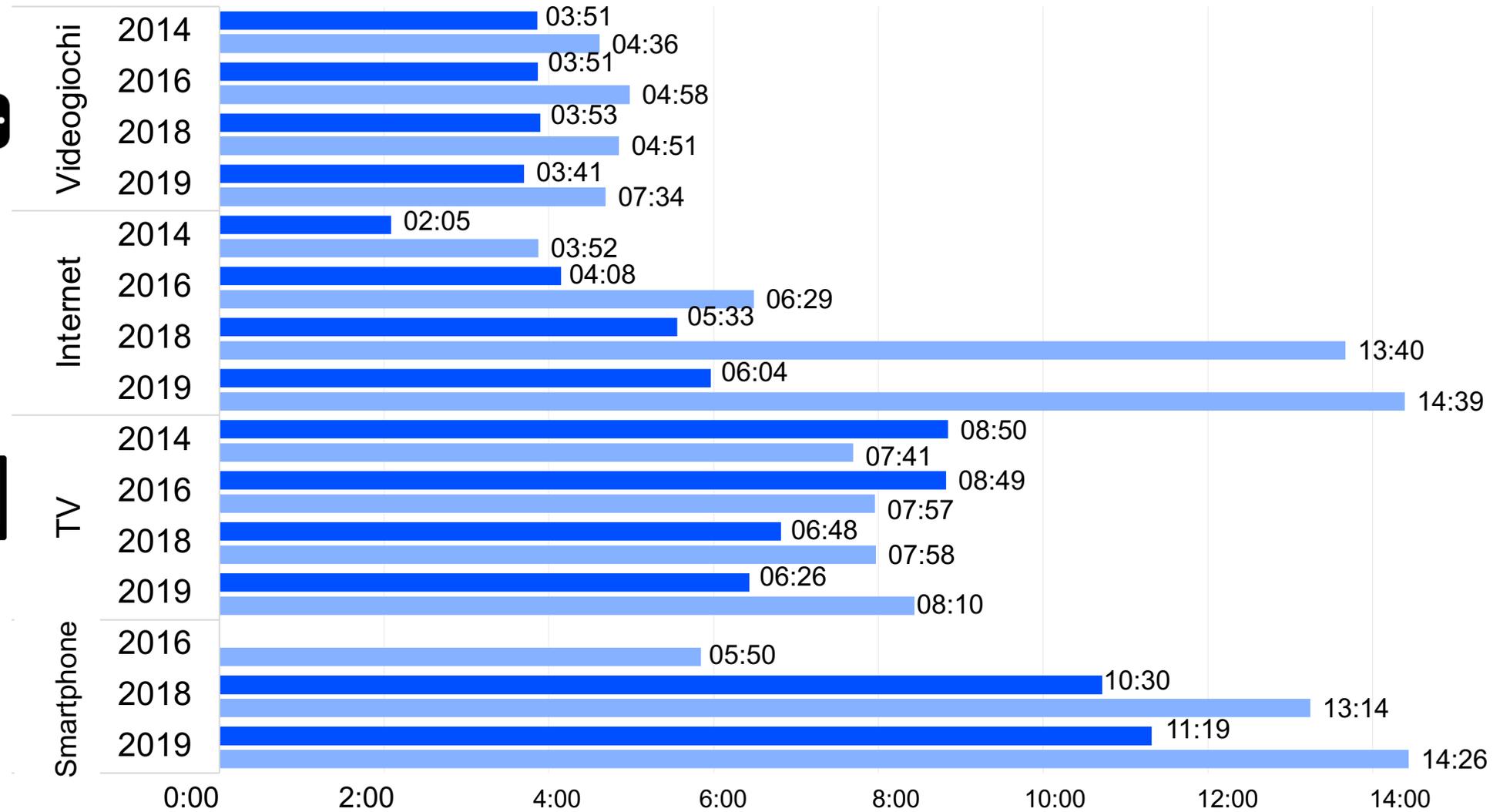
TV



Smartphone

■ Stima dei genitori

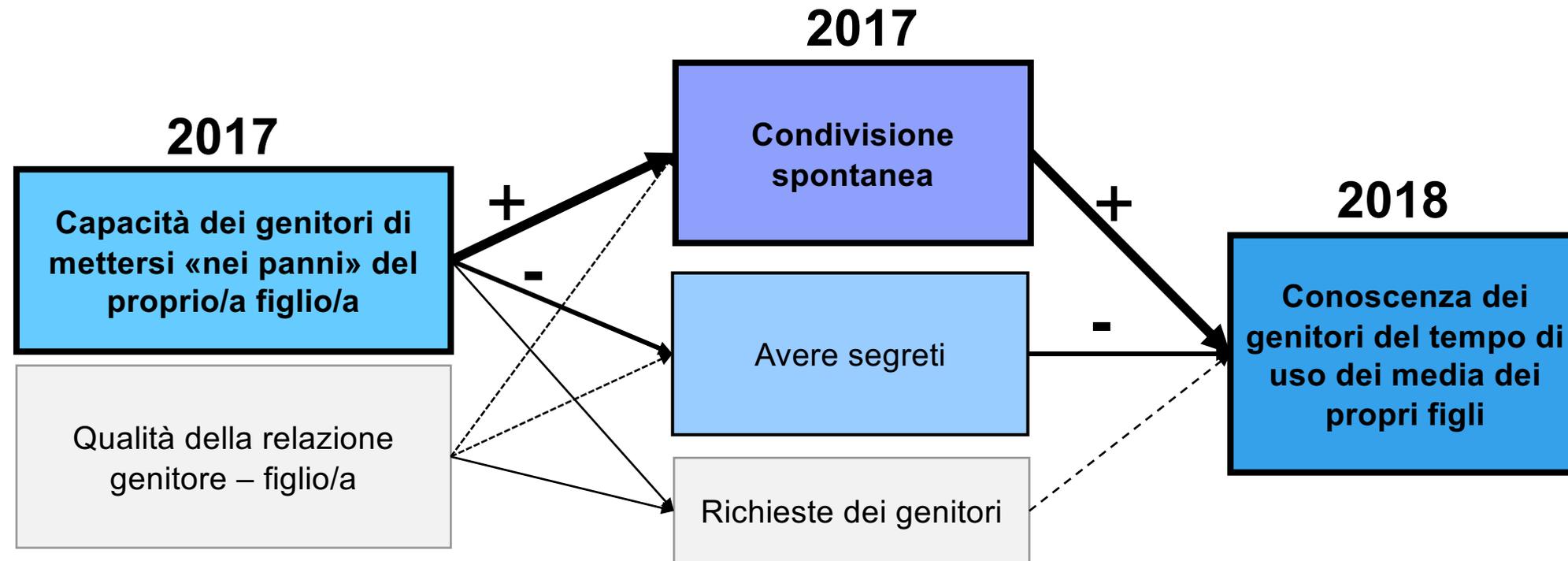
■ Stima dei figli



Risposte genitore e figlio (considerati solo i casi abbinati)



## Genitori e figli



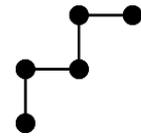
# Benessere dei giovani nel mondo digitale: riassunto e riflessioni future



**Ricerca**



**Comunicazione, disseminazione,  
e valorizzazione**



## Ricerca

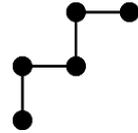
### Cosa sappiamo?

- I media digitali sono sempre più parte della vita quotidiana dei giovani
- Seguire le **raccomandazioni** sul tempo davanti agli schermi, il sonno e il tempo dedicato all'attività fisica incide positivamente sull'andamento scolastico
- Un **uso bilanciato** dei nuovi media è legato a un maggior benessere e andamento scolastico
- Ci sono **sia vantaggi che svantaggi** dell'uso di social media, entrambi vanno riconosciuti
- **Non c'è un effetto sul benessere che vale per tutti** perchè molte sono le variabili in gioco
- Educazione all'uso consapevole è percepito come un **compito diviso tra genitori e scuola**
- Genitori sono **modelli di ruolo** e possono mettere in atto diverse **strategie di mediazioni** dell'uso dei media digitali
- Una **buona qualità della relazione genitore-figlio/a** aumenta la conoscenza sull'uso dei media dei figli

## Ricerca

### Cosa manca nella ricerca sul territorio e come deve essere la ricerca futura?

- Ricerca coordinata secondo lo stato dell'arte e guidata da un framework teorico, che **può cambiare velocemente**
- Studi approfonditi con **popolazioni a rischio / minorità**
- Approccio con **metodi misti** (studi qualitativi e quantitativi, dati oggettivi e soggettivi)
- Considerazione di giovani di **tutti i livelli scolastici** (es., anche elementari)
- Andare **oltre la durata** di utilizzo e focalizzarsi sul **tipo di uso** e sui **processi psicologici sottostanti** durante l'uso



## Comunicazione, disseminazione, e valorizzazione dei risultati

### Cosa facciamo?

- Focus sui giovani, i loro genitori, ma anche e la scuola
- Soprattutto in forma di comunicazione e disseminazione dei risultati



Sito web www.mediaticino.usi.ch

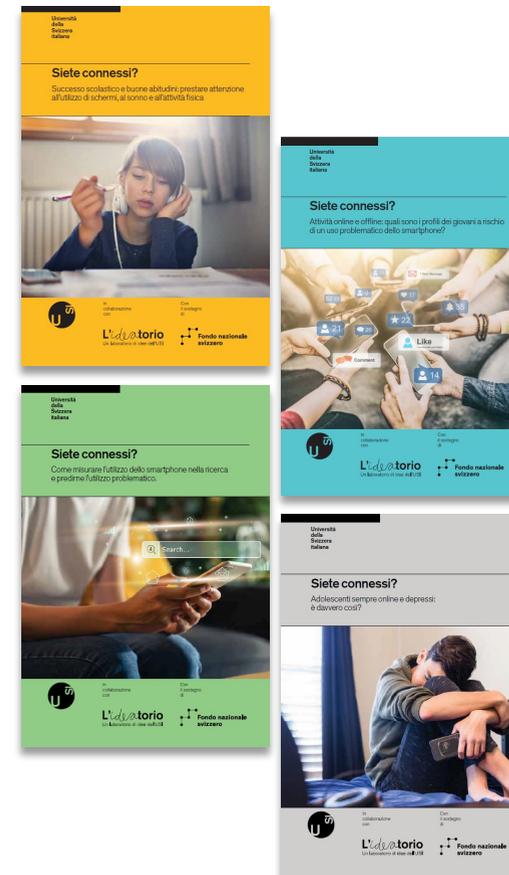
Libretto IBSA Let's Science!

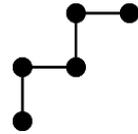
Libretti divulgativi articoli AGORÀ

Eventi



Instagram @HappyB\_project



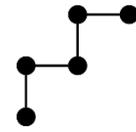


## Comunicazione, disseminazione, e valorizzazione dei risultati

### Passi futuri suggeriti

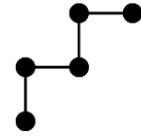
- Comunicazione allargata con stakeholder a vari livelli
- Comunicazione mirata a popolazioni di rischio/  
minorità
- Comunicazione ai docenti
- Approccio strutturato e coordinato  
(vedi strategia cantonale)





## References

- Camerini, A. L., Gerosa, T., & Marciano, L. (2021). Predicting problematic smartphone use over time in adolescence: A latent class regression analysis of online and offline activities. *New Media & Society*, 23(11), 3229-3248.
- Camerini, A.L., & Marciano, L. (2020). Media use and academic achievement. In: J. Van den Bulck (Ed.) *The International Encyclopedia of Media Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987–996.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Marciano, L., & Camerini, A. L. (2022). Duration, frequency, and time distortion: Which is the best predictor of problematic smartphone use in adolescents? A trace data study. *PloS One*, 17(2), e0263815.
- Marciano, L., & Camerini, A. L. (2021). Recommendations on screen time, sleep and physical activity: associations with academic achievement in Swiss adolescents. *Public health*, 198, 211-217.
- Marciano, L., Petrocchi, S., & Camerini, A. L. (2022). Parental knowledge of children's screen time: the role of parent-child relationship and communication. *Communication Research*, 49(6), 792-815.
- Marciano, L., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). How do depression, duration of internet use and social connection in adolescence influence each other over time? An extension of the RI-CLPM including contextual factors. *Computers in Human Behavior*, 136, 107390.
- Marciano, L., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization in youth: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(2), 163-181.
- Marciano L., Viswanath K., (2022). Social media use and adolescents' well-being: A note on Flourishing. *Frontiers in Psychology*. Submitted
- Nikken, P. & Jansz, J. (2006). Parental mediation of children's videogame playing: a comparison of the reports by parents and children. *Learning, Media and Technology*, 31, pp. 181-202
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Süss, D. D., Waller, G., Jael, B., Lilian, S., Gregor, W., Céline, K., & Isabel, W. (2020). *Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2020*
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.



# Benessere dei giovani nel mondo digitale: risultati dal territorio e riflessioni future

Grazie per l'attenzione!

Domande?

(e) [anne.linda.camerini@usi.ch](mailto:anne.linda.camerini@usi.ch)

(e) [Imarciano@hsph.harvard.edu](mailto:Imarciano@hsph.harvard.edu)

 [www.mediaticino.usi.ch](http://www.mediaticino.usi.ch)

 [@HappyB\\_project](https://www.instagram.com/HappyB_project)

