



## GENERATIONSHIP 2024

### Smartphone e benessere mentale dei giovani

Unipol Media Relations e Digital PR/  
Kkienn Connecting People and Companies

2 dicembre 2024



# CONTENUTI

- **Background e obiettivi della ricerca**
- **Il disegno della ricerca**
- **Risultati principali**
  - Vivere con lo smartphone
  - Un uso assiduo per tutti
  - La consapevolezza della dipendenza
  - Le conseguenze sul benessere mentale
  - La difficoltà ad autolimitarsi
  - La contrarietà alle restrizioni
  - Il riconoscimento del ruolo dello smartphone nel declino del benessere psicologico dei giovani
- **Sintesi dei risultati principali per la comunicazione**

## BACKGROUND E OBIETTIVI DELLA RICERCA

- Nel corso del 2024 il tema del benessere psicologico dei giovani ha continuato a suscitare l'attenzione dei mass-media e dell'opinione pubblica nazionale.
- Nel mese di maggio, la discussione ha avuto un picco in seguito alla pubblicazione negli Stati Uniti di *The Anxious Generation*, di Jonathan Haidt, che ha dimostrato che la diffusione dello smartphone è alla base dell'aumento delle patologie psichiche dei giovani, osservato negli ultimi 10-12 anni in tutto il mondo
- Questa tesi ha rilanciato il dibattito scientifico sulle conseguenze dell'uso dello smartphone ed è stata ripresa da molti media, italiani e internazionali.
- *GenerationShip*, l'Osservatorio sulle nuove generazioni di Unipol, ha voluto contribuire alla conoscenza del fenomeno secondo l'angolatura che le è propria, che è quella di **coinvolgere gli interessati, i giovani, chiamandoli a raccontare la loro esperienza e a riflettere sul tema.**
- Nelle pagine che seguono sono presentati i risultati della ricerca qualitativa-quantitativa realizzata da Kkienn nell'estate del 2024

# IL DISEGNO DELLA RICERCA

## Ricerca esplorativa

## Survey estensiva con *GenerationShip 2024*

### Obiettivi

- Esplorare lo scenario di vita dei giovani dai 16 ai 35 anni: caratteristiche dell'epoca attuale, opportunità e problemi per le nuove generazioni
- Ricostruire la storia e l'uso attuale dello smartphone e dei social da parte dei giovani
- Comprendere il vissuto e i significati dello smartphone nella vita dei giovani e l'impatto sul benessere mentale

- Tradurre i risultati della qualitativa in un insieme di ipotesi e concetti rilevanti
- Verificare le ipotesi su un campione rappresentativo di popolazione italiana
- Articolare l'analisi sui giovani per segmenti generazionali: GenZ Junior, Gen Z Senior, Millennials
- Confrontare giovani ed adulti

### Attività

- Ricerca qualitativa presso giovani italiani dai 18 ai 35 anni:
  - 5 focus group focus group, della durata di 2.5 ore, ciascuno con 8-10 giovani, di cui:
    - 2 focus con giovani Millennials Junior (28-35)
    - 2 focus con giovani Gen Z senior (22-27)
    - 1 focus con giovani Gen Z Junior (16-21)
  - Scolarità medio-alta: metà profilo «evoluto», metà profilo «centrale»
  - Mix di provenienze Nord-Centro-Sud
- Trascrizione integrale e letterale dei colloqui
- Analisi del contenuto

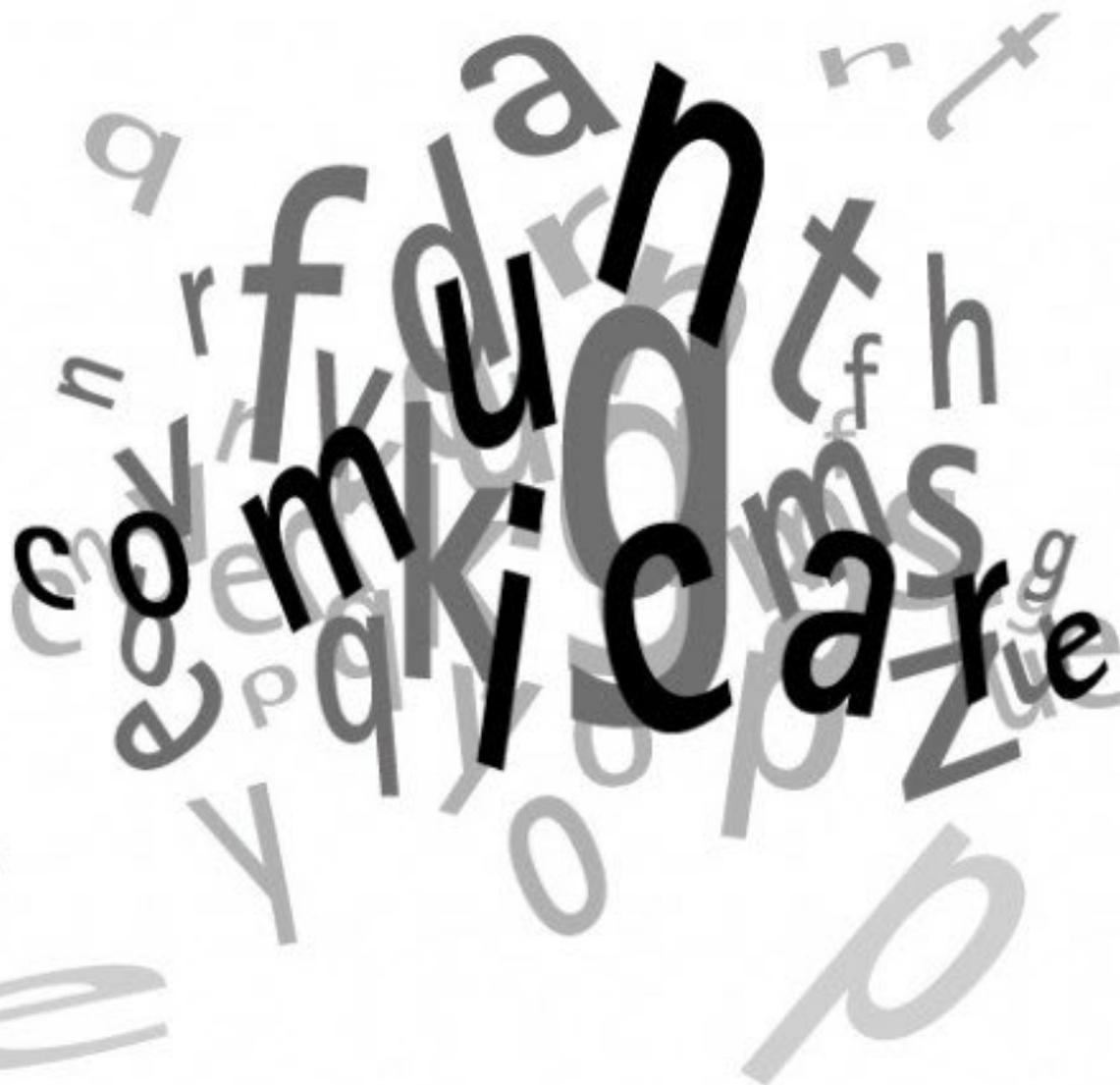
- Survey online su un campione rappresentativo di popolazione 16-74 anni
- Reclutamento su access panel
- Campionamento casuale stratificato per sesso/età/provincia
- Campione di ca. 1.500 individui, equi-ripartito per coorti demografiche:
  - Circa 300 Gen Z junior (16-22)
  - Circa 300 Gen Z senior (23-27)
  - Circa 300 Millennials Junior (28-35)
  - Circa 300 Millen. Senior e Gen X (36-54)
  - Circa 300 Gen X e Baby Boomers (55-74)
- Intervista web, durata media: 25 minuti
- Ponderazione in base alla distribuzione ISTAT della popolazione

### Tem pi

- Maggio-giugno 2024

- Luglio-settembre 2024

# RISULTATI PRINCIPALI

A word cloud graphic featuring the words 'comunicare' and 'fondazione' in large, bold, black letters. The words are surrounded by various other letters and smaller words in shades of gray, creating a dense, abstract composition. The word cloud is positioned between two black silhouettes of human heads facing each other, suggesting a theme of communication or dialogue.

comunicare  
fondazione  
a  
h  
n  
r  
f  
t  
h  
c  
m  
i  
c  
a  
r  
e  
e  
n  
r  
f  
h  
c  
o  
m  
u  
n  
i  
c  
a  
r  
e  
f  
o  
n  
d  
a  
z  
i  
o  
n  
e  
c  
o  
m  
u  
n  
i  
c  
a  
r  
e  
f  
o  
n  
d  
a  
z  
i  
o  
n  
e



# VIVERE CON LO SMARTPHONE

# IL 91% DEI GIOVANI ITALIANI POSSIEDE UNO SMARTPHONE

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## IL POSSESSO DELLO SMARTPHONE

*Attualmente possiedi un telefono mobile?  
È un cellulare tradizionale con i tasti oppure è uno smartphone?*

	Totale popolazione	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	1518 %	424 %	1094 %
Possiede uno smartphone	94	91	95
Possiede un telefono tradizionale	3	4	3
Non possiede un telefono mobile	3	6	3
	100	100	100

# LA GRANDE MAGGIORANZA DEI GIOVANI POSSIEDE LO SMARTPHONE DA DIVERSI ANNI

## DA QUANDO POSSEGGONO LO SMARTPHONE

### Confronto fra giovani e adulti

*Da quanto tempo possiedi lo smartphone?*

Base: popolazione italiana 16-74 anni

	Totale popolazione	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	1518	424	1094
	%	%	%
Possiede uno smartphone	94	91	95
Dal 2024/ ultimi mesi	1	1	0
2022-2023	4	3	4
2020-2021	7	6	7
2015-2019	15	25	11
2010-2014	24	33	20
Prima del 2010	33	15	40
Non sa, non ricorda	11	7	13
Possiede un telefono tradizionale	3	4	3
Non possiede un telefono mobile	3	6	3
	100	100	100

*Il 58% ha iniziato ad usarlo nel decennio del boom dello smartphone (dal 2010 al 2019), mentre il 15% nel decennio precedente. Solo il 10% è un utilizzatore recente (dal 2020 ad oggi)*

# META' DEI GIOVANI HA AUMENTATO L'USO NEL CORSO DEL TEMPO, UNO SU SEI L'HA RIDOTTO

Base: possiede uno smartphone

## IL TREND DELL'USO DELLO SMARTPHONE NEL TEMPO Confronto fra giovani e adulti

*Hai sempre utilizzato lo smartphone con la stessa intensità che hai oggi o le cose sono cambiate nel tempo?  
(se sono cambiate) In passato lo utilizzavi di più o di meno di oggi?*

	Totale	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	1422	385	1036
	%	%	%
In passato di più	12	16	10
In passato di meno	46	49	45
In passato con la stessa intensità di oggi	23	19	25
Dipende dai periodi	19	16	19
	100	100	100

*L'aumento e, soprattutto, la riduzione sono più diffusi fra i giovani.*

# L'AUMENTO DELL'USO DEI GIOVANI E' STATO INDOTTO ANZITUTTO DALL'ARRIVO DEI SOCIAL E DAL COVID

## I MOTIVI DELL'AUMENTO D'INTENSITÀ D'USO DELLO SMARTPHONE Confronto fra giovani e adulti

*Ricordi quando hai aumentato il tuo utilizzo dello smartphone? Cos'era successo? Perché lo hai fatto?*

Base: ha aumentato l'intensità di utilizzo dello smartphone

	Totale	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	658	187	471
	%	%	%
Quando sono state lanciate tanti nuovi servizi e App	46	42	48
Con l'avvento dei social (Facebook, Instagram, ecc.)	43	53	39
Con il Covid	31	38	29
Quando gli operatori hanno introdotto contratti con tariffe internet convenienti	27	20	30
Quando non se ne poteva più fare a meno	15	20	13
Quando in famiglia si è presentata la necessità	10	7	11
Quando ho deciso che era venuto il momento	6	8	5
Altra risposta	4	3	4
Nessun motivo particolare	5	4	6
Non sa, non ricorda	2	2	3

*L'aumento dell'utilizzo va letto, anzitutto, come effetto della capacità di produttori e operatori di **migliorare continuamente l'offerta di servizi e, con essa, l'«empowerment» degli utilizzatori***

# CHI HA RIDOTTO L'UTILIZZO LO HA FATTO PER CONTENERE I PROBLEMI GENERATI DA UN ABUSO DELLO STRUMENTO

## I MOTIVI DELLA RIDUZIONE D'INTENSITÀ D'USO DELLO SMARTPHONE Confronto fra giovani e adulti

Base: ha diminuito l'intensità di utilizzo dello smartphone

Ricordi quando hai diminuito il tuo utilizzo dello smartphone? Cos'era successo? Perché lo hai fatto?

	Totale	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	167	60	106
	%	%	%
Perché sprecavo molto tempo, per usare meglio il mio tempo	39	48	35
Per stare meglio in generale	30	30	30
Lo usavo troppo, ero diventato dipendente	22	34	14
Perché mi procurava ansia, stress	15	23	11
Perché mi creava problemi relazionali (discussioni in famiglia, sui social, ecc.)	13	7	16
Altra risposta	11	7	13
Per risparmiare, spendevo troppo	8	6	8
Perché ho rischiato di avere/ho avuto un incidente a causa dello smartphone	7	6	8
Perché avevo problemi di vista	6	11	4
Nessun motivo particolare	13	6	16
Non sa, non ricorda	4	4	5

Giovani e adulti hanno ridotto l'uso perché lo smartphone assorbiva loro molto tempo e per stare meglio in generale.

**I giovani aggiungono elementi di disagio psicologico: la dipendenza, l'ansia, lo stress.**

# GIOVANI E ADULTI CONDIVIDONO LA VISIONE DI UN PERCORSO, AL TERMINE DEL QUALE LO SMARTPHONE ERA DIVENTATO INDISPENSABILE

## L'ESPERIENZA EVOLUTIVA DELLO SMARTPHONE Confronto fra giovani e adulti

Base: possiede uno smartphone

Molte persone hanno descritto la loro esperienza con lo smartphone in tre fasi:

- **Una fase iniziale**, di continua scoperta, semplice e senza problemi, in cui lo smartphone **non era ancora percepito come una cosa indispensabile**.
- **Una fase intermedia**, che ha posto lo smartphone al centro della quotidianità, con una **presenza pervasiva in molti aspetti importanti della vita**
- **Una fase evoluta**, nella quale lo smartphone ha **concentrato in sé moltissimi servizi**, che hanno **semplificato nostra vita** e lo hanno **reso indispensabile** (relazioni sociali, informazione, intrattenimento, lavoro, home banking, mobilità, ecc.).

Questa descrizione in che misura riflette anche la tua esperienza?

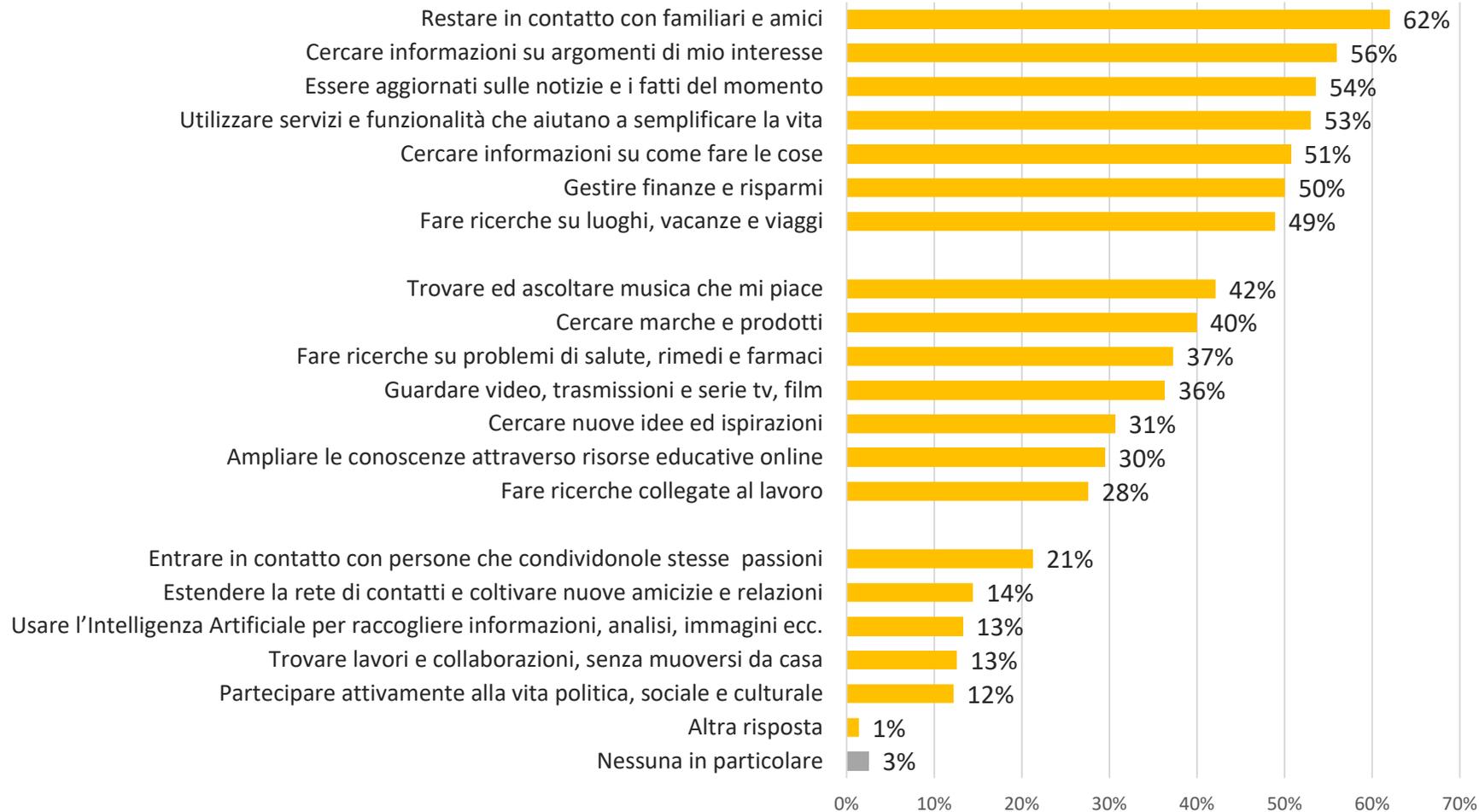
	Totale	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	1422	385	1036
	%	%	%
Del tutto	13	16	12
In larga misura	49	51	48
In parte	30	29	31
No, non la riflette	7	3	8
	100	100	100

# LE ATTIVITA' SVOLTE SULLO SMARTPHONE SONO NUMEROSE E CENTRALI NELLA VITA DI TUTTI

## LE ATTIVITÀ SVOLTE SULLO SMARTPHONE Confronto fra giovani e adulti

Base: possiede uno smartphone

Attualmente, quali delle seguenti attività svolgi sullo smartphone?  
(risposte suggerite)



	Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
	%	%
	58	63
	50	58
	48	56
	51	54
	49	51
	43	53
	49	49
	52	39
	40	40
	35	38
	51	31
	35	29
	37	27
	35	25
	29	19
	21	12
	20	11
	20	10
	15	11
	1	2
	3	2



UN USO ASSIDUO PER TUTTI

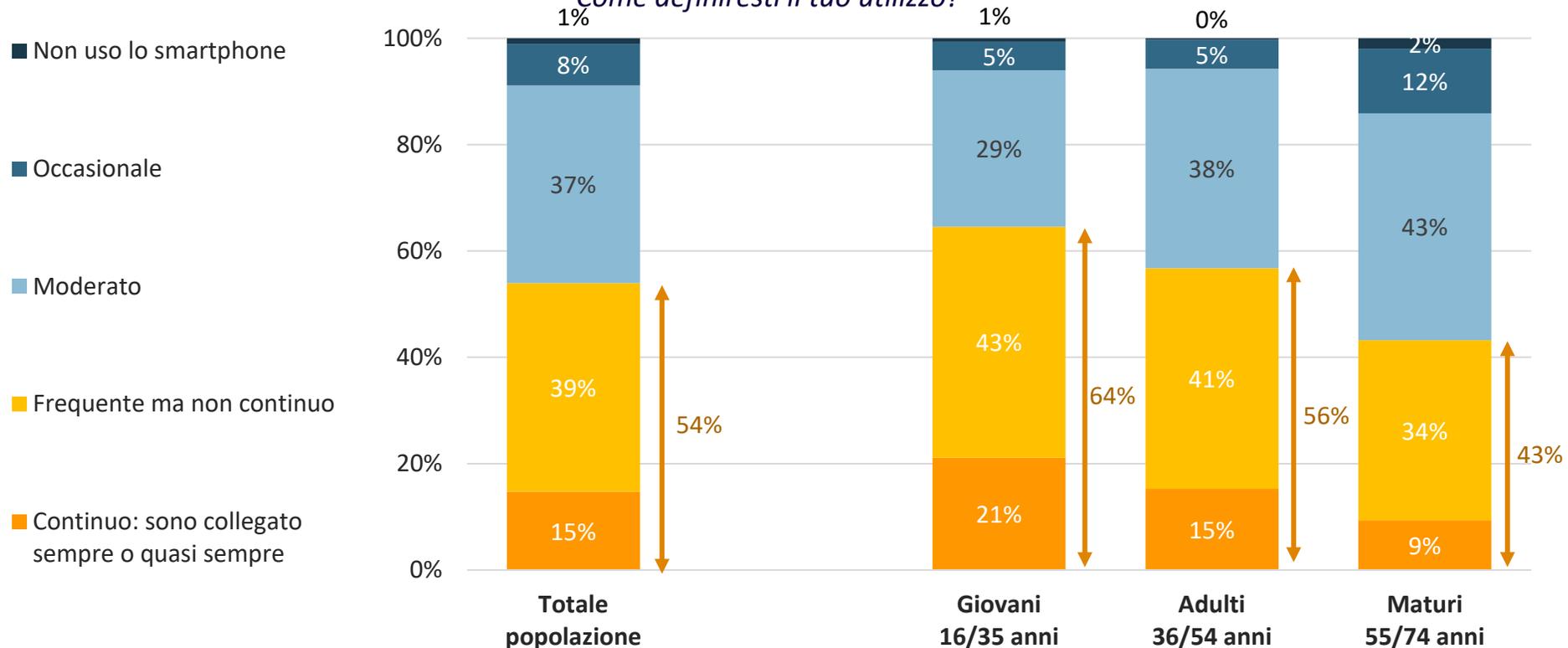
# DUE TERZI DEI GIOVANI FANNO UN USO FREQUENTE O ADDIRITTURA CONTINUO. E' UN COMPORTAMENTO DIFFUSO IN TUTTA LA POPOLAZIONE

## L'ASSIDUITÀ DI USO DELLO SMARTPHONE NELLA POPOLAZIONE ITALIANA Analisi per classi d'età

Base: popolazione italiana 16-74 anni

Molte persone hanno un uso assiduo dello smartphone e dei social.

Come definiresti il tuo utilizzo?



Un giovane su cinque (21%) dichiara un uso continuo («sempre o quasi sempre collegati») mentre il 43% ha un «uso frequente ma non continuo». Fra gli adulti i numeri sono più contenuti ma non di molto (56% contro 64%). Solo fra gli anziani l'uso intenso si riduce (43%).

# L'ASSIDUITA' DI UTILIZZO E' CORRELATA AL TEMPO DI COLLEGAMENTO

## L'ASSIDUITA' DI UTILIZZO DELLO SMARTPHONE Analisi per ore giornaliere di collegamento allo smartphone

Base: posseggono uno smartphone

*Molte persone hanno un uso assiduo dello smartphone e dei social.*

*Come definiresti il tuo utilizzo?*

### ORE DI COLLEGAMENTO ALLO SMARTPHONE

	1 ora o meno	Circa 2 ore	Circa 3 ore	Circa 4 ore	Circa 5/6 ore	Circa 7 ore o più
	142	278	266	205	264	215
	%	%	%	%	%	%
Continuo (sei collegato sempre, quasi sempre)	2	3	10	11	18	43
Frequente ma non continuo	11	30	51	58	51	33
<b>TOTALE USO CONTINUO O FREQUENTE</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>60</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>76</b>
Moderato	51	56	34	30	28	23
Occasionale	34	11	6	2	2	1
Non uso lo smartphone	2	0	0	0	0	0
	100	100	100	100	100	100

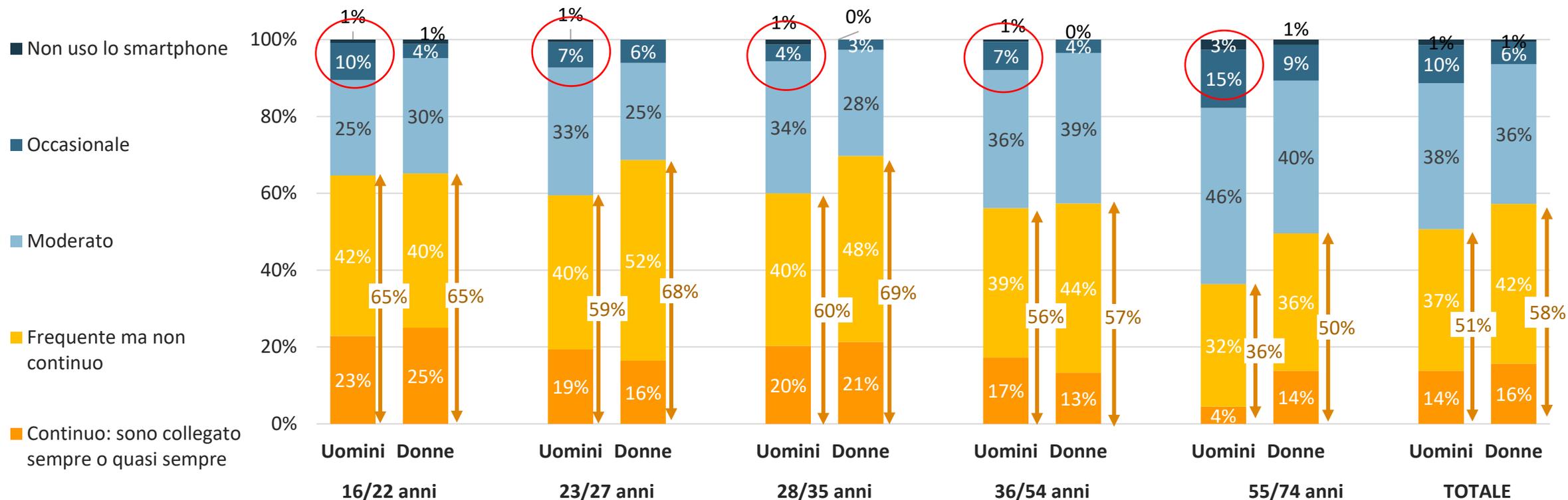
*L'intensità di uso ha una corrispondenza alle ore di collegamento: da 7 ore in su per chi ha un uso «continuo», da 3 a 6 per un uso «frequente ma non continuo», da 1 a 2 ore per un uso «moderato». Naturalmente, la percezione dell'intensità varia da persona a persona.*

# LE DONNE USANO LO SMARTPHONE PIÙ DEGLI UOMINI, IN TUTTE LE CLASSI D'ETÀ

## L'ASSIDUITÀ DI UTILIZZO DELLO SMARTPHONE NELLA POPOLAZIONE ITALIANA Analisi per età e genere

Base: popolazione italiana 16-74 anni

*Molte persone hanno un uso assiduo dello smartphone e dei social.  
Come definiresti il tuo utilizzo?*



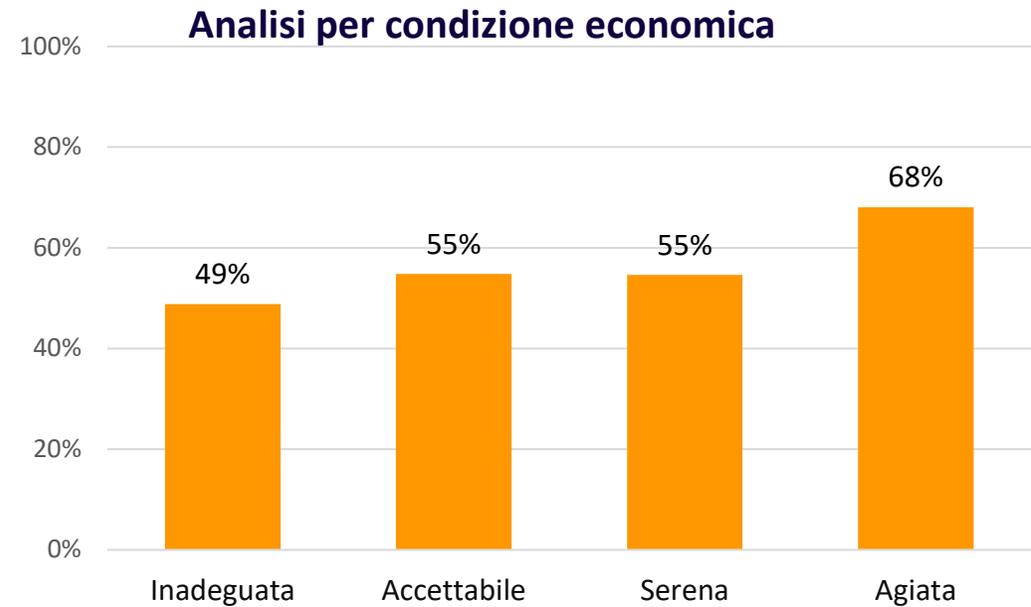
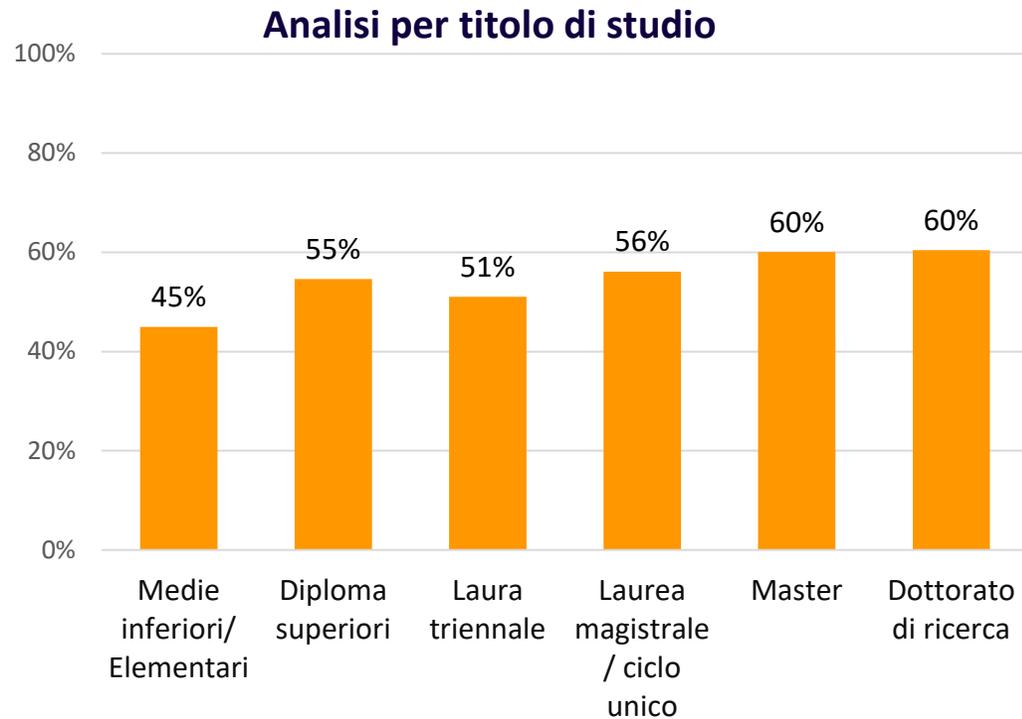
*Il fenomeno diventa più marcato dopo i 55 anni, quando quasi due terzi degli uomini passano ad un uso moderato o occasionale, mentre metà delle donne continua ad usare il cellulare intensamente*

# MAGGIORI SONO L'ISTRUZIONE E IL CETO SOCIALE, PIU' AUMENTA L'UTILIZZO

## L'INTENSITA D'USO DELLO SMARTPHONE PER SCOLARITÀ E CONDIZIONE ECONOMICA

Base: popolazione italiana 16-74 anni

% di uso continuo o frequente

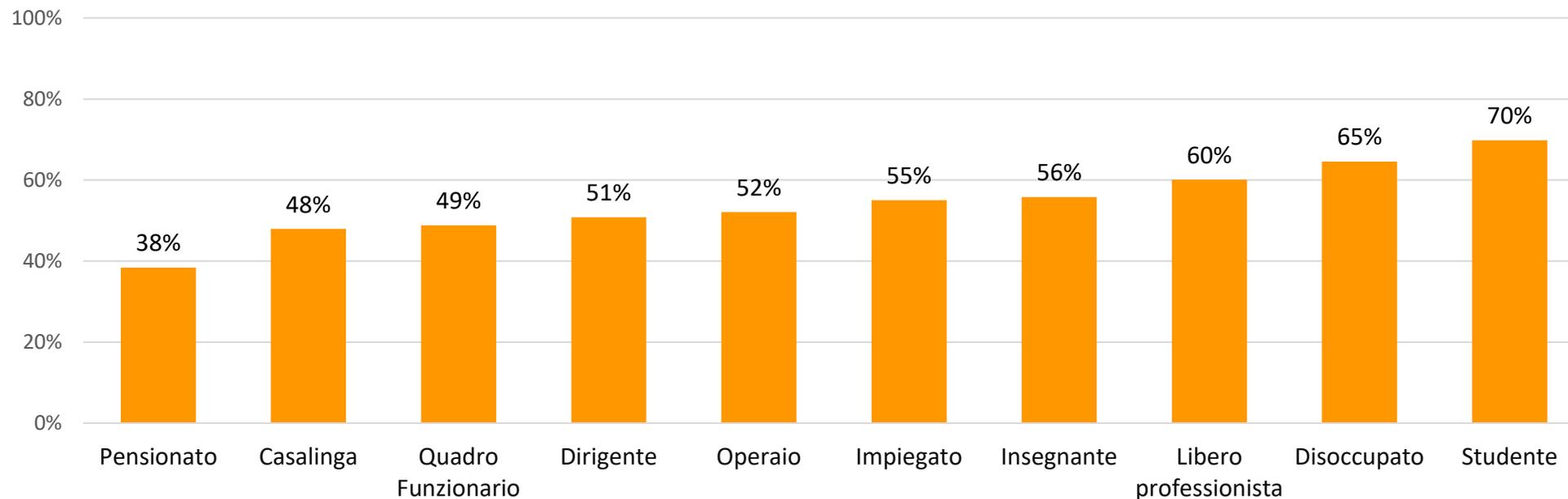


# A PARTE I PENSIONATI, META' DEGLI ITALIANI O PIU' FA UN USO ASSIDUO DELLO SMARTPHONE, QUALUNQUE SIA LA SUA ATTIVITA'

## L'INTENSITA' D'USO DELLO SMARTPHONE PER PROFESSIONE

Base: popolazione italiana 16-74 anni

% di uso continuo o frequente



*L'intensità cresce nelle attività più libere da vincoli esterni (ruolo direttivo, lavoro manuale, ecc.), come gli insegnanti, i liberi professionisti e, ovviamente, i disoccupati e gli studenti*



# LA CONSAPEVOLEZZA DELLA DIPENDENZA

# GLI UTILIZZATORI HANNO SVILUPPATO NUMEROSE ABITUDINI «CRITICHE», IN PARTICOLARE I GIOVANI

## ABITUDINI CRITICHE NELL'USO DELLO SMARTPHONE DICHIARATE DAGLI UTILIZZATORI ABITUALI

Base: individui 16-74 che usano lo smartphone in modo non occasionale (n = 1383)

Quali delle seguenti situazioni ti capita di vivere con lo smartphone e i social?  
(risposte suggerite)



**N. medio abitudini critiche per utilizzatore= 1,82**

media 2,40 1,58

Il 90% dei giovani segnala almeno un comportamento problematico, contro il 70% degli adulti. I giovani si distinguono per il maggior impatto sulla vita di relazione: il 40% segnala una riduzione della socialità (contro il 29% degli adulti), il 30% una riduzione delle prestazioni nel lavoro, nello studio, nelle relazioni (contro il 14%)

# I RAGAZZI DAI 16 AI 22 ANNI RICONOSCONO DI AVERE PIU' DIFFICOLTA' A MANTENERE IL CONTROLLO SULLO STRUMENTO

## ABITUDINI CRITICHE NELL'USO DELLO SMARTPHONE DICHIARATE DAGLI UTILIZZATORI ABITUALI

Base: individui che usano lo smartphone in modo non occasionale

### Analisi per classi d'età dell'utilizzatore

Quali delle seguenti situazioni ti capita di vivere con lo smartphone e i social?  
(risposte suggerite)

	16/22 anni	n° indice 16/22 popolaz. = 100	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	131 %	tot popolazione = 100	98 %	170 %	507 %	478 %
<b>USO PROLUNGATO (NET)</b>	64	137	53	55	50	34
Usare a lungo lo smartphone per attività non essenziali	47	167	30	31	29	20
Essere perennemente connesso, per motivi privati o di lavoro	22	115	18	25	21	14
Fare tardi con lo smartphone e perdere ore di sonno	30	176	26	23	15	11
<b>ANSIA DA INTERAZIONE (NET)</b>	50	117	49	49	44	35
Controllare continuamente il telefono per messaggi e notifiche	33	115	27	28	31	25
Essere in ansia se non hai accesso allo smartphone o temi di averlo perso	26	148	21	19	16	15
Essere preoccupato se non sei raggiungibile in qualunque momento e temere di perdere informazioni importanti	14	150	15	15	8	6
Postare continuamente foto e video	5	143	4	6	4	1
<b>RIDUZIONE DELLA SOCIALITA' (NET)</b>	41	128	44	37	34	23
Uscire con gli amici e poi accorgerti che tutti consultano lo smartphone	29	130	30	25	24	16
Preferire l'interazione online rispetto a quella faccia a faccia	14	156	13	9	10	6
Ridurre la tua socialità, rinunciare ad uscite programmate per stare sullo smartphone	8	116	10	12	7	5
<b>RIDUZIONE DELLE PRESTAZIONI (NET)</b>	34	188	26	29	18	9
Essere meno produttivo nel lavoro o nello studio a causa dello smartphone	25	207	19	19	12	5
Accantonare i propri impegni per stare sullo smartphone	17	196	9	14	9	3
<b>Media abitudini critiche</b>	<b>2,69</b>		<b>2,24</b>	<b>2,27</b>	<b>1,86</b>	<b>1,28</b>

I comportamenti problematici fra i giovanissimi (16-22 anni) sono **più numerosi e impattanti sulla vita di relazione**.  
Riguardano il perdere tempo in attività inutili (47%), perdere ore di sonno (30%), la minore produttività nello studio (25%), il rinvio degli impegni (17%)

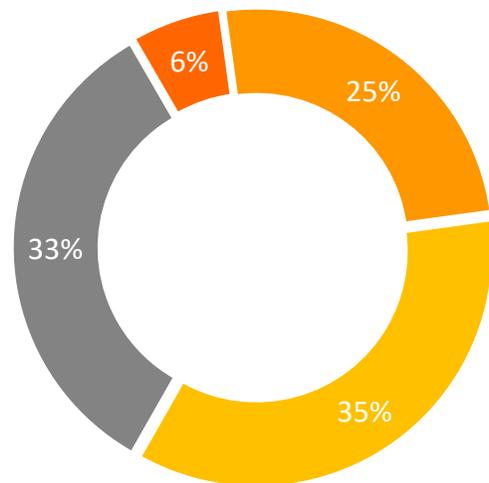
# UN TERZO DEGLI UTILIZZATORI RITIENE DI ESSERE MOLTO O ABBASTANZA DIPENDENTE DALLO SMARTPHONE, UN ALTRO TERZO DI ESSERLO «UN PO'»

## LA DIPENDENZA PERCEPITA DALLO SMARTPHONE

Attualmente ti senti dipendente dallo smartphone e dai social? (Se sì) molto, abbastanza o solo un po'?

Base: individui 16-74 che usano lo smartphone in modo non occasionale (n = 1383)

- Sì, mi sento molto dipendente
- Sì, mi sento abbastanza dipendente
- Sì, mi sento un po' dipendente
- No, non mi sento dipendente



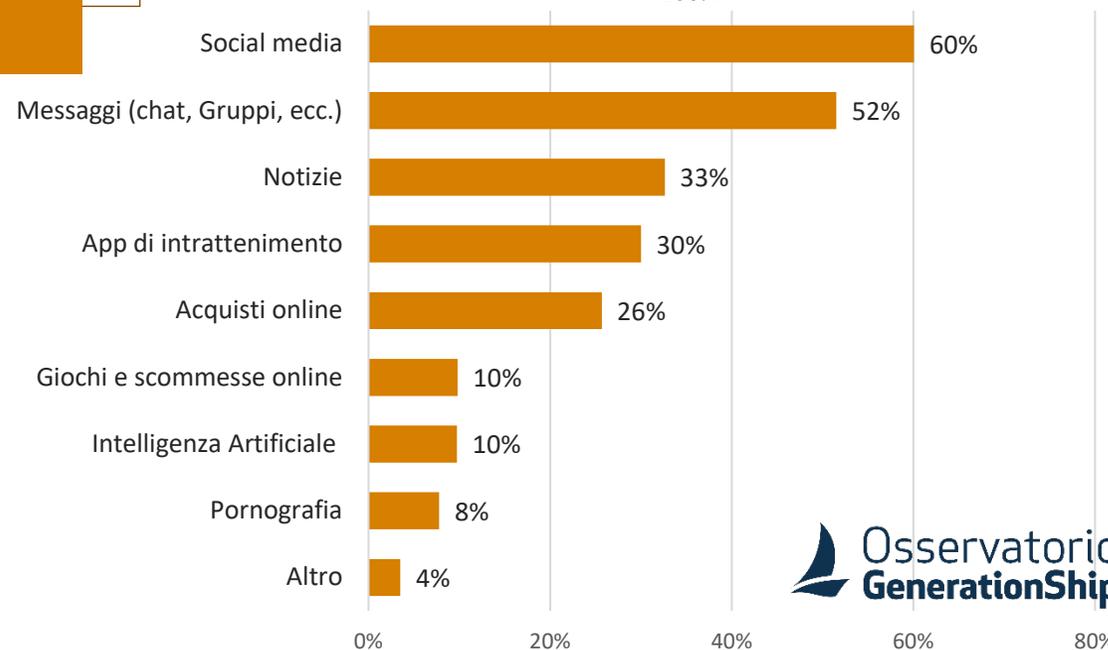
**MOLTO/ABBAST. DIPENDENTI**  
31%

**TOTALE DIPENDENTI**  
67%

Per quali tipi di utilizzi ti senti dipendente?

Base: individui 16-74 anni che si sentono molto, abbastanza o un po' dipendenti (n = 920)

= 100%



Osservatorio  
GenerationShip

*I social rappresentano la principale forma di dipendenza ma non certo l'unica: ci sono dipendenze da messaggi, da notizie, da App di intrattenimento, persino da acquisti online*

# QUASI META' DEI GIOVANI DAI 16 AI 35 (44%) SI CONSIDERA MOLTO O ABBASTANZA DIPENDENTE, CONTRO UN QUARTO DEGLI ADULTI (26%)

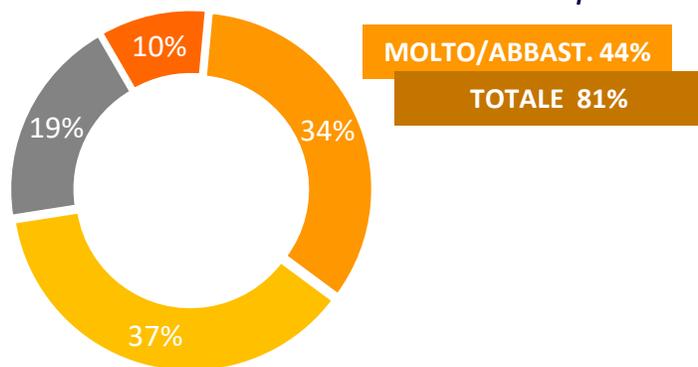
## LA DIPENDENZA PERCEPITA DALLO SMARTPHONE – ANALISI PER ETÀ

### GIOVANI 16/35 ANNI

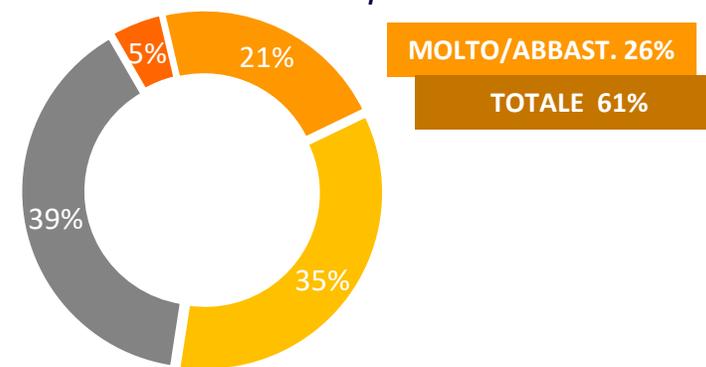
### ADULTI 36/74 ANNI

Attualmente TI SENTI DIPENDENTE dallo smartphone e dai social? (se sì) Molto, abbastanza o solo un po'?

- Sì, mi sento molto dipendente
- Sì, mi sento abbastanza dipendente
- Sì, mi sento un po' dipendente
- No, non mi sento dipendente



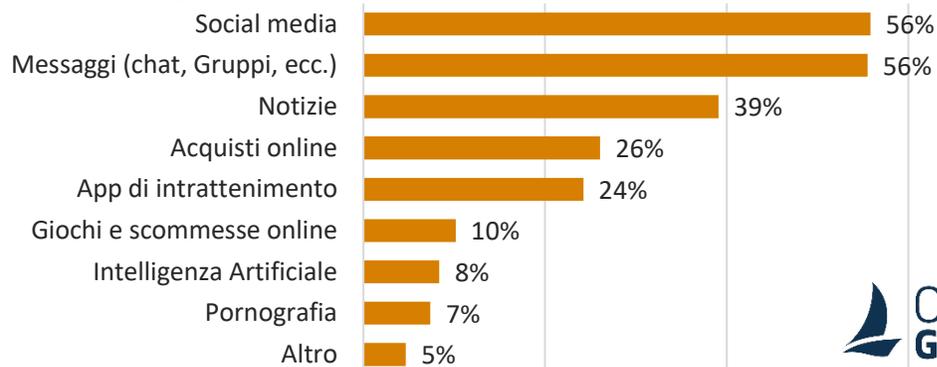
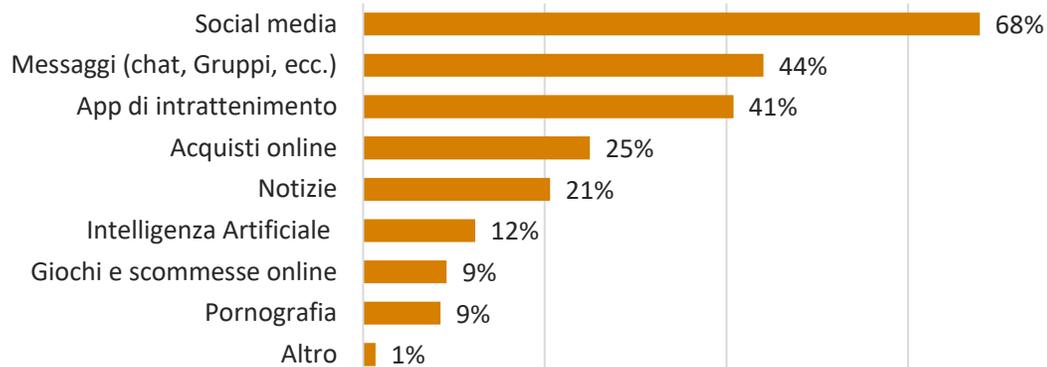
- Sì, mi sento molto dipendente
- Sì, mi sento abbastanza dipendente
- Sì, mi sento un po' dipendente
- No, non mi sento dipendente



**TOTALE DIPENDENZA = 81%**

**TOTALE DIPENDENZA = 61%**

Per quali tipi di utilizzi ti senti dipendente?



Sono diversi gli oggetti della dipendenza: per i ragazzi si tratta prevalentemente di social media, per gli adulti in egual misura di social media e messaggistica. Più importanti le app di intrattenimento per i ragazzi, le notizie per gli adulti

# RISPETTO ALLA DIPENDENZA DALLO SMARTPHONE, NON SI OSSERVANO DIFFERENZE SIGNIFICATIVE ALL'INTERNO DEL MONDO GIOVANILE

## LA DIPENDENZA PERCEPITA DALLO SMARTPHONE FRA I GIOVANI – ANALISI PER ETÀ

Attualmente TI SENTI DIPENDENTE dallo smartphone e dai social? (se sì) Molto, abbastanza o solo un po'? Per quali tipi di utilizzi ti senti dipendente?

	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni
	%	%	%
<b>Attualmente TI SENTI DIPENDENTE dallo smartphone e dai social?</b>			
No, non mi sento dipendente	20	16	20
Sì, mi sento un po' dipendente	38	38	36
Sì, mi sento abbastanza dipendente	33	37	32
Sì, mi sento molto dipendente	9	9	11
<b>DIPENDENZA TOTALE</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>80</b>
<b>Per quali tipi di utilizzi ti senti dipendente?</b>			
Social media	70	66	68
Messaggi (chat, Gruppi, ecc.)	49	39	43
App di intrattenimento	46	41	37
Acquisti online	21	26	28
Notizie	16	22	23
Intelligenza Artificiale	13	12	13
Giochi e scommesse online	11	7	9
Pornografia	7	9	10
Altro	2	0	2

# LA DIPENDENZA DELLE DONNE E' LEGGERMENTE SUPERIORE A QUELLA DEGLI UOMINI E CON CONTENUTI DIVERSI

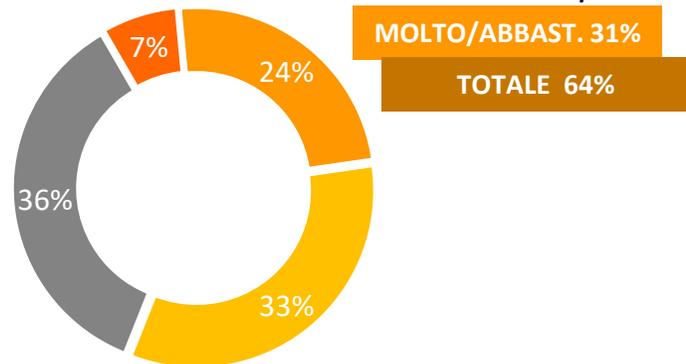
## LA DIPENDENZA PERCEPITA DALLO SMARTPHONE – ANALISI PER GENERE

### UOMINI

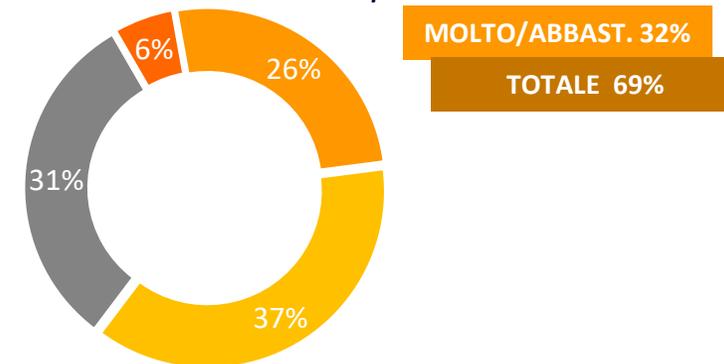
### DONNE

Attualmente TI SENTI DIPENDENTE dallo smartphone e dai social? (se sì) Molto, abbastanza o solo un po'?

- Sì, mi sento molto dipendente
- Sì, mi sento abbastanza dipendente
- Sì, mi sento un po' dipendente
- No, non mi sento dipendente



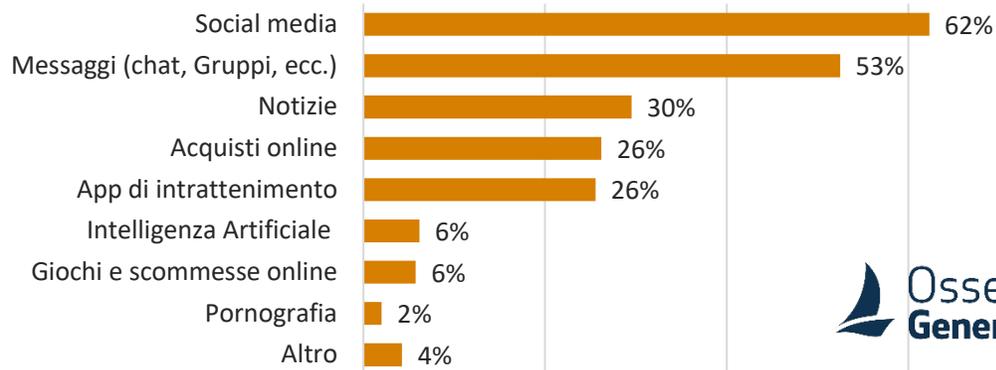
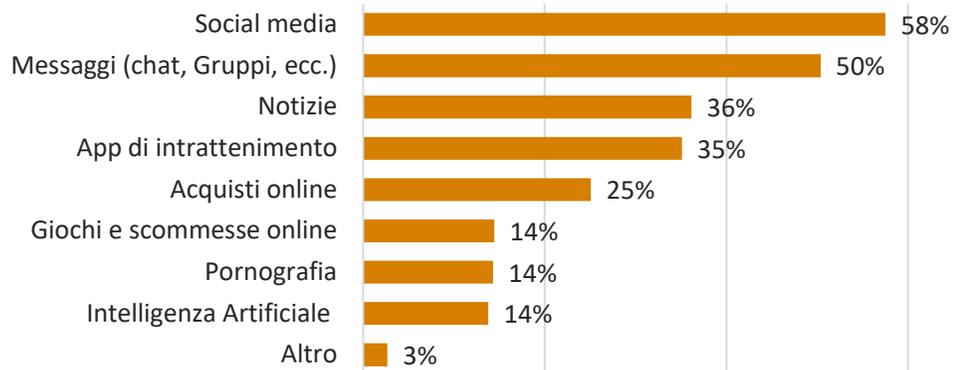
- Sì, mi sento molto dipendente
- Sì, mi sento abbastanza dipendente
- Sì, mi sento un po' dipendente
- No, non mi sento dipendente



**TOTALE DIPENDENZA= 64%**

**TOTALE DIPENDENZA = 69%**

Per quali tipi di utilizzi ti senti dipendente?



Le **donne** sono più dipendenti dai **social media** e dai **messaggi**, gli uomini dalle **notizie**, dalle **App di intrattenimento** (Youtube, Netflix, ecc.), dai **giochi**, dalle **scommesse online**, dalla **pornografia** e dall'**Intelligenza Artificiale**

# QUALUNQUE SIA IL GRADO DI DIPENDENZA PERCEPITA, TUTTI CONSUMANO PRESSAPPOCO GLI STESSI CONTENUTI

## LA DIPENDENZA PERCEPITA DALLO SMARTPHONE

		DIPENDENZA PERCEPITA		
		Molto dipendente	Abbastanza dipendente	Un po' dipendente
		85	346	489
		%	%	%
<i>Per quali tipi di utilizzi ti senti dipendente?</i>				
	Social media	60	59	60
	Messaggi (chat, Gruppi, ecc.)	48	55	52
	Notizie	34	33	33
	App di intrattenimento	32	27	30
	Acquisti online	31	21	26
	Giochi e scommesse online	10	8	10
	Intelligenza Artificiale	14	5	10
	Pornografia	10	5	8
	Altro	5	3	4



# LE CONSEGUENZE SUL BENESSERE MENTALE

## SI DELINEANO DUE TIPI DI DIPENDENZA

Dalla ricerca qualitativa

### • UNA DIPENDENZA EMOTIVA

- Ovvero il «**vivere**» la vita degli altri e riempire la propria quotidianità di quei contenuti.
- Un «**colmare**» quello che manca nella propria esistenza attraverso la vita degli altri, in termini:
  - Economici (ricerca del lusso...)
  - Di **lifestyle** (vacanze, viaggi, «pienezza della vita»...)
  - **Performativi** (risultati lavorativi / scolastici)
- A cui si aggiunge una vera e propria necessità di **aggiornamento costante**, con la conseguente **paura di esclusione** (rischio FOMO)

### • UNA DIPENDENZA MECCANICA

- Ovvero una **ritualizzazione prolungata e ripetuta dello scroll**
- Una **ripetizione compulsiva** e per certi versi guidata da **automatismo** che **occupa «porzioni» importanti di tempo** nell'arco della giornata.
- Con **aree di rischio** sia in relazione all'**alienazione**, sia ad un **consumo di tempo** prolungato rispetto alle intenzioni iniziali.



# LA DIPENDENZA EMOTIVA RISCHIA DI FAR PERCEPIRE UNA REALTA' DISTORTA

Dalla ricerca qualitativa



- **I social presentano una realtà (degli altri) sempre perfetta e felice**
  - Dove sono assenti i problemi, le criticità e anche le incertezze
  - E' il luogo della sicurezza e dell'assertività, dove i corpi sono perfetti, così come lo sono i momenti rappresentati

*«Fai sempre un paragone con le vite degli altri»*

- **Dove è costante il confronto con gli altri**
  - Nei corpi
  - Negli obiettivi raggiunti

*«Non puoi non guardare cosa fanno gli altri e confrontarlo con quello che fai e come sei tu»*

## LA DIPENDENZA MECCANICA COINVOLGE ESCLUSIVAMENTE LA FRUIZIONE DI CONTENUTI

- Se la dipendenza emotiva non sembra essere cambiata nel corso degli anni, quella meccanica invece ha uno sviluppo recente (almeno nei contorni definiti durante la discussione)

Dalla ricerca qualitativa



- Si tratta di una **ritualizzazione ripetuta dello scroll** → In quest'ottica la fase di creazione passa invece in secondo piano

- Tema presente in tutto il campione, sebbene in maniera più rilevante per i Gen Z.

- **Una ripetizione compulsiva che porta quasi ad uno stato ipnotico**

- **Uno scroll infinito che diviene un automatismo**

«Ci sono stati periodi in cui in qualunque momento libero mi mettevo a guardare video»

- **TikTok rappresenta l'origine di questa dinamica, cui gli altri social si sono uniformati**

- TikTok ha modificato la relazione con i social

- Tutti i social si sono caratterizzati in questi termini: ad esempio i Reels di Instagram o gli Shorts di Youtube

«Tre o quattro anni fa Instagram dopo un po' ti stufava, adesso no»

# PUNTO DI PARTENZA DELLA DIPENDENZA MECCANICA E' LA REITERAZIONE

Dalla ricerca qualitativa

- **Un approccio non finalizzato all'uso dello smartphone**

- Questo «scroll infinito» ed ipnotico **non parte da una ricerca specifica contenuti**
- Ma più **dall'esigenza di occupare il tempo e «riempire un silenzio esistenziale»**
- Si tratta infatti di **un'attività estraniante** e che non richiede alcun impegno attento
- Una **reiterazione meccanica** che porta progressivamente **all'isolamento**.
- Oltretutto propone un **continuo rinforzo dettato dalla gratificazione di fruire contenuti legati ai propri interessi specifici**



**Ha assunto una rilevanza tale per cui, parlando di social, la parte contenutistica passa in secondo piano**

**→ E' la prima dipendenza di cui si parla**

## LA DIPENDENZA MECCANICA E' ESTREMAMENTE PERVASIVA

Dalla ricerca qualitativa



- **Una dipendenza che va a coinvolgere aree fondamentali dell'esistenza**
  - Nell'arco della giornata porta ad **accantonare i propri impegni occupazionali** per un **molto tempo**
  - Nell'utilizzo serale può portare a **ridurre la propria socialità** perché si rinuncia ad uscite anche già programmate
  - Nell'utilizzo serale porta facilmente a **perdere la cognizione del tempo**, tirando anche molto tardi e quindi **riducendo le ore di sonno** in maniera importante.
  - Questo porta poi il giorno successivo ad avere **poche energie attentive** (a causa delle ore di sonno ridotte) e quindi a non essere in grado di svolgere gli impegni della giornata.
  - Questo porta nuovamente a **rifugiarsi nello smartphone**, perché è l'unica attività che si riesce a svolgere proprio a causa della **difficoltà nel concentrarsi**.
- **Si genera quindi un circolo vizioso che favorisce l'alienazione, l'isolamento sociale e la difficoltà di concentrazione.**

*«I rischi io penso alla salute, per esempio all'insonnia. L'uso prolungato dello smartphone a me fa spesso questo effetto nel senso che quando lo uso più spesso, per vari motivi, tendo a non esagerare, ma mi bruciano gli occhi, mal di testa, insonnia, emicrania»*

# L'AGGIORNAMENTO COSTANTE E' UN TRATTO FONDAMENTALE DEL RAPPORTO CON LO SMARTPHONE

Dalla ricerca qualitativa

- La connessione *always-on* genera costantemente input in entrata
  - La necessità di un aggiornamento costante in tutti gli ambiti, da quello lavorativo a quello social porta ad un'interazione pressoché costante con lo smartphone.

*«Innanzitutto l'essere perennemente connesso, anche lavorativamente parlando, cioè il fatto che con un WhatsApp ti raggiungono in qualsiasi momento e a volte è difficile dire okay, sono le sei di sera, stacco, non rispondo al messaggio, non rispondo alla chiamata...»*

*«C'è sempre un motivo per guardare lo smartphone»*

- Ciò induce di aprirsi ad un multitasking continuo, che genera distrazione e scarso focus sull'attività principale

- A partire dall'alternare diverse attività contemporaneamente
- Dal postare «ossessivamente» foto e video
- Ma anche rispetto alla sfera delle dipendenze di contenuti specifici, compresi ad esempio gli ambiti della pornografia o delle scommesse sportive online

*«Stai facendo una cosa e nello stesso momento inizi a farne un'altra... poi non ti ricordi cosa stavi facendo...»*

*«Lo smartphone è una fonte di distrazione costante»*

*«Per me il rischio più grande è quello di farmi distrarre dallo smartphone»*



# CONNESSI E ISOLATI: LA SFERA DELLA SOCIALITA' RIFLETTE APPIENO L'AMBIVALENZA DELLE TECNOLOGIE

Dalla ricerca qualitativa

- Da una parte, facilitatore di incontri, contatti e relazioni;
- Dall'altra, difficoltà nell'avviare, costruire e mantenere relazioni solide, profonde e durature.

*«Ci si vede e si sta tutti sul cellulare»*

*«Spesso ti passa la voglia di uscire perché sei su Instagram»*

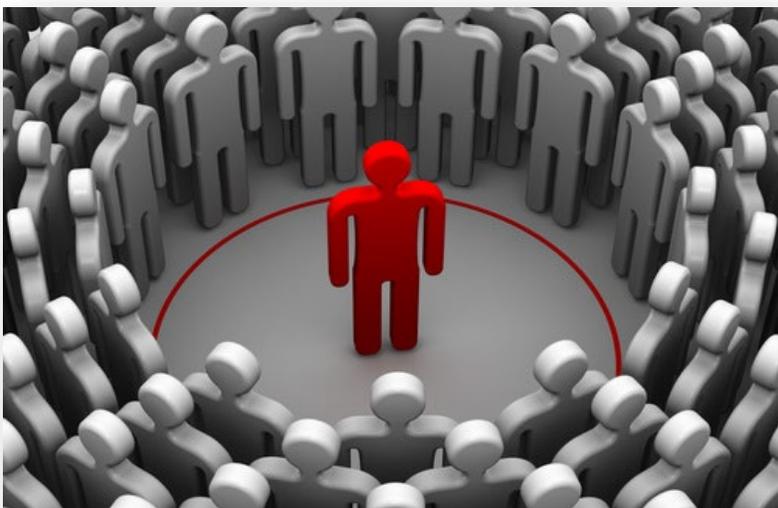
- **Su questo tema emerge una forte consapevolezza, assente in passato, rispetto ai rischi e le implicazioni**
  - Anche nelle generazioni più giovani
    - Questo avviene perché i segnali diventano evidenti, ricorrenti ed estremamente concreti.

*«Spesso esci con gli amici e ti accorgi a un certo punto che stiamo tutti guardando lo smartphone»*

*«A volte capita che stai parlando con qualcuno e a un certo punto lui sta guardando i video su TikTok»*

*«A volte preferisci stare in casa a guardare Instagram piuttosto che uscire»*

*«Ci si dice tutto in tempo reale quindi quando ci si vede non si sa più cosa dire»*





# INSICUREZZA E CONTROLLO: L' AMBIVALENZA DELLA TECNOLOGIA NELLA DIMENSIONE SENTIMENTALE / SESSUALE

Dalla ricerca qualitativa

- **Il confronto con gli altri è costante, anche nell'ambito dei sentimenti e delle relazioni**
  - In un mondo performativo si tende a dubitare di sé stessi e delle proprie relazioni

*«I social sono lì a ricordarti che tu non sei l'unica»*

*«Non ti senti sicuro perché sai che oggi tradirsi è molto facile»*

*«C'è sempre la possibilità che lei si senta con qualcuno»*

- **Il controllo rischia di diventare un asset che caratterizza le relazioni**

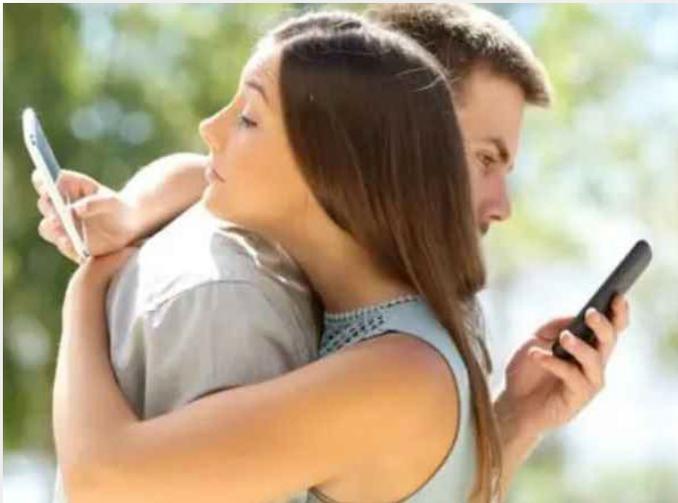
- La facilità con cui si interagisce con gli altri genera una **costante paura di tradimento**, sia che questa sia reale che solo proiettata.
- La **tendenza a controllare**, seguire le attività di persone con cui si ha (o si ha avuto) una relazione

*«A livello relazionale, conosco persone che sono diventate molto controllanti o per esempio che usano lo smartphone come strumento per verificare la posizione altre cose dei partner...»*

*«Siamo al punto che i ragazzi si insospettiscono se non ti vedono online o se non rispondi subito...»*

*«Ci sono mille modi di nascondere i propri profili o le attività sullo smartphone e questo rende difficile fidarsi»*

*«Si tende sempre a vedere, che se una ex o una persona che piace si va su Facebook, si va su Instagram a vedere cosa fa, chi frequenta, cosa mangia, una tendenza allo stalkeraggio ...»*





## INSICUREZZA E CONTROLLO: L' AMBIVALENZA DELLA TECNOLOGIA NELLA DIMENSIONE SENTIMENTALE / SESSUALE

Dalla ricerca qualitativa

- Perché da una parte i social hanno reso queste generazioni meno timide di interagire e creare relazioni, dall'altra però i social consentono di interfacciarsi con l'altro sesso pur rimanendo all'interno della propria **comfort zone**

*«Il rischio che vedo è quello di investire meno nella coppia, tanto ci sono tante possibilità»*

*«Ci si mette meno in gioco... appena qualcosa non funziona si rinuncia»*

*«Oggi ti rimpiazzano subito, al primo errore»*

*«Inizi una relazione, ma confronti sempre sui social a cercar altro...»*

- **Sebbene emerga anche il rischio che questi strumenti, i social e le app di dating, generino aspettative e dei relativi pattern di comportamento**

*«Oggi è più difficile trovare un rapporto duraturo e più facile divertirsi»*

*«Penso che sia più che altro un problema di aspettative che si creano. Nel senso che ormai si pensa che basti l' App... non è tanto che uno non sa più andare da una ragazza o da un ragazzo in discoteca, al bar, nel posto x a presentarsi. Il problema è che si hanno delle aspettative specifiche che se quell' App non sa soddisfare, si tende a dare la colpa, probabilmente a se stessi, piuttosto che al fatto che semplicemente è una App»*

*«Scarichiamo sull' App la responsabilità di ottenere delle aspettative di quello che abbiamo»*



# IL CONFRONTO COSTANTE E «OBBLIGATO» CON GLI ALTRI, ATTIVATO DAI SOCIAL, DETERMINA UN'ANSIA PRESTAZIONALE

Dalla ricerca qualitativa

- Un'ansia da prestazione che si sostanzia dal confronto con gli altri, una maggiore conoscenza e apertura verso il mondo che «costringe» comunque consente, una maggiore consapevolezza

- Ansia che si lega poi agli ambiti della depressione e dei disturbi alimentari

*«Oggi la pelle e il fisico devono essere per forza di un certo tipo»*

*«Su Instagram cercavo di mettere la foto perfetta... ci perdo tantissimo tempo»*

*«E' tutto molto pericoloso perché inizi a pensare solo a come ti vedono gli altri»*

*«Capita di postare una foto e nei commenti ti dicono che sei anoressica»*

*«Il rischio è quello di pensare solo ai propri difetti»*

*«Secondo me è semplicemente il fatto di riuscire ad essere a conoscenza di molto più di quello che è semplicemente dove viviamo noi. Un esempio è l'eco-ansia. L'eco-ansia è generata dal fatto che noi tutti, volenti o nolenti, non vediamo solo quello che succede intorno ma tutto quello che succede nel mondo quindi siamo consapevoli che anche se nel nostro piccolo orticello non vediamo cambiamenti, in realtà, dall'altra parte del mondo sta veramente cambiando tanto»*

- In questo quadro depressione e ansia sono sicuramente riconosciuti come presenti, ma è nei disturbi alimentari che si vedono le conseguenze «più dirette» di queste difficoltà



# LA COMUNICAZIONE VIA SMARTPHONE GENERA FACILMENTE INCOMPRESIONI E CONFLITTI, NON SEMPRE FACILI DA GESTIRE

Dalla ricerca qualitativa



- Una comunicazione quasi sempre mediata dallo smartphone (e da un piccolo numero di persone), che costringe ad interpretare e decodificare messaggi spesso parziali

- La comunicazione passa infatti da chat, dirette e di gruppo, e social non sempre facili da decodificare correttamente
- Ci sono anche tutta una serie di messaggi indiretti (come ad esempio i like o le reaction/emoji), che possono portare a incomprensioni.

«Capita di chiedersi il motivo per cui una persona non ha letto un tuo WhatsApp... magari tu pensi che è arrabbiata o che ti sta ignorando e poi invece in quel momento semplicemente non stava guardando il telefono»

«Ho visto amiche litigare perché una non aveva messo il like all'altra su una storia di Instagram»

«Nel gruppo di amiche di WhatsApp è capitato spesso che qualcuna si arrabbiasse perché non aveva capito il senso o il tono di qualche messaggio... è davvero facile interpretare male le cose e in un attimo si finisce ad arrabbiarsi»

- Questo tema emerge soprattutto nella gestione dei conflitti che diviene sempre più difficoltosa e spesso priva di una risoluzione chiara e definitiva

- Sia all'interno di una relazione sentimentale, che nelle relazioni amicali

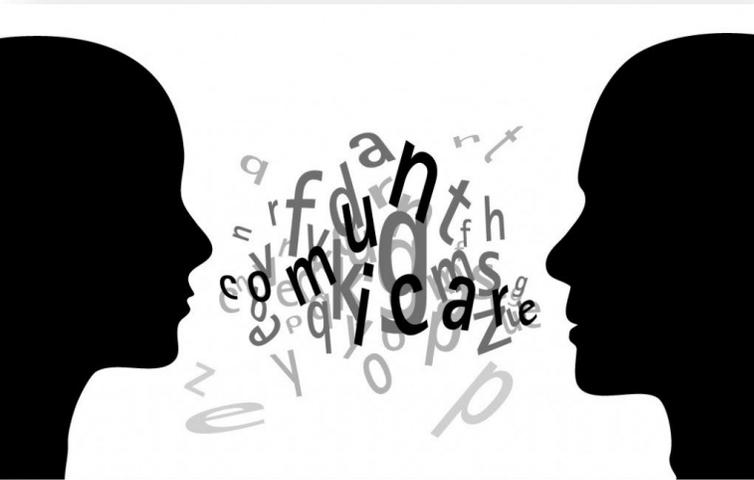
«Non senti il tono di voce e non ci si capisce»

«A volte anche un like è rischioso»

# UNA COMUNICAZIONE CHE, COME TUTTO, DEVE AVVENIRE IN TEMPO REALE

Dalla ricerca qualitativa

Questo rischia però di generare ansie e frustrazioni su due piani disc



- **Nell'essere proattivi nella comunicazione, senza ricevere quella risposta immediata a cui si è abituati e che è diventata la norma**
  - La mancata risposta genera va a interrompere quel flusso di immediatezza e interconnessione
  - Così come la ricerca di un'informazione avviene in tempo reale, vi sono le stesse aspettative sulla comunicazione → **Il mancato rispetto genera frustrazione.**
- **Nel «subire» una comunicazione che costringe di fatto:**
  - **A essere presenti e recettivi** → Quindi diventa impossibile staccarsi realmente dallo smartphone, anche per periodi brevi
  - **A rispondere immediatamente** proprio per non generare quelle sovrastrutture sopra descritte (la volontà di non rispondere, il disinteresse, l'essere arrabbiati, ecc...)

**Un'iperconnessione non più scelta, ma obbligata**

# LA PORNOGRAFIA ATTIENE STRETTAMENTE AL TEMA DELLA LIBERTÀ, QUINDI SCEVRO DA CONNOTAZIONI FORTEMENTE NEGATIVE

Dalla ricerca qualitativa

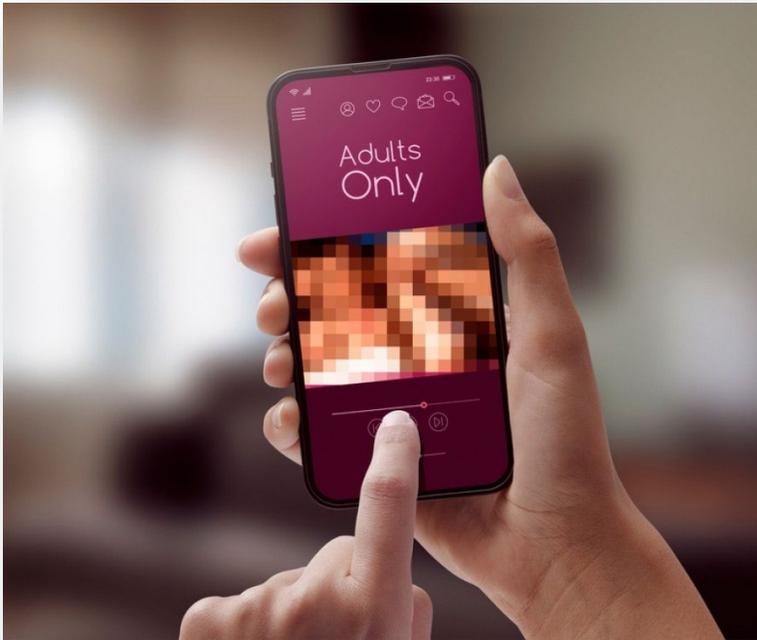
- **Tutto ciò che ha a che fare con la sessualità per queste generazioni è legato alla libertà di fare con la libertà**

- Quindi la pornografia, ma anche tutto ciò che riguarda le app di dating o piattaforme come OnlyFans
- **Attiene alle scelte individuali, sia rispetto alla creazione di contenuti che alla loro fruizione.**

*«Adesso magari esiste di più, esiste più varietà che non credo debba essere per forza qualche cosa da criticare o da giudicare perché alla fine, mio pensiero personale, il sesso libero può avere tante sfaccettature, ci si diverte in tanti modi e penso che sia anche giusto che ognuno possa trovare un contenuto che soddisfi diciamo certe fantasie, fetish eccetera eccetera»*

*«Ognuno è libero di fare quello che vuole e anzi è bene che ci siano contenuti di tutti i tipi rivolti a tutti perché ognuno è libero di scegliere»*

- **Soprattutto per i Gen Z, in un mondo in cui le relazioni appaiono difficili da costruire e consolidare, la pornografia può rappresentare uno strumento di consapevolezza che consente di attenuare le ansie e le paure rispetto alla sessualità.**



# LA PORNOGRAFIA, COSI' COME TUTTI I CONTENUTI/STRUMENTI LEGATI ALLA SFERA DELLA SESSUALITA', COINVOLGE LA DIMENSIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Dalla ricerca qualitativa

- A fronte di queste dimensioni positive c'è però dall'altra parte i creator non abbiano sempre una reale consapevolezza circa i rischi correlati alle loro scelte (anche nell'uso delle app di dating).

- L'idea che sia percepito come **un modo facile di fare soldi**
- Sottovalutazione dell'impatto sociale delle proprie scelte
- Le **derive legate alle falsificazioni d'identità** o fenomeni quali il revenge porn

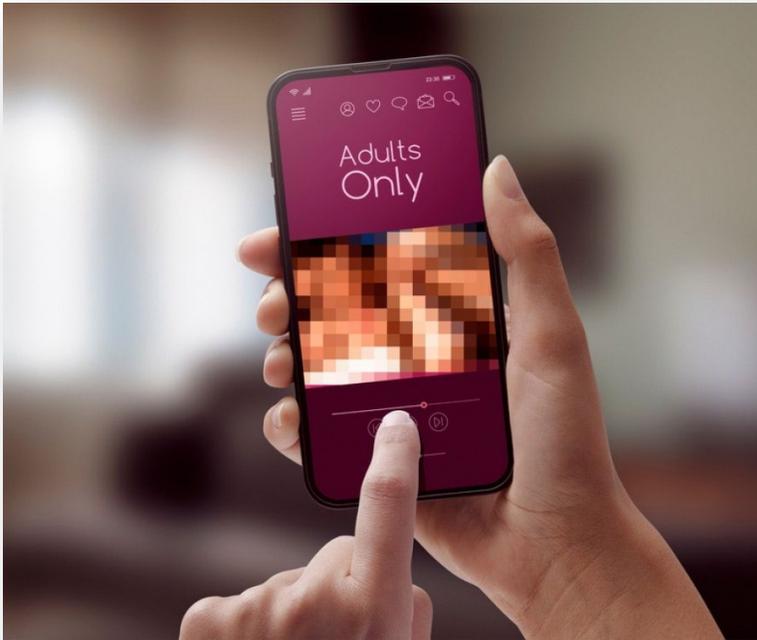
*«Da una parte c'era una certa curiosità, dall'altra la realtà poi la realtà è che c'è sempre timore di incontrare qualcuno dopo queste chat. Non si sa mai bene chi ci sia effettivamente dietro. Ci sono persone che chiaramente poi si rivelano essere totalmente opposte. Cioè fingono di essere magari diverse»*

*«Un altro rischio che mi viene in mente pensando alle App di dating è che uno non è ben formato nell'uso del digitale e ci si può fidare di persone poco affidabili nella rete e nel momento in cui cominci a fidarti, si crea una relazione, ti spingono a fare azioni di cui ti puoi pentire»*

- **Il vero tema rimane sociale e riguarda l'assenza di un'educazione sessuale.**

- Vero mezzo per utilizzare in maniera consapevole tutti questi strumenti

*«Rimanendo sempre all'interno di un sesso sano, quindi no modelli di abusi, tolto questo che ovviamente è sbagliato, però tutto questo dovrebbe essere affiancato da un'educazione sessuale»*



# L'USO ASSIDUO DELLO SMARTPHONE PRODUCE CONSEGUENZE NEGATIVE SUL BENESSERE MENTALE SOPRATTUTTO DEI GIOVANI

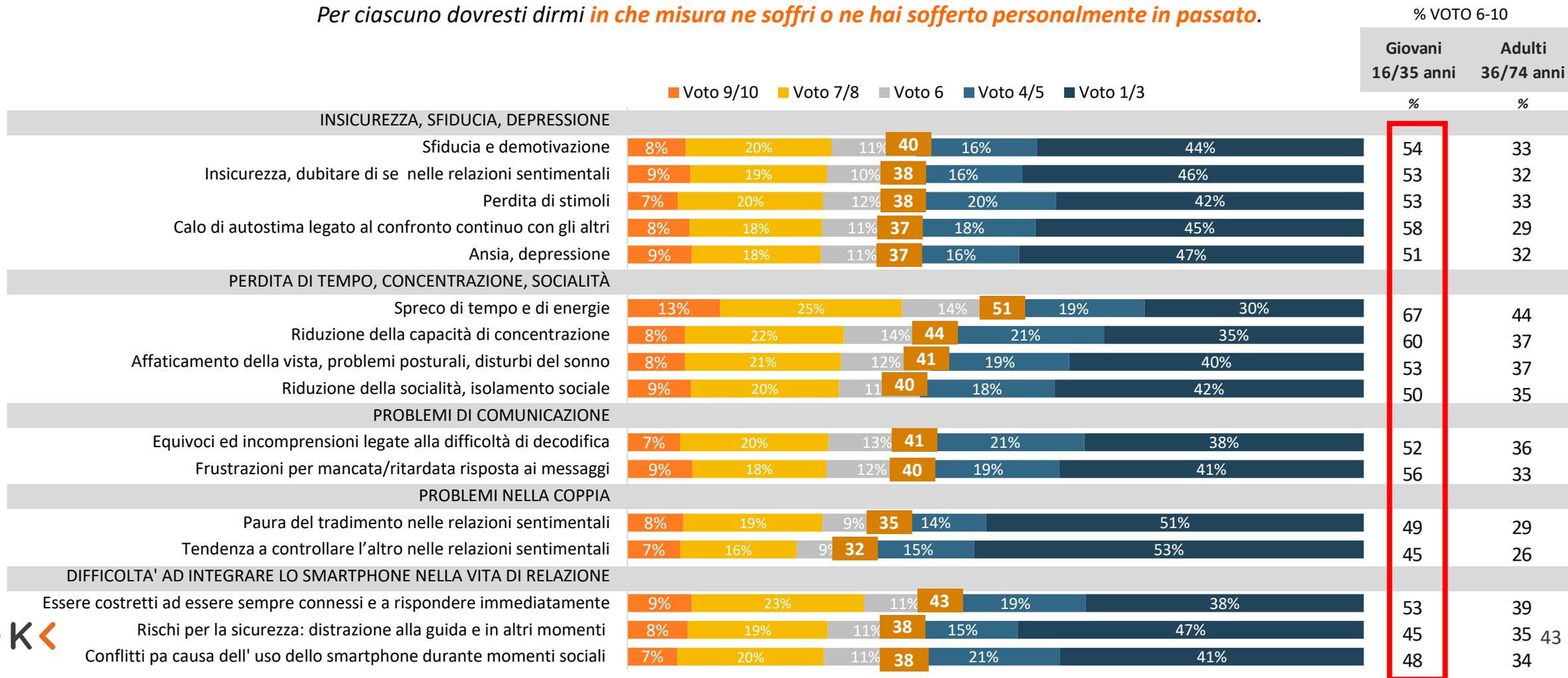
## LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'USO ASSIDUO DELLO SMARTPHONE

Problemi attuali e passati di cui hanno fatto esperienza (voto 6:10)

Base: individui 16 / 74 anni che usano lo smartphone in modo continuo, frequente o moderato (n = 1383)

Di seguito sono indicati alcune possibili conseguenze psicologiche determinate da un uso assiduo dello smartphone e dei social.

Per ciascuno dovresti dirti **in che misura ne soffri o ne hai sofferto personalmente in passato.**



# I PIU' COLPITI SONO I GIOVANI ADULTI (23-35 ANNI)

## LE CONSEGUENZE DELL'USO ASSIDUO DELLO SMARTPHONE Analisi per classi d'età

Di seguito sono indicati alcune possibili conseguenze psicologiche determinate da un uso assiduo dello smartphone e dei social.  
Per ciascuno dovresti dirti in che misura ne soffri o ne hai sofferto personalmente in passato.

Base: usano lo smartphone in modo continuo,  
frequente o moderato

	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	131 %	98 %	170 %	507 %	478 %
<b>% voti da 6 a 10</b>					
<b>INSICUREZZA, SFIDUCIA, DEPRESSIONE</b>					
Sfiducia e demotivazione	52	57	53	41	25
Insicurezza, dubitare di se stessi nelle relazioni sentimentali	51	59	50	40	23
Perdita di stimoli	49	58	52	39	25
Calo di autostima legato al confronto continuo con gli altri, paura del fallimento	57	62	56	39	19
Ansia, depressione	48	55	50	40	24
<b>PERDITA DI CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE, RIDUZIONE DELLA SOCIALITÀ</b>					
Percezione di sprecare il tuo tempo e le tue energie	66	70	66	52	36
Riduzione della capacità di concentrazione	59	62	60	45	28
Problemi di salute fisica: affaticamento della vista, problemi posturali, disturbi del sonno	50	54	54	43	30
Riduzione della socialità, isolamento sociale	45	54	52	41	30
<b>PROBLEMI DI COMUNICAZIONE</b>					
Equivoci ed incomprensioni legate alla difficoltà di decodificare correttamente i messaggi ricevuti	44	60	53	46	25
Frustrazioni legate alla mancata risposta/alla ritardata risposta ai messaggi	57	58	55	41	24
<b>PROBLEMI NELLA COPPIA</b>					
Paura del tradimento nelle relazioni sentimentali	46	52	50	38	20
Tendenza a controllare l'altro nelle relazioni sentimentali	40	45	50	32	20
<b>DIFFICOLTA' AD INTEGRARE IL MEZZO NELLA VITA DI RELAZIONE</b>					
Essere costretti ad essere sempre connessi e a dover rispondere immediatamente	48	53	56	48	30
Rischi per la sicurezza: distrazione alla guida e in altri momenti della vita quotidiana	39	47	50	44	26
Conflitti relazionali, ad es. per uso smartphone durante momenti di interazione sociale	44	50	51	39	29

# QUANTO È MAGGIORE LA DIPENDENZA DALLO SMARTPHONE, TANTO PIÙ NUMEROSI SONO I MALESSERI

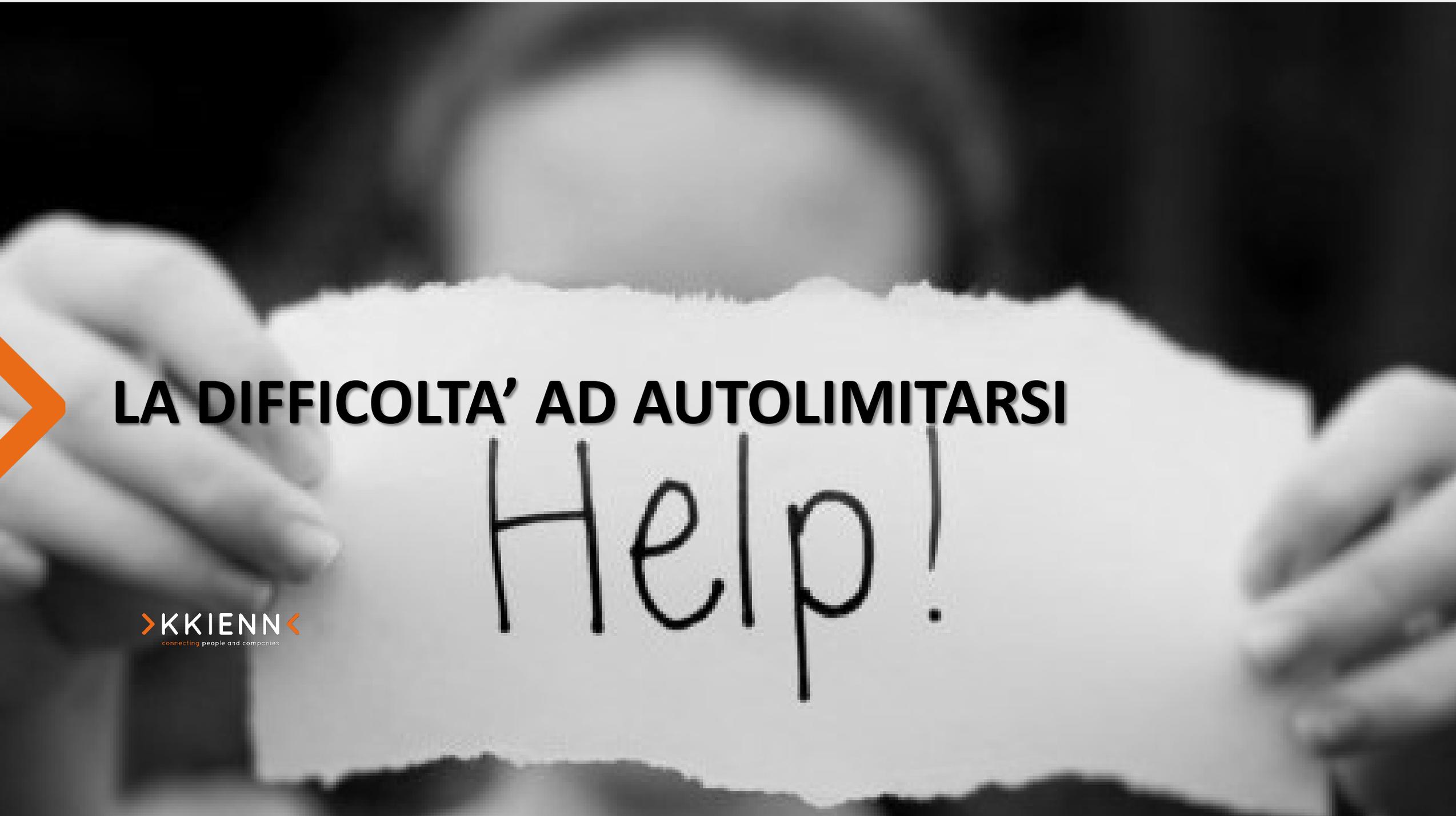
## LE CONSEGUENZE DELL'USO ASSIDUO DELLO SMARTPHONE Analisi in base alla dipendenza percepita dallo smartphone

Di seguito sono indicati alcune possibili conseguenze psicologiche determinate da un uso assiduo dello smartphone e dei social.  
Per ciascuno dovresti dirti in che misura ne soffri o ne hai sofferto personalmente in passato.

Base: usano lo smartphone in modo continuo, frequente o moderato

% voti da 6 a 10

	Molto dipendente	Abbastanza dipendente	Un po' dipendente	Non si considera dipendente
	85 %	346 %	489 %	463 %
<b>INSICUREZZA, SFIDUCIA, DEPRESSIONE</b>				
Sfiducia e demotivazione	71	57	34	26
Insicurezza, dubitare di se stessi nelle relazioni sentimentali	69	56	34	22
Perdita di stimoli	71	58	32	25
Calo di autostima legato al confronto continuo con gli altri, paura del fallimento	61	56	37	20
Ansia, depressione	67	60	32	21
<b>PERDITA DI TEMPO, CONCENTRAZIONE, SOCIALITÀ</b>				
Percezione di sprecare il tuo tempo e le tue energie	80	69	52	31
Riduzione della capacità di concentrazione	75	65	40	25
Problemi di salute fisica: affaticamento della vista, problemi posturali, disturbi del sonno	68	59	38	27
Riduzione della socialità, isolamento sociale	65	60	35	25
<b>PROBLEMI DI COMUNICAZIONE</b>				
Equivoci ed incomprensioni legate alla difficoltà di decodificare correttamente i messaggi ricevuti	72	61	38	23
Frustrazioni legate alla mancata risposta/alla ritardata risposta ai messaggi	69	59	35	24
<b>PROBLEMI NELLA COPPIA</b>				
Paura del tradimento nelle relazioni sentimentali	63	54	31	20
Tendenza a controllare l'altro nelle relazioni sentimentali	58	49	27	19
<b>DIFFICOLTÀ AD INTEGRARE IL MEZZO NELLA VITA DI RELAZIONE</b>				
Essere costretti ad essere sempre connessi e a dover rispondere immediatamente	75	64	41	24
Rischi per la sicurezza: distrazione alla guida e in altri momenti della vita quotidiana	62	59	32	25
Conflitti relazionali, ad es. per uso smartphone durante momenti di interazione sociale	71	57	34	22

A black and white photograph of a hand holding a piece of torn paper. The paper has the word "Help!" written on it in a cursive, handwritten style. The background is dark and out of focus.

**LA DIFFICOLTA' AD AUTOLIMITARSI**

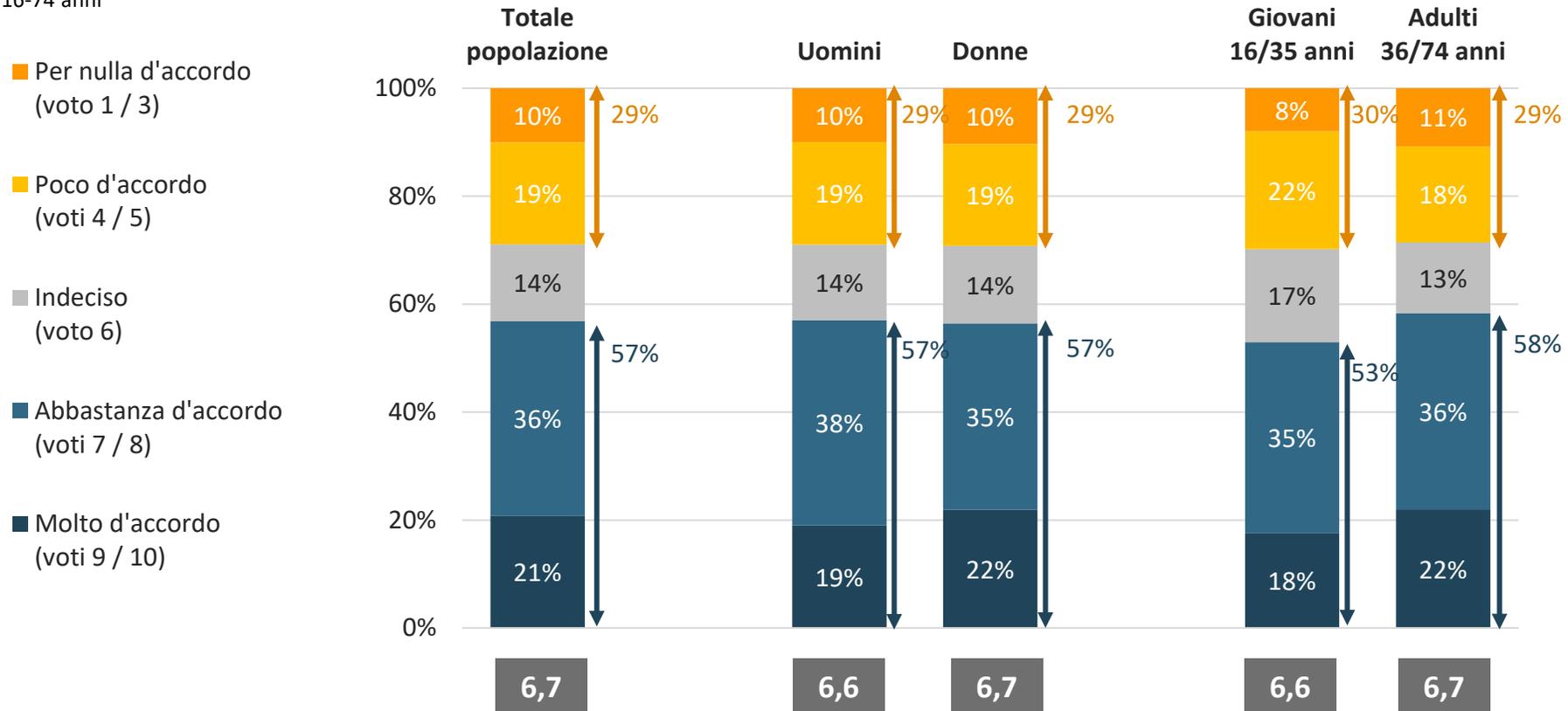
Help!

# LA MAGGIORANZA DELLE PERSONE RITIENE CHE SIA NECESSARIO «DIFENDERSI» DALLO SMARTPHONE, IN MODO DA CONTENNERE I RISCHI

## È NECESSARIO DIFENDERSI DALLO SMARTPHONE?

*Negli ultimi anni alcuni utilizzatori hanno cominciato a pensare che sia necessario "difendersi" dallo smartphone, in modo da evitare in possibili rischi legati al suo utilizzo. Quanto sei d'accordo con questo modo di pensare?*

Base: popolazione italiana 16-74 anni



Prevalgono i toni prudenti (voto 7 ed 8), sono numerosi gli indecisi (14%) e ancor più i contrari, soprattutto moderati (19%): la difesa dallo smartphone è una questione delicata

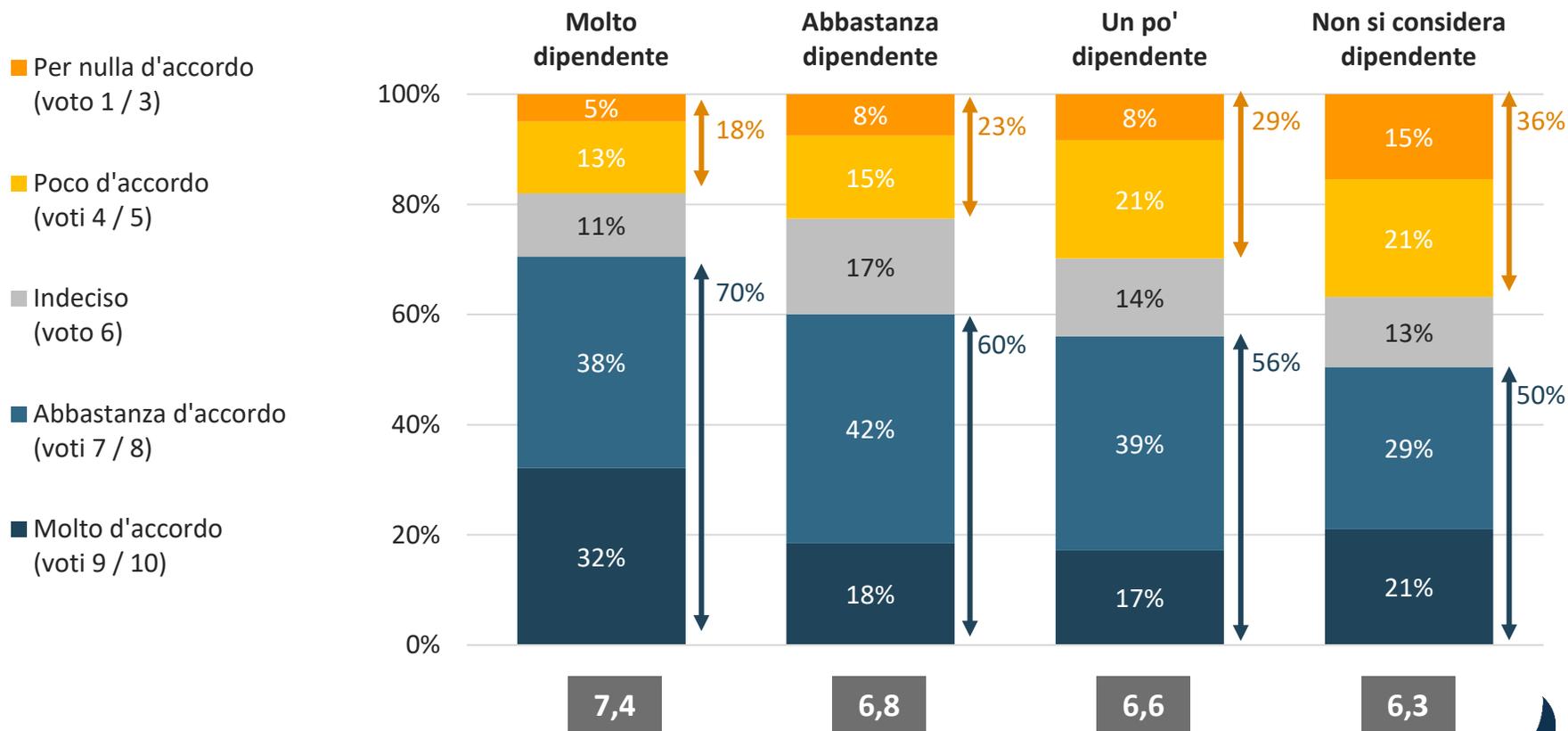
# IL CONSENSO PER UNA DIFESA DALLO SMARTPHONE CRESCE ALL'AUMENTARE DELLA DIPENDENZA PERCEPITA

## È NECESSARIO DIFENDERSI DALLO SMARTPHONE?

### Analisi in base alla dipendenza percepita dallo smartphone

*Negli ultimi anni alcuni utilizzatori hanno cominciato a pensare che sia necessario "difendersi" dallo smartphone, in modo da evitare in possibili rischi legati al suo utilizzo. Quanto sei d'accordo con questo modo di pensare?*

Base: possiede uno smartphone

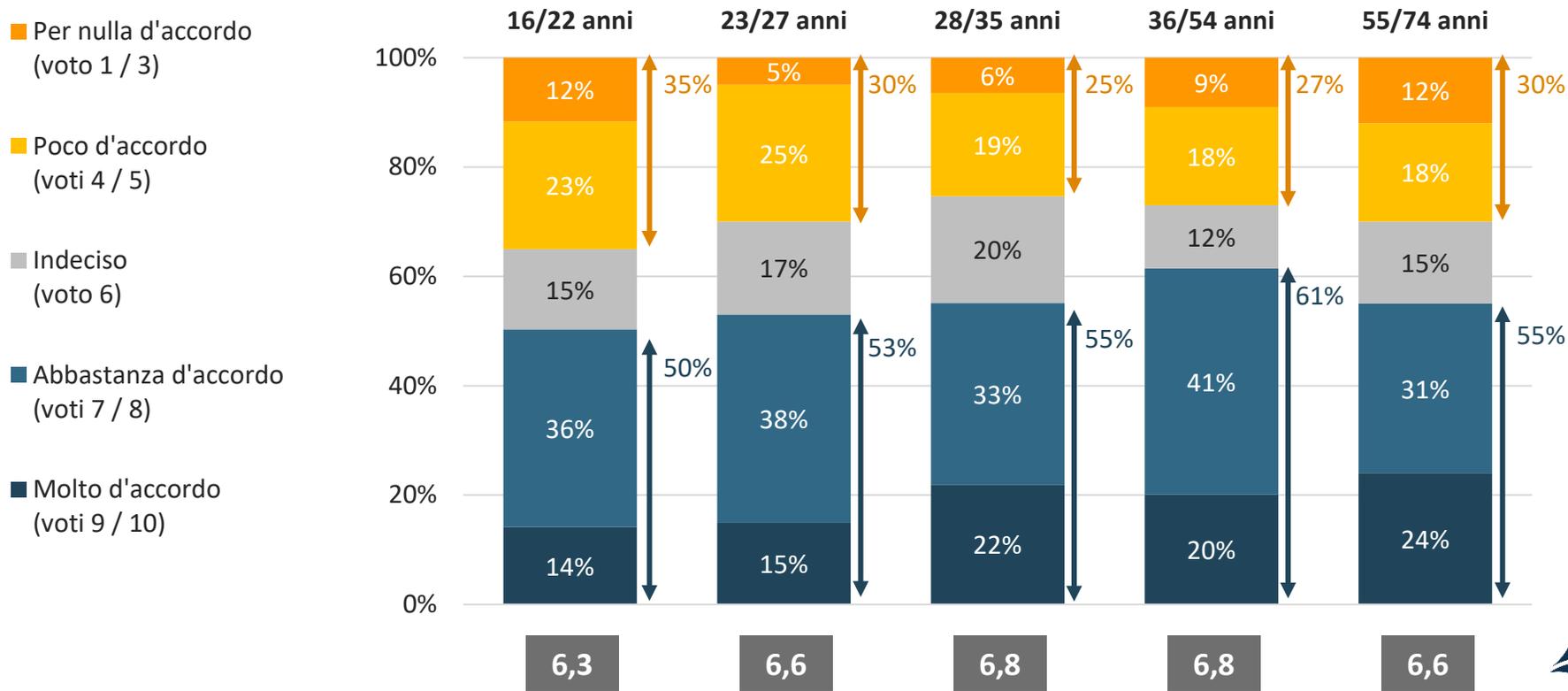


# ANCHE I GIOVANISSIMI (16-22) – SOLITAMENTE I PIU' LIBERAL - PER DUE TERZI NON SONO CONTRARI A QUALCHE FORMA DI DIFESA

## È NECESSARIO DIFENDERSI DALLO SMARTPHONE? Analisi per età

*Negli ultimi anni alcuni utilizzatori hanno cominciato a pensare che sia necessario "difendersi" dallo smartphone, in modo da evitare in possibili rischi legati al suo utilizzo. Quanto sei d'accordo con questo modo di pensare?*

Base: totale popolazione



*Anche presso la Gen Z junior (16-22 anni), tuttavia, prevale la prudenza: solo il 14% è del tutto convinto della necessità di difendersi dallo smartphone e, all'opposto, solo il 12% è del tutto convinto che non ci si debba difendere.*

# IL 90% DI CHI RITIENE NECESSARIO DIFENDERSI HA INTRODOTTO QUALCHE RIMEDIO, PRIVILEGIANDO I COMPORTAMENTI SOCIALMENTE SANZIONATI

Base: individui 16 / 74 anni che ritengono sia necessario difendersi dallo smartphone (n = 1079)

## I COMPORTAMENTI ADOTTATI PER DIFENDERSI DALLO SMARTPHONE

*Hai adottato qualcuno dei seguenti comportamenti?*



*Chi ha ritenuto di fare qualcosa è intervenuto sui **comportamenti socialmente più sanzionati**: evitare di guardare lo smartphone quando si è in compagnia dei familiari (53%) e degli amici (50%) e non usarlo alla guida (46%). **Un terzo (31%) a volte ripone lo smartphone per non essere tentato di usarlo. Solo una minoranza applica una forma di auto-coercizione, come lo spegnimento programmato (16%) o il disinstallo temporaneo nei momenti di maggior impegno (8%)***

# GLI UTILIZZATORI MENO DIPENDENTI SONO QUELLI CHE SANNO ATTIVARE UNA QUALCHE FORMA DI AUTOTUELA

## I COMPORTAMENTI ADOTTATI PER DIFENDERSI DALLO SMARTPHONE Analisi in base alla dipendenza percepita dallo smartphone

Base: individui 16 / 74 anni che ritengono sia necessario difendersi dallo smartphone (n = 1079)

*Hai adottato qualcuno dei seguenti comportamenti?*

	Valore più alto	Secondo valore più alto	Molto dipendente	Abbastanza dipendente	Un po' dipendente	Non si considera dipendente
	70	268	343	292		
	%	%	%	%		
Eviti di guardare lo smartphone quando sei in compagnia di amici	44	46	54	53		
Eviti di guardare lo smartphone quando sei a tavola con i tuoi familiari	45	46	55	60		
Non guardi più lo smartphone quando sei al volante	34	40	54	48		
In certi momenti riponi di proposito lo smartphone per non essere tentato di utilizzarlo	26	41	36	21		
Hai disinstallato definitivamente uno o più social	16	20	14	16		
Utilizzi lo spegnimento programmato dello smartphone, soprattutto nelle ore serali	14	17	17	15		
Selezioni più attentamente i contenuti che vedi, per tutelarti	15	12	25	16		
Ti imponi di non postare dei contenuti, in modo da non essere giudicato	8	12	20	15		
Disinstalli il social che utilizzi abitualmente nei periodi di maggior impegno sul lavoro, in famiglia, a scuola, ecc.	13	15	5	5		
Altro	0	1	1	2		
Nessuno di questi	18	5	7	20		

*I più dipendenti hanno invece difficoltà ad autodisciplinarsi e, in qualche caso, sono costretti ad adottare meccanismi autocoercitivi.*

# I GIOVANISSIMI SI DISTINGUONO PER L'AUTOCOERCIZIONE, I PIU' MATURI PER L'AUTODISCIPLINA

## I COMPORTAMENTI ADOTTATI PER DIFENDERSI DALLO SMARTPHONE

### Analisi per età

Hai adottato qualcuno dei seguenti comportamenti?

Base: ritengono sia necessario difendersi dallo smartphone

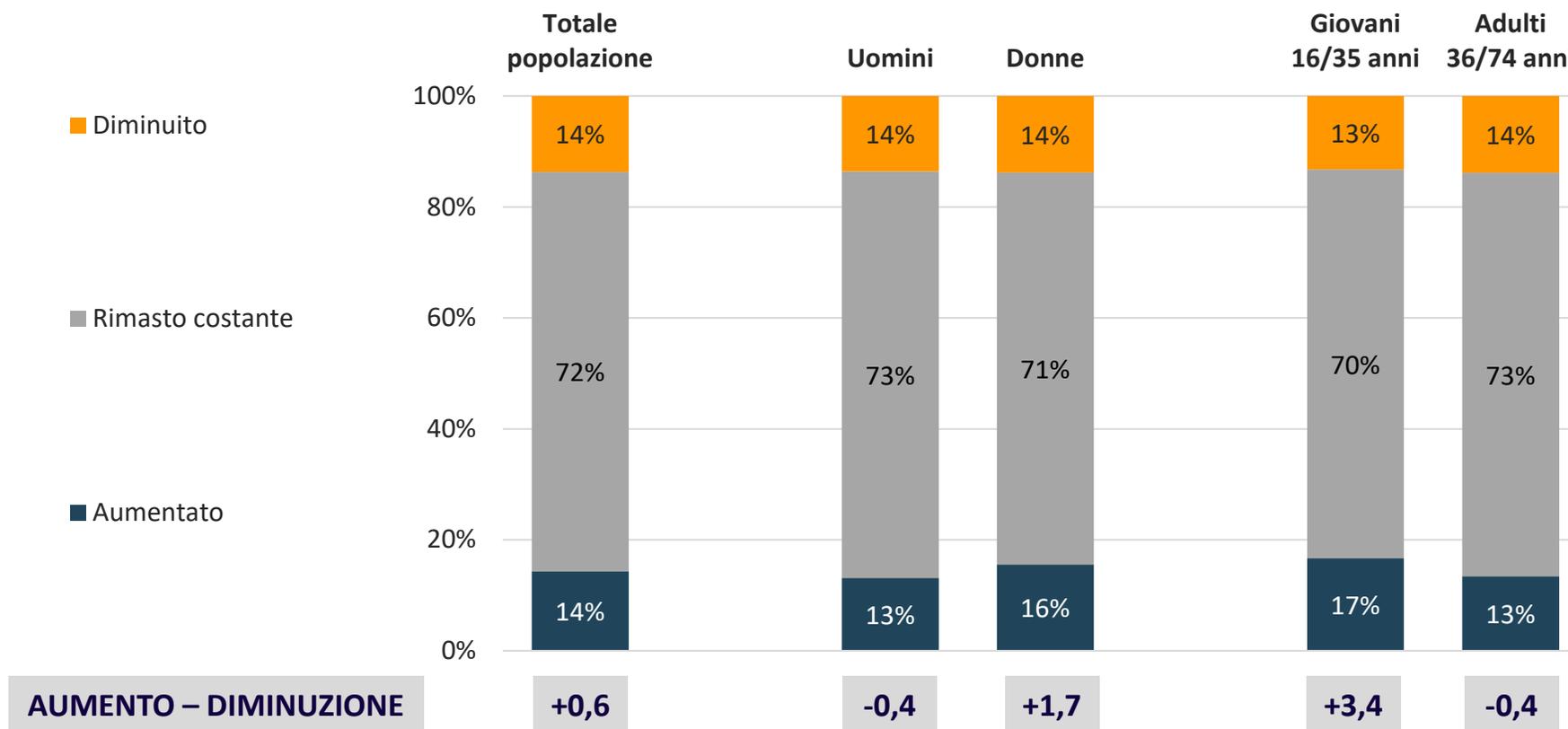
	Gen Z			28-35 ANNI	36-54 ANNI	55-74 ANNI
	16/22 anni	23/27 anni	Totale 16 / 27 anni			
	92	73	165	132	392	389
	%	%	%	%	%	%
Eviti di guardare lo smartphone quando sei in compagnia di amici	51	44	48	50	51	50
Eviti di guardare lo smartphone quando sei a tavola con i tuoi familiari	49	47	48	46	53	58
Non guardi più lo smartphone quando sei al volante	30	34	32	41	41	59
In certi momenti riponi di proposito lo smartphone per non essere tentato di utilizzarlo	38	34	36	35	29	30
Hai disinstallato definitivamente uno o più social	21	17	19	20	16	14
Utilizzi lo spegnimento programmato dello smartphone, soprattutto nelle ore serali	21	16	18	15	15	15
Selezioni più attentamente i contenuti che vedi, per tutelarti	12	16	14	15	15	23
Ti imponi di non postare dei contenuti, in modo da non essere giudicato	12	14	13	14	18	15
Disinstalli il social che utilizzi abitualmente nei periodi di maggior impegno sul lavoro, in famiglia, a scuola, ecc.	18	12	15	10	8	6
Altro	0	0	0	1	0	4
Nessuno di questi	13	10	11	10	12	14

# NEGLI ULTIMI 12 MESI, NONOSTANTE LE BUONE INTENZIONI, IL TEMPO DI UTILIZZO DEI GIOVANI E DELLE DONNE E' LEGGERMENTE AUMENTATO

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## TREND DI UTILIZZO DELLO SMARTPHONE NEGLI ULTIMI DODICI MESI

*Nel corso degli ultimi 12 mesi, il tuo tempo di utilizzo dello smartphone è...?*



# FRA I GIOVANI ADULTI IL TEMPO DI UTILIZZO E' AUMENTATO SIGNIFICATIVAMENTE

## TREND DI UTILIZZO DELLO SMARTPHONE NEGLI ULTIMI DODICI MESI – ANALISI PER ETÀ

*Nel corso degli ultimi 12 mesi, il tuo tempo di utilizzo dello smartphone è...?*

Base: popolazione italiana 16-74 anni

	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	142	105	177	538	556
	%	%	%	%	%
Aumentato	15	19	17	15	12
Rimasto costante	69	67	73	73	73
Diminuito	16	14	10	13	15
	100	100	100	100	100
Aumento - Diminuzione	-1,5	+4,7	+6,6	+1,9	-2,7

A still life composition featuring a pair of brass scales of justice on the left, a wooden gavel resting on a stack of three white books on the right, and an open book in the foreground. The background is a dark, warm-toned wall. The text 'LA CONTRARIETA' ALLE RESTRIZIONI -' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

# LA CONTRARIETA' ALLE RESTRIZIONI -

An orange arrow graphic pointing to the right, located on the left side of the image.

>KKIENN<  
connecting people and companies

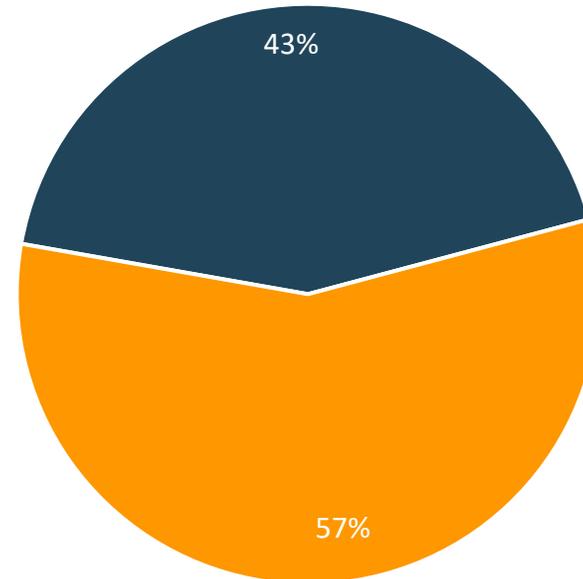
# LA MAGGIORANZA DELLA POPOLAZIONE E' CONTRARIA A RESTRIZIONI DELL'USO: OGNUNO DEVE IMPARARE AD AUTOLIMITARSI

## LA LINEA DI AZIONE DA ADOTTARE RISPETTO ALL'USO DELLO SMARTPHONE

Base: popolazione italiana 16-74 anni

*Rispetto all'uso dello smartphone quale linea di azione fra le seguenti pensi sia da preferire?*

- La dipendenza da smartphone e social non è diversa da altre forme di dipendenza. È giusto che la società intervenga per proteggere le persone dall'abuso, imponendo quando è necessario restrizioni e limitazioni dell'uso, anche agli adulti
- Ogni persona deve essere libera di usare lo smartphone quanto vuole, ad eccezione dei minori. Ognuno deve imparare ad usare lo smartphone nel modo migliore per sé, riducendo rischi e ottimizzando i vantaggi. Per questo l'educazione ha ruolo fondamentale



# ANCHE FRA I GIOVANI GLI ANTIPROIBIZIONISTI, SEPPUR DI POCO, PREVALGONO

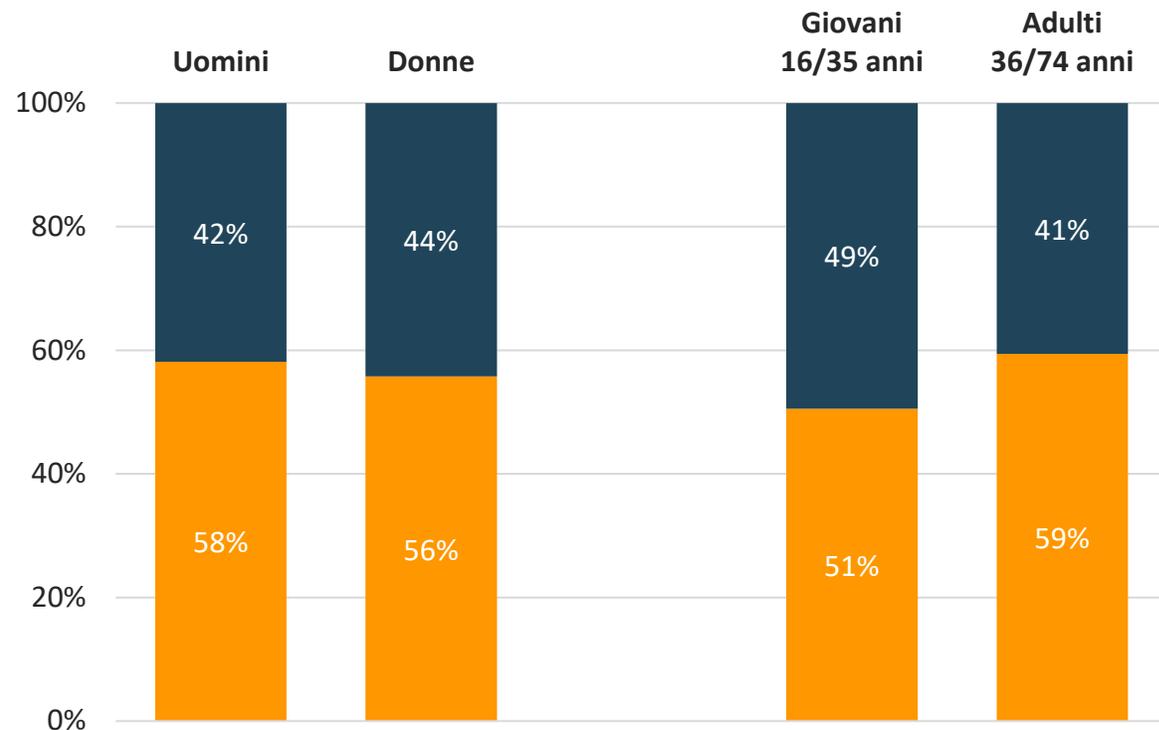
## LA LINEA DI AZIONE DA ADOTTARE RISPETTO ALL'USO DELLO SMARTPHONE

### Analisi per genere e gruppo generazionale

Base: popolazione italiana 16-74 anni

*Rispetto all'uso dello smartphone quale linea di azione fra le seguenti pensi sia da preferire?*

- La dipendenza da smartphone e social non è diversa da altre forme di dipendenza. È giusto che la società intervenga per proteggere le persone dall'abuso, imponendo, quando è necessario, restrizioni e limitazioni dell'uso, anche agli adulti
- Ogni persona deve essere libera di usare lo smartphone quanto vuole, ad eccezione dei minori. Ognuno deve imparare ad usare lo smartphone nel modo migliore per sé, riducendo rischi e ottimizzando i vantaggi. Per questo l'educazione ha ruolo fondamentale



# I PIU' DIPENDENTI SONO FAVOREVOLI ALL'INTRODUZIONE DI RESTRIZIONI

## LA LINEA DI AZIONE DA ADOTTARE RISPETTO ALL'USO DELLO SMARTPHONE Analisi in base alla dipendenza percepita dallo smartphone

*Rispetto all'uso dello smartphone quale linea di azione fra le seguenti pensi sia da preferire?*

	Molto dipendente	Abbastanza dipendente	Un po' dipendente	Non si considera dipendente
	85	346	489	463
	%	%	%	%
La dipendenza da smartphone e social non è diversa da altre forme di dipendenza. È giusto che la società intervenga per proteggere le persone dall'abuso, imponendo quando è necessario restrizioni e limitazioni dell'uso, anche agli adulti	53	46	44	36
Ogni persona deve essere libera di usare lo smartphone quanto vuole, ad eccezione dei minori. Ognuno deve imparare ad usare lo smartphone nel modo migliore per sé, riducendo rischi e ottimizzando i vantaggi. Per questo l'educazione ha un ruolo fondamentale	47	54	56	64
	100	100	100	100

# SOLO FRA I MILLENNIALS JUNIOR (28-35 ANNI) I PROIBIZIONISTI SONO MAGGIORANZA

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## LA LINEA DI AZIONE DA ADOTTARE RISPETTO ALL'USO DELLO SMARTPHONE Analisi per classi d'età

*Rispetto all'uso dello smartphone quale linea di azione fra le seguenti pensi sia da preferire?*

	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	142	105	177	538	556
	%	%	%	%	%
La dipendenza da smartphone e social non è diversa da altre forme di dipendenza. È giusto che la società intervenga per proteggere le persone dall'abuso, imponendo quando è necessario restrizioni e limitazioni dell'uso, anche agli adulti	49	46	52	44	37
Ogni persona deve essere libera di usare lo smartphone quanto vuole, ad eccezione dei minori. Ognuno deve imparare ad usare lo smartphone nel modo migliore per sé, riducendo rischi e ottimizzando i vantaggi. Per questo l'educazione ha un ruolo fondamentale	51	54	48	56	63
	100	100	100	100	100

# LA MAGGIORANZA DEGLI ITALIANI APPROVA IL DIVIETO DI SMARTPHONE ALLA GUIDA E IN CLASSE MA LO RIGETTA NEGLI ALTRI CASI

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## QUALI RESTRIZIONI INTRODURRE ALL'USO DELLO SMARTPHONE

*Le preoccupazioni riguardanti l'uso eccessivo dello smartphone, specialmente tra i giovani, hanno portato a varie proposte ed iniziative per introdurre restrizioni e regolamentazioni.*

*Quali divieti e restrizioni ritieni che debbano essere introdotte*



*Le restrizioni sono il rischio di arrecare danno a terzi: provocare incidenti e disturbare le lezioni e/o la didattica.*

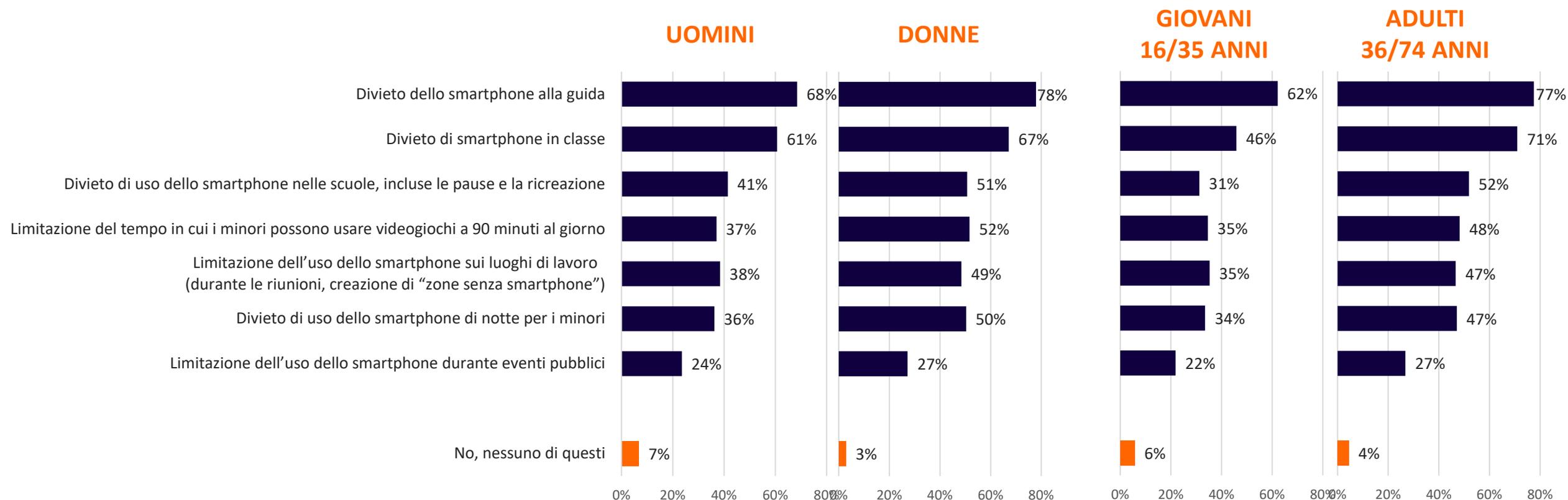
*Negli altri casi prevale la protezione della libertà individuale*

# I GIOVANI E GLI UOMINI HANNO UN ORIENTAMENTO DECISAMENTE PIU' ANTIPROIBIZIONISTA

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## QUALI RESTRIZIONI INTRODURRE ALL'USO DELLO SMARTPHONE

*Le preoccupazioni riguardanti l'uso eccessivo dello smartphone, specialmente tra i giovani, hanno portato a varie proposte ed iniziative per introdurre restrizioni e regolamentazioni. Quali divieti e restrizioni ritieni che debbano essere introdotte*



# IL FAVORE VERSO RESTRIZIONI DELL'USO AUMENTA CON L'ETA', IN PARTICOLARE IL DIVIETO DELLO SMARTPHONE ALLA GUIDA E IN CLASSE

Base: totale campione

## QUALI RESTRIZIONI ALL'USO DELLO SMARTPHONE INTRODURRE – ANALISI PER ETÀ

Le preoccupazioni riguardanti l'uso eccessivo dello smartphone, specialmente tra i giovani, hanno portato a varie proposte ed iniziative per introdurre restrizioni e regolamentazioni. Quali divieti e restrizioni ritieni che debbano essere introdotte

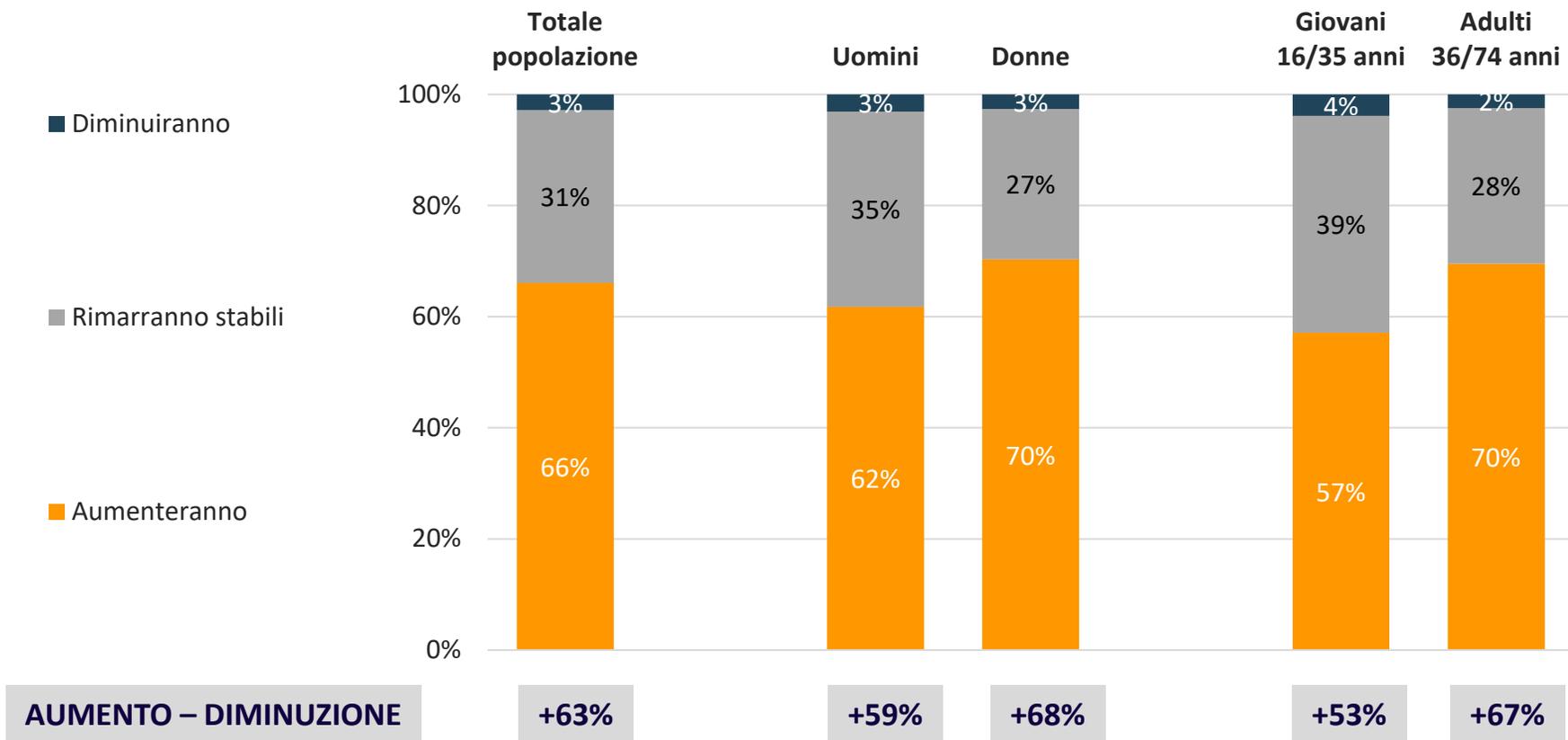
	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	142 %	105 %	177 %	538 %	556 %
Divieto dello smartphone alla guida	60,9	62,4	63,0	71,0	83,8
Divieto di smartphone in classe	33,9	43,3	57,0	66,0	75,8
Limitazione dell'uso dello smartphone sui luoghi di lavoro (durante le riunioni, creazione di "zone senza smartphone")	34,4	32,1	37,9	41,2	52,0
Limitazione del tempo in cui i minori possono usare videogiochi a 90 minuti al giorno	30,3	31,1	40,1	44,0	52,3
Divieto di uso dello smartphone di notte per i minori	28,2	30,2	39,7	41,4	52,6
Divieto di uso dello smartphone nelle scuole, incluse le pause e la ricreazione	22,0	31,4	38,5	46,7	56,9
Limitazione dell'uso dello smartphone durante eventi pubblici	20,4	22,7	22,4	24,6	28,9
No, nessuno di questi	7,3	2,2	6,5	6,0	3,0

# LA MAGGIORANZA DEGLI ITALIANI PREVEDE CHE IN FUTURO I RISCHI DELLO SMARTPHONE CONTINUERANNO AD AUMENTARE

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## IL TREND FUTURO DEI RISCHI DELLO SMARTPHONE

*Secondo te in futuro i rischi dello smartphone*



# IL TREND DI AUMENTO DEL RISCHIO E' UN'ASPETTATIVA GENERALIZZATA, MA CHE TENDE A CRESCERE CON L'ETA'

Base: totale campione

## IL TREND FUTURO DEI RISCHI DELLO SMARTPHONE – ANALISI PER ETÀ

*Secondo te in futuro i rischi dello smartphone*

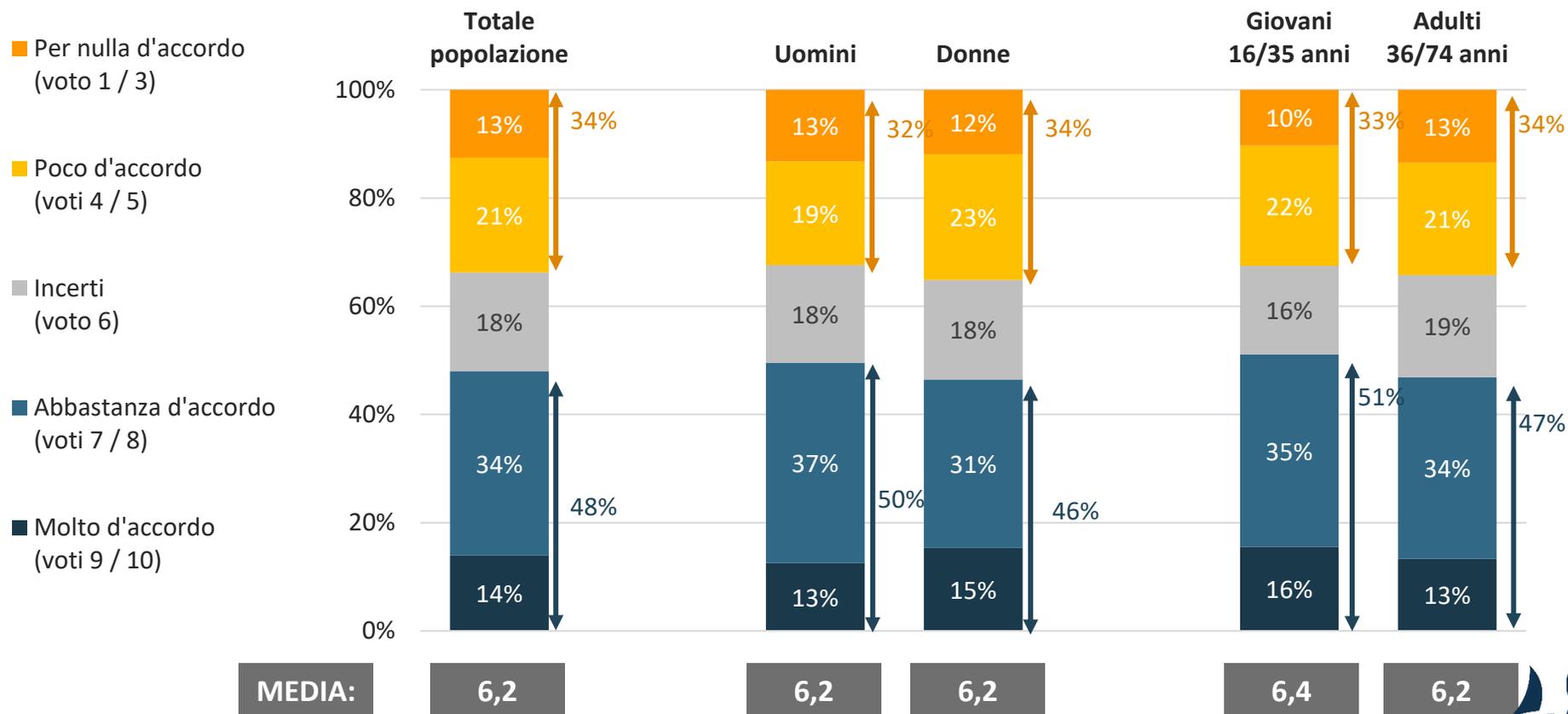
	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	142	105	177	538	556
	%	%	%	%	%
Aumenteranno	56	54	60	65	74
Rimarranno stabili	38	42	38	31	25
Diminuiranno	6	4	2	4	1
	100	100	100	100	100
<b>Aumento - Diminuzione</b>	<b>+49,8</b>	<b>+50,6</b>	<b>+57,5</b>	<b>+61,8</b>	<b>+72,2</b>

# UN USO NON ECCESSIVO E VARIATO DELLO SMARTPHONE POTREBBE ESSERE UNA DIREZIONE DA SEGUIRE, MA NON CERTO LA PANACEA

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## LA SOLUZIONE E' UN USO NON ECCESSIVO E VARIATO?

Secondo alcuni studi l'uso dello smartphone stimola le facoltà mentali delle persone e protegge le funzioni cognitive e la memoria dall'invecchiamento. Un uso non eccessivo e variato dello smartphone sembra quindi la direzione migliore da seguire. Quanto sei d'accordo con questo punto di vista?



A woman with long dark hair is sitting on a dark couch, looking down at a blue smartphone in her hands. She has a distressed expression, with her hand covering her mouth. The background is a blurred indoor setting.

# IL RUOLO DELLO SMARTPHONE NEL DECLINO DEL BENESSERE MENTALE

# IL DETERIORAMENTO DEL BENESSERE MENTALE E' DOVUTO ANZITUTTO A RAGIONI ECONOMICHE E ALL'INDEBOLIMENTO DEI LEGAMI FAMILIARI, LO SMARTPHONE E' UNA CONCAUSA

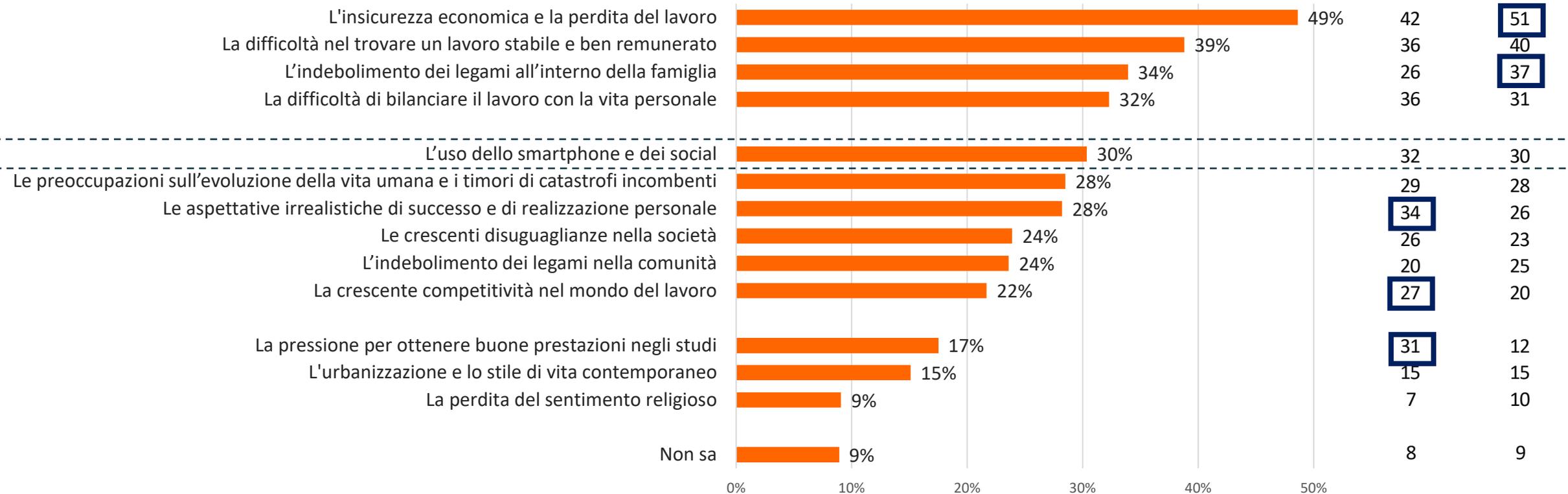
## LE CAUSE DEL DETERIORAMENTO DEL BENESSERE MENTALE NELLA SOCIETA'

*in base alla tua esperienza personale, puoi dirmi, quali dei fenomeni indicati di seguito possono contribuire a spiegare il deterioramento del benessere mentale nella nostra società?*

Giovani 16/35 anni	Adulti 36/74 anni
-----------------------	----------------------

%	%
---	---

Base: popolazione italiana 16-74 anni



*L'uso dello smartphone contribuisce ad aggravare questo quadro di difficoltà, in quanto strumento*

# PER GIOVANI E ADULTI IL DIFFONDERSI DI PROBLEMI MENTALI HA ALTRE CAUSE MA LO SMARTPHONE SVOLGE UN RUOLO IMPORTANTE

## LE CAUSE DEL DETERIOAMENTO DEL BENESSERE MENTALE NELLA SOCIETA'

### Analisi in base alla classe d'età

Base: popolazione italiana 16-74 anni

*in base alla tua esperienza personale, puoi dirmi, quali dei fenomeni indicati di seguito possono contribuire a spiegare il deterioramento del benessere mentale nella nostra società?*

	16/22 anni	23/27 anni	28/35 anni	36/54 anni	55/74 anni
	142 %	105 %	177 %	538 %	556 %
L'insicurezza economica e la perdita del lavoro	38	40	46	51	52
La difficoltà nel trovare un lavoro stabile e ben remunerato	36	32	39	36	43
L'indebolimento dei legami all'interno della famiglia	22	24	29	31	43
La difficoltà di bilanciare il lavoro con la vita personale	32	30	42	33	29
L'uso dello smartphone e dei social	32	29	32	33	27
Preoccupazioni evoluzione vita umana e i timori di catastrofi i	26	31	29	24	32
Le aspettative irrealistiche di successo e di realizzazione personale	34	34	36	29	22
Le crescenti disuguaglianze nella società	26	24	28	19	27
L'indebolimento dei legami nella comunità	21	21	19	22	27
La crescente competitività nel mondo del lavoro	25	28	28	21	19
La pressione per ottenere buone prestazioni negli studi	42	33	22	13	11
L'urbanizzazione e lo stile di vita contemporaneo	13	13	17	13	17
La perdita del sentimento religioso	6	6	8	8	12

# NEPPURE GLI UTILIZZATORI PIU' DIPENDENTI CONSIDERANO LO SMARTPHONE LA CAUSA PRINCIPALE DEI PROBLEMI MENTALI

Base: popolazione italiana 16-74 anni

## LE CAUSE DEL DETERIORAMENTO DEL BENESSERE MENTALE NELLA SOCIETA' Analisi in base alla dipendenza percepita dallo smartphone

in base alla tua esperienza personale, puoi dirmi, quali dei fenomeni in seguito possono contribuire a spiegare il deterioramento del benessere mentale nella nostra società dipendente

	Almeno dipendente 85 %	Alta o dipendenza 346 %	Alta o dipendenza 489 %	Alta o dipendenza 463 %
L'insicurezza economica e la perdita del lavoro	35	45	53	50
La difficoltà nel trovare un lavoro stabile e ben remunerato	28	34	41	41
L'indebolimento dei legami all'interno della famiglia	27	30	37	34
La difficoltà di bilanciare il lavoro con la vita personale	40	30	36	31
L'uso dello smartphone e dei social	29	31	33	26
Preoccupazioni evoluzione vita umana e i timori di catastrofi i	24	26	32	27
Le aspettative irrealistiche di successo e di realizzazione personale	27	26	34	24
Le crescenti disuguaglianze nella società	25	20	27	24
L'indebolimento dei legami nella comunità	24	20	27	24
La crescente competitività nel mondo del lavoro	28	20	25	20
La pressione per ottenere buone prestazioni negli studi	21	21	21	13
L'urbanizzazione e lo stile di vita contemporaneo	9	16	14	15
La perdita del sentimento religioso	17	15	6	8



# ESTRATTO DEI RISULTATI PER LA COMUNICAZIONE

## UN USO ASSIDUO QUASI PER TUTTI

- **I giovani hanno un rapporto consolidato e assiduo con lo smartphone.** Quasi tutti ne posseggono uno (91%). La grande maggioranza lo ha acquistato la prima volta o ricevuto in regalo dai familiari nel periodo del boom dello smartphone dal 2010 al 2019 (58%), solo il 10% ha iniziato negli ultimi 5 anni.
- La storia dei ragazzi con lo smartphone è quella di un **crescendo di interesse, che si è sviluppato in parallelo alle continue innovazioni del mercato:** il lancio dei social, l'ampliamento esponenziale di nuovi servizi ed App, l'abbattimento delle tariffe telefoniche e dei prezzi dei device.
- Metà dei giovani ha reagito a questo ciclo di innovazioni **umentando progressivamente la attività svolte online e il tempo di collegamento.** Solo un ragazzo su sei (16%) ha ridotto l'utilizzo, in ragione dei problemi generati dallo smartphone: l'assorbimento eccessivo di tempo, la percezione di dipendenza, l'ansia, lo stress.
- Il punto di arrivo di questa evoluzione è la situazione attuale, **con un giovane su cinque (21%) che dichiara un uso continuo dello smartphone** («sempre o quasi sempre collegato») **e un altro 43% che ha un uso frequente ma non continuo, per un totale del 64% dei giovani.** Il tempo trascorso sullo smartphone dai primi è di 6 ore al giorno o più , dai secondi di 4-5 ore.
- Fra gli adulti i numeri sono più contenuti ma non di molto (56% di uso assiduo), solo fra gli anziani l'uso si riduce significativamente (43%).

## COMPORAMENTI CRITICI MOLTO DIFFUSI, CHE IMPATTANO SULLA QUALITÀ DELLA VITA

- **L'utilizzo assiduo si traduce in numerosi comportamenti critici, che hanno effetti negativi sulla qualità della vita dei giovani.**
- **Il 90% segnala almeno una situazione problematica:**
  - **l'uso prolungato (57%),** non sempre per attività rilevanti, in alcuni casi la sera tardi o di notte, con la conseguente perdita del sonno;
  - **l'ansia da interazione (50%),** generata dalla necessità di controllare continuamente messaggi e notifiche, dal timore continuo di non essere raggiungibili e di perdere opportunità importanti, o quello di non trovare lo smartphone e temere di averlo perso;
  - **la riduzione della socialità (40%):** rinunciare alle uscite programmate, preferire le interazioni online a quelle faccia-a-faccia.
  - **la riduzione delle prestazioni (30%),** a scuola, nel lavoro e nelle relazioni.
- **La difficoltà a mantenere un buon controllo sull'uso dello smartphone è particolarmente diffusa fra giovanissimi (16-22 anni)**

## UNA DIPENDENZA EPIDEMICA E CONSAPEVOLE

- Una fruizione così intensa dello smartphone si accompagna alla dipendenza, che **i giovani, lungi dal nascondere, non hanno difficoltà a riconoscere.**
- **Il 44% dei giovani dai 16 ai 35 anni si considera molto o abbastanza dipendente, contro un quarto degli adulti. A questi si aggiungono i ragazzi che si definiscono “un po' dipendenti” (37%), per un totale pari all’81%, contro il 61% degli adulti. Un dipendenza epidemica e consapevole.**
- Fra giovani e gli adulti sono diversi anche i contenuti della dipendenza: per i ragazzi si tratta prevalentemente di social media, per gli adulti in egual misura di social e di messaggistica; per i ragazzi sono più importanti le app di intrattenimento, per gli adulti le notizie.
- Anche il genere condiziona la relazione con lo strumento: **le donne sono più dipendenti rispetto agli uomini.**
- Le prime sono più attratte degli uomini dai social media e dai messaggi, i secondi sono più attenti invece alle notizie, alle App di intrattenimento (Youtube, Netflix, ecc.), ai giochi, alle scommesse online, alla pornografia e all’Intelligenza Artificiale.

## LE CONSEGUENZE SUL BENESSERE MENTALE: PIU' PESANTI PER I GIOVANI

- **Le conseguenze della dipendenza dallo smartphone sono pesanti, soprattutto per i giovani.**
- **L'incidenza di forme di disagio psicologico, attuali o passate, dichiarate dagli utilizzatori è sistematicamente superiore fra i giovani rispetto agli adulti in ragione del 50% e anche più (v. Tav 6).**
- **Per limitarci alle più gravi:**
  - riduzione delle capacità di concentrazione: 60% (contro il 37% degli adulti)
  - problemi fisici, fra cui la perdita del sonno: 53% (contro il 37%)
  - ansia e depressione: 51% (contro 32%)
  - isolamento sociale: 50% (contro 35%).
- **I più colpiti sono i giovani adulti (28-35 anni), per i quali la dipendenza dallo smartphone sottende, oltre alle tensioni della giovane età, la competizione nel mondo del lavoro, le aspettative sociali di performance anche estetiche (soprattutto le donne), la sfida sempre più ardua di costruire una famiglia, l'incertezza del futuro.**

## LA DIFFICOLTA' AD AUTOLIMITARSI

- A fronte di un impatto così importante e diffuso, **la maggioranza dei giovani ritiene necessario «difendersi» dallo smartphone (53%)**, in modo da contenerne i rischi. Prevalgono però i toni prudenti (voto 7 ed 8), sono numerosi gli indecisi e ancor più i contrari, ma con toni moderati: la “difesa” dallo smartphone è una questione delicata.
- Il consenso cresce fino al 70% fra coloro che si considerano “molto dipendenti”.
- **Passare all’azione è difficile per tutti**: il 90% ha introdotto qualche rimedio ma lo ha fatto concentrandosi sui soli comportamenti più sanzionati dal punto di vista sociale (uso dello smartphone in presenza di familiari e amici) o da quello legale (uso alla guida).
- Pochi riescono coltivare l’autodisciplina necessaria a ridurre il tempo di collegamento: si tratta perlopiù di utilizzatori con una dipendenza contenuta.
- Non possiamo stupirci quindi del fatto che **negli ultimi 12 mesi il tempo di utilizzo dei giovani (e delle donne) sia ancora aumentato**.

## CONTRARI ALLE RESTRIZIONI

- **La maggioranza degli italiani è contrario a restrizioni dell'uso dello smartphone: ognuno deve imparare ad autolimitarsi.**
- Anche fra i giovani gli antiproibizionisti prevalgono, seppur di poco.
- Solo i Millennials junior (28-35 anni) e chi confessa una dipendenza forte dallo smartphone, ovvero i più colpiti dalle conseguenze psicologiche dell'abuso, sono in maggioranza proibizionisti.
- **La maggioranza degli italiani approva il divieto di usare smartphone alla guida e in classe ma lo rigetta negli altri casi.**
- Le restrizioni sono giustificate dal rischio di arrecare danno a terzi: provocare incidenti e disturbare le lezioni e la didattica. Negli altri casi prevale la protezione della libertà individuale
- Un uso non eccessivo e variato dello smartphone potrebbe essere la direzione da seguire per una quota elevata di persone, ma con poco entusiasmo: gli utilizzatori sanno che non sarebbe una passeggiata.

# IL RUOLO DELLO SMARTPHONE NEL DETERIORAMENTO DEL BENESSERE MENTALE

- Il deterioramento del benessere mentale dei giovani è determinato da dinamiche profonde, di natura economica, sociale e culturale.
- A giudizio degli italiani le cause maggiori del deterioramento del benessere mentale dei giovani vanno ricercate anzitutto nel **declino economico del nostro Paese, che ha portato insicurezza economica, precarietà del lavoro, retribuzioni povere, incertezza sul futuro.**
- A questi si aggiungono i **fenomeni involutivi delle società occidentali nell'attuale fase storica:** la competizione nel mondo del lavoro, la pressione per la performance, la difficoltà a bilanciare il lavoro e la vita privata, l'indebolimento dei legami nella famiglia e nella comunità, la crescente disuguaglianza fra i ceti sociali, il timore di catastrofi climatiche e belliche, la perdita di direzione e senso della vita.
- In un quadro di questa portata, **il ruolo dello smartphone è quello di essere una concausa da non sottovalutare, non certo la spiegazione principale. Un fattore di amplificazione di problemi, che hanno origine altrove**
- Si pensi, ad esempio, **all'ambivalenza che da un lato supporta il desiderio di visibilità dei giovani, necessaria per farsi strada e trovare un posto nella società, ma che dall'altro rende loro visibile il resto del mondo,** con il rischio di ciascuno si riconosca come meno adeguato, attraente e competitivo di quanto non sia, con conseguenti effetti di caduta dell'autostima, insicurezza e depressione.
- La difesa del benessere mentale dei giovani passa attraverso un **lavoro educativo difficile e tutto da**  
> K < **costruire, di cui cominciamo solo ora a capire l'importanza e l'urgenza.**