

Partner di cooperazione



Zürich University
of Applied Sciences



JAMES focus

Comportamento relativo al consumo di informazioni e benessere psichico –
effetti dello shutdown per coronavirus nella primavera 2020

Jael Bernath, MSc
Lilian Suter, MSc
Gregor Waller, MSc
Isabel Willemse, MSc
Céline Külling, MA
Nina Alexandra Brunner
Prof. Dr. Daniel Süss

Gruppo specialistico Psicologia dei media, 2021

Web

<https://www.zhaw.ch/en/psychology/research/media-psychology/media-use/james/jamesfocus/>

<https://www.swisscom.ch/it/about/sostenibilita/james.html>

Colophon

A cura di

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Departement Angewandte Psychologie
Pfungstweidstrasse 96
Casella postale, CH-8037 Zurigo
Telefono +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 84 39
info.psychologie@zhaw.ch
<https://www.zhaw.ch/en/psychology/>

Direzione del progetto

Prof. Dr. Daniel Süss
Gregor Waller MSc

Autori e autrici

Jael Bernath, MSc
Lilian Suter, MSc
Gregor Waller, MSc
Isabel Willemse, MSc
Céline Külling, MA
Nina Alexandra Brunner
Prof. Dr. Daniel Süss

Partner di cooperazione

Swisscom SA
Michael In Albon e Noëlle Schläfli

Partner nella Svizzera italiana

Dr. Eleonora Benecchi, Petra Mazzoni e Luca Calderara
Università della Svizzera italiana
Facoltà di comunicazione, cultura e società

Partner nella Svizzera francese

Dr. Patrick Amey e Merita Elezi
Université de Genève
Département de sociologie

Partner in Germania

Thomas Rathgeb
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)

Traduzione:

24translate, San Gallo / Lettorato: Dr. Eleonora Benecchi, Petra Mazzoni e Luca Calderara

Citazioni

Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., Külling, C., Brunner, N. & Süss, D. (2020). *JAMESfocus – Comportamento relativamente alle informazioni e benessere psichico in tempi di crisi – effetti dello shutdown per coronavirus nella primavera 2020*. Zurigo: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Indice

Premessa e ringraziamenti.....	1
1 Introduzione.....	2
2 Situazione iniziale e premesse teoriche.....	2
3 Metodologia.....	6
3.1 Item del questionario e scale di misurazione.....	6
3.2 Analisi statistiche.....	8
4 Risultati.....	9
4.1 Benessere psichico durante lo shutdown.....	9
4.2 Utilizzo dei media e comportamento relativo al consumo di informazioni durante lo shutdown.....	18
4.3 Relazione tra comportamento relativo al consumo di informazioni e ansie generate dal coronavirus.....	21
5 Riepilogo e discussione.....	23
6 Consigli per un sano comportamento relativamente alle informazioni in tempi di crisi.....	28
7 Letteratura.....	29

Premessa e ringraziamenti

Lo studio JAMES 2020 ha indagato per la sesta volta la strutturazione del tempo libero e l'utilizzo dei media da parte dei giovani in Svizzera. Negli anni che intercorrono tra gli studi principali vengono trattate in modo più approfondito singole tematiche sulla base di analisi secondarie. Il presente rapporto si concentra sul **comportamento relativo al consumo di informazioni e al benessere psichico dei giovani durante il primo lockdown imposto in Svizzera a causa del coronavirus** nella primavera del 2020. Il lockdown ha avuto un impatto massiccio sull'intera società, ivi compresa la configurazione del tempo libero dei giovani. Una pandemia comporta tutta una serie di stress e pone le persone dinanzi a grandi sfide. Il presente rapporto analizza la gestione dell'ansia e il ricorso a strategie di coping da parte dei giovani.

In questa sede si offre un'anteprima di altre due tematiche previste per quest'anno nell'ambito dello studio JAMESfocus:

Hate speech: questo rapporto analitico esamina in modo più approfondito il fenomeno dell'«hate speech» o «incitamento all'odio» su Internet. L'obiettivo è quello di chiarire la frequenza con cui i giovani si imbattono nei diversi tipi di hate speech. Vengono inoltre analizzati gli atteggiamenti e le motivazioni connessi ai commenti di incitamento all'odio ed evidenziate le differenze in termini di sesso, età, grado di istruzione o passato migratorio.

Dieci anni di studio JAMES. Una retrospettiva. Questo rapporto speciale ripercorre un decennio di svolgimento di studi JAMES. Quali sono le costanti? Quali i principali mutamenti? Come è cambiato il comportamento con i media e nel tempo libero di coorti specifiche (ad es. ragazzi di 14/15 quindici anni) negli ultimi 10 anni? Il rapporto mostra inoltre l'evoluzione nel tempo rispetto a sottocampioni: negli ultimi 10 anni le ragazze hanno raggiunto i ragazzi per quanto riguarda l'uso di videogiochi? Gli utenti dei social network sono sempre più giovani?

Un grazie di cuore va a Michael In Albon e a Noëlle Schläfli di Swisscom. Apprezziamo la lunga collaborazione instaurata con loro, molto produttiva e preziosa. Un grande ringraziamento va anche a Roman Rey per il suo aiuto in sede di ricerca bibliografica.

Molte grazie anche a Eleonora Benecchi, Merita Elezi, e Patrick Amey per aver riletto le traduzioni italiana e francese del presente rapporto.

Aprile 2021

Il Gruppo specialistico Psicologia dei media della ZHAW

1 Introduzione

Nella primavera del 2020, la Svizzera è stata colpita dalla prima ondata del coronavirus. Per contenere la diffusione del virus e ridurre il numero di contagi, sono state adottate misure restrittive che hanno avuto effetti di vasta portata sulla vita quotidiana dei giovani. Nelle scuole primarie e secondarie la didattica in presenza è stata sospesa per due mesi, mentre nei licei e nelle scuole professionali addirittura per tre mesi. Per molti giovani questo ha significato la perdita della consueta strutturazione del quotidiano e di un importante luogo di confronto sociale. I giovani sono stati fortemente limitati anche nella configurazione del loro tempo libero e le restrizioni vigenti hanno imposto loro di ridurre al minimo i contatti extra-familiari. Di conseguenza, ai giovani sono mancati spazi di libertà e opportunità di stabilire contatti sociali, particolarmente importanti in questa fase del loro sviluppo. Nell'ambito del presente rapporto JAMESfocus si è esaminato come i giovani svizzeri hanno vissuto il primo shutdown nella primavera 2020, a quali fattori di stress e ansie sono stati esposti e quali strategie hanno attuato per affrontare la situazione. Un'attenzione particolare è dedicata inoltre all'utilizzo dei media e, in particolare, al comportamento relativo al consumo di informazioni evidenziato dai giovani durante lo shutdown. Soprattutto all'inizio della pandemia dominava una forte incertezza; ancora si sapeva poco del nuovo tipo di virus e le misure sono state decise e attuate in tempi brevissimi. In questo contesto, i media hanno rivestito un ruolo importante facilitando l'accesso alle informazioni e offrendo un orientamento. Tuttavia, è noto da precedenti crisi sanitarie che una maggiore esposizione alle notizie diffuse dai media può anche aumentare la sensazione di ansia ed essere associata a stress psichico. Il presente rapporto JAMESfocus esamina quindi più da vicino il comportamento relativo al consumo di informazioni dei giovani durante il primo shutdown. Con quale intensità i giovani si sono informati su quanto stava accadendo e quali fonti hanno usato per farlo? Inoltre, lo studio indaga il nesso esistente tra il comportamento relativo al consumo di informazioni mostrato dai giovani svizzeri e le ansie e i timori legati al coronavirus.

2 Situazione iniziale e premesse teoriche

Dopo la prima persona risultata positiva al COVID-19 in Ticino nel febbraio 2020, i numeri dei contagi in Svizzera sono aumentati repentinamente (Grass et al., 2020). Il 28 febbraio 2020, il Consiglio federale classificava la contingenza come «situazione particolare» ai sensi della Legge sulle epidemie, vietando le manifestazioni di grandi dimensioni con più di 1 000 persone (Mäder, 2020). Due settimane più tardi, l'11 marzo, le misure venivano ulteriormente inasprite e la didattica in presenza sospesa nelle scuole di tutta la Svizzera (Rhyn et al., 2020). Il 15 marzo, il Consiglio federale proclamava la «situazione straordinaria» e, ad eccezione di pochi negozi per le necessità quotidiane, chiudeva tutti i negozi, i ristoranti e le strutture ricreative e per il tempo libero (Schäfer, 2020). Lo shutdown nazionale è durato poco meno di due mesi. Dalla fine di aprile, le misure adottate venivano poi gradualmente allentate; dopo due mesi senza didattica in presenza, le scuole primarie e secondarie venivano autorizzate a riprendere l'insegnamento sul posto a partire dall'11 maggio. Licei e scuole professionali restavano chiusi per un altro mese, riprendendo la didattica in presenza in data 8 giugno.

Per molti giovani, la chiusura degli istituti scolastici ha significato una perdita improvvisa della loro consueta strutturazione del quotidiano. Le misure hanno avuto inoltre effetti di vasta portata sulla loro vita sociale. Oltre alla scuola, infatti, venivano meno anche i luoghi deputati al confronto sociale durante il tempo libero. Eventi quali allenamenti sportivi, prove di musica o riunioni associative non hanno potuto svolgersi per un periodo di tempo più lungo e si raccomandava di contenere al minimo i contatti extra-familiari e di rimanere a casa ogniqualevolta possibile. L'adolescenza rappresenta una fase di sviluppo in cui avvengono profondi mutamenti psicologici e sociali e in cui il contatto con i coetanei diviene fondamentale (ad es. Orben et al., 2020; Stadler, 2020; Stocker et al., 2020). Durante questo periodo, i giovani si allontanano sempre più dai genitori, acquisendo indipendenza e conquistando nuovi spazi di libertà. Allo stesso tempo, si assiste a importanti progressi nello sviluppo dell'identità, per i quali le relazioni di amicizia e il senso di appartenenza a un gruppo di pari rivestono un ruolo particolarmente importante. La mancanza di spazi di libertà e le restrizioni sociali possono quindi rappresentare un peso

particolare per i giovani, che sono quindi visti come un gruppo specificamente vulnerabile agli effetti mentali della pandemia da coronavirus (Stocker et al., 2020).

Effetti psicologici della pandemia e dello shutdown sui giovani

Il modo in cui una situazione di stress influisce sulla salute psichica di una persona dipende da tutta una serie di fattori che sono, da un lato, l'intensità e la frequenza dello stress e, dall'altro, le risorse che tale persona ha a disposizione per affrontare la situazione. A tal proposito, sono decisive le caratteristiche individuali, ma anche i fattori del contesto sociale e della società (Stadler, 2020; Stocker et al., 2020). Per la Svizzera esistono soltanto pochi studi che dimostrano l'impatto della pandemia da coronavirus sulla salute psichica della popolazione. Sulla base dei risultati esistenti, un riesame commissionato dalla Confederazione giunge alla conclusione che la maggioranza dei cittadini e delle cittadine svizzere ha affrontato bene il periodo della prima ondata di coronavirus. Tuttavia, le reazioni variano notevolmente, per cui non è possibile identificare un modello uniforme (Stocker et al., 2020). Nell'ambito di uno studio su larga scala condotto dall'Università di Basilea (de Quervain et al., 2020a), è stato intervistato un campione di convenienza di circa 10 000 persone, compresi i soggetti dai 14 anni in su. In tutte le fasce d'età, il 50 % degli intervistati ha riferito un aumento dello stress percepito durante le chiusure della primavera 2020. I fattori citati come motivo di stress includevano, tra l'altro, i cambiamenti intervenuti sul lavoro o nella scuola oppure la mancanza di contatto con gli altri. Il 57 % ha riferito di avvertire più ansia di prima della pandemia. Anche la prevalenza di sintomi depressivi è aumentata dal 3,4 % al 9,1 % durante lo shutdown. Allo stesso tempo, però, vi è stato un 26 % di tutti gli intervistati che ha dichiarato di aver percepito meno stress durante lo shutdown, mentre per il 24 % lo stress percepito è rimasto invariato.

A tutt'oggi, non esistono dati rappresentativi che dimostrino come i giovani svizzeri abbiano affrontato il periodo del primo shutdown. Tuttavia, alcuni studi esistenti forniscono spunti sull'esperienza vissuta dai giovani. Per esempio, un sondaggio online condotto tra ben 1 000 giovani del Canton Zurigo ha rilevato un significativo calo medio della soddisfazione di vita durante lo shutdown (Baier & Kamenowski, 2020). Inoltre, è stato riscontrato un aumento dei problemi emotivi, particolarmente evidente tra le giovani donne. Lo studio mostra anche come i giovani abbiano sofferto particolarmente per le restrizioni sociali; la soddisfazione rispetto ai rapporti di amicizia è infatti diminuita significativamente durante lo shutdown. Gli intervistati costituivano un campione di convenienza in cui erano rappresentati soprattutto liceali provenienti da famiglie con una buona condizione socioeconomica. In un altro studio condotto tra genitori nella Svizzera tedesca, questi sono stati intervistati in merito allo stato di salute e al comportamento dei loro figli, di età compresa tra i 2 e i 17 anni, durante lo shutdown (Caviezel Schmitz & Krüger, 2020). Il 20 % dei genitori ha risposto che il proprio figlio ha manifestato timore e depressione fin dall'inizio dello shutdown. I figli più grandi, ovvero i giovani (a partire dai 9 anni), sono stati quelli con più probabilità di soffrirne. Tuttavia, i risultati mostrano anche che, a parere dei genitori, la maggior parte dei figli non ha risentito dello shutdown a livello di benessere emotivo. La situazione dei giovani della Svizzera francese durante lo shutdown è stata indagata attraverso uno studio qualitativo (Stoecklin & Richner, 2020). Dei 157 giovani intervistati, solo pochi hanno riferito un aumento dello stress percepito o dell'ansia legati alla situazione. Alcuni hanno addirittura avvertito meno stress e un miglioramento dell'umore. In alcuni casi, tuttavia, i giovani hanno riferito anche di sintomi depressivi e di sensazioni di isolamento e solitudine avvertite durante lo shutdown. Lo studio sottolinea come i giovani abbiano vissuto la situazione in modo molto diverso. A tal proposito, i ricercatori ipotizzano che uno status sociale inferiore rappresenti un fattore di rischio per gli effetti negativi da pandemia.

Gli studi condotti fino ad oggi sullo stato di salute dei giovani durante lo shutdown della primavera 2020 indicano soprattutto le forti differenze riscontrate: mentre alcuni giovani soffrivano maggiormente di stress, ansia e sintomi depressivi, altri sperimentavano addirittura un miglioramento del loro benessere psichico. Il presente rapporto JAMESfocus sfrutta un campione rappresentativo per indagare i livelli di stress, timori e ansie di cui hanno sofferto i giovani in Svizzera durante il primo shutdown e le strategie di coping messe in atto per affrontare la situazione. Da ciò deriva la prima domanda di ricerca:

Domanda di ricerca A: Qual era lo stato di benessere psichico dei giovani (preoccupazione, stress, coping) durante il primo shutdown della primavera 2020? È possibile identificare fattori di protezione o di rischio sulla base delle caratteristiche sociodemografiche?

Utilizzo dei media durante lo shutdown

Sulla scia della pandemia da coronavirus e delle misure adottate, i media hanno assunto una rilevanza particolare per i giovani sotto molti punti di vista. I media digitali hanno permesso loro di coltivare il contatto con amici, compagni di classe o parenti nonostante le restrizioni in vigore, sopperendo così, almeno in parte, alle restrizioni sociali e alla mancanza di contatto personale. La comunicazione digitale può trasmettere un senso di appartenenza sociale e di connessione e quindi contribuire in modo significativo a ridurre le sensazioni di solitudine e isolamento sociale (Lewandowski et al., 2011). I media digitali hanno inoltre permesso, seppur in parte, di convertire le lezioni scolastiche in apprendimento a distanza e di mantenere dunque una certa strutturazione del quotidiano. Anche gli eventi culturali e sportivi si sono in parte trasferiti nello spazio digitale e sono emersi nuovi modi creativi di utilizzare i media. Tramite il presente rapporto JAMESfocus si intende, tra l'altro, esplorare quali attività digitali sono state riscoperte e testate dai giovani durante lo shutdown. Da ciò deriva la seconda domanda di ricerca:

Domanda di ricerca B: Quali attività medialiali hanno riscoperto i giovani durante il primo shutdown?

Infine, ma non meno importante, durante lo shutdown i media hanno agevolato anche la ricerca di informazioni. In tempi di crisi, infatti, aumenta il bisogno di conoscenza e orientamento (Melzer et al., 2020). La facilità di accesso e la trasparenza delle informazioni sono dunque aspetti importanti che possono contrastare incertezze e timori. Allo stesso tempo, però, un consumo eccessivo di notizie relative alla crisi può anche produrre l'effetto opposto. È noto infatti da studi condotti nel contesto di precedenti crisi sanitarie che un maggior consumo di informazioni può determinare un aumento dell'ansia ed essere associato a stress psichico. Questo si è osservato, ad esempio, nel contesto dell'influenza aviaria (van den Bulck & Custers, 2009) o dell'epidemia di Ebola (Thompson et al., 2017). Durante il periodo del primo shutdown, l'intensità con cui i media svizzeri hanno riferito del coronavirus è stata particolarmente alta. Secondo uno studio dell'Università di Zurigo, gli articoli relativi al coronavirus apparsi sui mezzi di informazione hanno rappresentato fino al 70 % della copertura informativa totale durante quella fase (Eisenegger et al. 2020). Per settimane, le notizie su numeri dei contagi, tassi di mortalità e immagini di ospedali sovraffollati hanno dominato i media. L'argomento era onnipresente non solo sui media professionali e orientati a scopo informativo, ma anche sui social network o sui portali video come YouTube. In riferimento alla popolazione di lingua tedesca della Svizzera, uno studio mostra che per i giovani (dai 16 ai 29 anni), i servizi di informazione della Confederazione e i canali della televisione svizzera hanno rappresentato le fonti di informazione principali per quanto riguarda il coronavirus (Friemel et al., 2020). A differenza della popolazione più anziana, tuttavia, tra i giovani hanno rivestito un certo ruolo anche i social media, e in particolare Instagram.

L'effetto sulla salute psichica del consumo di notizie inerenti al coronavirus è già stato indagato da alcuni studi in riferimento agli adulti. Diversi studi hanno riscontrato un'associazione positiva tra la frequenza (Bendau et al., 2020; Neill et al., 2020) e la durata (Bendau et al. 2020) del consumo di notizie relative al coronavirus e i sintomi di ansia. Lo studio di Bendau et al. (2020) trova inoltre riscontri del fatto che il numero di fonti utilizzate riveste anch'esso un ruolo: più canali diversi erano stati consultati, più evidenti erano i sintomi d'ansia. Ulteriori indagini suggeriscono inoltre che il consumo di notizie sui social media, in particolare, può avere un impatto negativo sul benessere psichico ed è associato a una sensazione di ansia più accentuata (Hong et al., 2020; Wheaton et al., 2021), come dimostrato anche in uno studio tedesco (Bendau et al., 2020). Gli adulti che hanno utilizzato i social media come fonte primaria di informazione hanno riferito una maggiore ansia rispetto ai soggetti che si erano informati principalmente attraverso fonti ufficiali di governo e autorità sanitarie.

Rispetto agli adulti, i giovani hanno talvolta minori capacità di classificare e regolare le emozioni. Durante l'adolescenza, varie abilità cognitive e sociali necessarie per un'efficace regolazione delle emozioni si trovano ancora in fase di sviluppo (Ahmed et al., 2015). Pertanto, si ritiene che i giovani siano particolarmente sensibili ai contenuti mediali carichi di emotività (Crone & Konijn, 2018). Fatte queste premesse, è importante esaminare più nel dettaglio il comportamento dei giovani relativamente alle informazioni durante la pandemia da coronavirus. Il rapporto JAMESfocus punta a rispondere alle seguenti domande di ricerca:

Domanda di ricerca C: Durante il primo shutdown, con quale frequenza e attraverso quali fonti i giovani si sono informati su ciò che stava accadendo in relazione al coronavirus?

Domanda di ricerca D: Quali nessi esistono tra il comportamento dei giovani relativamente relativo al consumo di informazioni e l'ansia generata dal coronavirus?

3 Metodologia

La raccolta dei dati per il presente rapporto è avvenuta nell'ambito dello studio JAMES e si è svolta tra maggio e giugno 2020. Poiché in quell'intervallo di tempo le scuole in Svizzera erano in parte ancora chiuse, il sondaggio JAMES è stato condotto per mezzo di un questionario online e non durante l'orario scolastico, come negli anni precedenti. Le domande sulla situazione del coronavirus si riferiscono tutte al periodo compreso tra l'11 marzo e l'11 maggio 2020, quando in Svizzera le scuole e la maggior parte dei negozi, delle strutture culturali, ricreative e sportive erano chiuse. Il presente rapporto si riferisce a quel periodo come primo shutdown. Ai giovani è stato chiesto di valutare in retrospettiva come hanno affrontato la situazione creata dal coronavirus durante quei due mesi e quali sono state le loro sensazioni a riguardo. Nelle valutazioni sono state considerate le risposte di 953 giovani della Svizzera di lingua tedesca, francese e italiana. Il campione è composto da 537 ragazze (56 %) e 416 ragazzi (44 %). I giovani intervistati hanno tra i 12 e i 19 anni. La distribuzione disproporzionale all'interno del campione delle caratteristiche di età e regione linguistica è stata bilanciata in sede di analisi mediante una ponderazione, in modo da ristabilire un'uguaglianza strutturale rispetto alla popolazione svizzera. Per quanto riguarda il sesso, la rappresentatività del campione è lievemente limitata. Una descrizione dettagliata del campione e della procedura metodologica si ritrova nello studio JAMES 2020 (Bernath et al., 2020). In questa sede sarà discussa più in dettaglio solo la parte del sondaggio inerente il tema della situazione del coronavirus.

3.1 Item del questionario e scale di misurazione

La sezione del sondaggio relativa al coronavirus è divisa in due blocchi tematici. I giovani sono stati intervistati, da un lato, circa gli aspetti psicologici della gestione della situazione e, dall'altro, sul loro comportamento relativo al consumo di informazione e nei confronti dei media durante lo shutdown.

Aspetti psicologici

Stress: cinque domande formulate dal team di ricerca hanno consentito di rilevare la misura in cui i giovani hanno percepito la mutata situazione come stressante (ad es. per non poter frequentare gli amici come di consueto, per i cambiamenti della situazione scolastica e lavorativa). Su una scala a cinque livelli da (1) «non d'accordo» a (5) «d'accordo», i giovani hanno potuto indicare quanto erano d'accordo con le varie affermazioni.

Ansie generate dal coronavirus: le preoccupazioni e ansie connesse alla situazione del coronavirus sono state rilevate mediante sei item (vedi Tabella 1). Tre di questi provengono dalla *Fear of COVID-19 Scale* (Ahorsu et al., 2020). Due domande sulle ansie legate allo stato di salute sono state riprese dal *Corona Stress Study* (de Quervain et al., 2020a). È stato poi aggiunto un item volto a sondare le ansie per il futuro. Su una scala a cinque livelli da (1) «non d'accordo» a (5) «d'accordo», i giovani hanno potuto indicare quanto le affermazioni corrispondenti fossero vere nel loro caso. A partire dai sei item è stato ricavato un indice medio. I valori più alti indicano livelli più elevati di ansia. Con un'alfa di Cronbach di .85, la scala ha una buona coerenza interna.

Tabella 1: Scala di misurazione delle ansie generate dal coronavirus

Item
1. La situazione relativa al coronavirus mi ha preoccupato. ^a
2. È stato spiacevole pensare al coronavirus. ^a
3. Ho avuto paura di ammalarmi di coronavirus. ^b
4. Ho avuto paura che le persone a me vicine si potessero ammalare gravemente di coronavirus. ^b
5. Le notizie sui media riguardanti il coronavirus mi hanno innervosito e angosciato. ^a
6. Mi sono preoccupato per il futuro.

Note. ^a di Cronbach della scala = .85 ^a Item ricavati dalla *Fear of COVID-19 Scale*. ^b Item ricavati dal *Corona Stress Study*

Strategie di coping: tredici item hanno permesso di rilevare le strategie di coping messe in atto dai giovani per affrontare la situazione durante lo shutdown. Questo blocco di domande è stato sviluppato sulla base del modello della versione tedesca di *Ways of Coping Scale* (Folkman & Lazarus 1988, Ferring & Filipp 1989). Originariamente sviluppata da Folkman e Lazarus, la scala si articola in 28 item e distingue tra strategie di coping incentrate sul problema e strategie di coping incentrate sulle emozioni. Ai fini del sondaggio JAMES, alcuni item della scala sono stati ripresi e in parte leggermente adattati a seconda dell'età e della situazione. Altri sono stati inoltre aggiunti, in parte per dar conto della situazione specifica dei giovani, e in parte per rilevare specificamente l'importanza dell'utilizzo dei media. La scala impiegata differisce quindi notevolmente dal suo modello, pur essendo basata sul medesimo assunto teorico per cui è possibile distinguere strategie di coping relative ai problemi e strategie di coping relative alle emozioni. Su una scala a cinque livelli da (1) «non d'accordo» a (5) «d'accordo», i giovani hanno potuto indicare quanto le affermazioni corrispondenti fossero vere.

Comportamento relativo al consumo di informazione e ai media

Frequenza di informazione: ai giovani è stato chiesto con quale frequenza si fossero informati durante il primo shutdown cercando notizie sul coronavirus. Questa domanda ha trovato risposta su una scala a sette livelli da (1) *una volta alla settimana o meno* a (7) *in continuazione*.

Fonte di informazioni: si sono inoltre rilevate le fonti principali attraverso le quali i giovani hanno acquisito informazioni (ad es. giornali a pagamento, portali video, dialoghi con amici e familiari). I giovani avevano la possibilità di indicare più fonti.

Con un'analisi esplorativa dei fattori (correlazione tetracorica per item binari) si sono indagate le dimensioni che sono alla base del comportamento relativamente alle informazioni. È stato possibile identificare due fattori. Con l'eccezione dell'item *Dialoghi con amici e familiari*, dati i loro pesi fattoriali (tra .46 e .82) si è potuto assegnare in modo univoco tutte le fonti di informazione a entrambe le dimensioni (vedi Tabella 2). Alla prima dimensione si possono assegnare le fonti che pubblicano contenuti di carattere redazionale, che nel prosieguo sono dette «classici media informativi» (α di Cronbach = .36). La seconda dimensione comprende quelle fonti i cui contenuti, in genere, non passano attraverso un filtro editoriale. Queste includono i social network, i portali video e altri siti web. Tale dimensione è denominata «nuovi media digitali» (α di Cronbach = .57). I punteggi dei due fattori hanno funto da base per ulteriori analisi. L'item *Dialoghi con amici e familiari* è stato trattato come caratteristica separata.

Tabella 2: Analisi dei fattori Fonti di informazione

Fattore	Fonti di informazioni
Classici media informativi	Giornali a pagamento Giornali gratuiti Servizi TV Servizi radiofonici
Nuovi media digitali	Portali video Motori di ricerca Social network Altre fonti di notizie su Internet

Note. α di Cronbach della scala *Classici media informativi* = .36. α di Cronbach della scala *Nuovi media digitali* = .57.

Nuove attività medialiali: ai giovani è stato chiesto di indicare, su una lista di otto attività online (ad es. videochat con parenti, allenamento sportivo virtuale, concerto virtuale), quali attività hanno svolto per la prima volta durante lo shutdown. Inoltre, una domanda aperta chiedeva se, durante lo shutdown, avessero acquistato nuovi dispositivi o abbonamenti medialiali e, in caso affermativo, di indicare quali.

3.2 Analisi statistiche

Tutti i calcoli sono stati eseguiti utilizzando i programmi statistici SPSS e R, tenendo conto della complessità del design di campionamento.

Analisi descrittiva del comportamento relativo al consumo di informazioni e degli aspetti psicologici

Per descrivere i vari aspetti psicologici (domanda di ricerca A) nonché il comportamento nei confronti dei media (domanda di ricerca B) e il comportamento relativo al consumo di informazioni (domanda di ricerca C), i dati sono stati valutati in modo descrittivo e rappresentati graficamente. Per le diverse variabili è stata eseguita una serie di confronti a posteriori al fine di evidenziare eventuali differenze tra i diversi sottogruppi (ad es. sesso, fasce d'età, regioni del Paese). Nel confronto multigruppo, un risultato significativo indica l'esistenza di una differenza significativa tra almeno due gruppi. Nei grafici le differenze significative sono contraddistinte come segue:

Denominazione	Simbolo	Classificazione r secondo Gignac & Szodorai (2016)
Effetto ridotto	●○○	$0,10 \leq r < 0,20$
Effetto medio	●●○	$0,20 \leq r < 0,30$
Effetto grande	●●●	$r \geq 0,30$

Dal momento che si tratta di una procedura non improntata sulle ipotesi e, dunque, esplorativa, i risultati vanno interpretati con prudenza. Lo studio JAMES 2020 (Bernath et al., 2020) descrive la procedura statistica in dettaglio.

Relazione tra comportamento relativo al consumo di informazioni e ansie

In risposta alla domanda di ricerca C, è stata utilizzata un'analisi della regressione per calcolare quali aspetti del comportamento relativo al consumo di informazione e quali fattori sociodemografici consentono di predire lo svilupparsi di ansie generate dal coronavirus. Per assicurare la comparabilità dei diversi indicatori, tutte le scale sono state sottoposte a trasformazione zeta. In una procedura graduale, dal modello generale sono state escluse quelle variabili che sono risultate essere indicatori non significativi. Poiché il sondaggio si è svolto tra maggio e giugno, ossia in un periodo di due mesi, si è anche esaminato se il periodo di svolgimento delle interviste abbia potuto influenzare i risultati. Quest'ultimo non si è però rivelato significativo ed è stato quindi trascurato nel modello.

4 Risultati

Di seguito si presentano in modo descrittivo gli aspetti relativi al benessere psichico (capitolo 4.1) e all'utilizzo dei media da parte dei giovani (capitolo 4.2) e si descrivono le differenze statisticamente significative tra i gruppi. Al fine di illustrare le potenziali relazioni tra il comportamento relativo al consumo di informazioni e le ansie generate dal coronavirus si è calcolato un modello della regressione (capitolo 4.3).

4.1 Benessere psichico durante lo shutdown

Lo shutdown della primavera 2020 ha avuto effetti di vasta portata sulla vita dei giovani in Svizzera. Per saperne di più su come i giovani hanno affrontato la situazione e sul loro stato di salute, è stato chiesto loro in che misura hanno vissuto la situazione come stressante, di quali ansie e timori hanno sofferto e quali strategie di coping hanno messo in atto.

4.1.1 Stress durante lo shutdown

Cinque domande hanno permesso di rilevare quanto vari aspetti della situazione da shutdown siano stati percepiti come stressanti dai giovani. Dalla Figura 1 si può vedere come la maggior parte dei giovani (66 %) abbia sofferto per il fatto di non poter frequentare i propri amici come di consueto durante lo shutdown. Inoltre, la maggioranza dei giovani ha trovato difficile non poter svolgere i propri hobby. Per poco meno della metà è stato stressante essere limitati nella propria libertà, mentre due giovani su cinque ha trovato difficile vedere come la situazione fosse cambiata a scuola o sul lavoro. Un terzo di tutti i giovani è stato stressato dal fatto di dover trascorrere così tanto tempo a casa. Quasi la metà dei giovani, invece, non riferisce alcun problema a riguardo (47 % non è vero del tutto / non è vero).

È stato difficile per me ...

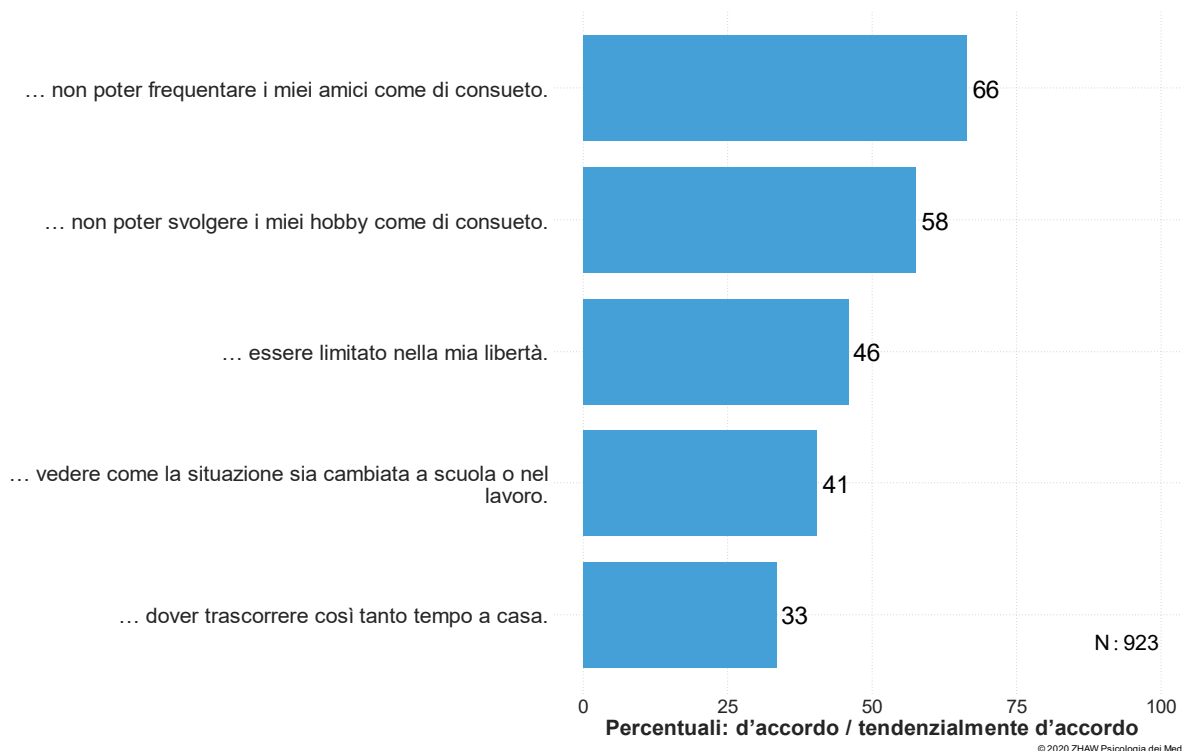


Figura 1: Stress durante lo shutdown

Maggiore è l'età dei giovani e più questi risentono del cambiamento della situazione a scuola e sul lavoro. La metà dei 18/19enni ha avvertito la situazione come difficile. Tra i 16/17enni è stato il 41 % a soffrire per i cambiamenti intervenuti, tra i 14/15enni il 36 % e tra i 12/13enni il 34 % (effetto ridotto).

Le **ragazze** hanno avvertito più stress dei **ragazzi** rispetto alla situazione. Hanno infatti tendenzialmente valutato tutti gli aspetti della situazione come più difficili. La differenza è significativa per quanto riguarda le limitazioni alla libertà; il 51 % delle ragazze ha avvertito come stressante il fatto di essere limitate nella propria libertà, rispetto al 38 % dei ragazzi (effetto ridotto). Inoltre, le ragazze hanno riferito con una frequenza significativamente maggiore di aver avuto difficoltà nel vedere come la situazione fosse cambiata a scuola o sul lavoro (ragazze: 46 %, ragazzi 33 %, effetto ridotto).

Si riscontrano nette differenze anche tra le tre **regioni del Paese**. I giovani ticinesi sono quelli che hanno avvertito maggiore stress, seguiti dai giovani della Svizzera francese. Quelli che hanno avvertito minore stress sono stati i giovani della Svizzera tedesca. Una differenza significativa emerge per quanto riguarda le restrizioni sociali: in Ticino, i giovani che hanno sofferto il fatto di non poter frequentare i loro amici come di consueto sono leggermente più numerosi che nella Svizzera francese e in quella tedesca (vedi Figura 2). I cambiamenti intervenuti a scuola o sul lavoro sono stati più spesso percepiti come difficili dai giovani della Svizzera di lingua italiana e francese. I giovani di queste due regioni del Paese hanno anche dichiarato di avere avuto difficoltà a trascorrere più tempo a casa con maggiore frequenza rispetto ai giovani della Svizzera tedesca.

È stato difficile per me ...

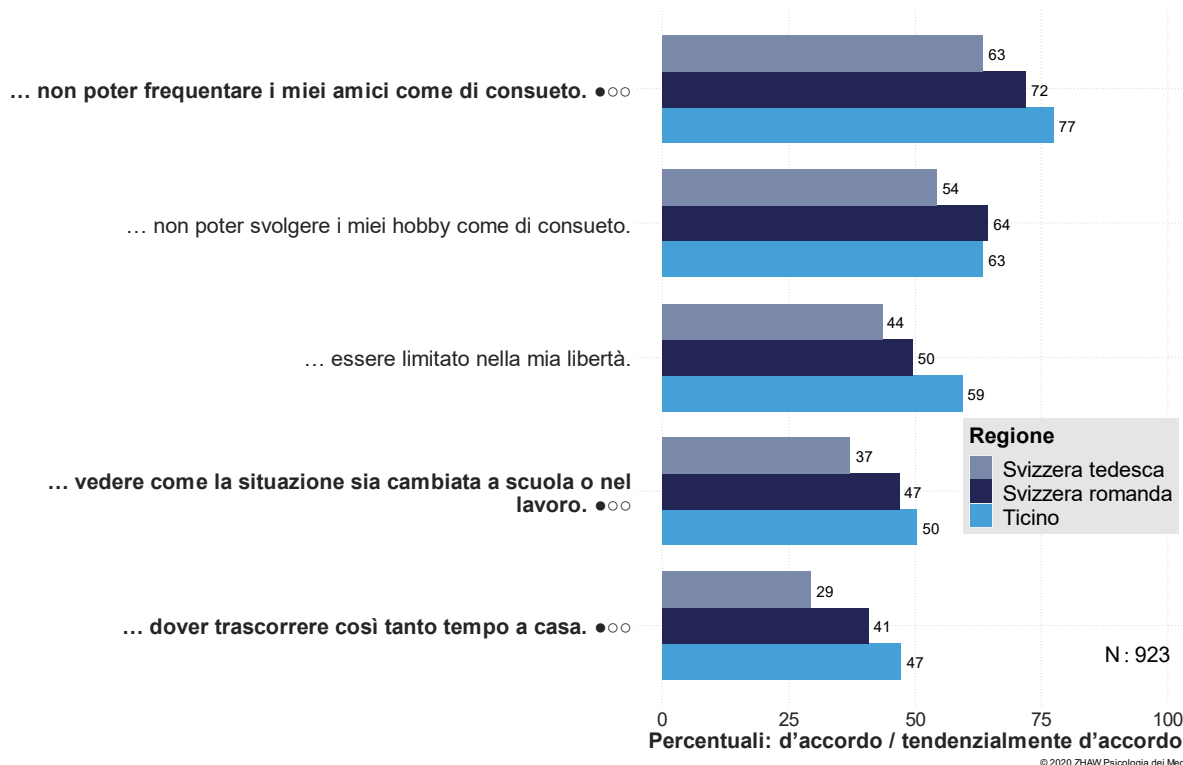


Figura 2: Stress durante lo shutdown per regioni del Paese

A seconda della loro **origine**, dello **stato socioeconomico** e del **tipo di scuola**, i giovani hanno vissuto come stressante il cambiamento della situazione a scuola e nel lavoro in modo diverso: i giovani di origine straniera, infatti, hanno segnalato con più frequenza difficoltà rispetto ai cambiamenti (56 %) rispetto ai giovani di origine svizzera (38 %, effetto ridotto). Inoltre, i giovani con un basso stato socioeconomico (SSE) riferiscono con maggiore frequenza difficoltà rispetto al cambiamento della situazione (52 %) dei giovani che hanno uno SSE medio (39 %) o elevato (34 %, effetto ridotto). Infine, le studentesse e gli studenti delle scuole medie di livello C hanno più spesso (49 %) avvertito i

cambiamenti come stressanti rispetto ai loro coetanei delle scuole medie di livello A e B (31 %) o della scuola media preparatoria al liceo (36 %, effetto ridotto). Per quanto riguarda il **luogo di domicilio** (zona rurale vs. città/agglomerazione), non si riscontrano differenze nel livello di stress.

4.1.2 Timori e ansie

Sei domande hanno permesso di rilevare di quali timori e ansie abbiano sofferto i giovani durante lo shutdown della primavera 2020. La Figura 3 mostra che moltissimi giovani hanno avuto paura che una persona a loro vicina potesse contrarre il virus. Per contro, la paura di ammalarsi gravemente in prima persona non è stata molto diffusa. Il 43 % dei giovani ha persino dichiarato di non avere avuto paura di ammalarsi in prima persona. Due giovani su cinque si sono detti preoccupati per il futuro e un numero simile si è preoccupato per la situazione relativa al coronavirus. Un quinto dei giovani ha dichiarato che le notizie sui media riguardanti il coronavirus li ha innervositi e angosciati e che ha trovato spiacevole pensare al coronavirus.

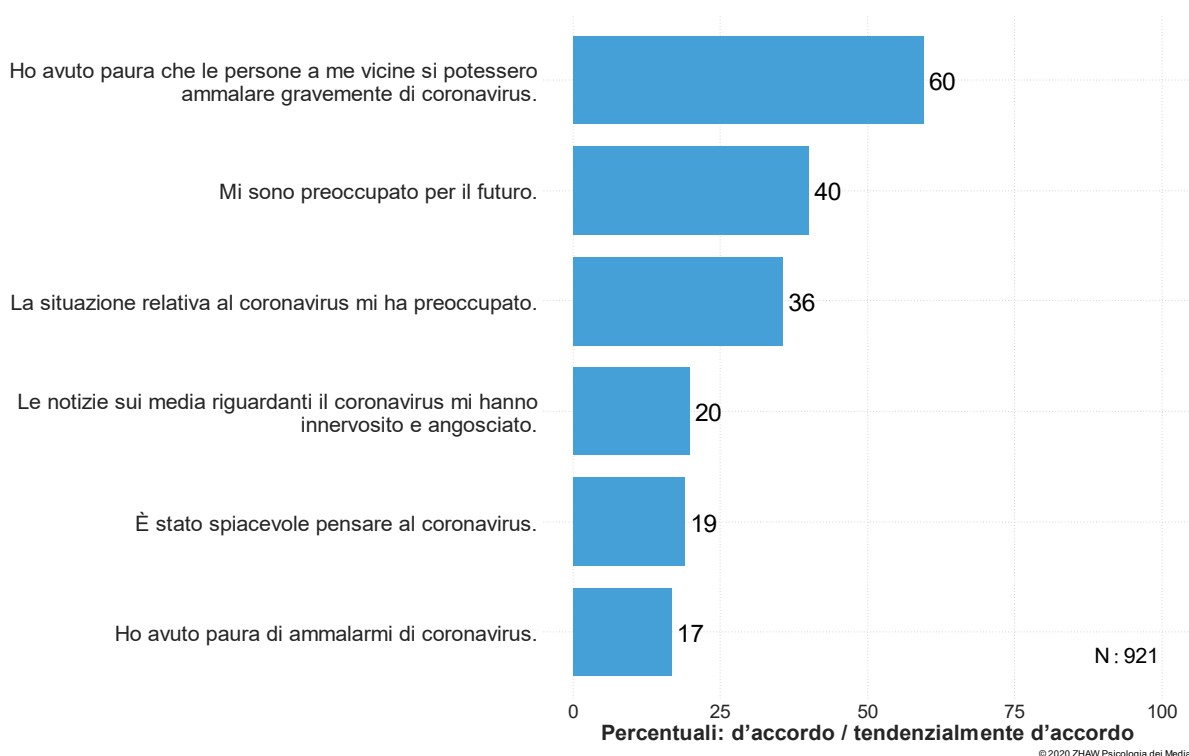


Figura 3: Timori e ansie relativi al coronavirus

Maggiore è l'età dei giovani e più questi hanno sofferto di ansie generate dal coronavirus durante lo shutdown. Sono stati in particolare i giovani di età maggiore a preoccuparsi più spesso per il futuro (18/19 anni: 51 %, 16/17 anni: 41 %, 14/15 anni: 37 %, 12/13 anni: 25 %, effetto medio).

Le **ragazze** sono state più colpite dalle ansie relative al coronavirus rispetto ai **ragazzi**. Hanno infatti riferito più spesso di ansie legate allo stato di salute (malattia di una persona vicina, malattia propria), ansie per il futuro e anche per la situazione in generale (vedi Figura 4). Inoltre, un numero più elevato di ragazze ha dichiarato che le notizie sui media le hanno innervosite o angosciate.

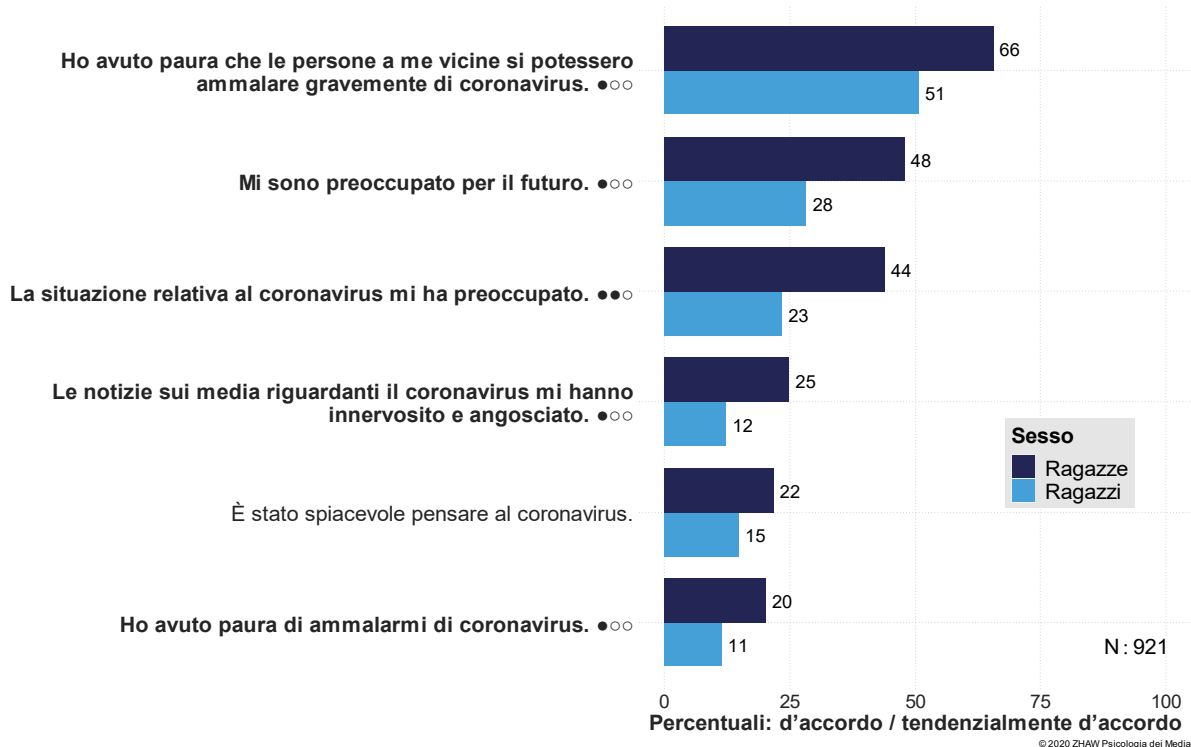


Figura 4: Timori e ansie relativi al coronavirus per sesso

Tra le varie **regioni del Paese** vi sono forti differenze in termini di timori e ansie. I giovani della Svizzera tedesca sono stati meno colpiti da timori e ansie relativi al coronavirus rispetto ai giovani delle altre due regioni del Paese (vedi Figura 5). Si sono preoccupati meno della salute delle persone a loro vicine, hanno risentito meno frequentemente di preoccupazioni per il futuro e la situazione in generale ha procurato loro meno preoccupazioni e pensieri spiacevoli. I giovani di Ticino e Svizzera francese hanno anche dichiarato più spesso che la copertura mediatica li ha innervositi o angosciati.

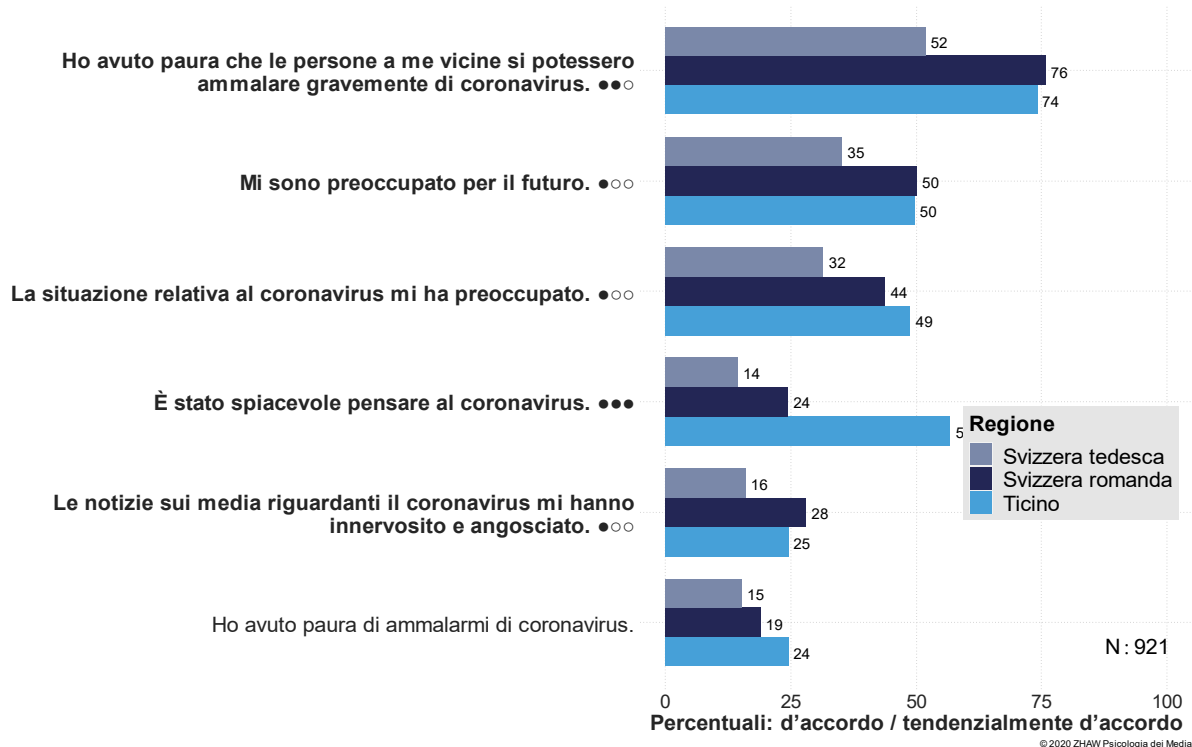


Figura 5: Timori e ansie relativi al coronavirus per regione del Paese

I giovani con un **passato migratorio** (privi di cittadinanza svizzera) sono stati significativamente più colpiti dalle ansie generate dal coronavirus durante lo shutdown rispetto ai giovani di **origine svizzera**. I giovani con un passato migratorio hanno riferito più frequentemente di ansie legate allo stato di salute: il 72 % ha avuto paura che una persona vicina potesse ammalarsi di coronavirus (Svizzera: 58 %) e il 32 % ha avuto paura di ammalarsi gravemente in prima persona del virus (svizzeri: 14 %, entrambi effetti ridotti). Inoltre, i giovani con un passato migratorio hanno sofferto più spesso di preoccupazioni per il futuro rispetto ai giovani di origine svizzera (stranieri: 53 %, svizzeri 38 %) e per una percentuale più elevata di loro è stato spiacevole pensare alla situazione (stranieri: 30 %, svizzeri: 17 %, entrambi effetti ridotti). A seconda del **luogo di domicilio**, dello **stato socioeconomico** e del **tipo di scuola** non sono state riscontrate differenze significative per quanto riguarda timori e ansie relativi al coronavirus.

4.1.3 Strategie di coping

Ai giovani è stato chiesto quanto spesso avessero adottato tredici diversi comportamenti al fine di far fronte alla mutata situazione durante lo shutdown. Si può distinguere tra strategie di coping incentrate sul problema e strategie di coping incentrate sulle emozioni (vedi capitolo 3.1), presentate separatamente nel prosieguo.

Strategie di coping incentrate sul problema

Quasi due terzi dei giovani ha ascoltato l'opinione degli esperti e ne ha seguito le indicazioni (vedi Figura 6). Quasi altrettanti hanno utilizzato i media per informarsi sulla situazione. In ogni caso, durante lo shutdown la metà ha fatto cose nuove che solitamente non avrebbe fatto o ha parlato con altre persone per saperne di più sulla situazione. Un terzo di tutti i giovani ha parlato delle sue emozioni con qualcuno o ha cambiato alcune cose nella sua vita per gestire meglio la situazione. Il 30 % dei giovani non ha invece mai parlato delle sue emozioni: ha infatti valutato l'affermazione corrispondente come «non è vero».

Ho...

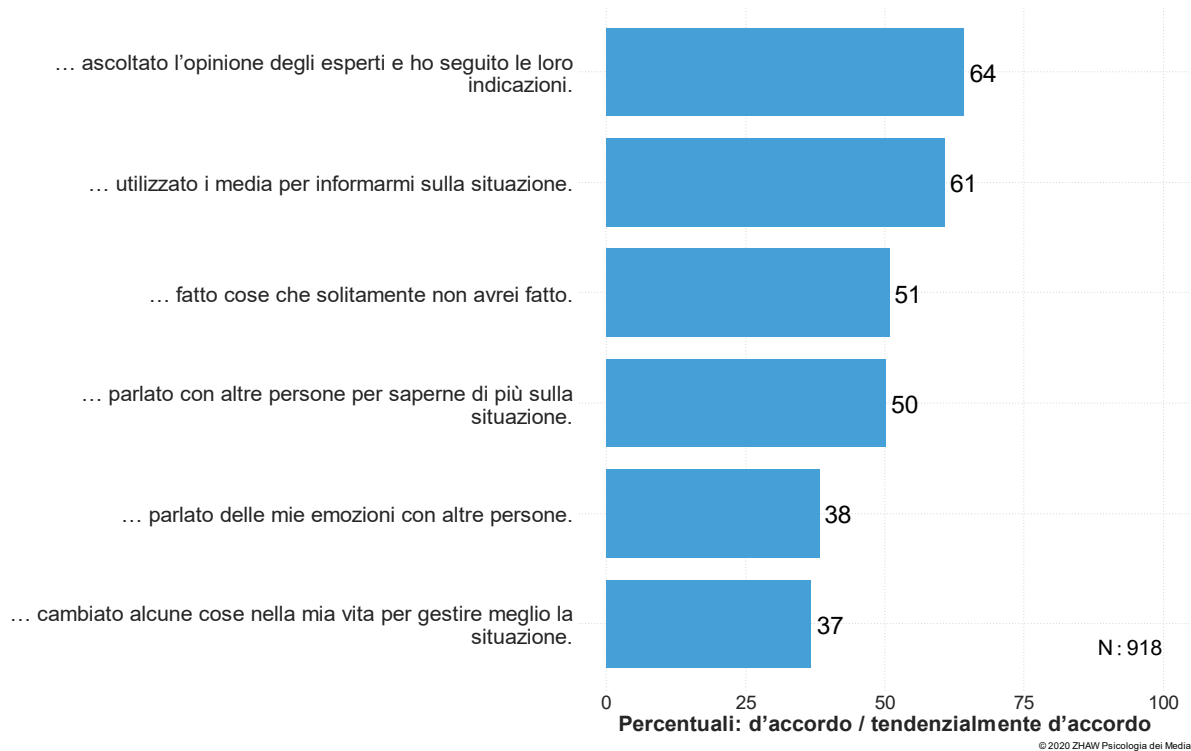


Figura 6: Comportamenti incentrati sui problemi

I giovani delle due fasce d'età **superiori** hanno dichiarato di aver parlato con qualcuno delle loro emozioni con una frequenza lievemente maggiore rispetto ai giovani di età inferiore (12/13 anni): 26 %, 14/15 anni: 32 %, 16/17 anni: 45 %, 18/19 anni: 43 %, effetto medio).

Durante lo shutdown le **ragazze** sono state più propense dei **ragazzi** ad adottare strategie di coping incentrate sul problema (vedi Figura 7). Più spesso dei ragazzi, le ragazze hanno ascoltato l'opinione degli esperti, utilizzato i media per informarsi, fatto cose nuove e parlato delle proprie emozioni.

Ho...

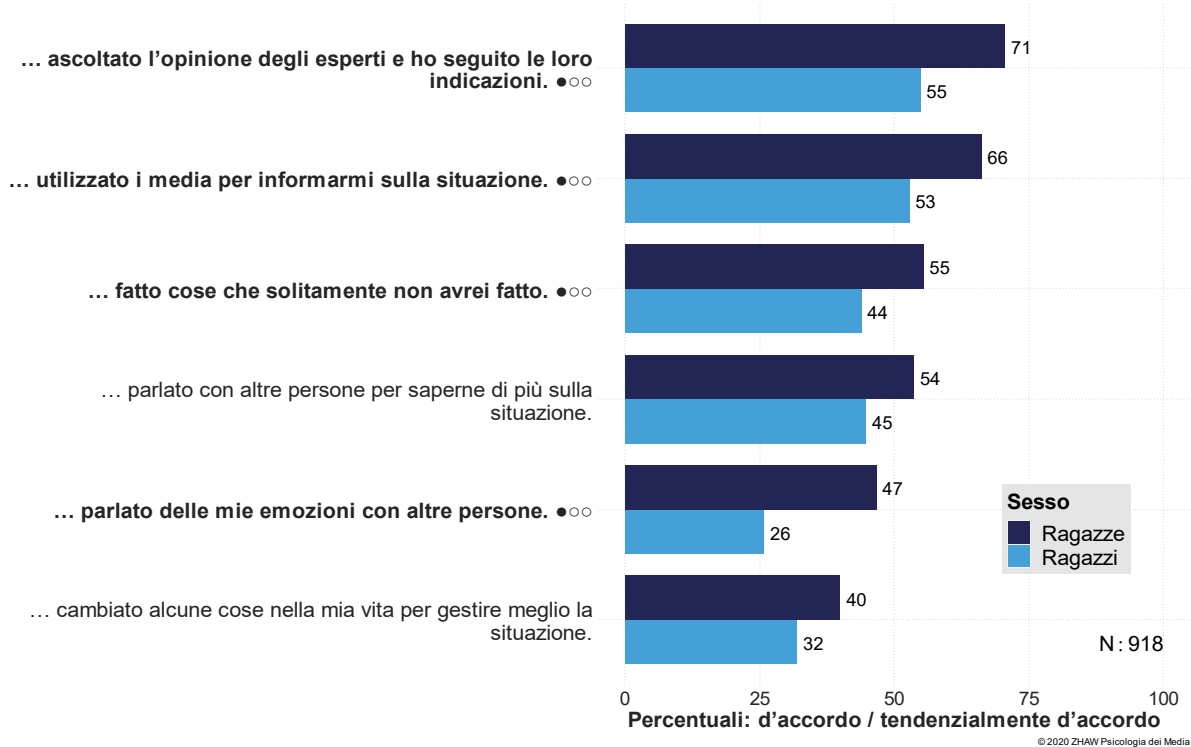


Figura 7: Comportamenti incentrati sui problemi per sesso

I giovani del **Ticino** e della **Svizzera francese** hanno adottato comportamenti incentrati sui problemi più frequentemente rispetto ai giovani della **Svizzera tedesca**, come appare evidente dalla tendenza della maggior parte dei comportamenti. È significativa la differenza per quanto riguarda il cambiamento di alcune cose nella propria vita: i giovani ticinesi hanno dichiarato più spesso di aver cambiato alcune cose per gestire meglio la situazione (55 %) rispetto ai loro coetanei della Svizzera francese (46 %) e della Svizzera tedesca (32 %, effetto ridotto).

A dipendenza dello **stato socioeconomico** e del **tipo di scuola** dei giovani emergono soltanto alcune sporadiche differenze: i giovani con un elevato stato socioeconomico (SSE) riferiscono di aver fatto cose nuove con maggiore frequenza (59 %) dei giovani che hanno uno SSE medio (51 %) o basso (42 %, effetto ridotto). A seconda del tipo di scuola, anche l'opinione degli esperti è stata più o meno ascoltata: le studentesse e gli studenti delle scuole medie di livello C hanno confermato questa affermazione più raramente (41 %) rispetto ai loro coetanei delle scuole medie di livello A e B (61 %) o della scuola media preparatoria al liceo (66 %, effetto ridotto). Per quanto riguarda l'**origine** e il **luogo di domicilio** dei giovani non si registrano differenze significative.

Strategie di coping incentrate sulle emozioni

Nella Figura 8 si può vedere quanto frequentemente i giovani abbiano adottate varie strategie di coping incentrate sulle emozioni. Più di due terzi di loro riferisce di aver cercato di considerare gli aspetti positivi della situazione. In ogni caso, tre giovani su cinque hanno immaginato che la situazione sarebbe passata presto o hanno pensato che fosse passeggera e che non si potesse fare altro che aspettare. Quasi la metà ha cercato di pensare a cose che migliorassero il proprio umore. Due su cinque hanno rivolto l'attenzione su scuola, lavoro o su altre attività, per distrarsi. Circa un terzo ha utilizzato i media per sentirsi meglio. Solo il 13 % ha cercato di sentirsi meglio mangiando, bevendo alcolici o fumando. Il 64 % dei giovani ha addirittura risposto a questa affermazione con «non è vero».

Ho...

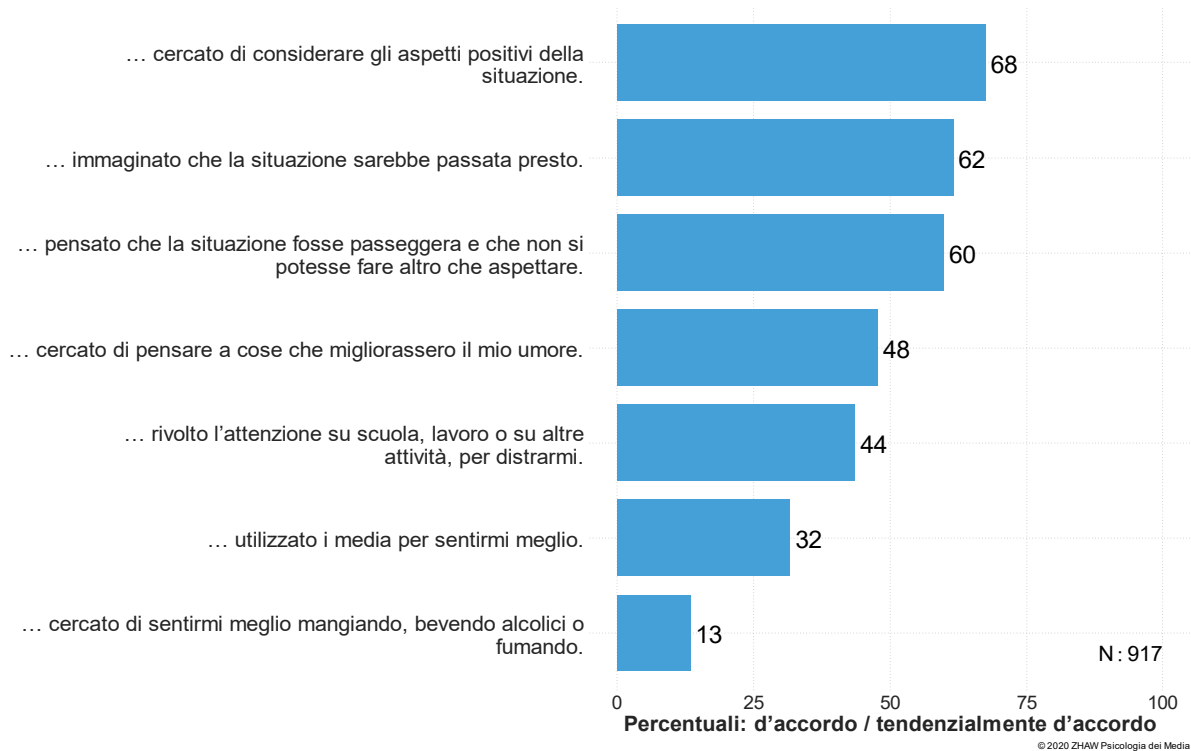


Figura 8: Comportamenti incentrati sulle emozioni

I giovani **di età maggiore** sono stati leggermente più propensi a cercare di migliorare il loro umore mangiando, bevendo alcolici o fumando. Il 18 % dei 18/19enni e il 16 % dei 16/17enni si è dichiarato d'accordo con l'affermazione corrispondente (14/15 anni: 12 %, 12/13 anni: 4 %, effetto medio).

Durante lo shutdown le **ragazze** sono state più propense dei **ragazzi** ad adottare comportamenti incentrati sulle emozioni (vedi Figura 9). Più ragazze che ragazzi hanno infatti cercato di considerare gli aspetti positivi della situazione, di pensare a cose che migliorassero il loro umore o di rivolgere l'attenzione alla su scuola, lavoro o su altre attività.

Ho...

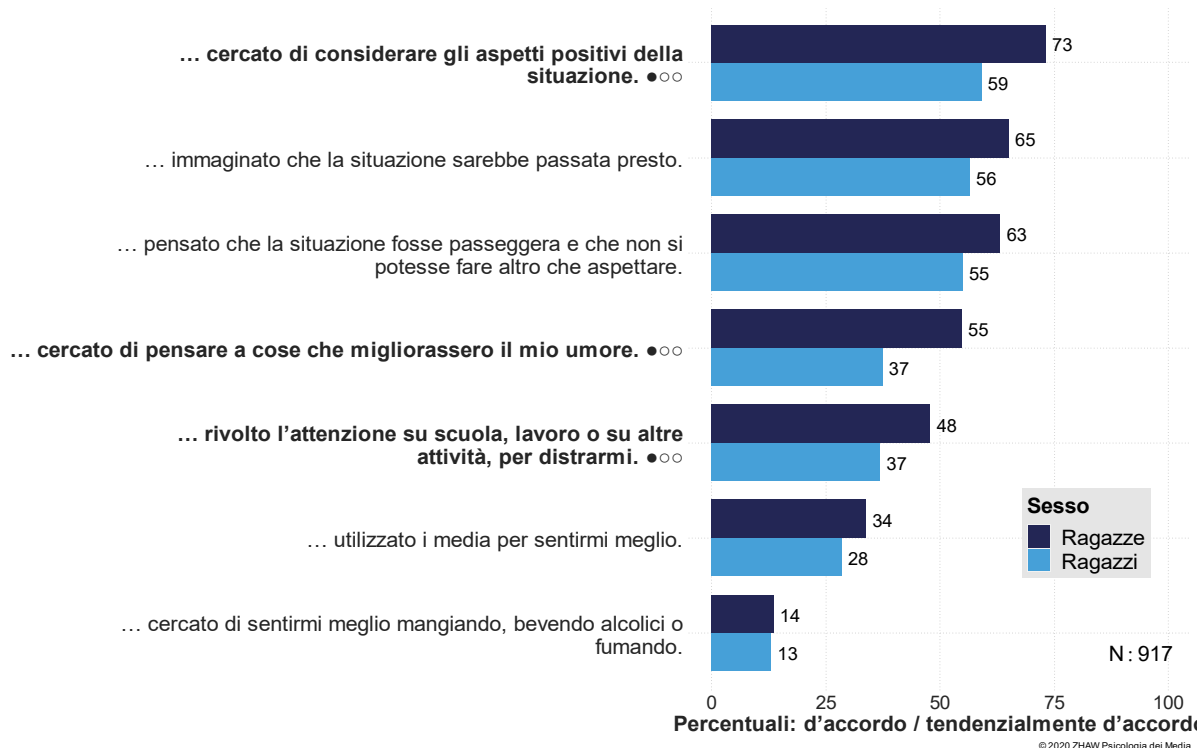


Figura 9: Comportamenti incentrati sulle emozioni per sesso

Si riscontrano differenze tra le tre **regioni del Paese**. Le strategie di coping incentrate sulle emozioni sono state maggiormente importanti per i giovani ticinesi, seguiti dai giovani della Svizzera francese e di quella tedesca. Differenze significative emergono per due comportamenti: i giovani ticinesi concordano con l'affermazione per cui hanno rivolto l'attenzione su scuola, lavoro o su altre attività (67 %) più spesso rispetto ai giovani della Svizzera francese (47 %) e della Svizzera tedesca (41 %, effetto medio). I giovani ticinesi sono stati più propensi anche a cercare di pensare a cose che migliorassero il loro umore (59 %), rispetto ai giovani della Svizzera francese (54 %) e della Svizzera tedesca (45 %, effetto piccolo).

A seconda dello **stato socioeconomico** e del **tipo di scuola** emergono alcune sporadiche differenze. I giovani con un elevato stato socioeconomico (SSE) riferiscono di aver rivolto l'attenzione su scuola, lavoro o su altre attività con maggiore frequenza (54 %) dei giovani che hanno uno SSE medio (40 %) o basso (43 %, effetto ridotto). Questo item riceve meno consenso anche dagli studenti e dalle studentesse delle scuole medie di livello C (31 %) rispetto ai coetanei delle scuole medie di livello A e B (41 %) o della scuola media con indirizzo preparatorio (52 %, effetto piccolo). I giovani che frequentano le scuole medie di livello C sono stati anche meno propensi a rassicurarsi immaginando che la situazione sarebbe passata presto (48 %) rispetto ai coetanei delle scuole medie di livello A e B (63 %) e della scuola media con indirizzo preparatorio (64 %, effetto ridotto). Per quanto riguarda l'**origine** e il **luogo di domicilio** dei giovani non si registrano differenze significative.

4.2 Utilizzo dei media e comportamento relativo al consumo di informazioni durante lo shutdown

Per quanto attiene l'utilizzo dei media, l'attenzione si è concentrata sul comportamento relativo al consumo di informazioni. Ai giovani è stato chiesto con quale frequenza e attraverso quali fonti si fossero informati in merito a quanto stava accadendo per il coronavirus. Inoltre, è stato chiesto loro quali attività medialità avessero intrapreso per la prima volta durante lo shutdown.

4.2.1 Nuove attività medialità e nuovi dispositivi o abbonamenti acquistati

A causa delle misure imposte per la pandemia, durante lo shutdown della primavera 2020 molte attività del tempo libero (ad es. cinema, assistere a eventi sportivi) sono state consentite limitatamente o addirittura vietate. Varie offerte e manifestazioni si sono trasferite nello spazio digitale e sono emersi nuovi modi di utilizzare i media. Ai giovani è stato chiesto quali delle **attività elencate avessero svolto per la prima volta durante lo shutdown**.

Due giovani su cinque hanno riferito di aver usato la videochat per la prima volta in quel periodo per restare in contatto con i parenti (vedi Figura 10). Per la prima volta circa un quarto ha giocato a giochi virtuali con altre persone o partecipato a un allenamento sportivo virtuale. Una persona su dieci ha, per la prima volta, organizzato o partecipato a un party virtuale, seguito un evento di eSport come spettatore o assistito a un concerto virtuale. Il 6 % ha dichiarato di aver assistito a una funzione liturgica virtuale. Durante quel periodo solo il 2 % dei giovani ha visitato per la prima volta una mostra virtuale.

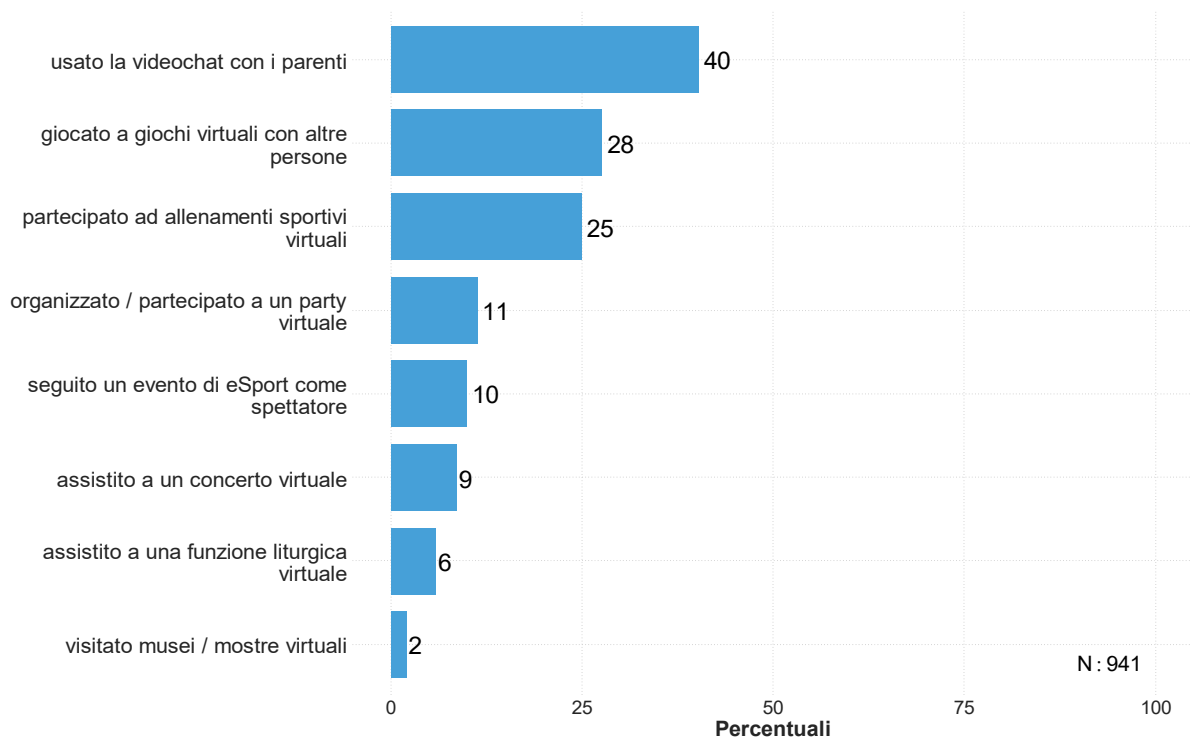


Figura 10: Primo svolgimento di varie attività medialità durante lo shutdown

Inoltre, una domanda aperta chiedeva se, **durante lo shutdown, fossero stati acquistati nuovi dispositivi o abbonamenti** e, in caso affermativo, di indicare quali. 203 giovani hanno inserito una risposta al riguardo. Di seguito si indicano soltanto i dispositivi e gli abbonamenti che sono stati menzionati più di cinque volte. Il canale di streaming di gran lunga più citato è stato Netflix. 46 giovani hanno riferito di aver acquistato un abbonamento a Netflix durante lo shutdown. Nello stesso periodo, altri 16 hanno acquistato invece un abbonamento Disney+. 26 giovani riferiscono di aver acquistato un nuovo laptop o computer. Dieci hanno invece comprato nuovi videogiochi e sei un nuovo cellulare.

4.2.2 Comportamento relativo al consumo di informazioni

Frequenza di informazione

I giovani possono essere generalmente suddivisi in tre gruppi per quanto riguarda la frequenza con cui si sono informati durante lo shutdown cercando notizie sul coronavirus. Un terzo di tutti i giovani si è informato solo raramente su quanto stava accadendo per il coronavirus (una volta alla settimana o meno). Un altro terzo si è informato regolarmente, vale a dire più volte alla settimana, sugli sviluppi della pandemia di coronavirus, mentre un ultimo terzo si è occupato intensamente dell'argomento informandosi una volta al giorno o più spesso. Il 5 % dei giovani ha riferito di essersi tenuto informato «in continuazione» sulle notizie relative al coronavirus (vedi Figura 11).

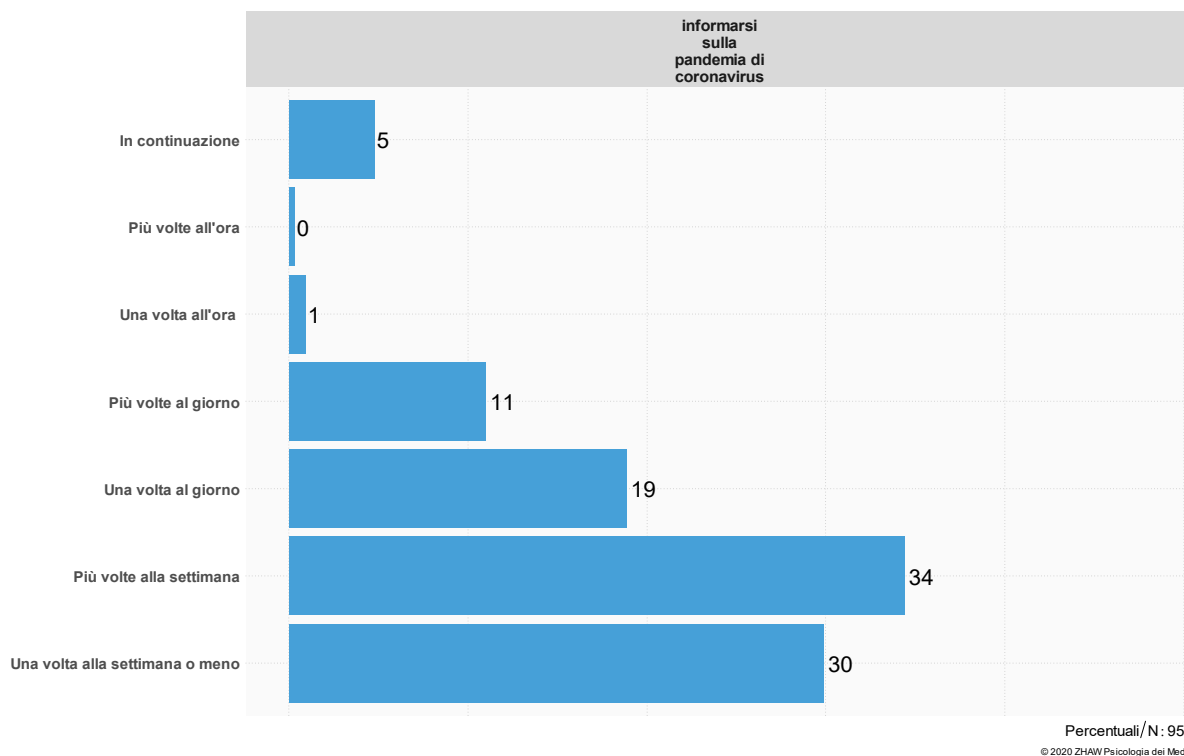


Figura 11: Frequenza del comportamento relativamente alle informazioni sul coronavirus durante lo shutdown

Confrontando la frequenza media di informazione, non si riscontrano differenze tra **ragazze e ragazzi**. Le diverse **fasce d'età** non differiscono nemmeno in termini di frequenza dell'informazione. A seconda della **regione del Paese** ($Wald-F(2,69) = 3.89, p < 0.05$) e del **tipo di scuola** ($Wald-F(2,19) = 3.80, p < 0.05$) si registrano invece differenze significative. Durante il primo shutdown i giovani ticinesi ($M = 2.70, SE = .10$) si sono informati un po' più intensamente sul coronavirus rispetto ai giovani della Svizzera tedesca ($M = 2.40, SE = .08$) e della Svizzera francese ($M = 2.32, SE = .10$). Inoltre, i giovani che frequentano le scuole medie di livello C sono stati in media più propensi a informarsi sulla situazione del coronavirus ($M = 2.80, SE = .21$) rispetto ai coetanei dei livelli di istruzione formali più elevati (SM di livello A e B: $M = 2.42, SE = .13$; liceo: $M = 2.09, SE = .14$).

Fonti di informazioni

Per conoscere meglio la provenienza delle informazioni, ai giovani è stato chiesto da dove ricavassero principalmente informazioni durante il primo shutdown. I giovani hanno potuto scegliere tra nove fonti diverse, con la possibilità di indicarne un numero a piacere (in media sono state indicate tre fonti).

Per i giovani, le principali fonti di informazione durante il primo shutdown sono stati i dialoghi con amici e familiari e i notiziari / servizi TV (vedi Figura 12). Due terzi di tutti i giovani hanno talvolta indicato questi due canali come principali fonti di informazione. Per un terzo di loro, social network, motori di ricerca, giornali gratuiti e notiziari / servizi in radio hanno rappresentato le fonti di informazione principali. Per un quinto di tutti i giovani, sono state importanti le informazioni acquisite tramite portali video, giornali a pagamento e altre fonti di notizie su Internet.

Ho acquisito le mie informazioni principalmente...

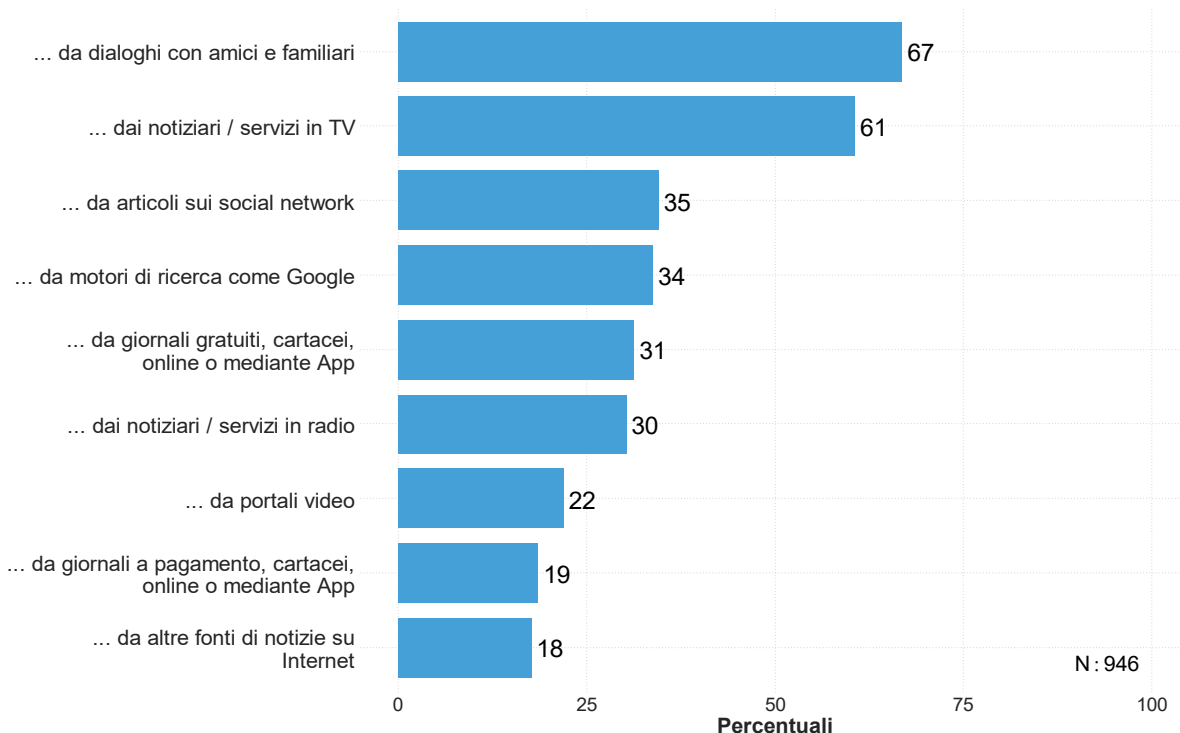


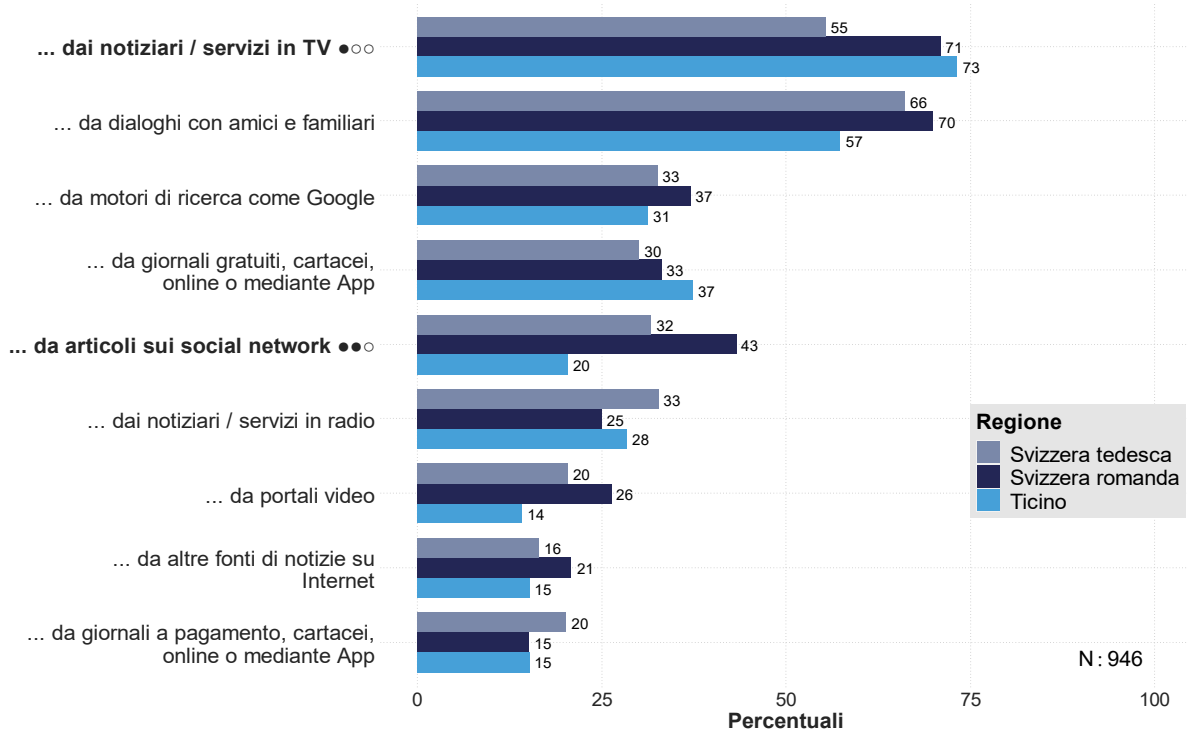
Figura 12: Principali canali di informazione durante lo shutdown (possibilità di più risposte)

Social network e offerte di giornali gratuiti (cartacei, online o mediante App) sono stati menzionati come principali canali di informazione con meno frequenza dalla fascia d'età più giovane (12/13 anni) rispetto ai giovani di età superiore (in entrambi i casi effetto ridotto).

Le ragazze hanno indicato più frequentemente dei ragazzi come loro canali di informazione principali i dialoghi con amici e familiari (75 %) e i notiziari / servizi in TV (65 %) (dialoghi: 56 %, TV: 54 %). Per i ragazzi, invece, le informazioni ricavate dai video portali (30 %) hanno rivestito un ruolo più importante che per le ragazze (16 %). Si tratta in tutti i casi di effetti ridotti.

Si riscontrano differenze anche tra le tre regioni del Paese (vedi Figura 13). I giovani della Svizzera tedesca hanno indicato meno frequentemente i notiziari TV come principale canale di informazione (55 %) rispetto ai giovani della Svizzera francese (71 %) e del Ticino (73 %). In Ticino, il mezzo televisivo si è attestato al primo posto, prima dei dialoghi personali. I giovani ticinesi hanno inoltre indicato con meno frequenza gli articoli sui social network come fonte di informazione (20 %) rispetto ai loro coetanei della Svizzera tedesca (32 %) e della Svizzera francese (43 %, effetto medio).

Ho acquisito le mie informazioni principalmente...



© 2020 ZHAW Psicologia dei Media

Figura 13: Principali canali di informazione durante lo shutdown per regione del Paese (possibilità di più risposte)

Tra i giovani di **origine** svizzera, i notiziari/servizi in radio (33 %) sono stati più frequentemente tra le principali fonti di informazione che tra i giovani di origine straniera (16 %, effetto ridotto). Per gli intervistati che vivono in regioni **rurali**, il mezzo televisivo è stato uno dei loro principali canali di informazione (65 %) rispetto ai giovani delle regioni **cittadine** (51 %, effetto ridotto). A seconda del **tipo di scuola**, i notiziari / servizi in TV sono stati indicati più o meno frequentemente come principale canale di informazione. Le studentesse e gli studenti delle scuole medie preparatorie al liceo sono stati i più propensi a scegliere la televisione come un importante canale di informazione (73 %), seguiti dalle studentesse e dagli studenti delle scuole medie di livello A e B (60 %) e da quelli che frequentano le scuole medie di livello C (43 %, effetto medio). A seconda dello **stato socioeconomico** degli intervistati non si sono riscontrate differenze significative per quanto riguarda i canali di informazione prescelti.

4.3 Relazione tra comportamento relativo al consumo di informazioni e ansie generate dal coronavirus

Con un'analisi di regressione lineare si è controllato quali fattori consentono di predire l'insorgere di ansie generate dal coronavirus (AV). Il modello prende in considerazione quattro indicatori di comportamento relativo al consumo di informazioni (frequenza dell'informazione, classici media informativi, nuovi media digitali, dialoghi) e le variabili sociodemografiche di età, sesso, origine e regione del Paese. Le variabili di età e dialoghi con persone vicine si sono rivelate essere indicatori non significativi nel modello di regressione, per cui sono state escluse dal modello generale in una procedura graduale.

L'analisi mostra, invece, che sia la frequenza dell'informazione sia le fonti di informazione sono indicatori significativi dell'insorgere di ansie generate dal coronavirus. Maggiore è la frequenza con cui i giovani si sono informati ($\beta = .17$, $Wald-F(1,70) = 22.22$, $p < .001$) e quanto più intensamente hanno utilizzato i classici media informativi ($\beta = .14$, $Wald-F(1,70) = 12.98$, $p < .01$) e i nuovi media digitali ($\beta = .17$, $Wald-F(1,70) = 19.26$, $p < .001$), tanto più le loro ansie sono state accentuate. Le variabili sociodemografiche

di sesso, origine e regione del Paese contemplate nel modello si sono rivelate anch'esse indicatori significativi. Le ragazze hanno riferito maggiori ansie e timori legati al coronavirus rispetto ai ragazzi ($\beta = .47$, $Wald-F(1,70) = 36.95$, $p < .001$). Inoltre, i giovani aventi cittadinanza svizzera hanno sofferto meno di timori e ansie rispetto ai loro coetanei di origine straniera ($\beta = -.46$, $Wald-F(1,70) = 17.55$, $p < .001$). Anche la regione del Paese si è rivelata essere un indicatore significativo ($Wald-F(2,69) = 17.55$, $p < .001$). I giovani ticinesi, infatti, sono stati i più interessati dalle ansie generate dal coronavirus, mentre i giovani della Svizzera francese ne hanno risentito leggermente meno ($\beta = -.42$) e i giovani della Svizzera tedesca ne sono stati interessati meno di tutti ($\beta = -.78$). L' R^2 corretto è pari a 0.20. Il modello generale è quindi in grado di spiegare il 20 % della varianza relativa alla variabile timori/ansie, il quale, secondo Cohen (1992), corrisponde a un forte effetto.

5 Riepilogo e discussione

Di seguito si riepilogano e si discutono i risultati principali ottenuti per i quattro quesiti formulati. Si premettono tuttavia alcune limitazioni metodologiche dello studio, di cui occorre tenere conto in fase di interpretazione dei risultati: a causa della trasformazione in sondaggio online, a differenza delle edizioni dello studio JAMES, non tutte le studentesse e gli studenti di una classe hanno infatti sempre risposto al sondaggio. Non sono pertanto escluse determinate distorsioni da selezione, inoltre la rappresentatività del campione è leggermente inferiore rispetto agli anni passati. Inoltre, il sondaggio si è svolto in un momento in cui le misure imposte per il coronavirus erano già state allentate e lo shutdown in Svizzera revocato. I giovani sono stati così costretti a valutare il loro comportamento e il loro stato di salute in retrospettiva, ciò che può aver prodotto determinate distorsioni del ricordo. Occorre inoltre tener conto del fatto che il sondaggio rappresenta uno studio trasversale. Tale design dello studio consente di stabilire delle correlazioni, ma non di trarre conclusioni in merito alla causalità.

Domanda di ricerca A: Qual era lo stato di benessere psichico dei giovani (stress, ansie, coping) durante il primo shutdown? È possibile identificare fattori di protezione o di rischio sulla base delle caratteristiche sociodemografiche?

Le misure di shutdown adottate dalla Confederazione nella primavera del 2020 hanno limitato i giovani in molti ambiti di vita per loro importanti. Una buona parte di loro è stata particolarmente colpita dalle restrizioni sociali imposte durante lo shutdown. Due terzi di tutti gli intervistati hanno sofferto il fatto di non poter frequentare i propri amici come di consueto e quasi altrettanti hanno trovato difficile non poter svolgere i propri hobby. Le limitazioni nella propria libertà sono state percepite come stressanti da quasi la metà dei giovani. Le relazioni sociali con i coetanei e gli spazi di libertà al di fuori della casa dei genitori sono presupposti importanti per lo sviluppo della personalità nella fase adolescenziale. Adottando la prospettiva dello sviluppo psicologico, non è quindi sorprendente che i giovani abbiano avvertito queste restrizioni come particolarmente stressanti.

Colpisce il fatto che i giovani abbiano vissuto il cambiamento della situazione a scuola e nel lavoro in modo così diverso. Mentre due quinti dei giovani hanno avvertito i cambiamenti come una difficoltà, un gruppo altrettanto numeroso non ha avuto alcun problema ad affrontarli. Nel fatto che la situazione scolastica e lavorativa sia stata più o meno percepita come uno stress durante lo shutdown sembrano giocare un ruolo vari aspetti sociali e familiari. I giovani provenienti da famiglie con uno stato socioeconomico (SSE) basso, ad esempio, hanno avuto spesso maggiori difficoltà dovute al cambiamento della situazione rispetto ai giovani con SSE medio o elevato. A questo riguardo, da un lato, potrebbe essere rilevante la dotazione tecnica delle economie domestiche. Le famiglie con uno SSE basso tendono a possedere meno dispositivi dotati di schermo (Suter et al., 2018), il che potrebbe aver reso più difficile la didattica digitale a distanza. D'altra parte, i giovani provenienti da famiglie socialmente svantaggiate e con un livello d'istruzione inferiore potrebbero aver ricevuto meno sostegno dai genitori ed essere stati lasciati più a loro stessi durante l'apprendimento. Anche i giovani di origine straniera hanno vissuto i cambiamenti a scuola come più gravosi e anche in questo caso la mancanza di sostegno da parte dei genitori può aver rivestito un ruolo. Probabilmente i genitori che hanno meno familiarità con il sistema scolastico svizzero e la lingua parlata sono stati meno capaci di accompagnare la didattica a distanza. Oltre a queste caratteristiche familiari, rivestono un ruolo anche gli aspetti scolastici. I giovani che frequentano le scuole medie di livello C hanno riferito più difficoltà nell'affrontare il cambiamento della situazione rispetto ai loro coetanei delle scuole medie di livello A e B o delle scuole medie preparatorie al liceo. È possibile che le studentesse e gli studenti delle scuole medie di livello C abbiano fatto più fatica con la didattica a distanza e la mancanza di un ambiente scolastico che normalmente fornisce loro struttura e supporto nell'apprendimento. Si è anche riscontrato come i giovani dei livelli scolastici superiori abbiano incontrato più difficoltà nei cambiamenti. Questo potrebbe essere legato al fatto che molti intervistati a questa età stavano già svolgendo un apprendistato ed erano quindi doppiamente interessati dai cambiamenti, vale a dire nel lavoro e nella didattica. Inoltre, alcuni dei

giovani di età superiore si trovavano a sostenere gli esami finali in una forma che, per lungo tempo, è rimasta incerta. I giovani di età superiore sono dunque stati esposti a maggiori incertezze. Hanno anche sofferto di maggiori preoccupazioni per il futuro rispetto alle fasce d'età più giovani.

Lo stress è strettamente legato alle ansie generate dal coronavirus. I giovani che hanno vissuto la situazione come più stressante sono quelli che hanno anche riferito di ansie e timori più marcati connessi alla situazione. La paura più diffusa tra i giovani svizzeri è stata quella che una persona a loro vicina potesse ammalarsi gravemente di coronavirus. Ne è stato toccato il 60 % dei giovani. Pochi, invece, hanno avuto paura di contagiarsi e ammalarsi in prima persona. Due giovani su cinque si sono preoccupati per il futuro e un quinto di tutti i giovani ha dichiarato che le notizie diffuse dai media li avevano innervositi o angosciati. I giovani di età superiore hanno risentito in media più intensamente delle ansie generate dal coronavirus. Tra loro è stata particolarmente marcata la preoccupazione per il futuro. In generale, i giovani di origine straniera sono stati più colpiti da timori e ansie rispetto ai giovani di nazionalità svizzera. Tra loro sono state maggiormente diffuse sia le ansie legate allo stato di salute sia la preoccupazione per il futuro. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che le famiglie con un passato migratorio hanno talvolta maturato meno conoscenze ed esperienze con il sistema statale e sanitario svizzero. I processi decisionali e le misure adottate possono risultare meno comprensibili, il che può essere associato a una maggiore incertezza all'interno della famiglia e ad ansie più forti tra i giovani. Nette differenze nel benessere psichico, sia in termini di stress che di ansie, sono evidenti tra ragazze e ragazzi. Le prime si sono state più stressate dal cambiamento della situazione e più spesso preda di timori e ansie rispetto ai ragazzi. Indizi di una corrispondente differenza tra i sessi si ritrovano anche nello studio di Baier e Kamenowski (2020), che ha riscontrato tra le giovani donne un aumento maggiore dei problemi emotivi durante lo shutdown.

La situazione durante tale periodo è stata vissuta come significativamente più stressante nella Svizzera francese, e specialmente in Ticino, che nella Svizzera tedesca. Allo stesso tempo, i giovani del Ticino e della Svizzera francese sono stati più colpiti dall'ansia rispetto a quelli della Svizzera tedesca. L'effetto di una situazione di stress sulla salute psichica di una persona dipende, da un lato, dalle caratteristiche e risorse personali e, dall'altro, anche dall'intensità dello stress. Alla fine di aprile, il Canton Ticino era il più colpito dalla pandemia da COVID-19, con un tasso di incidenza di 893 casi per 100 000 persone, seguito dalla Regione del Lemano (GE, VD, VS) con un'incidenza di 740 casi (UFSP, 2020). Nella Svizzera tedesca si registrava un numero nettamente inferiore di casi, con un'incidenza nei vari cantoni che si aggirava intorno ai 200 casi per 100 000 persone. La situazione era simile per quanto riguarda i decessi, che, in proporzione alla popolazione, erano più numerosi in Ticino, seguito dalla Regione del Lemano e dalla Svizzera tedesca. I giovani della Svizzera francofona si trovavano quindi a vivere una situazione molto più tesa dei loro coetanei della Svizzera tedesca. In Ticino, inoltre, la vicinanza alla drammatica situazione del Nord Italia ha probabilmente aumentato il senso di pericolo. Questo si riflette anche sul benessere psichico dei giovani.

Per far fronte alla difficile situazione vissuta durante lo shutdown, i giovani hanno fatto ricorso sia a strategie incentrate sui problemi sia a quelle incentrate sulle emozioni. Per quanto riguarda i comportamenti incentrati sui problemi, orientamento e informazione sono stati i motivi principali: quasi due terzi di tutti i giovani hanno ascoltato l'opinione degli esperti e ne hanno seguito le indicazioni. Questo dimostra che la maggioranza di loro ha preso sul serio le regole in vigore e le ha rispettate. Il 20 % lo ha fatto almeno parzialmente, mentre solo il 16 % dei giovani ha detto di non aver seguito le indicazioni. Inoltre, la maggior parte dei giovani ha acquisito informazioni sulla situazione attraverso la copertura mediatica (61 %) oppure dialogando con altre persone (50 %). A livello emotivo, da una parte per molti giovani è risultato importante un certo ottimismo. Quasi il 70 % di loro ha cercato di considerare gli aspetti positivi della situazione nonostante le restrizioni e le incertezze. D'altra parte, molti hanno cercato di tenere a mente che si trattava di una situazione temporanea che sarebbe passata presto. La strategia di distrarsi mangiando, bevendo alcolici o fumando è stata utilizzata solo dal 13 % dei giovani, soprattutto tra i 16 e i 19 anni. I giovani più stressati dalla situazione e afflitti da maggiori ansie hanno tendenzialmente adottato anche più strategie di coping. Ad esempio, i giovani della Svizzera francese e del Ticino sono ricorsi più frequentemente dei giovani della Svizzera tedesca sia a strategie di coping incentrate sui problemi sia a quelle incentrate sulle emozioni. Questo vale anche per le ragazze, le quali

hanno adottato strategie di coping a livello pratico ed emotivo con maggiore frequenza rispetto ai ragazzi.

Domanda di ricerca B: Quali attività medialiali hanno riscoperto i giovani durante il primo shutdown?

Durante lo shutdown hanno sfruttato le nuove possibilità digitali soprattutto per mantenere i contatti sociali: due su cinque hanno riferito di aver usato la videochat con i parenti per la prima volta. Inoltre, durante tale periodo un quarto di tutti gli intervistati ha giocato a giochi online con altre persone o partecipato ad allenamenti sportivi virtuali per la prima volta. Un decimo dei giovani ha partecipato per la prima volta ad altri eventi virtuali, come tornei di eSport, concerti o party. Dalle risposte di questi ultimi si può dedurre come, durante il primo shutdown, abbia avuto luogo una forte spinta alla digitalizzazione che ha portato i giovani a scoprire da soli una serie di nuove attività medialiali digitali. Sempre durante lo shutdown hanno visto crescere la loro importanza anche i servizi di streaming. Un buon 5 % di tutti i giovani ha detto di aver sottoscritto, durante lo shutdown, un abbonamento a Netflix o Disney+ per vedere in streaming film e serie. La diffusione delle offerte di abbonamento orientate all'intrattenimento sta subendo già da tempo un significativo aumento. Mentre nel 2016, per esempio, le piattaforme di streaming di film e serie erano presenti in poco meno del 40 % di tutte le economie domestiche con giovani, nel 2020 fruiva di un'offerta corrispondente già il 75 % delle famiglie (Bernath et al., 2020). Il fatto che le restrizioni dovute al coronavirus abbiano ulteriormente alimentato questa tendenza è chiaramente dimostrato dalle risposte dei giovani. Va notato che il sondaggio ha contemplato solo le attività del tempo libero. La forte spinta alla digitalizzazione che ha avuto luogo anche in ambiente scolastico non è stata oggetto del sondaggio. Resta da vedere quali delle nuove attività medialiali i giovani adotteranno nella loro vita quotidiana e quali, invece, si riveleranno semplicemente delle tendenze legate alla crisi. La spinta alla digitalizzazione lascerà senza dubbio un segno anche dopo la pandemia.

Domanda di ricerca C: Durante il primo shutdown, con quale frequenza e attraverso quali fonti i giovani si sono informati su ciò che stava accadendo in relazione al coronavirus?

Durante lo shutdown della primavera 2020, i giovani svizzeri si sono informati con diverse intensità su quello che stava accadendo per la pandemia da coronavirus. Approssimativamente, i giovani possono essere suddivisi in tre gruppi di dimensioni simili: un primo gruppo di giovani poco informati, che si è occupato degli accadimenti solo raramente (una volta alla settimana o meno); un secondo gruppo di giovani moderatamente informati, che si è informato della situazione con regolarità, vale a dire più volte alla settimana; e un terzo gruppo che si è occupato intensamente dell'argomento informandosi una volta al giorno o più spesso. Il 5 % di tutti i giovani ha dichiarato di essere stato informato sulle notizie in continuazione. Le fonti di informazione principali per i giovani sono state, da un lato, i dialoghi con le persone a loro vicine e, dall'altro, i notiziari /servizi in TV. Per circa due terzi di tutti i giovani, queste due fonti sono state tra i principali canali di informazione durante lo shutdown. Per un terzo di tutti i giovani, hanno rappresentato importanti fonti di informazione anche i social network, i motori di ricerca, i giornali gratuiti e i notiziari / servizi in radio.

Se si confronta il comportamento relativamente alle informazioni durante lo shutdown con il periodo antecedente la pandemia da coronavirus, appaiono evidenti i cambiamenti intervenuti: i notiziari / servizi in TV, in particolare, hanno visto crescere enormemente la loro importanza a fronte della situazione straordinaria. Nel sondaggio JAMES 2018, solo il 33 % dei giovani aveva riferito di aver usato i notiziari / servizi in TV per informarsi su quanto accadeva in generale nel mondo (Waller et al., 2019). I social network e i portali video, d'altra parte, hanno perso importanza come fonti di informazione. Entrambi sono stati indicati come importanti fonti di informazione molto più frequentemente in situazioni di normalità (social network 60 %, portali video 44 %). I dialoghi con persone vicine hanno mantenuto un elevato valore. Sono state le principali fonti di informazione per i giovani sia nel 2018 che durante lo shutdown. La maggiore importanza dei notiziari / servizi in TV durante lo shutdown può essere in parte spiegata con un più elevato bisogno di informazioni trasparenti e affidabili. I giovani svizzeri attribuiscono

una credibilità particolarmente elevata ai notiziari / servizi in TV (Waller et al., 2019) e durante lo shutdown sembrano essersi rivolti sempre più verso questi ultimi. Da questo punto di vista, il comportamento d'uso è sovrapponibile a quello della popolazione adulta. Un sondaggio condotto nella Svizzera tedesca mostra infatti come i notiziari / servizi in TV abbiano visto crescere la loro importanza anche tra gli adulti durante lo shutdown: le trasmissioni televisive svizzere sono state indicate dagli intervistati come il canale di informazione più rilevante (insieme alle offerte d'informazione della Confederazione; Friemel et al., 2020).

Tra i diversi sottogruppi si osservano talvolta differenze per quanto riguarda la il comportamento informativo. Le differenze tra le tre regioni del Paese sono quelle più marcate. Durante lo shutdown, i giovani ticinesi si sono confrontati più intensamente con gli accadimenti rispetto ai giovani della Svizzera francese e tedesca. Inoltre, i giovani ticinesi hanno indicato più spesso i notiziari / servizi in TV tra le loro principali fonti di informazione, mentre hanno utilizzato i social network meno frequentemente dei loro coetanei nelle altre due parti del Paese. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che la situazione durante la prima ondata di coronavirus è stata più tesa in Ticino che nel resto della Svizzera, per cui i giovani ticinesi hanno avvertito ancora di più il bisogno di informazioni che sembrassero loro credibili.

Domanda di ricerca D: Quali nessi esistono tra il comportamento dei giovani relativamente alle informazioni e l'ansia generata dal coronavirus?

Sia la frequenza di informazione che il numero di fonti utilizzate mostrano una correlazione positiva con le ansie generate dal coronavirus. Vale a dire che quanto più spesso i giovani si sono informati sul coronavirus durante lo shutdown e quante più fonti diverse hanno utilizzato, tanto più marcate sono state le loro ansie. Il tipo di media sembra rivestire un ruolo meno importante. Sia l'utilizzo dei classici media informativi sia quello dei nuovi media digitali è associato a maggiori paure a fronte di una elevata intensità. Occorre sottolineare che il presente studio rappresenta un'indagine trasversale. I risultati non permettono quindi di trarre conclusioni causali. È possibile che l'aumento dell'esposizione alle notizie dei media abbia comportato maggiori ansie. È però anche pensabile vi fosse un maggiore bisogno di informazioni nei giovani tra cui le ansie erano più diffuse. A prescindere dalla direzione della relazione, è chiaro che i media possono avere un'influenza significativa sulla percezione di una crisi da parte della società e sul modo in cui gli individui la affrontano. Durante la prima ondata di coronavirus nella primavera del 2020, il numero relativo di casi era piuttosto contenuto e molti non avevano un'esperienza diretta del virus. Le notizie dei media lo hanno reso visibile per la prima volta a molte persone andando quindi a plasmare in modo determinante la percezione della crisi (Jarren, 2020). Questo impone ai rappresentanti dei media l'obbligo di riferire gli eventi rilevanti con senso di responsabilità. Un'indagine condotta dall'Università di Zurigo tende a valutare positivamente la prestazione dei media svizzeri in questo senso. Le notizie volte a drammatizzare e suscitare forte emotività sono state piuttosto un'eccezione sui media informativi in Svizzera (Eisenegger et al., 2020). Se i reportage informativi passano attraverso un filtro editoriale, questo non è vero per molte fonti Internet. La probabilità di entrare in contatto con informazioni false o notizie tendenti alla drammatizzazione è ad esempio maggiore sui social network o sui portali video (Cinelli et al., 2020). Tuttavia, a differenza di altri studi che indagano il comportamento degli adulti relativamente alle informazioni, nel contesto della pandemia da coronavirus (Bendau et al., 2020; Wheaton et al., 2021), l'utilizzo dei nuovi media digitali come i social media non è stato più fortemente correlato alle ansie generate dal coronavirus. È possibile che i siti e i gruppi internet che discutevano dell'argomento in modo controverso e polarizzante fossero meno popolari tra i giovani. Riepilogando, i risultati suggeriscono che un consumo intensivo di notizie medialità inerenti al coronavirus è associato a un aumento della sintomatologia ansiosa nei giovani. Correlazioni corrispondenti sono state riscontrate anche negli adulti (ad es. Bendau et al., 2020). Si consiglia quindi a giovani e adulti di prestare attenzione ad un consumo moderato di notizie relative alla pandemia da coronavirus. Rispetto agli adulti, i giovani possiedono ancora ridotte capacità di regolazione delle emozioni (Ahmed et al. 2015), per cui possono reagire in modo emotivamente più intenso alle notizie negative e avere più difficoltà nel gestire i relativi sentimenti. È quindi importante che i giovani abbiano l'opportunità di parlare con un adulto della situazione difficile e delle possibili insicurezze e paure.

Bisogna sottolineare, infine, che questa indagine fornisce un'istantanea della situazione durante il primo shutdown della primavera 2020. Al momento della pubblicazione del presente rapporto, tale periodo risale a un anno fa, ma la Svizzera è ancora gravemente colpita dalla pandemia da coronavirus. Persistono anche le misure di contrasto adottate, le restrizioni alla vita sociale, i continui cambiamenti a scuola e nel lavoro e le incertezze sul futuro, tutti aspetti che colpiscono in particolar modo i giovani. L'adolescenza è una fase della vita fondamentale per lo sviluppo dell'identità ed è solitamente segnata da molti cambiamenti e nuove esperienze. In questa importante fase della vita un anno rappresenta un lasso di tempo particolarmente lungo. Gli stress prolungati rappresentano quindi sempre più un rischio per la salute psichica dei giovani. Nel *Corona Stress Study* dell'Università di Basilea (de Quervain et al., 2020b), ripetuto nel novembre 2020, è stato riscontrato che lo stress psichico tra la popolazione svizzera è aumentato significativamente nel corso della seconda ondata di coronavirus rispetto alla primavera. Si è osservato un forte aumento dei sintomi depressivi soprattutto nei giovani tra i 14 e i 24 anni. Date queste premesse, si deve supporre che i problemi e gli stress psichici descritti nella presente indagine si siano accentuati negli ultimi mesi, colpendo oggi ancora di più proprio i giovani. Per la gestione futura della pandemia, è dunque tanto più fondamentale continuare a tenere monitorata e a proteggere la loro salute psichica.

6 Consigli per un sano comportamento relativamente alle informazioni in tempi di crisi

Consumare notizie in misura moderata: per proteggersi dall'infodemia, è consigliabile consumare con moderazione le notizie che raccontano della crisi. Di norma, è sufficiente informarsi una o due volte al giorno.

Utilizzo di poche fonti, ma affidabili: per restare informati su quanto accade, è bene non utilizzare più di tre o quattro fonti mediali affidabili, che dipingano un quadro ampio e differenziato della situazione.

Parlare ai giovani del contenuto delle notizie: le notizie relative alle crisi possono scatenare in giovani e bambini forti reazioni emotive che sono difficili da classificare. Le paure e le insicurezze possono essere affrontate e accolte durante i dialoghi.

Discutere del rischio di fake news: in tempi di incertezza e quando persistono pericoli diffusi cominciano a circolare voci, fake news e teorie cospirative. Chi ne è consapevole e ne discute in maniera critica, è in grado di proteggere il proprio benessere.

Cercare scientemente informazioni sulle soluzioni: nelle crisi può accadere facilmente di concentrare l'attenzione soprattutto sui problemi («bad news») e sviluppare così un quadro sempre più cupo della situazione. A tal proposito, il giornalismo sensazionalistico e le bolle dei social network rivestono un ruolo particolare come fattori scatenanti. Per il proprio benessere può essere utile cercare scientemente informazioni che mettono in luce prospettive e soluzioni positive.

Prendersi cura della salute psichica: consigli e offerte su come prendersi cura della salute psichica si possono trovare, ad esempio, sul sito www.santepsy.ch/it/.

7 Letteratura

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 15, 11-25.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*.
- Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (2020). *Nuovo coronavirus in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein: bilancio epidemiologico intermedio*. Stato al 27.04.2020
- Baier, D., & Kamenowski, M. (2020). *Wie erlebten Jugendliche den Corona-Lockdown? Ergebnisse einer Befragung im Kanton Zürich*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-20095>
- Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A., & Plag, J. (2020). Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01171-6>
- Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2020). *JAMES – Gioventù, attività, media – rilevamento Svizzera*. Zurigo: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Caviezel Schmitz, S., & Krüger, P. (2020). *Kinderleben zu Corona-Zeiten. Erste Befunde zum Befinden und Verhalten von Kindern in der (deutschsprachigen) Schweiz während der Pandemie*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 1-10.
- de Quervain, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coyne, D., Gerhards, C., Fehlmann, B., Freytag, V., Papassotiropoulos, A., Schick Tanz, N., Schlitt, T., Zimmer, A. & Zuber, P. (2020a). *The Swiss Corona Stress Study*. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jqw6a>
- de Quervain, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coyne, D., Freytag, V., Gerhards, C., Papassotiropoulos, A., Schick Tanz, N., Schlitt, T., Zimmer, A., Zuber, P. (2020b). *The Swiss Corona Stress Study: second pandemic wave, November 2020*. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/6cseh>
- Eisenegger, M., Oehmer, F., Udris, L., & Vogler, D. (2020). Die Qualität der Medienberichterstattung zur Corona-Pandemie. *Qualität der Medien*, (11), 29-50
- Ferring, D., & Philipp, S. H. (1989). Bewältigung kritischer Lebensereignisse: Erste Erfahrungen mit einer Version der „Ways of Coping Checklist“. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 10, 189-199
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Friemel, T. N., Geber, S., Egli, S., & Udris, L. (2020). Informations-und Kommunikationsverhalten in der Corona-Krise. *Qualität der Medien*, (11), 51-60.
- Gignac, G. E. & Szodorai, E. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78.
- Grass, A., Forster, C. & Wysling, A. (2020, febbraio 26). Erster Coronafall im Tessin. *NZZ*, p. 1
- Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Fu, X., Zhen, R., & Sheng, X. (2020). Social Media Exposure and College Students' Mental Health During the Outbreak of COVID-19: The Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Mindfulness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0387>
- Jarren, O. (3.6.2020). Die Corona-Pandemie ist eine besondere Krise. *Higgs*. <https://www.higgs.ch/die-corona-pandemie-ist-eine-besondere-krise/33283/>

- Lewandowski, J., Rosenberg, B. D., Parks, M. J., & Siegel, J. T. (2011). The effect of informal social support: Face-to-face versus computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1806-1814.
- Mäder, L. (2020, febbraio 29). Die Landesregierung verbietet Grossveranstaltungen und entbindet die Kantone von einzelnen Entscheiden. *NZZ*, p. 1.
- Melzer, A., Holl, E., & Hale, M. L. (2020). Mediennutzung in den Zeiten von Pandemie und Lockdown. *COVID-19-Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche. Einschätzungen und Maßnahmen aus psychologischer Perspektive*.
- Neill, R., Blair, C., Best, P., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Media Consumption and Mental Health during COVID-19 lockdown: A UK Cross-sectional study across England, Wales, Scotland and Northern. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5d9fc>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*.
- Rhyn, L., Forster, C. & Stalder, H. (2020, marzo 14). Bundesrat schränkt öffentliches Leben ein. *NZZ*, p. 1.
- Schäfer, F. (2020, marzo 17). Bundesrat erklärt Notstand und mobilisiert Armee. *NZZ*, p. 1.
- Stadler, C. (2020). Die COVID-19-Krise als Risikofaktor für die kindliche Entwicklung. In Charles Benoy (a cura di), *COVID-19. Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche*, 102–111. Kohlhammer.
- Stoeklin, D., & Richner, L. (2020). Le vécu des enfants et adolescents de 11 à 17 ans en Suisse romande par rapport au COVID-19 et aux mesures associées (semi-confinement).
- Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2020). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. Erster Teilbericht*. Berna: Ufficio federale della sanità pubblica.
- Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2018). *JAMES - Gioventù, attività, media – rilevamento Svizzera*. Zurigo: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Thompson, R.R., Garfin, D.R., Holman, E.A., & Silver, R.C. (2017). Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans' responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*, 5, 513-521 (published ahead of print April 26, 2017). DOI: 10.1177/2167702617692030
- Van den Bulck, J., & Custers, K. (2009). Television exposure is related to fear of avian flu, an ecological study across 23 member states of the European Union. *The European Journal of Public Health*, 19(4), 370-374.
- Waller, G., Külling, C., Bernath, J., Suter L., Willemse, I. & Süss, D. (2019). *JAMESfocus – News e fake news*. Zurigo: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Wheaton, M. G., Prikhidko, A., & Messner, G. R. (2021). Is Fear of COVID-19 Contagious? The Effects of Emotion Contagion and Social Media Use on Anxiety in Response to the Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567379>

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96
Casella postale
CH-8037 Zurigo

Telefono +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 83 39

info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie