

Partner di cooperazione



Zürich University  
of Applied Sciences



# JAMES focus

---

Comportamento online: nessun problema - a rischio - problematico

Isabel Willemse, MSc  
Gregor Waller, MSc  
Lilian Suter, MSc  
Dr. Sarah Genner  
Prof. Dr. Daniel Süss

Gruppo specialistico Psicologia dei media, 2017

**Web**

<http://www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus>

## Colophon

### **Editore**

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Departement Angewandte Psychologie  
Pfungstweidstrasse 96  
Casella postale 707, CH-8037 Zurigo  
Telefono +41 58 934 83 10  
Fax +41 58 934 84 39  
info.psychologie@zhaw.ch  
www.zhaw.ch/psychologie

### **Direzione del progetto**

Prof. Dr. Daniel Süss  
Gregor Waller MSc

### **Autori**

Isabel Willemse, MSc  
Gregor Waller, MSc  
Lilian Suter, MSc  
Dr. Sarah Genner  
Prof. Dr. Daniel Süss

### **Partner cooperazione**

Swisscom SA  
Michael In Albon

### **Partner nella Svizzera francese**

Dr. Patrick Amey, Merita Elezi  
Université de Genève (Uni-Mail)  
Département de sociologie

### **Partner nella Svizzera italiana**

Dr. Eleonora Benecchi, Dr. Gloria Dagnino e Paolo Bory  
Università della Svizzera italiana  
Facoltà di scienze della comunicazione

### **Partner in Germania**

Thomas Rathgeb, Sabine Feierabend e Theresa Plankenhorn  
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest MPFS

### **Citazioni**

Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S. & Süss, D. (2017). *JAMESfocus. Comportamento online: nessun problema - a rischio - problematico*. Zurigo: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

## Indice

Prefazione.....	1
1. Introduzione.....	2
2. Premesse teoriche.....	3
2.1. Comportamento online da non problematico a problematico.....	3
2.2. Diagnosi di dipendenza online.....	3
2.3. Domande.....	4
3. Metodi.....	4
4. Risultati.....	5
4.1. Ripartizione comportamento online – Domanda di ricerca A.....	5
4.2. Differenze sociodemografiche – Domanda di ricerca B.....	6
4.3. Comportamento con i media e nel tempo libero delle tipologie comportamentali – Domanda di ricerca C.....	7
5. Riepilogo e discussione.....	12
6. Suggestimenti per le scuole e per i genitori.....	15
7. Bibliografia.....	16

## Prefazione

Lo studio JAMES è stato condotto nel 2016 per la quarta volta e ha offerto nuovamente una panoramica aggiornata sul comportamento dei giovani svizzeri relativamente all'utilizzo dei media (Waller, Willemse, Genner, Suter & Süss, 2016).

Negli anni che intercorrono tra le rilevazioni effettuate per lo studio JAMES, al fine della stesura dei rapporti di JAMESfocus, vengono elaborate valutazioni approfondite su diverse tematiche. Nel 2017 vengono analizzati tre ambiti tematici e, oltre al presente rapporto, è in programma anche la trattazione dei seguenti temi:

### **Sostenibilità e utilizzo dei media**

A che livello si collocano le conoscenze dei giovani svizzeri relativamente ai temi della sostenibilità sull'utilizzo dei cellulari e dei media? Quanto a lungo è stato utilizzato un cellulare prima di essere stato sostituito con quello successivo? Per quale motivo è stato acquistato un nuovo apparecchio? Come è stato smaltito il vecchio apparecchio? Ci sono determinati gruppi di utenti che adottano uno stile di utilizzo dei media particolarmente sostenibile o poco sostenibile? Dove potrebbero essere adottate misure preventive per raggiungere una maggiore sensibilizzazione su questo argomento?

### **Videogame / Film / YouTuber**

Ai giovani sono state poste domande sui loro videogame, film e YouTuber preferiti. Vi sono differenze nella preferenza di genere in queste tre categorie di media relativamente a sesso, età, stato migratorio, ambito linguistico ecc.? Come sono descrivibili i giovani che giocano a videogiochi e guardano film, per i quali tuttavia sono ancora troppo giovani? Cosa si può dire nello specifico sui contenuti di YouTube preferiti dai giovani?

Giugno 2017

Il team di ricerca Psicologia dei media della ZHAW

## 1. Introduzione

Dipendenza da cellulare, dipendenza online, dipendenza da Internet – i termini sono variegati e vengono spesso utilizzati nel linguaggio comune anche quando dal punto di vista clinico non viene riscontrata alcuna dipendenza. Il dato di fatto, tuttavia, è che i giovani svizzeri utilizzano sempre più intensamente diversi media digitali (Waller et al., 2016). Tuttavia, rispetto a una dipendenza comportamentale – nella quale rientra la dipendenza online – la durata di utilizzo è decisiva solo in misura limitata, poiché vanno considerati anche altri criteri (vedi capitolo 2.2).

Uno dei motivi alla base dell'aumento dell'utilizzo dei media digitali è la maggiore mobilità dei dispositivi. Gli smartphone e i tablet sono piccoli computer portatili. Un altro motivo è che con gli apparecchi possono essere effettuate molte cose che prima venivano fatte «analogicamente»: consultare orari di viaggio, leggere il giornale, controllare l'ora ecc. Nella valutazione della durata e della frequenza di utilizzo dei media digitali vanno pertanto tenute sempre presenti anche quali attività vengono svolte in questo periodo.

Il presente rapporto chiarisce quando si è effettivamente in presenza dei criteri di una dipendenza online o di un utilizzo patologico di Internet e come viene descritto il gruppo di giovani che soddisfano questi criteri. Ma vengono considerate anche le tipologie comportamentali e le attività svolte nel tempo libero dei giovani che soddisfano solo in parte questi criteri e anche di quelli che non presentano pressoché sintomi di un utilizzo problematico di Internet.

## 2. Premesse teoriche

Il comportamento relativo all'utilizzo dei media cambia in base alla persona. Alcuni dimenticano continuamente lo smartphone a casa, perché semplicemente non ci pensano; per altri tale dimenticanza sarebbe invece catastrofica. Il problema è quanto bene i giovani riescano a mantenere l'equilibrio tra online e offline e tra le cose che devono essere fatte obbligatoriamente (per esempio i compiti a casa) e le attività del tempo libero, che i giovani fanno volentieri. In molti studi l'intensità di utilizzo dei media viene suddivisa in tre gruppi, che vengono descritti di seguito.

### 2.1. Comportamento online da non problematico a problematico

Per il gruppo degli **utenti non problematici** non c'è bisogno di una descrizione approfondita. Si tratta dei giovani che non presentano problemi di utilizzo dei media digitali, in parte anche perché non possiedono dispositivi digitali oppure perché hanno un accesso troppo limitato a tali dispositivi. Questi giovani sono in grado di valutare di cosa hanno bisogno e quando esagerano, contrariamente agli altri due gruppi, per cui il controllo sul proprio comportamento nell'utilizzo dei media è completamente o parzialmente assente.

Il gruppo con il **comportamento online a rischio** in base all'impostazione teorica scelto è definito in modo leggermente diverso, ma dal punto di vista dei contenuti è spesso descritto in modo analogo. Si tratta qui di persone che presentano alcune caratteristiche tipiche di un utilizzo problematico di Internet, ma che comunque non sono sufficienti per determinarne l'assegnazione al terzo gruppo. Waller und Süss (2012) definiscono questo secondo gruppo, nell'ambito del loro studio sull'utilizzo del cellulare da parte dei giovani svizzeri, *utenti di cellulare molto attivi*. A questo gruppo è stato assegnato il 40% dei giovani svizzeri di età compresa tra i 12 e i 19 anni. Le ragazze sono rappresentate in misura leggermente superiore rispetto ai ragazzi e la percentuale aumenta con la fascia d'età. Il Monitoraggio svizzero delle dipendenze (Marmet, Notari & Gmel, 2015) ha assegnato a questo gruppo il 19% degli intervistati nella fascia d'età dai 15 ai 19 anni. Da uno studio europeo, cui hanno partecipato sette Paesi, si evince che il 12,7% dei giovani tra i 14 e i 17 anni presenta caratteristiche di utilizzo di Internet a rischio (Dreier et al., 2013).

Il gruppo con un **comportamento online problematico** è caratterizzato dalla perdita di controllo dell'utilizzo di Internet, ma anche da disturbi di mantenimento dell'equilibrio tra le attività online e quelle offline (vedi anche 2.2). Tra gli utenti di cellulare, il Waller und Süss (2012) 5,3% dei giovani svizzeri è stato assegnato a questo gruppo. Nel Monitoraggio svizzero delle dipendenze il 7,4% dei giovani tra i 15 e i 19 anni è stato assegnato a questo gruppo (Marmet et al., 2015). Dal confronto con uno studio europeo si evince che il numero degli utenti online problematici nei Paesi limitrofi è dell'1,2% inferiore nel gruppo dei giovani dai 14 ai 17 anni (Dreier et al., 2013).

Questi studi sono accomunati dal fatto che gli strumenti di rilevazione dell'utilizzo di Internet a rischio o problematici che sono stati utilizzati si basano unicamente su autovalutazioni e pertanto possono fungere solo da screening, il che non sostituisce una diagnosi clinica di una dipendenza online.

### 2.2. Diagnosi di dipendenza online

Anche se la durata di utilizzo non è un criterio di diagnosi, esistono comunque delle correlazioni significative relativamente alla dipendenza online (Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2012). Nel manuale diagnostico DSM-V (Falkai, 2015) è stata inserita la «dipendenza da giochi online» come prima forma di dipendenza comportamentale mediatica, tuttavia solo nell'appendice e con la precisazione che per poterla inserire nel catalogo regolare c'è bisogno di ulteriori approfondimenti. La dipendenza è altresì limitata all'utilizzo dei giochi online (game) e non è stato considerato l'utilizzo di altre offerte Internet, per esempio i social network (social media). Nella prassi quotidiana delle consulenze e della psicoterapia si è tuttavia evidenziato che i criteri proposti nel DSM-V sono applicabili in maniera soddisfacente anche ad altre sottocategorie della dipendenza online (Willemsse, 2016).

### Criteria proposti relativamente alla «dipendenza da giochi online»

L'utilizzo duraturo e ricorrente di Internet per giocare, spesso con altri giocatori, comporta sotto un aspetto clinicamente significativo, disturbi o sofferenze, che contemplano la manifestazione di almeno **cinque** dei seguenti criteri **nel periodo di dodici mesi**.

- 1 **Utilizzo eccessivo** di giochi online (la persona non pensa alle attività di gioco precedenti o intende giocare alla partita successiva; giocare ai giochi online diventa la principale attività della giornata).
- 2 **Sintomi di crisi d'astinenza**, quando viene a mancare il gioco online. P.es. irritabilità, paura o tristezza.
- 3 **Sviluppo di tolleranza** – esigenza di trascorrere sempre più tempo giocando su Internet.
- 4 **Perdita del controllo**: tentativi infruttuosi di controllare la partecipazione ai giochi su Internet.
- 5 **Perdita di interesse** verso gli hobby precedenti e verso le attività del tempo libero con l'eccezione dei giochi su Internet.
- 6 **Attività continua ed eccessiva di gioco** su Internet nonostante la persona sia stata informata sulle conseguenze psicosociali.
- 7 **Ingannare** familiari, terapisti e altre persone relativamente alla gestione dei giochi online.
- 8 Utilizzo dei giochi su Internet per **sfuggire a uno stato d'animo negativo** oppure per attenuarlo (p.es. sensazione di disorientamento, sensi di colpa, timore).
- 9 **Compromissione o perdita** di un rapporto importante, del posto di lavoro o della possibilità di formazione/carriera a causa della partecipazione ai giochi online.

(Falkai, 2015, S.1088, leicht angepasst und gekürzt)

### 2.3. Domande

Nel corso del presente studio si è volute rispondere alle seguenti domande di Ricerca:

**Domanda di ricerca A:** Quanto intensamente i giovani svizzeri utilizzano Internet: quali sono i confini tra un utilizzo di Internet senza problemi, a rischio e problematico tra i giovani?

**Domanda di ricerca B:** Come sono descrivibili, sulla base delle caratteristiche sociodemografiche, le persone che presentano potenzialmente una forma di dipendenza comportamentale da Internet (utilizzo problematico)?

**Domanda di ricerca C:** Cosa si può dire sul comportamento dei potenziali dipendenti da Internet rispetto all'utilizzo dei media?

### 3. Metodi

I dati del presente studio si basano sulla rilevazione dello studio JAMES 2016 (Waller et al., 2016), nel corso del quale sono stati intervistati complessivamente 1086 giovani di età compresa tra i 12 e i 19 anni. Si tratta di un campione rappresentativo, composto dalle tre grandi regioni linguistiche della Svizzera. Informazioni più dettagliate sul campione e altri dati sulla procedura metodologica generale sono riportati nello studio JAMES 2016 (Waller et al., 2016). Di seguito la discussione è incentrata unicamente sulla rilevazione del comportamento online.

È stato utilizzato il *short Internet Addiction Test*, abbreviato in s-IAT (Brand, Laier & Young, 2014; Pawlikowski et al., 2012), una forma breve dell'ampiamente diffuso *Internet Addiction Test* (IAT) di Kimberly Young (1998), una pioniera nel settore delle dipendenze online. Il test breve comprende dodici domande (vedi Tabella 1) con possibilità di risposta su una scala Likert a cinque livelli, da «mai» a «molto spesso» (mai, di rado, a volte, spesso, molto spesso). Per tutto lo studio, il test è stato tradotto in francese e italiano, tuttavia senza ritraduzione o traduzione parallela. Le domande per i giovani sono state riformulate nella forma colloquiale «tu».

**Tabella 1: Dodici domande s-IAT (Pawlikowski et al., 2012)**

Con che frequenza ti accorgi di trascorrere online più tempo di quanto volevi?
Con che frequenza trascuri i tuoi doveri quotidiani per trascorrere più tempo online?
Con che frequenza i tuoi impegni scolastici o professionali risentono del fatto che trascorri molto tempo online?
Con che frequenza reagisci con risposte elusive o difensive se qualcuno ti chiede cosa stai facendo online?
Con che frequenza ti innervosisci o ti lamenti se qualcuno ti disturba quando sei online?
Con che frequenza non dormi abbastanza perché rimani online fino a tarda notte?
Con che frequenza pensi a Internet quando sei offline o ti immagini di essere online?
Con che frequenza ti dici «Solo ancora qualche minuto» mentre sei online?
Con che frequenza ti sforzi di trascorrere meno tempo online ma non ci riesci?
Con che frequenza tenti di nascondere quanto tempo hai trascorso online?
Con che frequenza preferisci trascorrere più tempo online anziché fare qualcosa insieme ad altri?
Con che frequenza ti senti depresso/a, di cattivo umore o nervoso/a quando sei offline – e cambi umore quando sei di nuovo online?

### Valori di cut-off del test s-IAT

Se è stata data risposta a tutte le domande, sommando i punti si ottiene per ogni persona un valore da 12 a 60 punti. L'assegnazione di una persona a uno dei tre gruppi avviene in base ai cosiddetti valori di cut-off. Questi sono definiti come segue (Pawlikowski et al., 2012): 12 – 30: Utilizzo di Internet non problematico; 31 - 37: Utilizzo di Internet a rischio; 37 - 60: Utilizzo di Internet problematico.

Tuttavia questi valori fanno riferimento a un campione standard adulto. Gli standard qui non possono essere trasposti direttamente sui giovani. Per questo motivo ai fini di questo rapporto si è fatto riferimento ai valori di cut-off IAT, che sono già stati utilizzati spesso tra i giovani. I valori di cut-off sono stati convertiti in misura proporzionale al numero delle domande da IAT (min. 20 punti, max. 100 punti) in s-IAT (min. 12 punti, max. 100 punti)

Secondo l'ideatrice Kimberly Young (1998) e altri studiosi (Frangos, Frangos & Sotiropoulos, 2012; Laconia, Rodgers & Chabrola, 2014) i sottogruppi nello IAT sono configurati come segue: utenti di Internet non problematici (normal Internet users) (20–39); utenti di Internet a rischio (users with frequent problems due to their Internet use) (40–69); utenti di Internet problematici (users with significant problems due to their Internet use) (70–100).

Tuttavia qui, rispetto al test s-IAT, il valore di cut-off del gruppo centrale appare relativamente basso e poco plausibile, poiché il valore medio è di due punti a domanda, nella possibilità di risposta «raramente», che è indicativo di un utilizzo di Internet tutt'altro che problematico. Per questo motivo il valore medio ai fini del seguente rapporto è stato aumentato e portato a 3 («a volte»).

Ne derivano i seguenti valori di cut-off:

12-35 punti: comportamento online non problematico

36-41 punti: comportamento online a rischio

42-60 punti: comportamento online problematico

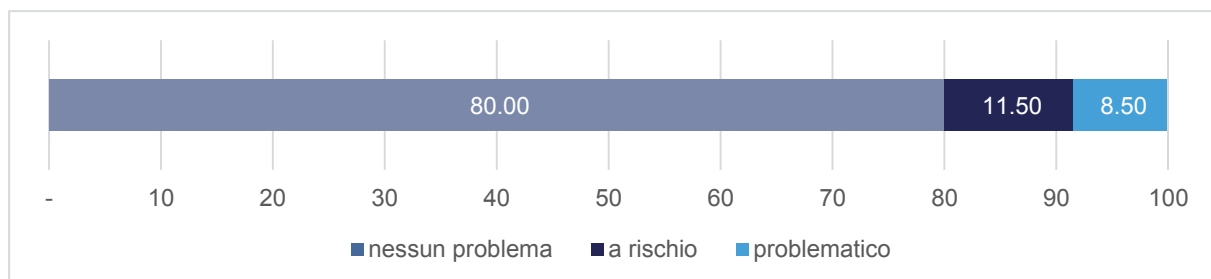
## 4. Risultati

### 4.1. Ripartizione comportamento online – Domanda di ricerca A

L'assegnazione dei giovani svizzeri a tre sottogruppi che definiscono l'utilizzo di Internet si configura come segue: **L'80% (n=843) dei giovani presenta un utilizzo di Internet non problematico,**



**l'11,5% (n=123) un utilizzo a rischio e l'8,5% (n=83) un utilizzo di Internet problematico**, 37 giovani non hanno risposto a questo blocco di domande. Questa ripartizione varia a seconda della caratteristica considerata, quindi si evidenzia che la percentuale di persone che presentano dipendenze online tra i più giovani è maggiore rispetto agli intervistati meno giovani. In Ticino la dipendenza online è meno diffusa rispetto alle altre due grandi regioni linguistiche.



**Figura 1: Suddivisione dei sottogruppi del comportamento online in misura percentuale (%)**

#### 4.2. Differenze sociodemografiche – Domanda di ricerca B

Come mostra la Tabella 2, tra la Svizzera tedesca e la Svizzera romanda non vi sono pressoché differenze, in Ticino invece sono stati individuati meno giovani con un comportamento online problematico. Sorprendenti sono le differenze di età, che evidenziano come la percentuale di persone affette da un comportamento online problematico sia sensibilmente maggiore tra i più giovani rispetto ai meno giovani. Tra maschi e femmine non vi sono pressoché differenze, soprattutto per quanto riguarda l'utilizzo non problematico di Internet. I giovani con uno status socioeconomico medio sembrano essere meno soggetti a un comportamento online problematico, e soggetti piuttosto a un comportamento a rischio. Sensibilmente maggiore è la percentuale di utilizzo problematico di Internet tra i giovani di origine straniera e tra quelli che vivono in città. Le differenze tra gruppi che si collocano sul 5% **non** sono significative, seppure siano individuabili delle tendenze.

**Tabella 2: percentuale di utilizzo di Internet non problematico, a rischio e problematico (N=1049)**

Caratteristica		Nessun problema	Molto attivo	Problematico
Regione	Svizzera tedesca	79,5	11,9	8,7
	Svizzera francese	80,9	10,7	8,3
	Svizzera italiana	81,9	12,3	5,8
Fascia d'età	12/13 anni	76,3	10,5	13,2
	14/15 anni	79,7	12,3	8,0
	16/17 anni	78,1	13,3	8,6
	18/19 anni	84,7	9,6	5,7
Sesso	Ragazze	79,8	12,5	7,7
	Ragazzi	80,3	10,7	9,0
Status socio-economico	Basso	80,7	9,5	9,8
	Medio	80,5	12,4	7,1
	Alto	78,3	10,3	11,4
Origine	Svizzera	81,2	11,1	7,6
	Eestero	74,8	13,3	12,0
Tipo di scuola (n=320)	SM - prep. liceo	78,2	11,5	10,4
	SM - liv. A & B	74,4	13,0	12,6
	SM - liv. C	77,3	14,6	8,1
Domicilio/Urbanità	Città	75,3	13,8	10,9
	Paese	81,9	10,8	7,3

### 4.3. Comportamento d'uso dei media e nel tempo libero rispetto alle tipologie comportamentali – Domanda di ricerca C

Sebbene le attività non mediali nel gruppo degli utenti a rischio e problematici siano molto meno caratterizzate, non vi sono significative differenze tra i gruppi (vedi Figura 2).

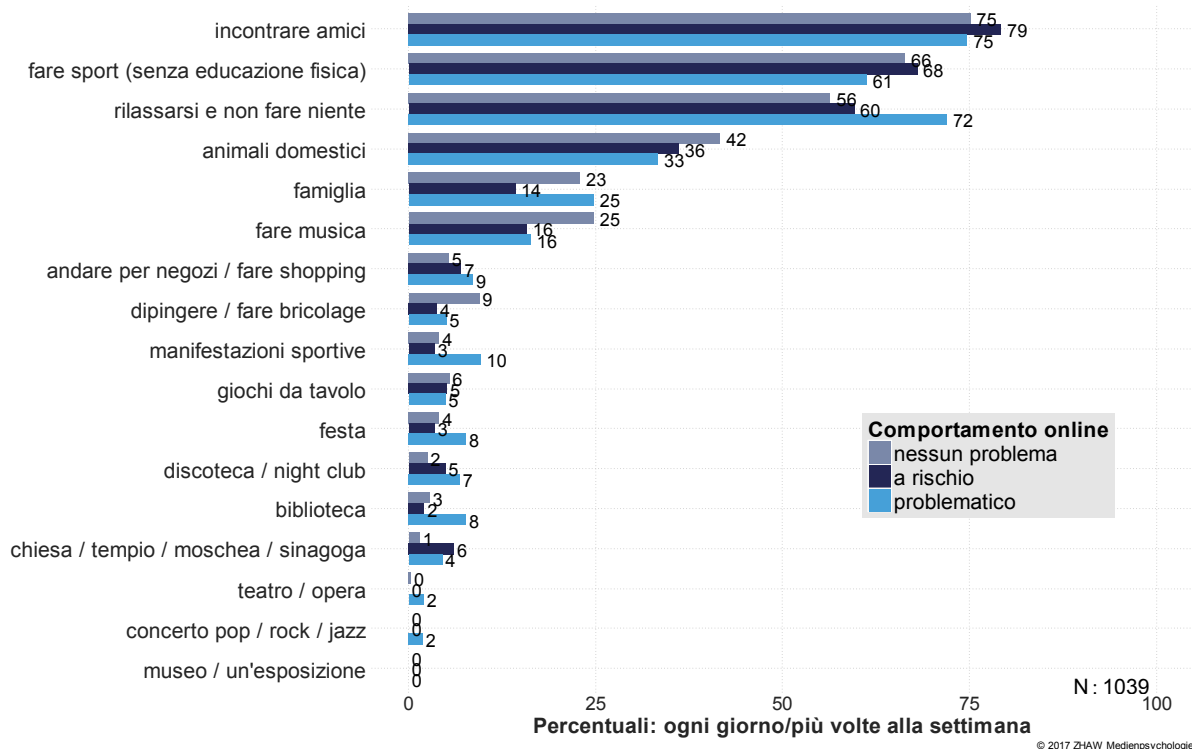


Figura 2: attività extra-mediali nel tempo libero in base al comportamento online

Nella maggior parte dei casi i media digitali sono utilizzati in misura eccessiva solo se i giovani vi hanno un accesso costante. Per quanto riguarda i **dispositivi** che i giovani hanno a disposizione **a casa** si osserva solo una differenza significativa con un effetto medio. Il 97% dei giovani con un comportamento online a rischio dispone di un tablet a casa, mentre tra i giovani con comportamento online problematico la percentuale è dell'86% e quella con comportamento online non problematico è dell'80%. Anche in caso di **possesso individuale** del tablet si osservano delle differenze, tuttavia con un effetto di limitata entità. I giovani con un comportamento non problematico che possiedono un tablet proprio sono molto di meno (36%) rispetto a quelli con comportamento a rischio (48%) o con un comportamento online problematico (49%). I giovani con comportamento online problematico hanno molto più spesso (effetto ridotto) una console da gioco fissa (58%) rispetto ai giovani con comportamento a rischio (41%) o non problematico (39%). Questo è in stretta correlazione con il fatto che i giovani con comportamenti online problematici giocano anche significativamente di più (vedi Figura 4).

Per quanto riguarda gli **abbonamenti** posseduti personalmente dai giovani, si osservano delle differenze solo per quanto riguarda gli abbonamenti di game streaming, poiché il 5% di coloro che presentano un comportamento online non problematico, il 12% di coloro che hanno un comportamento a rischio e il 18% di quelli con comportamento problematico posseggono abbonamenti di questo tipo (effetto ridotto). La stessa distribuzione la si osserva nei sottogruppi per quanto riguarda gli **abbonamenti** disponibili in **famiglia**. Oltre a questi, vi sono tuttavia anche altre due differenze a livello di gruppi che vanno in direzione opposta, dato che nelle famiglie con giovani con comportamenti online non problematici sono presenti piuttosto abbonamenti a quotidiani o a riviste (vedi Figura 3).

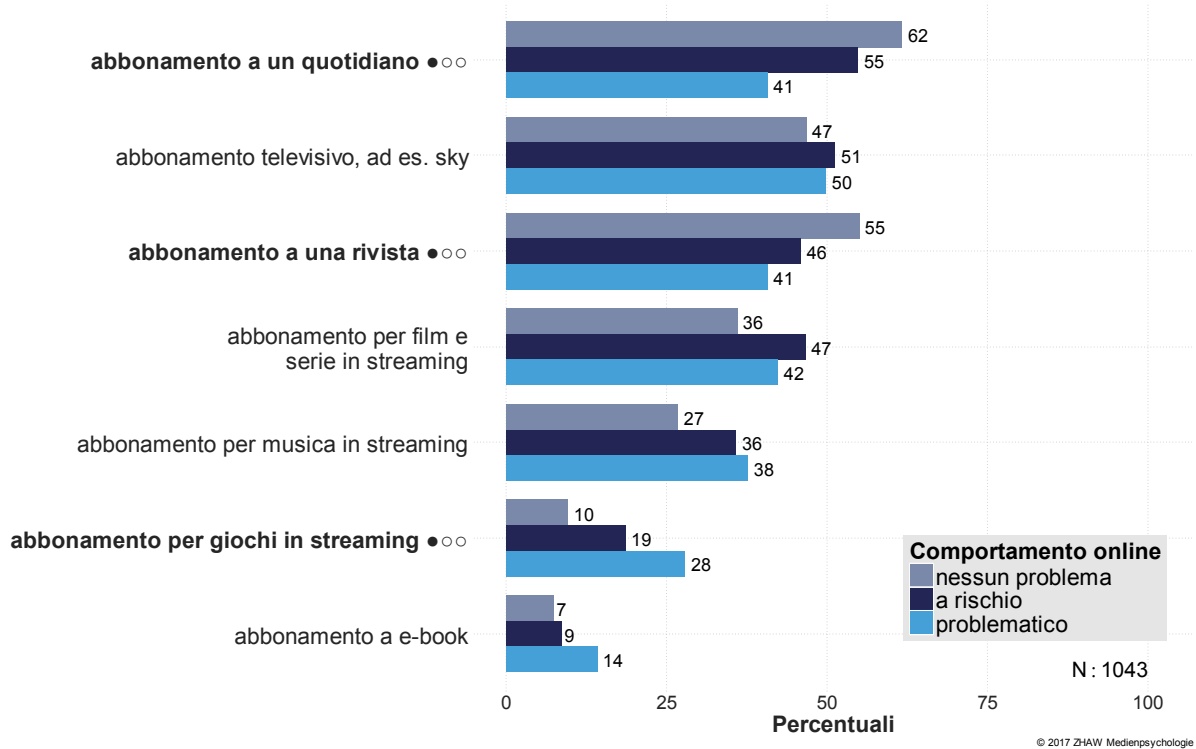


Figura 3: abbonamenti disponibili in famiglia per comportamento online

L'uso dei media si differenzia fra le tre tipologie comportamentali e di utenti in misura talvolta significativa (vedi Figura 4). I giovani con un comportamento online problematico utilizzano per esempio più spesso il cellulare, guardano più spesso la televisione, scattano più spesso foto e video digitali, giocano di più a videogiochi e utilizzano più frequentemente il tablet.

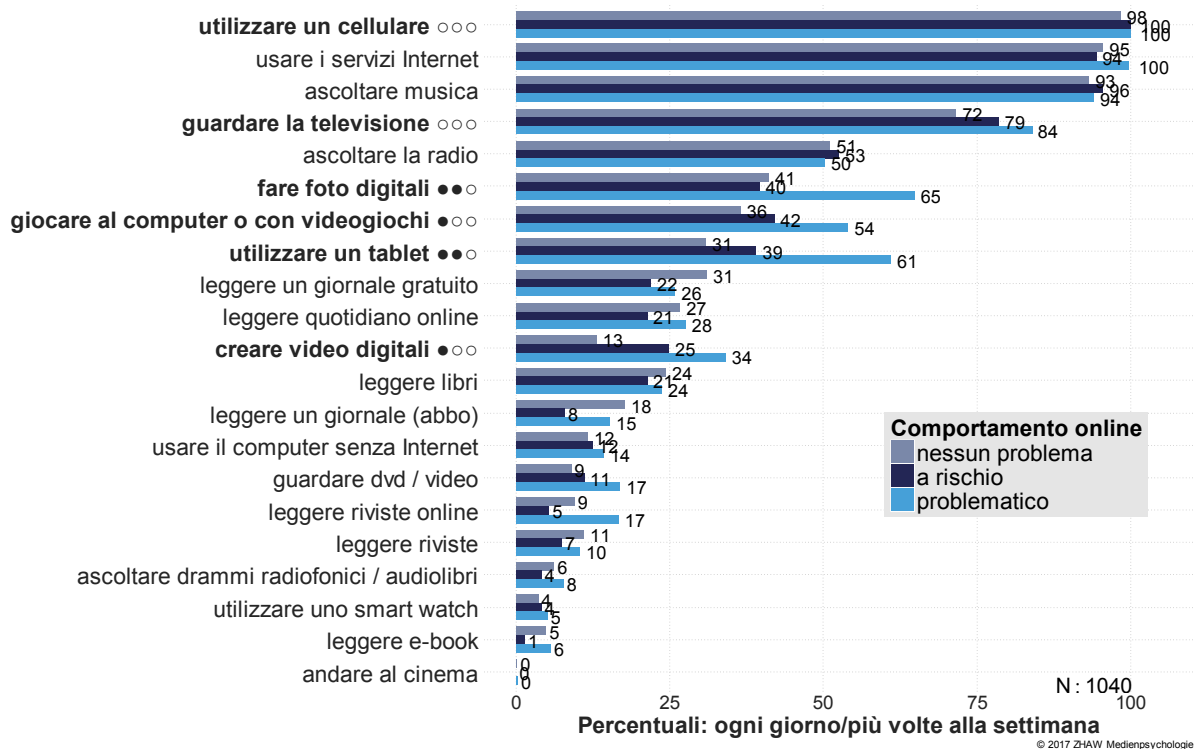


Figura 4: attività mediali nel tempo libero in base al comportamento online

I giovani con un comportamento online problematico utilizzano Internet molto più spesso come **intrattenimento** rispetto ai giovani appartenenti agli altri due gruppi comportamentali e di utenti (vedi Figura 5). In primo piano vi sono soprattutto le attività audiovisive.

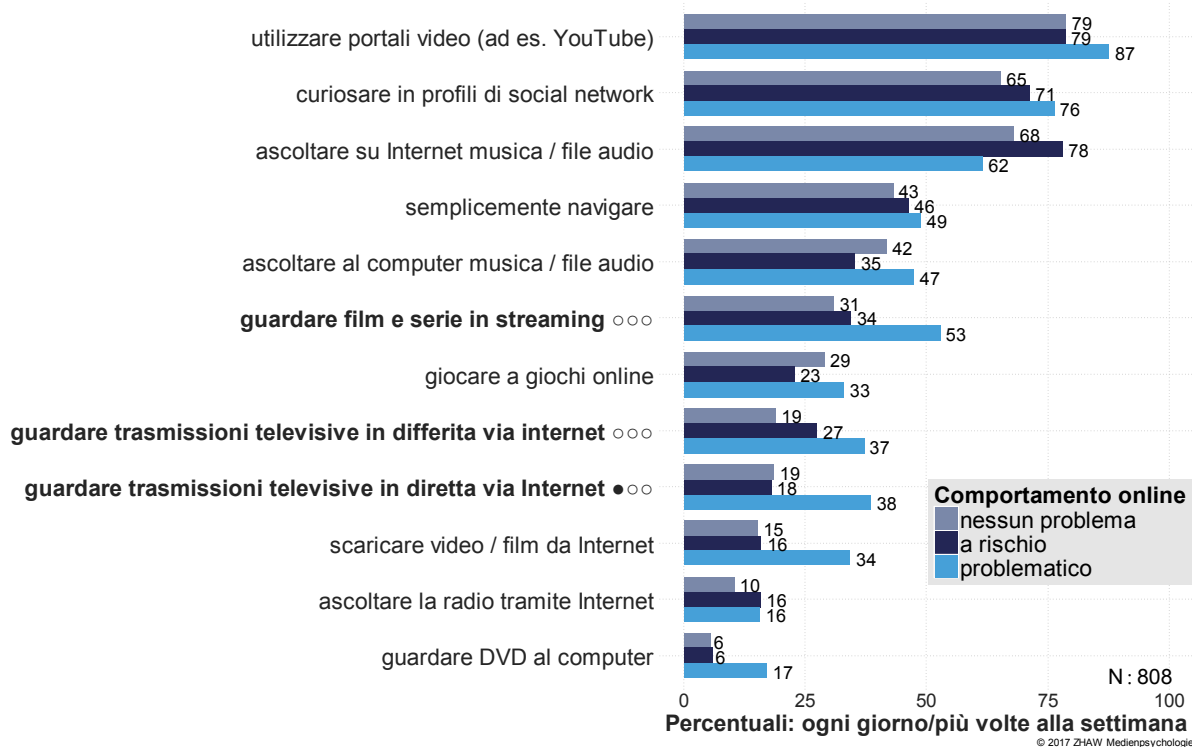


Figura 5: computer e Internet a fini di svago in base al comportamento online

Una porzione dell'utilizzo di Internet è costituita dai **social network** come Instagram, Snapchat o Facebook. Non vi sono differenze tra i sottogruppi di comportamento online relativamente all'iscrizione ai social network. Tuttavia si osservano significative differenze (vedi anche il Monitoraggio svizzero delle dipendenze (Marmet et al., 2015), le ragazze sono più attive nei social network rispetto ai ragazzi (vedi Tabella 1).

Tabella 1: almeno un profilo in un social network

Sesso	Nessun problema	Molto attivo	Problematico
Ragazze	96	99	100
Ragazzi	91	93	93

Questa differenza si riscontra anche tra le *Attività nell'ambito dei social network* (vedi Figura 6). Ad eccezione dei giochi con videogiochi e la gestione di liste di amici, le ragazze sono molto più attive nelle attività che si distinguono significativamente a livello di comportamento online.

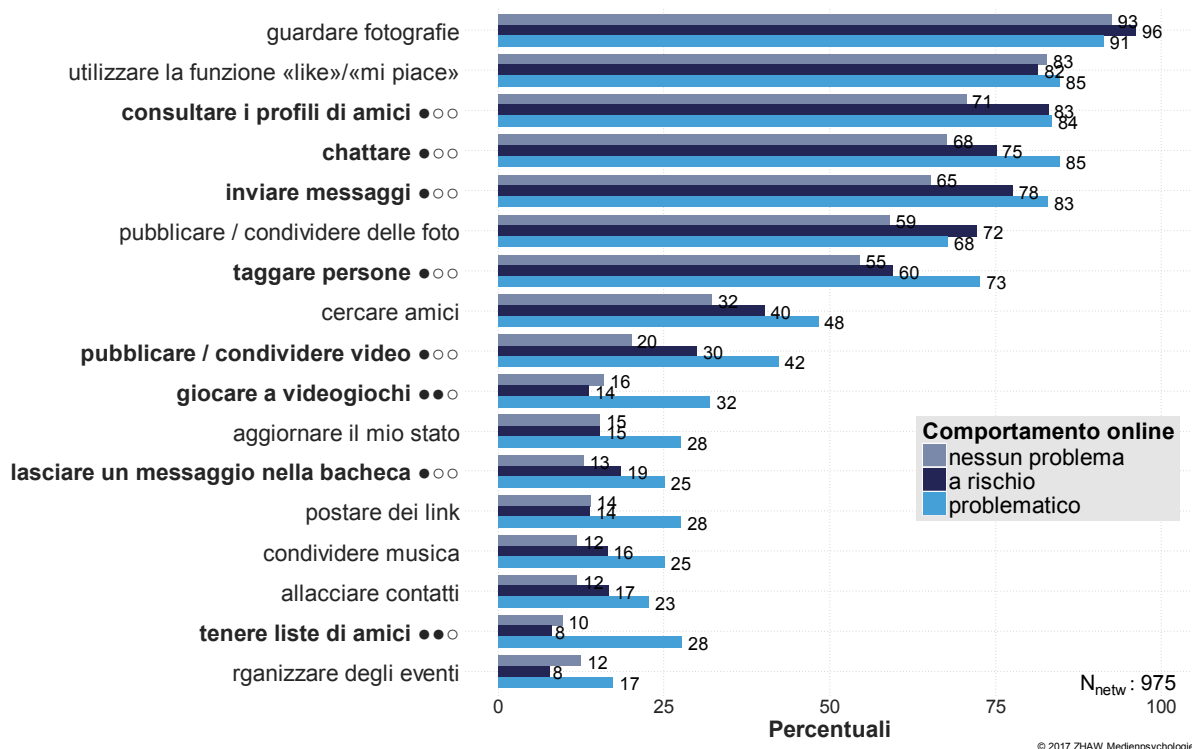


Figura 6: attività nei social network in base al comportamento online

Le seguenti differenze, tutte con un effetto ridotto, si osservano nella *pubblicazione di informazioni* nei social network. I giovani con un comportamento online non problematico forniscono in misura minore il nome completo (84%) rispetto ai giovani con un comportamento online a rischio (92%) o problematico (90%). Utilizzano anche di meno il proprio user name in altri network (13%) rispetto ai giovani con un comportamento online a rischio (22%) o problematico (26%). Un'altra differenza è osservabile nell'indicazione del domicilio, che viene fornita dal 26% dei giovani con un comportamento online problematico, dal 16% dei giovani con comportamento a rischio e dal 13% di quelli con comportamento non problematico. Nell'utilizzo delle impostazioni per la tutela della sfera privata all'interno dei social network, non si osservano differenze.

L'altro ambito di utilizzo di Internet, che presenta considerevoli differenze tra maschi e femmine, è il **gaming**. Questo lo si osserva sia nel Monitoraggio svizzero delle dipendenze (Marmet et al., 2015) sia nel presente studio (vedi Tabella 2).

Tabella 2: Gaming

Sesso	Nessun problema	Molto attivo	Problematico
Ragazze	38	50	55
Ragazzi	90	93	96

Sebbene nell'utilizzo dei media in generale si sia osservato che i videogame sono giocati più spesso dai giovani con comportamenti online a rischio e problematici, non si registrano grandi differenze su come questi giochi vengano giocati. Tendenzialmente i giovani con un comportamento online problematico giocano leggermente più spesso da soli e con altri nella stessa stanza. Poche differenze si osservano nel caso del gaming online con altri.

Il **cellulare** e soprattutto lo **smartphone** riuniscono praticamente tutte le potenziali attività online in un unico piccolo dispositivo mobile, che è sempre disponibile. Molte funzioni vengono utilizzate più di frequente dai giovani con un comportamento online problematico, per lo più si tratta di funzioni di comunicazione o di ricezione di contenuti audiovisivi. Alcune funzioni vengono utilizzate molto di fre-

quente dai giovani con un comportamento online a rischio, tuttavia queste possono essere fatte rientrare per lo più nelle attività pratiche e organizzative, per esempio per telefonare, come sveglia o agenda (vedi Figura 7).

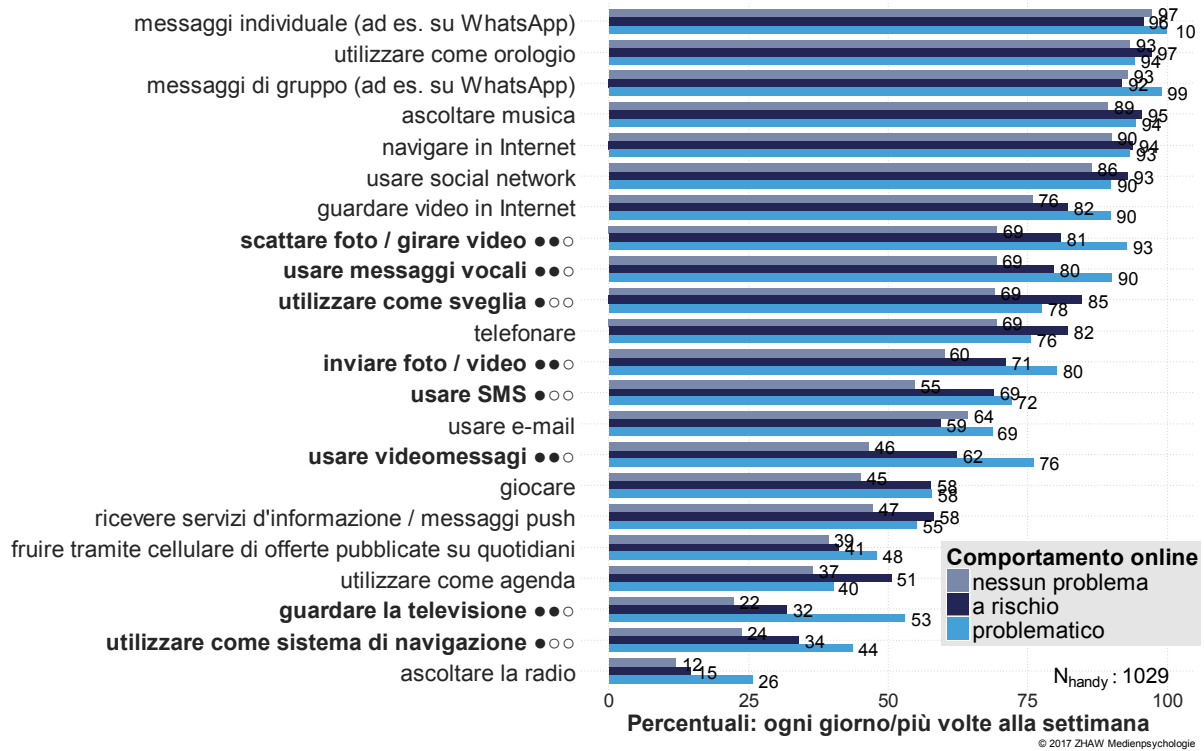


Figura 7: utilizzo delle funzioni del cellulare in base al comportamento online

I giovani con un comportamento online problematico hanno fatto più spesso esperienze negative su Internet (vedi Figura 8).

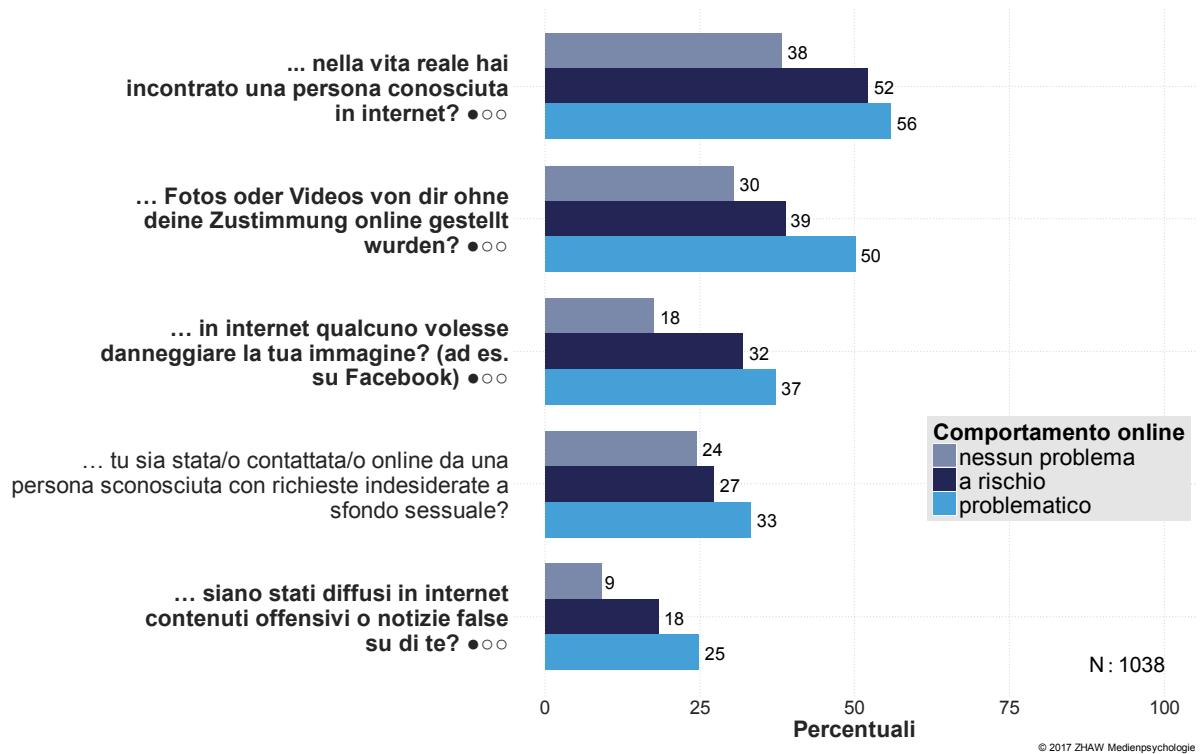


Figura 8: esperienze su Internet in base al comportamento online (ti è già successo che...)

Anche il consumo e soprattutto la produzione di violenza mediale è diffusa molto maggiormente nel gruppo degli utenti di Internet problematici rispetto agli altri gruppi (vedi Figura 9). Nel consumo e nella diffusione di contenuti pornografici le differenze vanno nella medesima direzione, sebbene si tratti di tendenze e non di significative differenze. La ricezione di foto o video erotici (sexting) è tuttavia diffusa molto più ampiamente tra i giovani con comportamento problematico (69%) rispetto ai giovani con comportamento online a rischio (48%) o non problematico (40%).

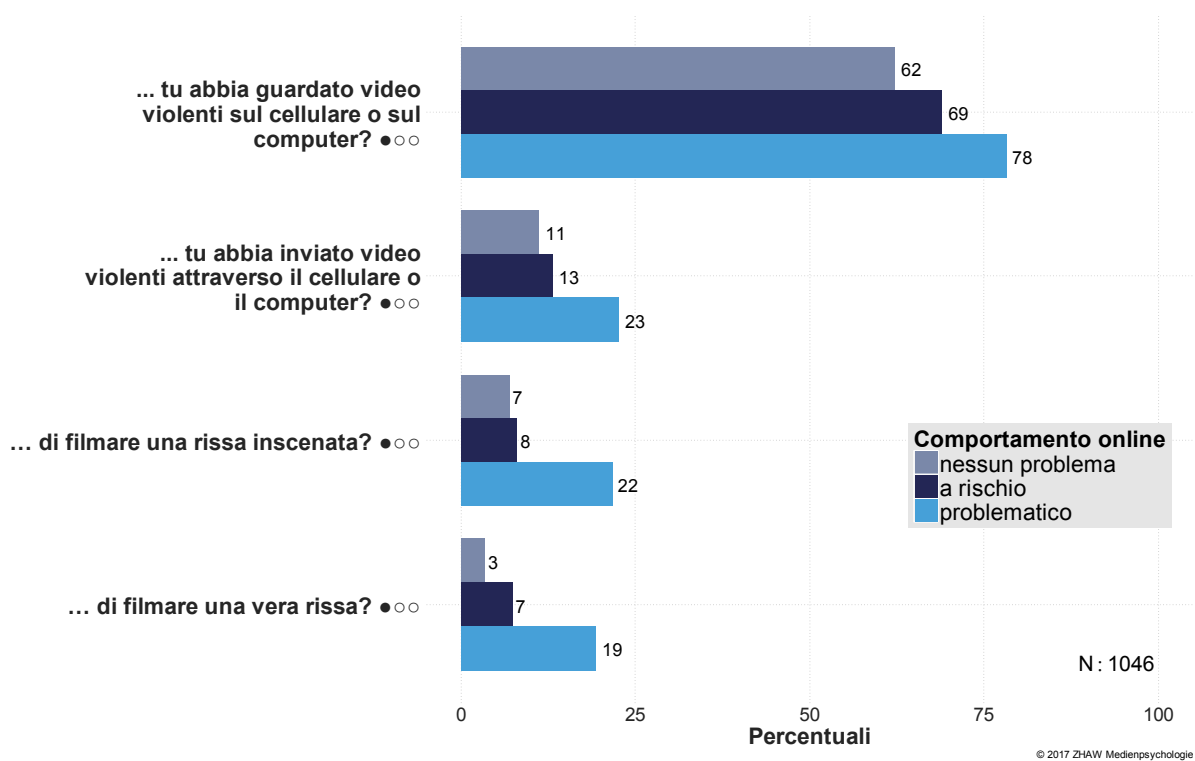


Figura 9: violenza mediale in base al comportamento online (ti è già successo che...)

## 5. Riepilogo e discussione

Quattro quinti dei giovani svizzeri presentano un uso di Internet **non** problematico. In poco più di un decimo è stato riscontrato un comportamento online a rischio e in meno di un decimo un comportamento online problematico, che potrebbe essere indicativo di una dipendenza. Un testo come quello adottato ai fini di questo studio va tuttavia considerato solo come procedura di screening e non sostituisce nel modo più assoluto una diagnosi clinica. Pertanto il termine di «dipendenza online» va utilizzato con cautela in relazione ai risultati presentati.

Si osservano alcune **differenze sociodemografiche**, sebbene si tratti solo di trend. Sorprende per esempio il fatto che la percentuale di giovani di fascia d'età più bassa siano maggiormente soggetti a comportamenti online problematici. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che soprattutto tra i più giovani l'autocontrollo è più difficile da praticare, poiché lo sviluppo cerebrale in questo ambito non si è ancora concluso. Inoltre i più giovani in generale hanno meno campo d'azione rispetto ai meno giovani. Pertanto entrano automaticamente più spesso in conflitto con i responsabili della loro educazione rispetto ai meno giovani, per quanto riguarda il loro utilizzo dei media. Anche i giovani con uno status socioeconomico più elevato presentano più spesso un comportamento online problematico e ciò potrebbe essere dovuto al fatto che essi dispongono di una più ampia gamma di dispositivi. La tendenza dei giovani con passato migratorio a presentare anch'essi più di frequente comportamenti online problematici rispetto ai loro coetanei cresciuti in Svizzera può essere spiegata con il fatto che i primi hanno amici e parenti nel paese di origine con cui desiderano mantenersi in contatto. Se questo contatto

viene mantenuto più intensamente, può succedere che la creazione di un gruppo di amici nel nuovo luogo di domicilio non abbia successo e che pertanto vada perduto l'equilibrio fra attività online e offline.

Fra le **attività del tempo libero extra-mediali** non vi sono differenze fra i tre gruppi, sebbene l'incontrare amici e praticare sport siano parte dei criteri di diagnosi.

Fra le attività del tempo libero di tipo mediale l'**utilizzo del cellulare e del tablet** è particolarmente presente nei comportamenti online a rischio e problematici. Lo stesso vale per la realizzazione di fotografie e video digitali, che avviene per lo più con questi dispositivi. La mobilità di smartphone e tablet aumenta il rischio che i genitori perdano il controllo sull'utilizzo dei media da parte dei loro figli. Dato che i valori tra i giovani con comportamento a rischio sono i più elevati, è possibile che proprio in questi gruppi non vi siano (ancora) restrizioni o regole nell'utilizzo del tablet, poiché il comportamento a rischio non è ancora così evidente come il comportamento problematico.

Per quanto riguarda l'**utilizzo del cellulare**, si osserva che i contenuti audiovisivi vengono consumati più intensamente dai giovani con comportamenti online a rischio o problematici. Ma anche attività pratiche come la sveglia o la funzione di navigazione vengono utilizzate più spesso. Ciò potrebbe essere indicativo del fatto che in entrambi questi sottogruppi non sono disponibili alternative «analogiche».

La dipendenza online si manifesta spesso anche sotto forma di dipendenza da giochi online; nelle proposte di diagnosi del DSM-V (Falkai, 2015) è stata inserita solo la dipendenza da giochi e nessuna delle sotto-forme della dipendenza online. Non sorprende pertanto il fatto che giocare ai **videogiochi** sia un'attività significativamente più frequente tra i giovani con comportamenti online a rischio o problematici.

Nell'ambito dell'utilizzo dei **social network** esistono tipologie comportamentali e interessi che potrebbero essere indicativi di un comportamento online problematico o a rischio. I giovani di entrambi questi sottogruppi comunicano all'interno dei social network più spesso rispetto ai giovani con comportamenti online non problematici. E anche qui si osserva un uso più intenso di giochi da svolgere all'interno dei social. Per esempio con gli handy game ci sono in parte premi supplementari, se si condivide il successo conseguito nel il gioco sui social. I giovani con un comportamento online a rischio o problematico tendono a fornire più informazioni private sui social network. Una possibile interpretazione di questo potrebbe risiedere nel fatto che una migliore interconnessione dei diversi profili comporta anche un utilizzo di Internet eccessivo e problematico.

Questo potrebbe anche essere il motivo per cui i giovani di questi due sottogruppi hanno già avuto più esperienze di **cybermobbing**. Non è tuttavia chiaro se la maggiore attività online aumenti la probabilità di fare esperienze negative o se le esperienze negative in Internet comportino un maggiore tempo trascorso online e quindi la perdita di controllo. Un'ulteriore possibilità è che i giovani che hanno già avuto esperienze negative in Internet sono continuamente online, per controllare se siano state diffuse altre informazioni negative sul loro conto.

I giovani con un comportamento online problematico fruiscono e diffondono anche **maggiore violenza mediale** rispetto ai gruppi con un comportamento online non problematico. Qui possono celarsi determinate caratteristiche della personalità, per esempio un limitato controllo degli impulsi o l'adozione di un comportamento aggressivo come strategia di coping.

Esistono solo poche attività per il tempo libero o disponibilità di abbonamenti, che vengono menzionati per la maggiore dal gruppo di giovani con un comportamento online non problematico. Questo potrebbe fungere tutt'al più da **fattore di protezione** da un comportamento online a rischio o problematico. Tra le attività per il tempo libero extra-mediali sono stati individuati come possibili fattori di protezione fare musica, dipingere o fare bricolage, ma anche trascorrere tempo libero con degli animali domestici.



Inoltre, la disponibilità di abbonamenti di quotidiani e riviste e la lettura di quotidiani sono stati indicati con maggiore frequenza da parte del gruppo con un comportamento online non problematico.

Non si tratta di offerte o attività che possono essere adottate semplicemente per trasformare comportamenti online a rischio in comportamenti online non problematici, ma piuttosto di offerte e attività attivate in precedenza. Si tratta qui di un'indicazione importante per il **lavoro di prevenzione** in questo settore. Poiché a essere a rischio è soprattutto il gruppo più giovane, il lavoro di prevenzione dovrebbe essere adottato già durante la scuola primaria, e forse avviato già in età prescolare.

## 6. Suggerimenti per le scuole e per i genitori

I suggerimenti che seguono sono estrapolati dalle linee teoriche preliminari, dai risultati di questo studio e dall'esperienza terapeutica della prima autrice.

- **Gli adulti, e soprattutto i genitori, sono dei modelli:** i bambini e i giovani si ispirano a livello comportamentale ai genitori molto più spesso di quanto si pensi. L'importanza dei media digitali nella vita dei loro genitori viene registrata già in età prescolare. Per gli adulti può valere la pena riflettere sul proprio comportamento mediale o sulla valutazione che ne danno i bambini.
- **Per quanto riguarda l'acquisto di nuovi dispositivi:** soprattutto con i bambini e i ragazzini vanno definite innanzitutto delle regole di utilizzo, per evitare la perdita di controllo. Questo non vale solo per gli smartphone, ma anche e soprattutto per i tablet.
- **Mostrare e offrire alternative:** come va gestita la noia? Quali offerte utilizzo a fronte di diverse domande? Cosa faccio se le cose non mi vanno bene?
- **Usare la sveglia tradizionale:** per non dover tenere il cellulare vicino al letto o sul letto, è possibile utilizzare (nuovamente) la sveglia tradizionale.
- **Mobbing o cybermobbing:** in caso di esperienze di mobbing o cybermobbing, osservare bene se vi è un allontanamento dalla vita sociale. In questo caso offrire subito il proprio aiuto. Il rischio che un bambino o un adolescente dopo un'esperienza così gravosa veda l'utilizzo dei media come strategia per sfuggire ai sentimenti negativi è elevato.
- **Autoefficacia:** promuovere attività extra-mediali, nelle quali i giovani si percepiscano competenti e trovino riconoscimento. Imparare a gestire se stessi in caso di insuccessi transitori. In questo modo aumenta la percezione dell'autoefficacia. Nei game ci sono per esempio dei punti e nei social network dei «like». Questi aspetti diventano particolarmente invitanti, quando in altri settori le cose non vanno molto bene, per esempio quando i ragazzi ottengono un voto negativo a una verifica nonostante avessero studiato.

## 7. Bibliografia

- Brand, M., Laier, C. & Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.
- Dreier, M., Duven, E., Müller, K. W., Beutel, M. E., Behrens, P., Holtz, S. & Wölfling, K. (2013). *Studie über das Internetsuchtverhalten von europäischen Jugendlichen*. eu.net.adb, Mainz.
- Falkai, P. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen - DSM-5* ®. Göttingen; Bern; Wien [u.a.]: Hogrefe.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. & Sotiropoulos, I. (2012). A Meta-analysis of the Reliability of Young's Internet Addiction Test. *Proceedings of the World Congress on Engineering 1*
- Laconia, S., Rodgers, R. F. & Chabrola, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202.
- Marmet, S., Notari, L. & Gmel, G. (2015). *Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015*. Lausanne, Schweiz.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2012). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29, 1212.
- Waller, G. & Süss, D. (2012). *Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Suter, L. & Süss, D. (2016). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Willemse, I. (2016). *Onlinesucht. Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und Bezugspersonen*. Hogrefe, Bern.
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*.

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

E-mail [info.psychologie@zhaw.ch](mailto:info.psychologie@zhaw.ch)  
Web [www.zhaw.ch/psychologie](http://www.zhaw.ch/psychologie)