

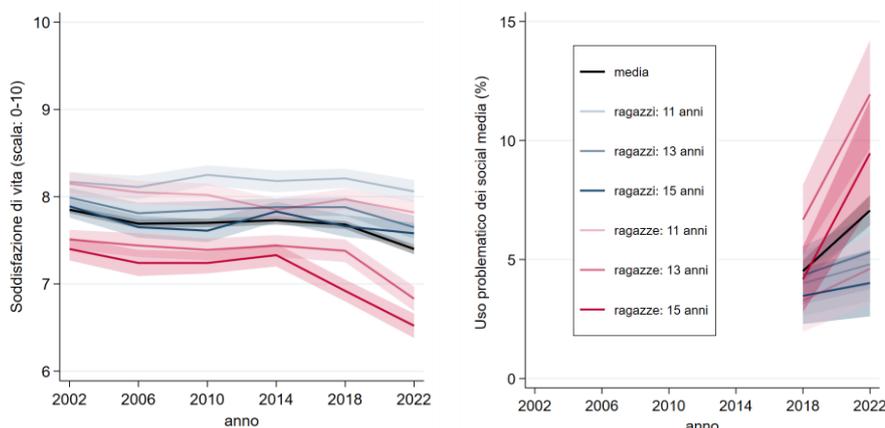


Riassunto dello studio

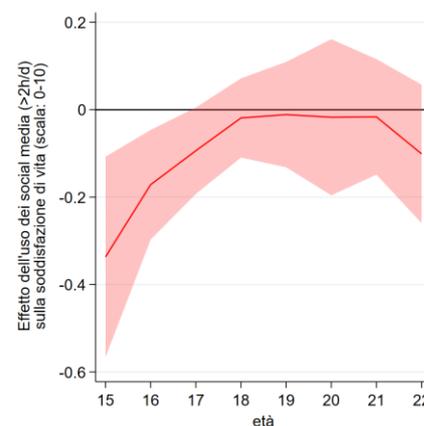
I social media e il benessere dei giovani in Svizzera

Utilizzando i dati dello studio di tendenza Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), uno studio dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, dell'Università di Berna e di Dipendenze Svizzera mostra che il deterioramento del benessere soggettivo osservato tra i giovani in Svizzera coincide con un aumento dell'uso problematico dei social media. Tuttavia, un'analisi causale basata sui dati dello studio di coorte Transitions from Education to Employment (TREE), condotto in tutta la Svizzera, indica che gli effetti negativi dell'uso dei social media sul benessere soggettivo riguardano solo le ragazze e le giovani donne fino all'età di 18 anni i cui genitori hanno un livello di istruzione medio-basso. Lo studio conferma ed estende i risultati iniziali del Regno Unito sulle "finestre di sensibilità evolutiva ai social media".

Tendenze nella soddisfazione di vita e nell'uso problematico dei social media tra i giovani tra gli 11 e i 15 anni in Svizzera



Effetto di più di 2 ore di utilizzo quotidiano dei social media sulla soddisfazione di vita



Fonte dei dati: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Svizzera, N(soddisfazione di vita)=58'256. L'uso problematico dei social media è misurato con la Social Media Disorder Scale (SMDS). N(SMDS)=18'017. I valori medi (linee) e gli intervalli di confidenza al 95% (IC; aree) sono ponderati per cluster e campione.

Fonte dei dati: Transitions from Education to Employment (TREE; Coorte 2). Effetti marginali (linee) da Fixed-Effects-Panel-Regression, inclusi gli IC al 95% (area) basati su errori standard raggruppati individualmente.

Significato dello studio

I **media digitali** in generale e i social media in particolare **hanno avuto un impatto significativo sulla comunicazione e sull'interazione sociale**. L'uso dei social media e le malattie mentali/il basso benessere soggettivo negli adolescenti coincidono, il che si riflette nelle richieste politiche di regolamentazione dei social media anche in Svizzera. Tuttavia, l'evidenza causale dell'**impatto dell'uso dei social media sul benessere soggettivo non è chiara**. Un'interessante analisi di Orben et al. (2022) con dati provenienti dal Regno Unito mostra che l'effetto dipende dall'età e dal sesso e che quindi esisterebbero le cosiddette "**finestre di sensibilità evolutiva ai social media**". Questo studio condotto dall'UFSP, dall'Università di Berna e da Dipendenze Svizzera analizza se questo risultato si applica anche alla Svizzera.

Risultati principali

Lo studio mostra che il **declino del benessere soggettivo** osservato negli ultimi anni **tra i giovani svizzeri** (figura di sinistra) potrebbe essere **in parte dovuto al crescente uso (problematico) dei social media** (figura centrale). Tuttavia, il quadro è più differenziato e riflette i risultati di Orben et al. (2022) sulle **"finestre di sensibilità evolutiva ai social media"**. L'analisi causale dei dati di coorte dello studio svizzero Transitions from Education to Employment (TREE) mostra che gli **effetti negativi dell'uso dei social media sulla soddisfazione di vita** si applicano **alle ragazze e alle giovani donne fino all'età di 18 anni i cui genitori hanno un livello di istruzione medio-basso**. Questo gruppo corrisponde a circa **il 40% della popolazione corrispondente**. L'effetto dipende quindi non solo dall'età, ma anche dal genere e dal background socio-economico. **L'entità dell'effetto** dell' utilizzo quotidiano di oltre 2 ore dei social media per le ragazze quindicenni di questo gruppo, pari a 0.3 punti di scala (figura a destra), è paragonabile all'effetto di eventi di vita come la separazione da un partner in età adulta. L'effetto è quindi **significativo** per questo importante e vulnerabile gruppo di popolazione. Tuttavia, poiché l'effetto scompare con il raggiungimento dell'età adulta, non ci sono ancora prove di cronicizzazione fino ai 22 anni e, in particolare, non oltre la pubertà e le fasi critiche della formazione dell'identità, come il passaggio dalla scuola dell'obbligo alla vita lavorativa.

Nel complesso, lo studio conferma l'importanza di promuovere misure di promozione della salute e di prevenzione che si rivolgano in particolare ai gruppi vulnerabili - in questo caso ragazze e giovani donne provenienti da contesti socio-economici relativamente bassi che rientrano in una "finestre di sensibilità evolutiva ai social media". La promozione delle competenze mediatiche (ad esempio, [giovani e media](#)) e la regolamentazione degli aspetti dannosi delle piattaforme di social media possono essere utili per promuovere i benefici dei social media (p. es. la consapevolezza della salute (mentale), la creatività/autoespressione, l'accesso alle informazioni ed il sostegno emotivo), attenuandone al contempo gli svantaggi (p. es. i problemi di salute mentale, i comportamenti antisociali, la disinformazione, il cyberbullismo e la divisione/polarizzazione).

FONTI

Mader, S., Costantini, D., Fahr, A., and Delgrande Jordan, M. (2025): The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine* 365: 117595. [\[Link\]](#)
Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.-J., Kievit, R.A. (2022): Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications* 13: 1649. [\[Link\]](#)

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Prevenzione delle malattie non trasmissibili
Sezione Basi scientifiche
BAGNCDGrundlagen@bag.admin.ch

DATA

Febbraio 2025