

# ADOLESCENTI • Social Media

Nel momento storico attuale essere "sempre online" è la norma: i ragazzi e le ragazze usano costantemente i social media e le app di messaggistica istantanea per chattare, postare, commentare e costruire la propria identità. Un uso responsabile dei social media ha un impatto positivo sul benessere, aumentando la percezione di supporto sociale. L'uso problematico dei social media, invece,

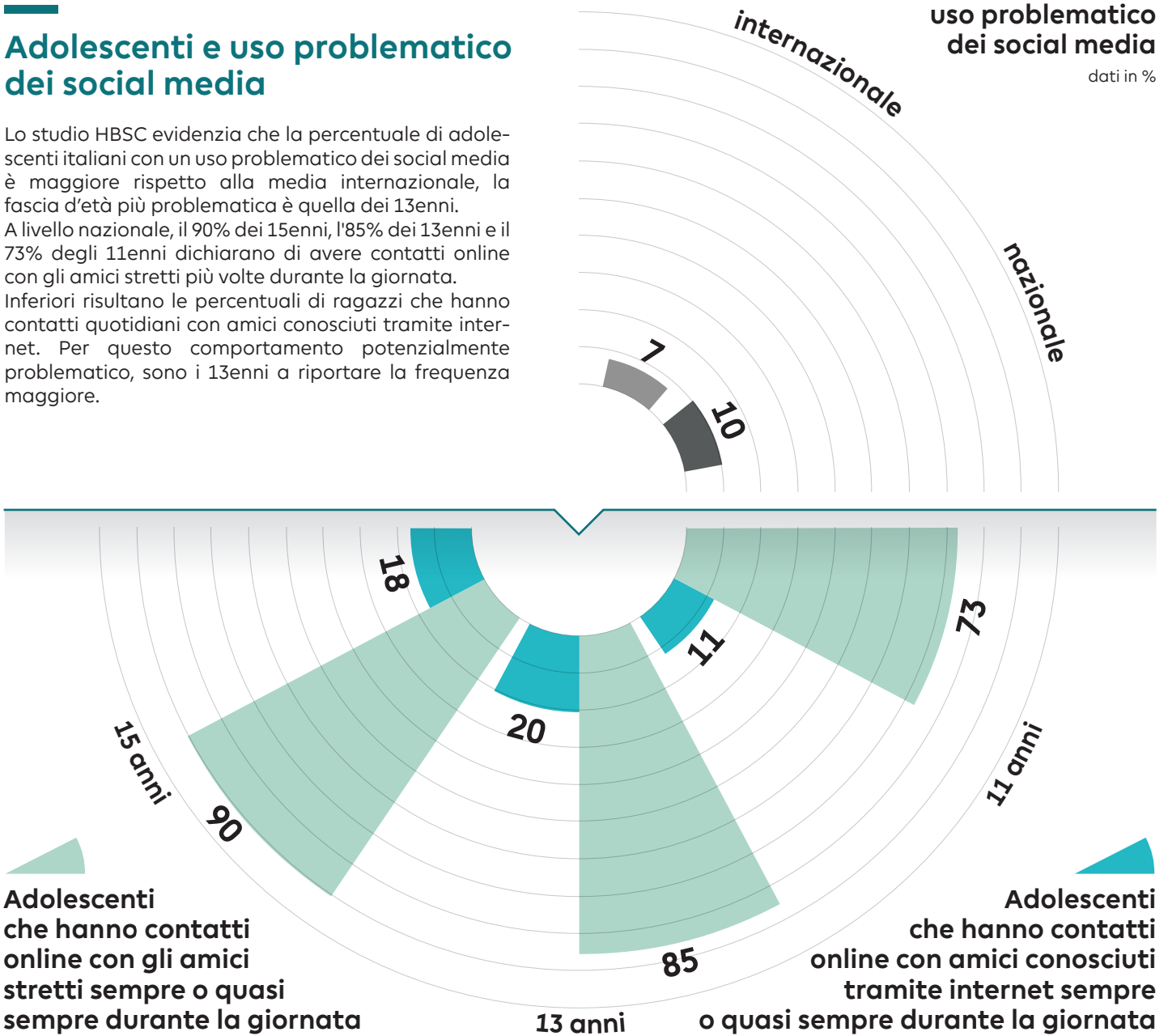
si associa ad ansia, depressione e sintomi fisici e può essere caratterizzato da: ansia di accedere ai social, volontà di passare sempre più tempo online e sintomi di astinenza quando offline, fallimento nella gestione del tempo speso online, disinteresse verso le altre attività, liti con genitori a causa dell'uso eccessivo, problemi con i pari, utilizzo dei social per scappare da sentimenti negativi.

## Adolescenti e uso problematico dei social media

Lo studio HBSC evidenzia che la percentuale di adolescenti italiani con un uso problematico dei social media è maggiore rispetto alla media internazionale, la fascia d'età più problematica è quella dei 13enni. A livello nazionale, il 90% dei 15enni, l'85% dei 13enni e il 73% degli 11enni dichiarano di avere contatti online con gli amici stretti più volte durante la giornata. Inferiori risultano le percentuali di ragazzi che hanno contatti quotidiani con amici conosciuti tramite internet. Per questo comportamento potenzialmente problematico, sono i 13enni a riportare la frequenza maggiore.

## Adolescenti con uso problematico dei social media

dati in %



**Adolescenti che hanno contatti online con gli amici stretti sempre o quasi sempre durante la giornata**

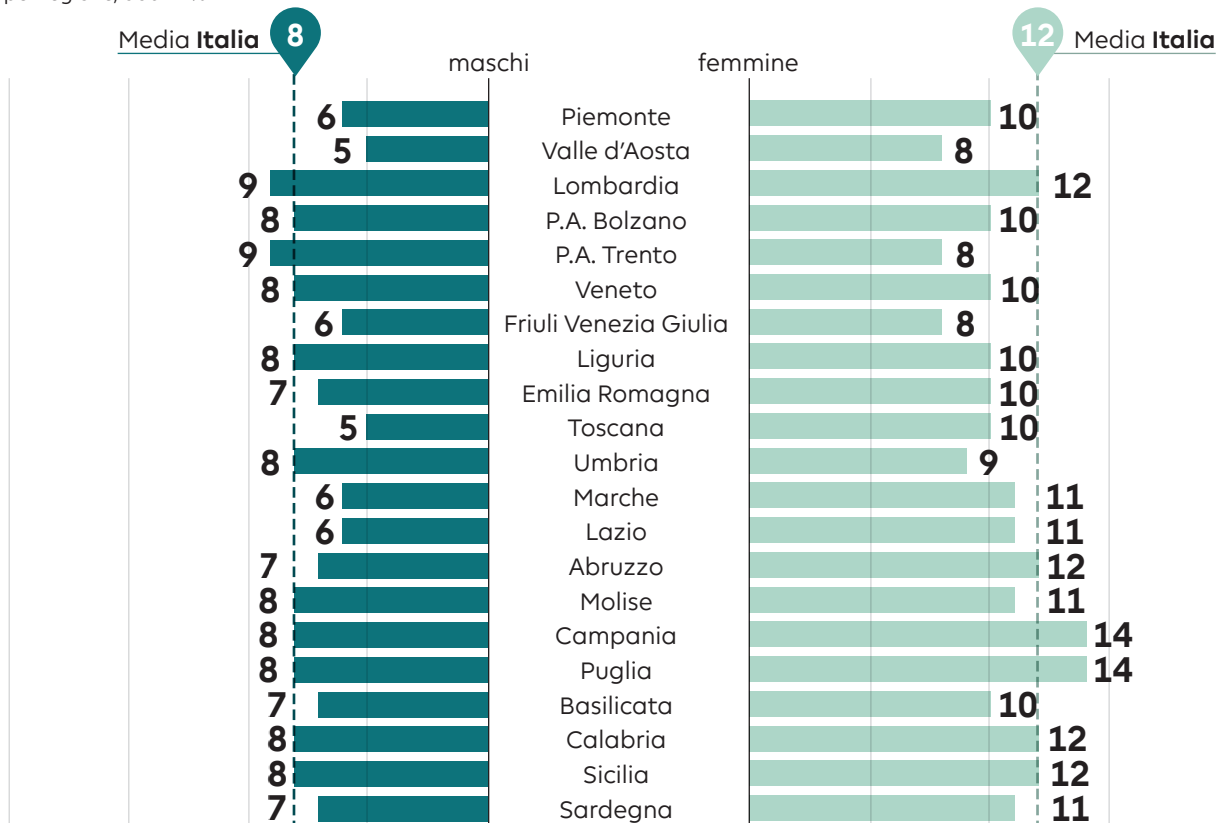
**Adolescenti che hanno contatti online con amici conosciuti tramite internet sempre o quasi sempre durante la giornata**

## Adolescenti che fanno un uso problematico dei social media

La problematicità dell'uso dei social media è più diffusa nelle ragazze rispetto ai ragazzi in tutte le regioni ad eccezione della Provincia Autonoma di Trento. Le prevalenze più elevate di uso problematico dei social media si riscontrano in alcune Regioni del Sud (Campania, Puglia) per le ragazze e in alcune Regioni del Nord (Provincia autonoma di Trento

e Lombardia) per i ragazzi. Valle d'Aosta e Friuli Venezia Giulia presentano, invece, i livelli più bassi di uso problematico dei social media sia tra i ragazzi che tra le ragazze rispetto alla media nazionale. Nella Regione Toscana, invece, si riscontrano le percentuali più basse dell'uso problematico dei social media tra i ragazzi.

Dettaglio per regione, dati in %



## COME AGIRE

La scuola rappresenta un luogo ideale per programmare azioni a favore della salute, secondo un approccio globale e di equità, in modo integrato ai percorsi educativi curricolari, per sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali, con attenzione al contesto allargato, che comprende le famiglie e la comunità.

### Promuovere l'uso positivo dei social media nel contesto scolastico

- Nella prevenzione dell'uso problematico dei social media in particolare e di Internet più in generale, la scuola può offrire iniziative educative volte a limitare i comportamenti online potenzialmente problematici e a promuovere l'uso positivo e responsabile delle tecnologie, attraverso training specifici ed esperienziali e incontri di formazione per ragazzi, insegnanti e genitori focalizzati sui rischi e le potenzialità della rete.

### Aiutare i ragazzi a gestire le emozioni in modo efficace

- L'uso dei social media è normativo tra i ragazzi e l'educazione alla gestione delle emozioni negative o indesiderate

e delle relazioni online e offline è cruciale per evitare di sviluppare i sintomi dell'uso problematico dei social media.

### Aumentare le abilità sociali dei ragazzi

- A scuola possono essere realizzati interventi interattivi nelle classi volti a modificare le norme sociali tra pari che influiscono sulle modalità problematiche di utilizzo dei social media, attraverso la promozione di strategie di gestione di auto-regolazione cognitiva e comportamentale, e di competenze sociali e comunicative online e offline.

### Intervenire precocemente a partire dalla scuola primaria

- I dati HBSC indicano che i problemi legati all'uso dei social media insorgono precocemente nei ragazzi di 11 e 13 anni. Coerentemente, le linee guida a livello internazionale raccomandano di offrire interventi di prevenzione in questo ambito a partire dalla scuola primaria.