

ADOLESCENTI IPERCONNESSI.

QUAL È L'IMPATTO NELLA VITA DEI RAGAZZI E QUALI SONO LE NUOVE PATOLOGIE?



Smartphone e internet: qual è l'impatto nella vita dei ragazzi?

Il 98% dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni possiede uno smartphone personale a partire dai 10 anni d'età. Più i ragazzi sono piccoli, più hanno avuto precocemente tra le mani i vari strumenti tecnologici.

Il dato rilevante è che oltre 3 adolescenti su 10 hanno avuto modo di utilizzare uno smartphone direttamente nella primissima infanzia, già a partire da 1 anno e mezzo/2, con la possibilità anche di accedere liberamente ad internet e alle applicazioni presenti nel telefono. Il genitore si sente tranquillo se il figlio utilizza il proprio cellulare pensando che non usi tutte le sue funzioni o vada su internet dimenticandosi che è tutto collegato alla rete, anche le chat. Con il trascorrere degli anni e l'evolversi della tecnologia si abbassa quindi vertiginosamente l'età di utilizzo. Tra i ragazzi della fascia tra gli 11 e i 13 anni, infatti, l'età media è scesa di un anno sia per quanto riguarda l'uso del primo cellulare, l'accesso a internet e l'apertura del primo profilo social, che si aggira intorno ai 9 anni.

Gli adolescenti quindi sono sempre più iperconnessi, circa 5 su 10 dichiarano di trascorrere dalle 3 alle 6 ore extrascolastiche con lo smartphone in mano, il 16% dalle 7 alle 10 ore, mentre il 10% supera abbondantemente la soglia delle 10 ore. Se calcoliamo che il 63% lo utilizza anche a scuola durante le lezioni, significa che la maggior parte di loro vive connesso alla rete. Le ore trascorse davanti ad uno schermo si abbassano leggermente nel campione dagli 11 ai 13 anni, forse perché c'è più controllo da parte dei genitori e l'importanza della rete social non è ancora la più rilevante. Il 55% dei preadolescenti lo utilizza per un massimo di 2 ore, il 35% dalle 3 alle 6 ore, il 7% dalle 7 alle 10 ore e il 4% supera le 10 ore, e solo il 13% lo usa durante l'orario scolastico, rispetto al 63% dei ragazzi più grandi che non si possono staccare dal cellulare.

Il 95% degli adolescenti ha almeno un profilo sui social network, contro il 77% dei preadolescenti. Il primo è stato aperto intorno ai 12 anni e la maggior parte di loro arriva a gestire in parallelo 5-6 profili, insieme a 2-3 app di messaggistica istantanea. Il 69% ha un profilo su Facebook, il 67% Instagram, il 66% YouTube, il 47% Snapchat, il 22% Ask, il 16% Twitter, e il 15% Tumblr. Il fatto di avere una serie di applicazioni social sconosciute ai genitori gli permette di essere meno controllati e più sicuri di poter anche osare, favorendo comportamenti come il sexting, cyberbullismo e diffusione di materiale privato in rete.

Uno dei dati più allarmanti è che il 14% degli adolescenti ha anche un profilo finto, che nessuno conosce o che conoscono solo in pochi, risultando quindi non controllabile dai genitori e nel contempo

facile preda della rete del grooming (adescamento di minori online), **dato in rilevante aumento rispetto all'11% dello scorso anno.**

Whatsapp: la chat insostituibile

I ragazzi trascorrono la maggior parte del loro tempo sulle chat, 6 adolescenti su 10 dichiarano di non poter più fare a meno di WhatsApp, confermandosi l'app più amata tra gli adolescenti visto che il 99% lo utilizza ogni giorno, il 93% si scambia i compiti attraverso il gruppo-classe e il 70% chatta in maniera compulsiva. Per quanto riguarda i preadolescenti, invece, il 96% utilizza WhatsApp, di cui la metà per chattare in maniera sistematica e ripetitiva, l'82% ha il gruppo-classe per scambiarsi i compiti mentre il 40% per condividere i selfie con gli amici.

Le notti insonni degli adolescenti vampiri tra social network e chat: il fenomeno del Vamping

Il *Vamping*, ossia la moda degli adolescenti di trascorrere numerose ore notturne sui social media, sembra diventata una vera e propria abitudine, tanto che 6 adolescenti su 10 dichiarano di rimanere spesso svegli fino all'alba a chattare, parlare e giocare con gli amici o con la/il fidanzata/o, rispetto ai 4 su 10 nella fascia dei preadolescenti. La tendenza, invece che accomuna tutti i ragazzi è di tenere a portata di mano il telefono quasi tutto il giorno, notte compresa, fino al 15% che si sveglia quasi tutte le notti per leggere le notifiche e i messaggi che gli arrivano per non essere tagliati fuori, altra patologia emergente legata all'abuso dello smartphone (*FOMO - Fear of Missing Out*). Questi comportamenti vanno ad influenzare negativamente la qualità e la quantità del sonno, con conseguenze nocive per l'organismo e vanno ad interferire sulle attività quotidiane dei ragazzi, fino a determinare importanti difficoltà di concentrazione e di attenzione che gravano sul rendimento scolastico, favoriscono l'insorgenza di stati ansiosi, intaccando l'umore e gli impulsi.

Adolescenti alla continua ricerca di approvazione: la likemia e la followermania

Ormai da alcuni anni sembra che si sia completamente annullato il concetto di intimità, infatti per circa 5 adolescenti su 10 è normale condividere tutto quello che fanno, comprese foto personali e private, mettendo tutto in vetrina, sottoponendolo alla severa valutazione della macchina dei "mi piace" o dei "non mi piace". Infatti, per oltre 3 adolescenti su 10 è importante il numero dei like ricevuti: tanti like e tante approvazioni accrescono l'autostima, la popolarità e quindi la sicurezza personale. Ovviamente, vale anche il contrario, ovvero commenti dispregiativi e pochi like condizionano l'umore e l'autostima in negativo, tanto che il 34% ci rimane molto male e si arrabbia quando non si sente apprezzato.

Adolescenti terrorizzati che si possa scaricare il cellulare: la Nomofobia

La Nomofobia, da *No-mobile-phone*, è la nuova fobia legata all'eccessiva paura/terrore di rimanere senza telefono o senza connessione ad internet o al 4G: quasi 8 adolescenti su 10 hanno paura che si scarichi il cellulare o che non gli prenda quando sono fuori casa (un dato in forte crescita se si pensa che fino allo scorso anno interessava il 64% degli adolescenti) e tale condizione, nel 46% dei casi genera ansia, rabbia e fastidio. Questo fenomeno è meno diffuso tra i più piccoli che si fermano ancora al 60% e solo il 32% sperimenta alti livelli di ansia e preoccupazione.

Il bisogno di apparire ad ogni costo

L'aspetto che caratterizza gli adolescenti di oggi sono i selfie, i famosi autoscatti, dove si è disposti a tutto pur di ottenere like, ad esempio il 13% ha seguito addirittura una dieta per piacersi di più nei selfie. È indubbio ormai che le vetrine dei social pennellino il narcisismo degli adolescenti. I ragazzi della fascia 14-19 mediamente ne fanno circa 5 al giorno, con punte massime di 100, contro i 2 selfie al giorno dei più piccoli che preferiscono utilizzare maggiormente i video e i messaggi audio.

Circa 2 adolescenti su 10 condividono tutti i selfie che fanno sui social network e su WhatsApp andando a ledere completamente il concetto di privacy e di intimità che ormai si è trasformata in un'intimità condivisa. **Questo dato è in crescita rispetto al 2015 dove il problema riguardava il 15%.**

Il dato più grave e allarmante è che circa 1 adolescente su 10 fa selfie pericolosi in cui mette anche a repentaglio la propria vita e oltre il 12% è stato sfidato a fare un selfie estremo per dimostrare il proprio coraggio.

Challenge o sfide social che favoriscono i disturbi alimentari e l'abuso di alcol

Le *Challenge* o *Sfide Social* sono uno dei problemi del momento e racchiudono tutte quelle catene che nascono sui social network in cui si viene nominati o chiamati a partecipare da altri attraverso un tag. Lo scopo in genere è di postare un video o un'immagine richiesta, per poi nominare altre persone a fare altrettanto, diffondendosi a macchia d'olio nel Web, anche nell'arco di poche ore.

Circa 2 adolescenti su 10 hanno partecipato ad una moda a catena sui social e il 50% ha avuto una nomination. Circa 1 adolescente su 10 ha preso parte ad una catena alcolica sui social network, con la finalità in genere di bere ingenti quantità di alcol in pochissimo tempo e nei luoghi o posizioni più improbabili, altri hanno fatto selfie mentre vomitavano o in condizioni vicine all'intossicazione alcolica. A queste si aggiungono le mode in cui il corpo e la magrezza hanno un ruolo centrale, a cui aderiscono 5 ragazze su 100, favorendo lo sviluppo di patologie nella sfera alimentare. Le mode più conosciute legate all'ispirazione al magro sono: *Thigh Gap* (arco tra le gambe), *Bikini Bridge* (ponte nel costume da bagno sulla pancia), Sfida della clavicola, *Belly Slot* (fessura nella pancia) e *Belly Button* (far girare il braccio dietro la schiena fino a toccarsi l'ombelico).

Comunicato stampa del 30/01/2017

Il campione è composto da oltre 8.000 adolescenti di circa 18 regioni italiane, di età compresa tra gli 11 e i 19 anni. I dati sono stati raccolti dall'Osservatorio Nazionale Adolescenza, Presidente dott.ssa Maura Manca

Per info scrivere redazione@adolescenza.it o osservatorioadolescenza@gmail.com

