

EUROBAROMETRO FLASH 579

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

RELAZIONE EUROBAROMETRO

aprile 2026



Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Indagine condotta da Demoscopy su richiesta della Commissione europea, direzione generale della Salute e della sicurezza alimentare (DG SANTE)

Indagine coordinata dalla Commissione europea, direzione generale della Comunicazione (unità Parere pubblico e coinvolgimento dei cittadini, DG COMM)

Il presente documento non rappresenta il punto di vista della Commissione europea. Le interpretazioni e le opinioni in esso contenute sono esclusivamente quelle degli autori.

Titolo del progetto	Flash Eurobarometro 579 – Impatto dell'eccessivo tempo trascorso davanti allo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani
	Relazione
	EN
Numero di catalogo	EW-01-26-076-IT-N
ISBN	978-92-68-40169-9
	doi: 10.2875/1010564
© Unione europea, 2026	https://europa.eu/eurobarometro



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Documento preparato da Pierre Dieumegard per [Europokune](#) - Europe Together - and [Europe-Democracy-Esperanto](#).

Lo scopo di questo documento "provvisorio" è quello di consentire a più persone nell'Unione europea di venire a conoscenza dei documenti prodotti dall'Unione europea (e finanziati dalle loro tasse).

Se non ci sono traduzioni, i cittadini sono esclusi dal dibattito.

Il presente documento "Eurobarometer" [esisteva solo in inglese](#), in un file pdf. Dal file iniziale, abbiamo creato un odt-file, preparato dal software Libre Office, per la traduzione automatica in altre lingue. I risultati sono ora [disponibili in tutte le lingue ufficiali](#).

È auspicabile che l'amministrazione dell'UE si occupi della traduzione di documenti importanti. I "documenti importanti" non sono solo leggi e regolamenti, ma anche le informazioni importanti necessarie per prendere insieme decisioni informate.

Al fine di discutere il nostro futuro comune insieme, e per consentire traduzioni affidabili, la lingua internazionale Esperanto sarebbe molto utile per la sua semplicità, regolarità e precisione.

Contattaci :

[Kontaktu nin - Ek! Eŭropo kune!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Indice

Introduzione.....	4
1. Principali risultati.....	6
2. Tempo dedicato agli schermi e alle attività digitali.....	9
2.1 Tempo giornaliero dello schermo.....	9
2.2 Distribuzione tra le attività digitali.....	11
2.3 Auto-segnalazioni degli adolescenti rispetto alle stime dei genitori.....	13
3. Percezioni di schermi e social media.....	14
3.1 Percezioni degli adolescenti.....	14
3.2 Percezioni parentali.....	16
3.3 Variazione dei paesi e divario generazionale.....	17
4. Impatto sul benessere degli adolescenti.....	20
4.1 - Sintomi segnalati tra gli adolescenti.....	20
4.2 - Tempo dello schermo e indicatori di benessere riportati.....	22
4.3 - Modelli di utilizzo dei social media e sintomi.....	23
5. Rischi online ed esperienze dannose.....	26
5.1 - Esposizione degli adolescenti ai rischi online.....	26
5.2 - Variazione in base all'età del primo utilizzo dei social media.....	28
5.3 - Preoccupazioni dei genitori e consapevolezza degli incidenti.....	28
6. Strategie di protezione e aspettative normative.....	32
6.1 - Risposte dei genitori a seguito di incidenti online.....	32
6.2 - Strategie di protezione e percezione degli attori.....	33
6.3 - Un mandato d'azione intergenerazionale.....	37
7. Specifiche tecniche.....	38
Osservazioni.....	40
8. Questionario.....	41

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Introduzione

Secondo un documento programmatico 2025 del Centro comune di ricerca della Commissione europea, i quindicenni che trascorrono più di tre ore al giorno sui social media hanno circa 10 punti percentuali in più di probabilità di segnalare depressione o ansia rispetto a quelli che trascorrono meno di un'ora al giorno.¹ La salute mentale e l'uso dei social media sono pertanto sempre più considerati una priorità a livello dell'UE, in particolare in relazione alla sicurezza online dei minori e al più ampio ambiente digitale. In tale contesto, l'attuale Eurobarometro Flash intende informare il dibattito politico dell'UE all'intersezione tra salute pubblica, sicurezza online e regolamentazione digitale.

L'indagine è progettata per fornire prove strutturate e comparabili sulla prevalenza, l'intensità e i contesti dell'uso dello schermo e dell'uso dei social media tra gli adolescenti di età compresa tra 13 e 18 anni in tutta l'Unione europea. Guarda oltre il tempo complessivo trascorso online per esaminare i modelli di utilizzo per scopo e contesto, esplorando anche gli impatti auto-riferiti sul benessere mentale, comprese le dimensioni positive come la connessione e l'espressione di sé, e le esperienze negative come lo stress, l'ansia, il confronto sociale, la paura di perdere e le difficoltà di concentrazione. Lo studio indaga anche l'esposizione ai principali rischi online, tra cui il cyberbullismo, l'incitamento all'odio, gli standard dannosi o la pressione dell'immagine corporea e la disinformazione o i contenuti generati dall'IA.

Una caratteristica centrale dello studio è la sua duplice prospettiva: Accanto all'indagine sugli adolescenti, è stata condotta un'indagine separata tra i genitori di bambini a carico che vivono a casa. Questa struttura a due filoni consente di confrontare le esperienze

segnalate dai giovani con le percezioni, le aspettative e le preoccupazioni dei genitori, fornendo in tal modo una base di dati più ricca e pertinente sotto il profilo politico sia sulle vulnerabilità che sui fattori di protezione.

A nome della Commissione europea, direzione generale della Salute e della sicurezza alimentare (DG SANTE), Demoscopy ha intervistato adolescenti (di età compresa tra 13 e 18 anni) e genitori con figli a carico in tutti i 27 Stati membri dell'Unione europea (UE).

Tra il 30 marzo e il 16 aprile 2026 sono state condotte 39.047 interviste utilizzando la modalità di raccolta dati CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): Sono stati intervistati 26.297 adolescenti e 12.750 genitori, con circa 1.000 adolescenti e 500 genitori intervistati in ciascuno Stato membro, ad eccezione di Lussemburgo, Cipro e Malta, dove le dimensioni del campione corrispondenti erano di circa 500 e 250 interviste.

¹ Commissione europea, Centro comune di ricerca, Elena Bertoni, Cinzia Centeno e Romina Cachia, Social media usage and adolescents' mental health in the EU, Ispra, Commissione europea, 2025, JRC141047.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Note

I dati dell'indagine sono ponderati

I risultati dell'indagine sono soggetti a tolleranze di campionamento, il che significa che non tutte le differenze apparenti tra paesi o gruppi possono essere statisticamente significative.

Results descrive le associazioni statistiche osservate nei dati trasversali auto-segnalati e non dovrebbe essere interpretato come evidenza di effetti causali diretti.

Quando gli intervistati possono selezionare più di una risposta, la somma delle percentuali di risposta può superare il 100%.

In questo rapporto, i paesi sono indicati con la loro abbreviazione ufficiale come indicato di seguito

BE	Belgio	FR	Francia	NL	Paesi Bassi
BG	Bulgaria	HR	Croazia	AT	Austria
CZ	Cechia	IT	Italia	PL	Polonia
DK	Danimarca	CY	Rappresentante di Cipro*	PT	Portogallo
DE	Germania	LV	Lettonia	RO	Romania
EE	Estonia	LT	Lituania	SI	Slovenia
IE	Irlanda	LU	Lussemburgo	SK	Slovacchia
EL	Grecia	HU	Ungheria	fi	Finlandia
ES	Spagna	MT	Malta	SE	Svezia

* Cipro nel suo complesso è uno dei 27 Stati membri dell'UE. Per motivi pratici, i colloqui sono stati effettuati solo nella parte del paese controllata dal governo della Repubblica di Cipro.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

1. Principali risultati

Il tempo trascorso sullo schermo è una parte importante della vita quotidiana dell'adolescente, con una media di 4,5 ore in un giorno di scuola e 6,1 ore in un giorno di fine settimana, con una su quattro che supera già le sei ore infrasettimanali

In una tipica giornata scolastica, il 25% degli adolescenti europei supera già le sei ore di tempo trascorso davanti allo schermo, una cifra che sale al 46% nei giorni del fine settimana, quando il 14% supera persino la soglia delle dieci ore. La variazione del paese è ampia, che va da 4,3 ore a Cipro a 7,3 ore in Svezia in un giorno del fine settimana. Ciò dimostra che l'uso dello schermo da parte degli adolescenti varia notevolmente da uno Stato membro all'altro.

Entro il tempo trascorso al giorno, i social media sono l'attività online leader a 2,6 ore, davanti a giochi, compiti scolastici e streaming (2,2 ore ciascuno) e messaggistica (2,0 ore). Il 30% degli adolescenti che utilizzano i social media supera le tre ore al giorno solo su questa attività e le motivazioni sono dominate dall'intrattenimento (57%) e dal contatto con amici o familiari (53%), ben prima delle notizie (35%) o degli usi guidati dallo status come i Mi piace (26%).

I genitori sottovalutano sistematicamente il tempo sullo schermo del loro bambino, con un intervallo di 1,1 ore in una giornata scolastica

- In una giornata scolastica, i genitori stimano 3,4 ore di tempo sullo schermo rispetto alle 4,5 ore dichiarate dagli adolescenti stessi; nel giorno del fine settimana, 5,3 ore contro 6,1 ore. L'errata percezione è più nitida nella fascia alta: solo il 10% dei genitori identifica il proprio figlio come un utente pesante (più di sei ore) contro il 25% degli adolescenti che lo dichiarano, un divario di 15 punti percentuali che si

restringe a 10 punti nel fine settimana (36% contro 46%).

L'età del primo utilizzo dei social media emerge come il più forte amplificatore individuale di esposizione: coloro che hanno iniziato prima dei 10 anni riportano 7,5 ore di tempo di visualizzazione del giorno del fine settimana contro 5,7 ore tra coloro che hanno iniziato dopo i 14 anni, un intervallo di 1,8 ore i cui effetti si estendono diversi anni oltre il momento del primo utilizzo e rimangono visibili attraverso successivi confronti socio-demografici.

Un divario generazionale strutturale divide adolescenti e genitori sull'impatto percepito degli schermi, uniforme nella direzione in tutti i 27 Stati membri

Gli adolescenti hanno una visione molto più positiva rispetto ai genitori dell'impatto degli schermi e dei social media. Hanno più del doppio delle probabilità dei genitori di vedere positivamente gli schermi (40 % vs 17%) e anche più del doppio delle probabilità di vedere positivamente l'impatto dei social media sul benessere mentale (48% vs 21%). Il 48% degli adolescenti vede i social media come un'influenza positiva sul proprio benessere contro solo il 18% che ne vede uno negativo, la valutazione più alta registrata nell'intero sondaggio.

- Le preoccupazioni dei genitori si concentrano sui rischi esterni piuttosto che sugli effetti interni, vale a dire l'impatto degli schermi sulla salute e sul funzionamento del bambino: Il 72% è preoccupato per l'esposizione a contenuti dannosi e il 61% per il contatto con estranei, contro il 54% sul sonno e il 51% sulle prestazioni scolastiche. Le critiche dei genitori raggiungono il picco in Grecia (66% negativo), Portogallo (62%), Cechia (60%) e Polonia (62%) e si collocano al livello più basso a Malta, Lussemburgo, Danimarca e Irlanda.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Un terzo degli adolescenti europei segnala mal di testa (33%) o problemi di concentrazione (32%) nell'ultimo mese, mentre percentuali altrettanto elevate segnalano occhi stanchi (34%) o affaticamento (33%); Nel complesso, solo l'11% non riporta nessuno dei dodici sintomi misurati.

- Gli indicatori comportamentali e di stile di vita costituiscono un secondo livello: Il 27% degli adolescenti riferisce di mangiare meno in modo sano, il 24% di dolore alla schiena, al collo o ai polsi, il 21% di mancanza di tempo per gli hobby, il 19% di mancanza di esercizio fisico, il 19% di mancanza di tempo per incontrare gli amici di persona, il 15% di mancanza di tempo in famiglia e il 13% di uso di sostanze come tabacco, nicotina, alcol o droghe.

- I genitori sottovalutano sistematicamente ogni sintomo, con i maggiori divari assoluti osservati sugli occhi stanchi (34% vs 18%), mal di testa (33% vs 17%), dolore alla schiena, al collo o al polso (24% vs 10%) e problemi di sonno (30% vs 16%); Il 21% dei genitori riferisce di non aver notato alcun sintomo contro l'11% degli adolescenti stessi.

Una relazione dose-risposta chiara e costante collega il tempo dello schermo ai sintomi, con i social media che guidano il gradiente più ripido sul sonno e gli indicatori emotivi mentre i compiti scolastici non ne mostrano nessuno.

- Attraverso le parentesi temporali del fine settimana, i quattro sintomi fisiologici e cognitivi più che raddoppiano tra utenti leggeri e pesanti: gli occhi stanchi aumentano dal 17% al 46%, l'affaticamento dal 19% al 46%, le difficoltà di concentrazione dal 18% al 45% e i problemi di sonno dal 18% al 44%, senza plateau o inversione in qualsiasi punto lungo la curva fino a dodici ore.

- Attività per attività, i social media guidano la pendenza più ripida: La difficoltà ad

addormentarsi aumenta dal 28% al 48% con l'esposizione quotidiana, il confronto sociale dal 36% al 52%, le difficoltà di concentrazione dal 30% al 47%, lo stress e l'ansia dal 25% al 39%. Il tempo speso per i compiti scolastici, al contrario, non mostra alcun gradiente (dal 31% al 30% sui problemi di sonno), confermando il contributo specifico dell'uso guidato dall'intrattenimento.

Nove adolescenti europei su dieci hanno incontrato almeno un contenuto dannoso o angosciante online negli ultimi tre mesi, guidati da contenuti generati dall'IA (39%) e disinformazione (35%).

- Un secondo livello di esposizioni riguarda le pressioni commerciali e normative: promozione del gioco d'azzardo (28%), incitamento all'odio (25%), promozione di prodotti malsani (25%), pressione su come guardare o cosa acquistare (24%) e pressione a seguire gli standard del corpo (21%). I danni interpersonali gravi raggiungono il 19% per i contenuti violenti indesiderati, il 18% per i contenuti sessualizzati, il 17% per il cyberbullismo o le molestie e il 10% per la pressione sulla condivisione di immagini intime.

Gli utenti pesanti del fine settimana e i primi utenti dei social media sono sistematicamente più esposti a tutti i gravi danni interpersonali (contenuti violenti o sessualizzati indesiderati, cyberbullismo, pressione per condividere immagini intime), con una prevalenza approssimativamente raddoppiata tra utenti leggeri e pesanti in materia di incitamento all'odio, contenuti sessualizzati, violenza e cyberbullismo. Il 55% dei genitori viene a conoscenza di un incidente, principalmente attraverso la divulgazione del proprio figlio (32%), e sottovaluta ogni categoria di rischio online di 4-9 punti percentuali.

Quando si tratta di proteggere i propri figli online, le risposte dei genitori sono dominate dal dialogo (47% in modo proattivo, 63% dopo un incidente), ben

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

prima delle misure più coercitive, mentre l'aiuto professionale rimane un ricorso marginale (9%)

Al di là del dialogo, i genitori limitano il tempo dei loro figli online (41%), incoraggiano le pause dai social media (40%), utilizzano strumenti di controllo parentale o di screen-time (33%), eliminano le app (20%) o segnalano contenuti dannosi (18%). Il 74% dei genitori tiene conversazioni settimanali con il proprio figlio sui social media, di cui il 20% su base giornaliera, con un dialogo quotidiano più frequente tra le madri (24% contro il 15% tra i padri) e che varia ampiamente tra i paesi, dal 33% in Romania e il 29% in Bulgaria al 12% in Finlandia e al 7% in Danimarca. Segnalare incidenti alle piattaforme (22%) e contattare un'autorità pubblica (9%) rimangono risposte di minoranza.

Gli adolescenti hanno notevolmente meno probabilità rispetto ai genitori di fare affidamento sul dialogo (26% vs 47%), ma sono più inclini a limitare le notifiche (26% vs 17%), a segnalare contenuti

dannosi (25% vs 18%) e a cercare un aiuto professionale (14% vs 9%). L'accesso a quest'ultimo è quadruplicato in tutta l'UE, dall'8 % in Bulgaria e Cechia, al 25 % a Cipro, al 28 % a Malta e al 30 % in Lussemburgo.

- Entrambe le popolazioni classificano gli attori protettivi in modo identico (la famiglia 71-75% li vede fare abbastanza, le scuole 56-61%, le autorità pubbliche 42-53%, le piattaforme di social media 37-52%), ma i genitori sono sistematicamente più critici, con il divario di 15 punti percentuali sulle piattaforme che raggiunge il picco. Per quanto riguarda le azioni più utili, le due popolazioni convergono su un'unica priorità condivisa: Il 47% dei genitori e il 48% degli adolescenti chiedono una migliore attuazione delle norme esistenti sulle piattaforme, prima dei limiti di età (genitori 54% vs adolescenti 45%) e un migliore accesso al supporto per la salute mentale (adolescenti 42% vs genitori 26%, la divergenza più ampia).

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

2. Tempo dedicato agli schermi e alle attività digitali

2.1 Tempo giornaliero dello schermo

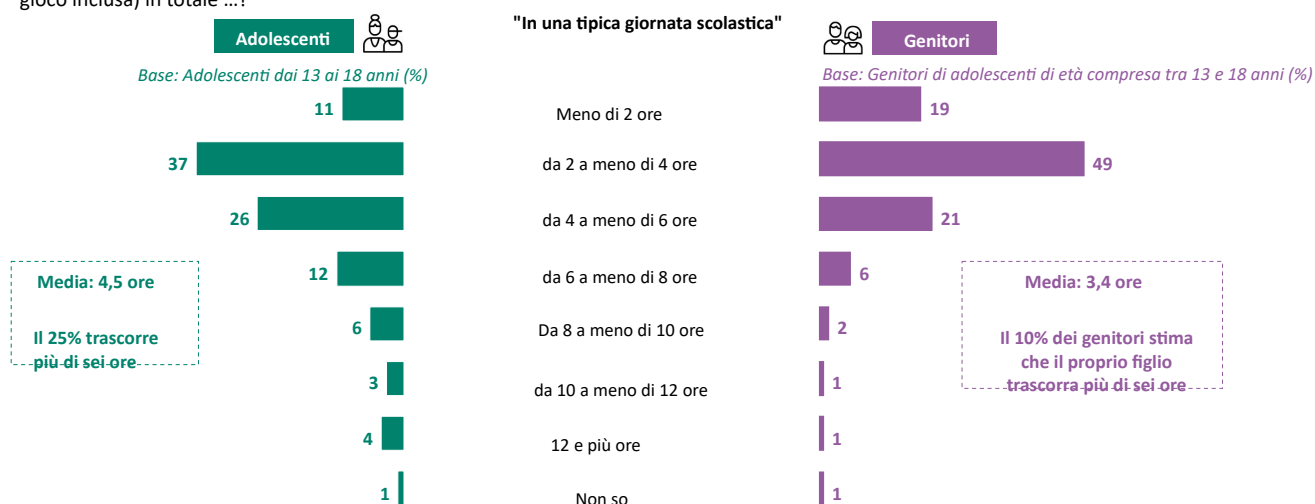
Gli adolescenti dichiarano una media di 4,5 ore di tempo sullo schermo in una tipica giornata scolastica, salendo a 6,1 ore in un giorno del fine settimana

In una tipica giornata scolastica, gli adolescenti europei di età compresa tra i 13 e i 18 anni dichiarano di trascorrere in media 4,5 ore sugli schermi, tutti i dispositivi combinati (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco). La distribuzione è distribuita su tutta la scala: L'11% riferisce meno di due ore, il 37% tra due e quattro, il 26% tra quattro e sei, il 12% tra sei e otto, il 6% tra otto e dieci, il 3% tra dieci e dodici e il 4% dodici ore o più. Complessivamente, il 25% degli adolescenti (uno su quattro) supera già le sei ore di tempo sullo schermo in una normale giornata scolastica. In combinazione con circa sette ore di scuola e le nove ore di sonno raccomandate, questo lascia appena due ore per tutto il resto: compiti, pasti, sport e socialità di persona.

ore (contro l'11% in una giornata scolastica), il 18% tra due e quattro, il 30% tra quattro e sei, il 19% tra sei e otto, il 13% tra otto e dieci, il 7% tra dieci e dodici e il 7% dodici ore o più.

Aggregato, il 46% degli adolescenti supera le sei ore di tempo sullo schermo in un giorno del fine settimana (quasi uno su due) e il 14% supera le dieci ore, un'esposizione che consuma più della metà delle ore di veglia. Il tempo dello schermo del fine settimana, meno limitato dagli orari scolastici, rivela quindi il limite superiore dell'esposizione digitale degli adolescenti una volta rimosse le strutture istituzionali, sebbene le regole e la supervisione dei genitori rimangano un fattore chiave di moderazione.

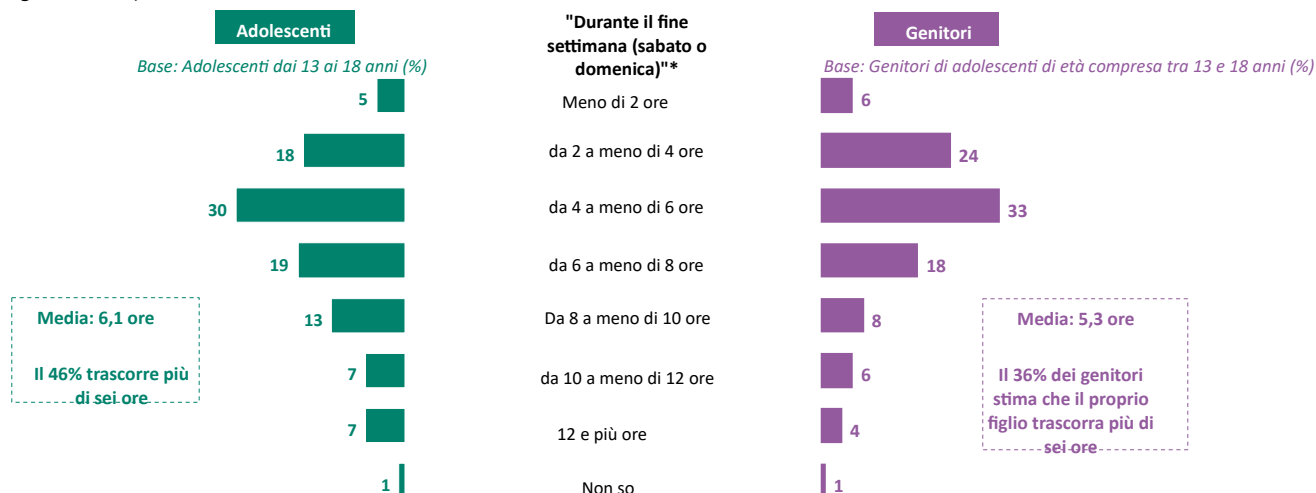
Q2a/Q2 Quanto tempo stimate [trascorri] / [tuo figlio spende] sugli schermi (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco inclusa) in totale ...?



Nel fine settimana, il volume sale bruscamente. Di sabato o domenica, il tempo medio dello schermo adolescenziale raggiunge le 6,1 ore, un aumento di 1,6 ore rispetto a una giornata scolastica. La distribuzione si sposta verso l'alto in tutte le categorie: Il 5% riferisce meno di due

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

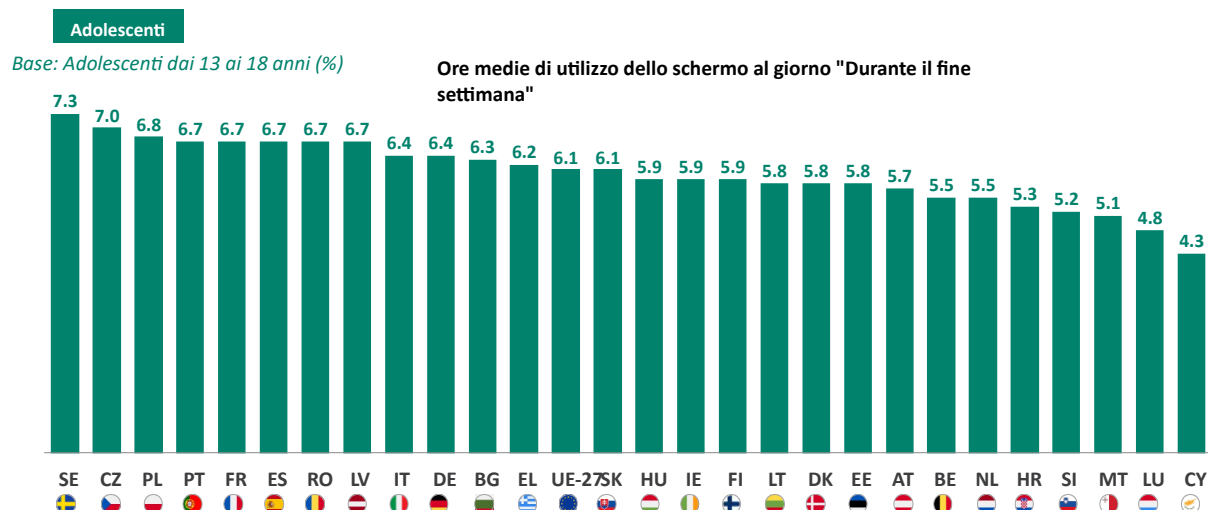
Q2b/Q2 Quanto tempo stimate [trascorri] / [tuo figlio spende] sugli schermi (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco inclusa) in totale ...?



(*) Gli elementi si riferiscono all'ora dello schermo al giorno.

La variazione del paese nel tempo dello schermo del fine settimana è sostanziale. La media segnalata varia da 4,3 ore a Cipro a 7,3 ore in Svezia, circa una media dell'UE-27 di 6,1 ore, un divario di tre ore tra il paese più basso e quello più alto. Un gruppo geograficamente diversificato di paesi (Svezia, Cechia, Polonia, Portogallo, Francia, Spagna, Romania e Lettonia) è in cima alla classifica, con mezzi

Q2b Quanto tempo si stima che si spende su schermi (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco inclusi) in totale ...?



superiori a 6,5 ore. Cipro, Malta, Lussemburgo, Slovenia, Croazia e Paesi Bassi scendono al di sotto della media dell'UE-27.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Due gradienti socio-demografici strutturano queste medie. Età prima: il tempo sullo schermo del fine settimana passa da 5,5 ore tra i 13-14 anni a 7,1 ore tra i 17-18 anni, una differenza di 1,6 ore che rispecchia il divario di età tra il giorno di scuola e l'esposizione al fine settimana per i più piccoli. Sesso in secondo luogo: le ragazze riferiscono in media 6,3 ore in un giorno del fine settimana, contro 5,9 ore per i ragazzi, una differenza di 0,4 ore che è modesta ma coerente. Il livello di istruzione, l'urbanizzazione e la composizione delle famiglie non mostrano effetti comparabili. Il più forte predittore individuale del tempo sullo schermo del fine settimana non è, tuttavia, né l'età né il sesso, ma l'età in cui l'adolescente ha iniziato a utilizzare i social media, una variabile analizzata in dettaglio nella sezione 2.3.

2.2 Distribuzione tra le attività digitali

Attraverso le attività digitali, gli adolescenti assegnano budget giornalieri simili, con i social media che guidano la gerarchia a 2,6 ore al giorno di scuola, prima dei giochi, dei compiti scolastici, dello streaming e della messaggistica.

Quando agli adolescenti viene chiesto di suddividere il loro tempo quotidiano sullo schermo in base all'attività, la gerarchia risultante è relativamente piatta. Il tempo medio trascorso in una tipica giornata scolastica raggiunge le 2,6 ore sui social media, contro le

2,2 ore ciascuna per giocare, fare i compiti o i compiti a casa e guardare la TV o i video in streaming e le 2,0 ore per utilizzare le app di messaggistica. I social media sono quindi la più grande attività digitale nella vita quotidiana degli adolescenti, ma solo con un margine di mezz'ora, e il peso cumulativo di tutte e quattro le altre attività lo supera di gran lunga.

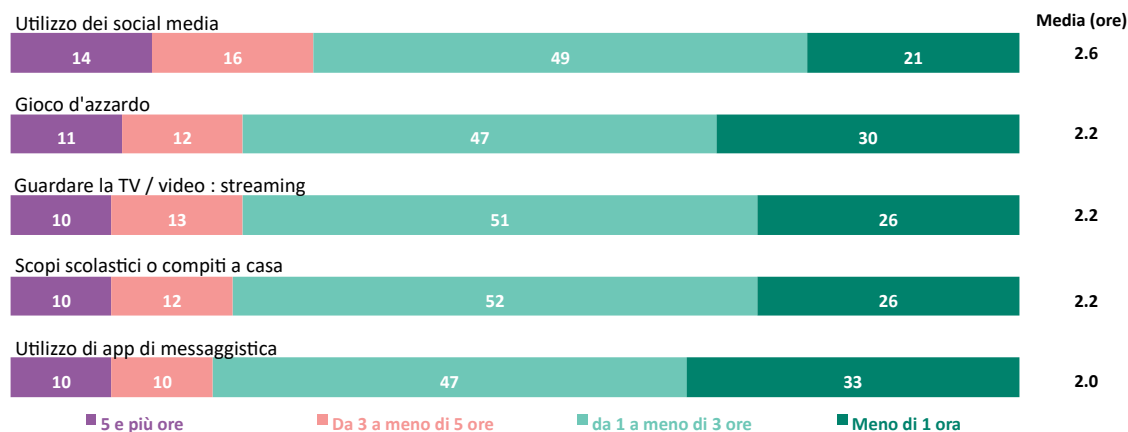
All'interno di ogni attività, la distribuzione è fortemente distorta. Sui social media in particolare, il 21% degli adolescenti riferisce meno di un'ora di utilizzo per giorno di scuola, il 49% tra una e tre ore, il 16% tra tre e cinque ore e il 14% cinque ore o più. La percentuale combinata di coloro che trascorrono tre ore o più, al 30% degli adolescenti che utilizzano i social media in una tipica giornata scolastica, è la più alta di tutte e cinque le attività testate e segnala che l'uso pesante dei social media non è un fenomeno marginale ma un modello diffuso tra la popolazione adolescente europea.

Q3 In un giorno tipico (dal lunedì al venerdì), quanto tempo in media pensi di trascorrere sugli schermi, per ciascuno dei seguenti?



Adolescenti

Base: 25775 Adolescenti che usano schermi in una tipica giornata scolastica (%)



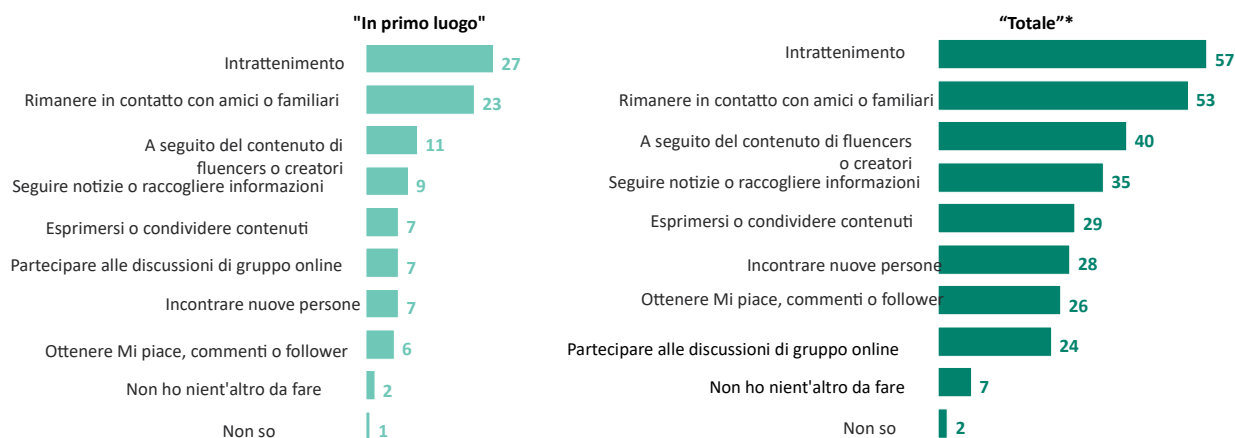
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Le motivazioni dietro l'uso dei social media sono dominate da due scopi. L'intrattenimento è la ragione principale, citata dal 57% degli adolescenti (e classificata al primo posto dal 27%), seguita dal rimanere in contatto con amici o familiari al 53% (primo motivo per il 23%). Un secondo livello comprende seguire il contenuto di influencer o creatori di contenuti (40%), seguire notizie o raccogliere informazioni (35%), esprimersi o condividere contenuti (29%) e incontrare nuove persone (28%). Un terzo livello copre motivazioni più transazionali o basate sullo status: ricevere Mi piace, commenti o follower (26%) e partecipare a discussioni di gruppo online (24%). Solo il 7% degli adolescenti afferma di utilizzare i social media perché non ha nient'altro da fare, il che suggerisce che gli usi dominanti sono intenzionali piuttosto che residui.

Q6 Quali sono i motivi principali per cui utilizzi i social media? In primo luogo? E per quali altri motivi utilizzi i social media?

Adolescenti

Base: 23702 Adolescenti che trascorrono del tempo utilizzando i social media in una tipica giornata scolastica (%)



(*) Totale superiore al 100%, in quanto rispondenti sono stati autorizzati a dare due risposte.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

2.3 Auto-segnalazioni degli adolescenti rispetto alle stime dei genitori

I genitori sottovalutano sistematicamente il tempo sullo schermo del loro bambino, con un divario di 1,1 ore in un giorno di scuola e 0,8 ore in un giorno di fine settimana, e una percezione errata del 15% sull'uso pesante.

La domanda speculare posta ai genitori rivela un modello di sottovalutazione sistematica che vale per tutte le misure del tempo sullo schermo. In una tipica giornata scolastica, i genitori stimano che il loro bambino trascorra in media 3,4 ore sugli schermi, contro le 4,5 ore dichiarate dagli adolescenti stessi, un divario di 1,1 ore. In un giorno del fine settimana, i genitori stimano 5,3 ore rispetto al rapporto degli adolescenti di 6,1 ore, un divario più ristretto ma ancora sostanziale di 0,8 ore. Il fatto che il divario nel fine settimana sia più piccolo riflette molto probabilmente la semplice visibilità dell'uso dello schermo del fine settimana all'interno della famiglia, mentre l'esposizione durante la giornata scolastica avviene in parte al di fuori dell'osservazione dei genitori.

L'errata percezione è più nitida nella parte alta della distribuzione. In una giornata scolastica, il 25% degli adolescenti dichiara più di sei ore di tempo davanti allo schermo, contro solo il 10% dei genitori che stimano che il loro bambino spenda così tanto, un divario di 15 punti. In un giorno del fine settimana, il 46% degli adolescenti supera le sei ore, contro il 36% dei

genitori, un divario di 10 punti. In altre parole, i genitori tendono ad ancorare la loro stima sull'adolescente medio piuttosto che sulla parte superiore della distribuzione, e la percentuale di genitori che riconoscono che il loro bambino appartiene al gruppo di utenti più pesante è notevolmente inferiore alla percentuale di adolescenti che riferiscono di farlo.

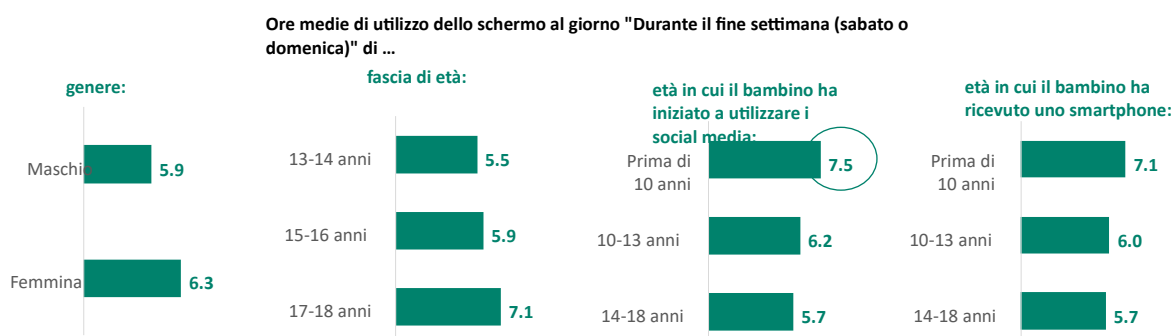
La singola variabile che differenzia maggiormente il tempo dello schermo adolescenziale è l'età in cui l'adolescente ha iniziato a utilizzare i social media. Coloro che hanno iniziato prima dei 10 anni riportano in media 7,5 ore di tempo sullo schermo in un giorno del fine settimana, contro le 6,2 ore tra coloro che hanno iniziato tra i 10 e i 13 anni e le 5,7 ore tra coloro che hanno iniziato tra i 14 e i 18 anni, un divario di 1,8 ore tra i principianti in anticipo e quelli in ritardo. Il gradiente corrispondente all'età in cui l'adolescente ha ricevuto per la prima volta uno smartphone è simile ma leggermente più debole, rispettivamente a 7,1 ore, 6,0 ore e 5,7 ore. L'ingresso precoce nei social media funge quindi da amplificatore strutturale dell'esposizione digitale, con effetti che si estendono diversi anni oltre il momento del primo utilizzo.

Q2b Quanto tempo si stima **che si spende** su schermi (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco inclusi) in totale ...?



Adolescenti

Base: Adolescenti dai 13 ai 18 anni (%)



Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

3. Percezioni di schermi e social media

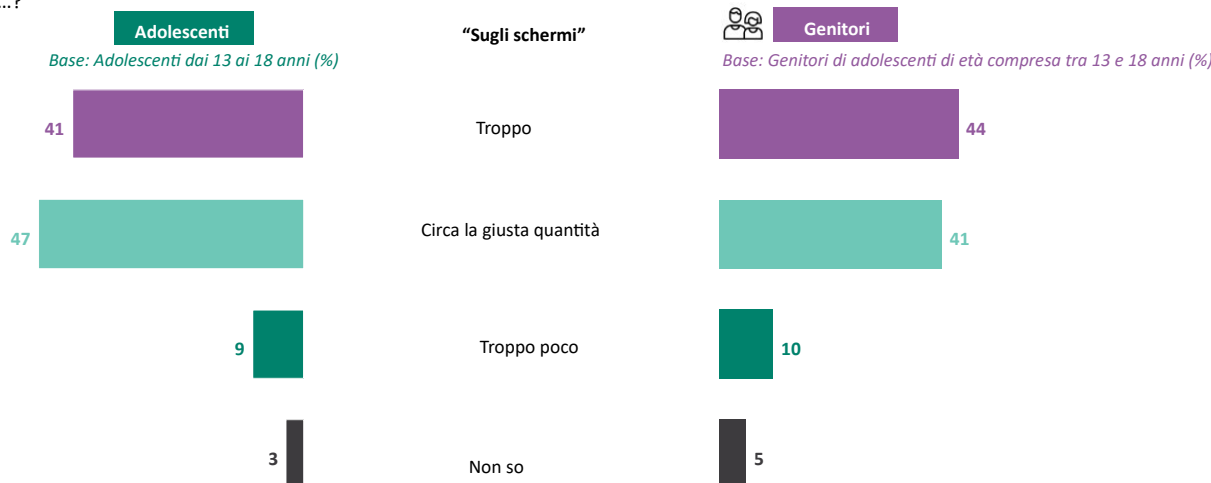
3.1 Percezioni degli adolescenti

Gli adolescenti sono equamente divisi sul proprio uso dello schermo: Il 41% lo considera eccessivo rispetto al 47% che lo considera giusto, ma la loro valutazione qualitativa dell'impatto dei social media sul loro benessere rimane prevalentemente positiva (48% contro il 18%)

Quando viene chiesto di valutare il volume del proprio tempo sullo schermo, gli adolescenti europei sono divisi in due metà quasi uguali. Sugli schermi in generale, il 41% dichiara che la quantità di tempo che trascorrono al giorno è eccessiva, il 47% lo considera giusto, il 9% vorrebbe ancora più tempo e il 3% non è in grado di dire. La stessa domanda sui social media produce in particolare il 39% di troppo, il 47% di giusto e il 10% di troppo poco. La distanza tra la dichiarazione descrittiva dell'uso dello schermo pesante da parte degli adolescenti e la loro valutazione normativa di tale uso è quindi sostanziale: una quota considerevole di adolescenti che superano le sei ore di tempo trascorso davanti allo schermo in un giorno di scuola ritiene ancora che il loro volume sia corretto, il che suggerisce che l'uso

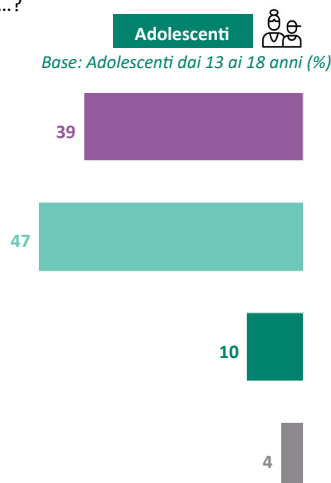
pesante è in parte normalizzato all'interno della popolazione adolescente.

Q4/Q3 E, nel complesso, diresti che la quantità di tempo [trascorri] / [tuo figlio trascorre] [sugli schermi / sui social media] al giorno è ...?

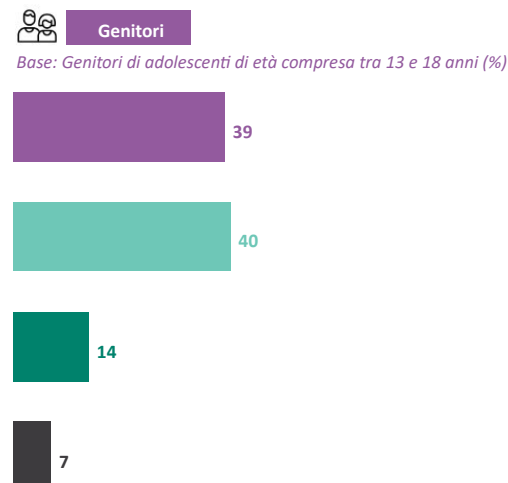


Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q4/Q3 E, nel complesso, diresti che la quantità di tempo [trascorri] / [tuo figlio trascorre] [sugli schermi / sui social media] al giorno è ...?



"Sui social media"



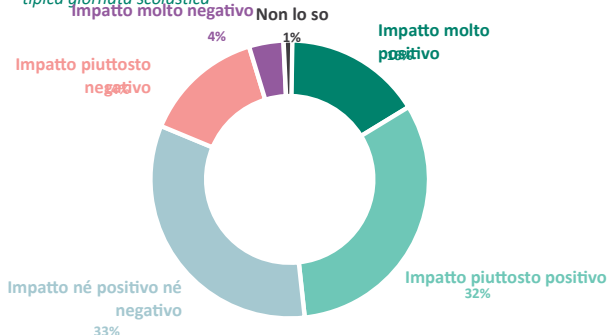
La valutazione qualitativa dell'uso dello schermo è più sfumata. Per quanto riguarda l'impatto degli schermi sulla vita dei giovani della loro età, il 14% degli adolescenti vede un impatto molto positivo e il 26% piuttosto positivo, per un totale del 40% positivo, contro il 24% piuttosto negativo e il 5% molto negativo, per un totale del 29% negativo. Un residuo del 30% non vede né un impatto positivo né un impatto negativo. Gli adolescenti sono quindi globalmente più positivi che negativi sugli schermi, ma una minoranza notevole riconosce gli effetti negativi.

Sull'impatto dei social media sul proprio benessere mentale, l'equilibrio diventa ancora più positivo: il 16% molto positivo, il 32% piuttosto positivo (per un totale del 48%), contro il 14% piuttosto negativo e il 4% molto negativo (per un totale del 18%), con il 33% di nessuno dei due. Gli adolescenti, in altre parole, distinguono chiaramente tra schermi in generale, percepiti attraverso la lente della saturazione temporale generica, e social media in particolare, percepiti attraverso la lente dell'esperienza personale e della gratificazione immediata. **Il dato positivo del 48% sull'impatto dei social media sul benessere mentale è la valutazione più alta registrata nell'intero sondaggio.**

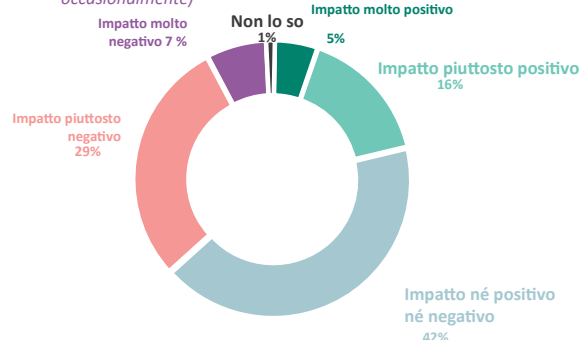
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q7/Q6 Nel complesso, diresti che i social media hanno un impatto positivo o negativo su [il tuo benessere mentale] / [il benessere mentale di tuo figlio] (ad esempio il tuo umore, i livelli di stress o [come ti senti con te stesso] / [autostima])?

Adolescenti
Base: 23702 Adolescenti che trascorrono del tempo utilizzando i social media in una tipica giornata scolastica



Genitori
Base: 10827 Genitori il cui figlio utilizza i social media (regolarmente o occasionalmente)



3.2 Percezioni parentali

Le opinioni dei genitori sono sostanzialmente più critiche: Il 51% dei genitori ritiene che gli schermi abbiano un impatto negativo sui giovani, contro solo il 17% positivo, con preoccupazioni concentrate sui rischi esterni più che sugli effetti interni.

La valutazione genitoriale dello schermo e dell'uso dei social media è notevolmente più negativa di quella degli adolescenti. Sul volume del tempo sullo schermo, il 44% dei genitori il cui bambino utilizza gli schermi lo considera troppo, il 41% circa a destra, il 10% troppo poco e il 5% non lo sa, un modello ampiamente paragonabile alle auto-segnalazioni degli adolescenti, con una percentuale leggermente più alta considerando l'uso eccessivo. Sui social media in particolare, il 39% dei genitori considera il volume dei propri figli eccessivo, il 40% circa a destra, il 14% troppo poco, e la percentuale di genitori che vorrebbero un maggiore utilizzo dei social media (14%) è notevolmente più alta rispetto agli adolescenti stessi (10%), una scoperta che può riflettere le opinioni dei genitori sui social media come canale legittimo di appartenenza sociale e comunicazione.

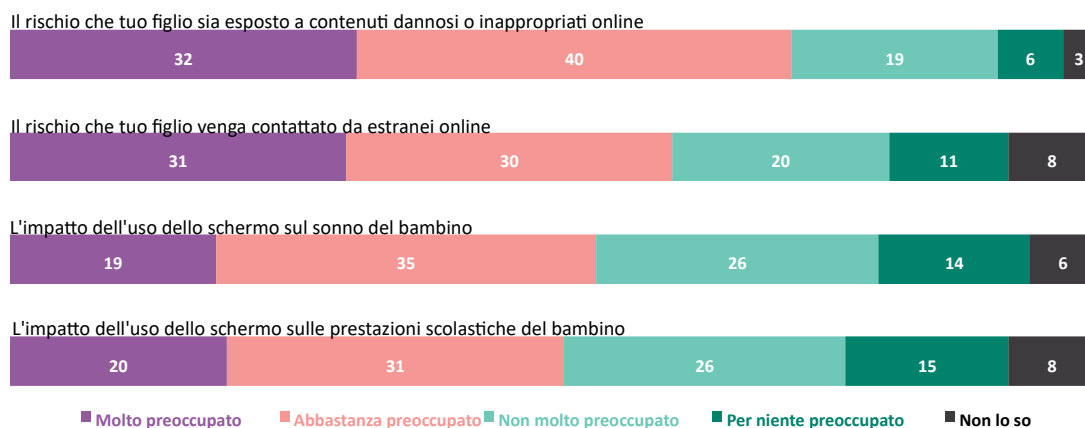
La valutazione qualitativa è più nettamente divergente dalle opinioni degli adolescenti. Per quanto riguarda l'impatto degli schermi sulla vita dei giovani della loro età, solo il 4% dei genitori vede un impatto molto positivo e il 13% piuttosto positivo (17% positivo in totale), contro il 41% piuttosto negativo e il 10% molto negativo (51% negativo), con il 31% nessuno dei due. I genitori sono quindi tre volte più critici che positivi sugli schermi e la percentuale di valutazioni fortemente negative (10%) è doppia rispetto a quella degli adolescenti (5%). Sull'impatto dei social media sul benessere mentale del loro bambino, il modello è meno grave ma ancora inclina negativo: 21% positivo contro 36% negativo, con 42% neutro.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

D5 Sei preoccupato o meno per ciascuno dei seguenti aspetti dell'uso dello schermo di tuo figlio?

Genitori

Base: Genitori di adolescenti di età compresa tra 13 e 18 anni (%)



Tuttavia, la preoccupazione dei genitori non è distribuita uniformemente tra le dimensioni dell'uso dello schermo. Alla domanda specifica su quattro fonti di preoccupazione, i genitori pongono i rischi esterni al di sopra degli effetti interni. Il rischio di essere esposti a contenuti online dannosi o inappropriati concentra il 72% delle preoccupazioni (32% molto, 40% in modo equo) e il rischio di essere contattati da estranei online il 61% (31% molto, 30% in modo equo). Gli effetti interni dell'uso dello schermo sono chiaramente dietro: l'impatto sul sonno riguarda il 54% dei genitori (19% molto, 35% in modo equo) e l'impatto sulle prestazioni scolastiche il 51% (20% molto, 31% in modo equo).

I genitori sono più preoccupati per i rischi esterni visibili, come il contenuto dannoso e il contatto con estranei, che per problemi meno direttamente osservabili come il sonno o le prestazioni scolastiche. Le variabili più fortemente associate ai sintomi della salute mentale adolescenziale nell'indagine, vale a dire il volume giornaliero del tempo sullo schermo, l'uso pesante dei social media e l'età del primo utilizzo, generano effetti accumulativi difficili da rilevare dall'esterno. Al contrario, le minacce esterne prioritarie per i genitori (contenuti dannosi, estranei) sono più visibili, più mediatizzate e più facilmente mobilitate dall'ansia collettiva. Il rischio è che l'attenzione dei genitori si concentri sul secondo sottovalutando il primo, un disallineamento che

la sezione 4 di questo rapporto sviluppa in dettaglio.

3.3 Variazione dei paesi e divario generazionale

Le critiche dei genitori agli schermi sono diffuse in tutta l'UE-27, ma raggiungono il picco in Grecia e Portogallo (66% e 62% negativi) e il livello più basso a Malta e in Irlanda, mentre il divario generazionale tra adolescenti e genitori è strutturale e persistente in tutti gli Stati membri.

La distribuzione nazionale delle opinioni dei genitori sugli schermi è ampia e strutturata in base alla geografia. In ogni Stato membro dell'UE-27, almeno un genitore su tre ritiene che gli schermi abbiano un impatto negativo sulla vita dei giovani, ma le quote variano ampiamente. Grecia (66% negativo), Portogallo e Polonia (62% ciascuno) e Francia, Spagna e Cechia (59% ciascuno) si collocano ai vertici della gerarchia critica. D'altra parte, Malta, Lussemburgo, Danimarca e Irlanda mostrano il punto di vista dei genitori più positivo, con quote positive combinate superiori al 30%.

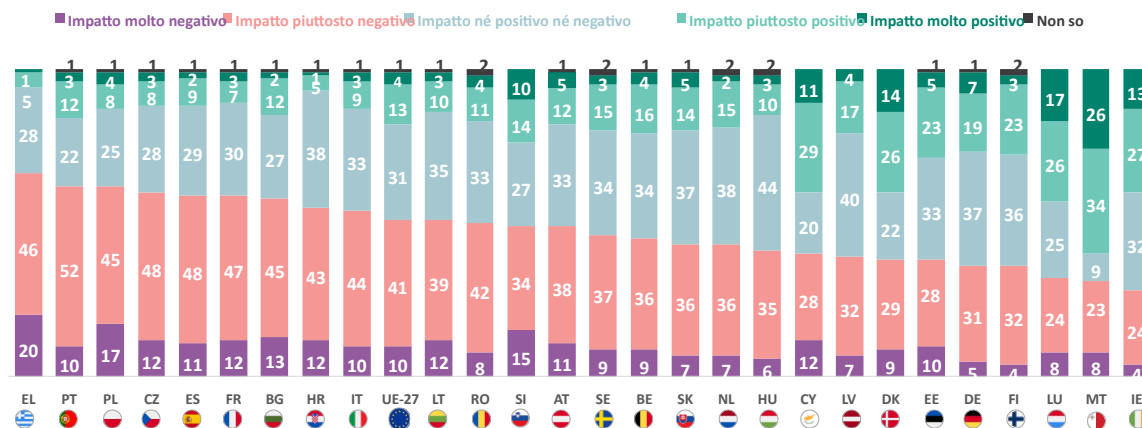
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

04 Nel complesso, ritiene che gli schermi abbiano un impatto positivo o negativo sulla vita dei giovani dell'età di suo figlio?



Genitori

Base: Genitori di adolescenti di età compresa tra 13 e 18 anni (%)



Il divario generazionale tra adolescenti e genitori è coerente tra gli Stati membri, suggerendo un modello ampio e ricorrente piuttosto che un effetto specifico per paese. Per quanto riguarda l'impatto degli schermi, gli adolescenti sono 23 punti percentuali più positivi rispetto ai genitori a livello dell'UE-27 (40% vs 17%) e 22 punti meno negativi (29% vs 51%). Per quanto riguarda l'impatto dei social media sul benessere mentale, il divario si restringe ma rimane sostanziale: 27 punti più positivi tra gli adolescenti (48% vs 21%) e 18 punti meno negativi (18% vs 36%). La direzione del divario è uniforme in tutti i paesi dell'UE-27, anche se le sue dimensioni variano. Nei paesi in cui i genitori sono meno critici nei confronti degli schermi, come Irlanda, Malta e Lussemburgo, la divergenza generazionale appare più moderata. Per contro, nei paesi in cui le valutazioni parentali negative sono più elevate, in particolare Grecia, Portogallo e Polonia, seguiti da Francia, Spagna e Cechia, il divario tende ad essere più ampio. Il modello riecheggia una scoperta di lunga data nella ricerca sulla socializzazione dei media: ogni nuovo mezzo dominante tende ad essere valutato più positivamente dalla generazione che cresce con esso che da quella che ne osserva l'arrivo.² Ciò che è specifico per gli

schermi e il momento dei social media, tuttavia, è la congiunzione di una forte visione adolescenziale-positiva con il già sostanziale riconoscimento adolescenziale degli effetti negativi (29% sugli schermi, 18% sui social media). Il divario generazionale, in altre parole, non è un'opposizione binaria tra un blocco adolescenziale positivo e un blocco parentale critico. Entrambe le popolazioni contengono una sostanziale minoranza di voci internamente critiche, e il mandato intergenerazionale di azione che emerge dall'indagine attinge a questa consapevolezza condivisa, anche se distribuita in modo asimmetrico.

documenta il modello ricorrente con cui ogni nuovo mezzo dominante (romanzo, cinema, televisione, internet) viene accolto dalla generazione che cresce con esso e visto con sospetto dalla generazione che ne osserva l'emergere.

² Vedi Drotner, K. (1999), "Media pericolosi? Discorsi di panico e dilemmi della modernità", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, che

Eurobarometro Flash

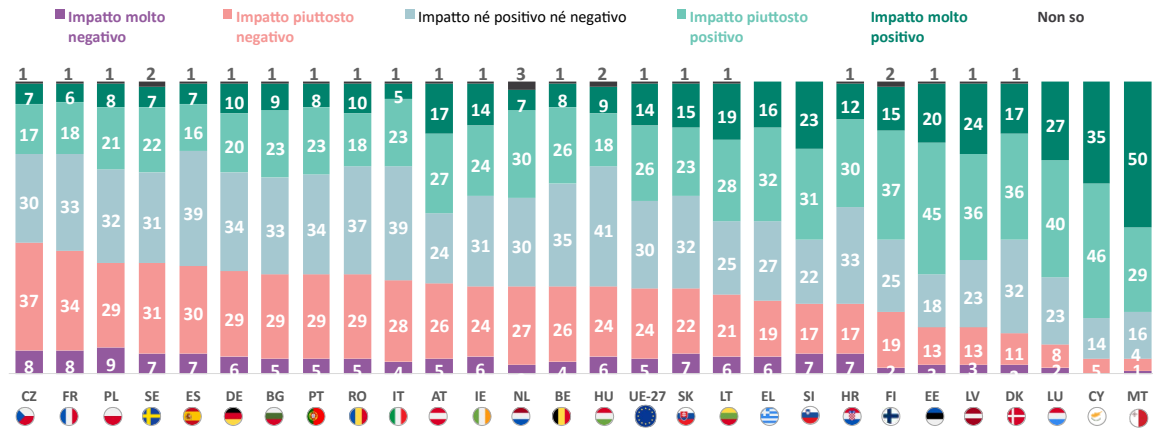
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q5 Nel complesso, pensi che gli schermi abbiano un impatto positivo o negativo sulla vita dei giovani della tua età ?



Adolescenti

Base: Adolescenti dai 13 ai 18 anni (%)



Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

4. Impatto sul benessere degli adolescenti

4.1 - Sintomi segnalati tra gli adolescenti

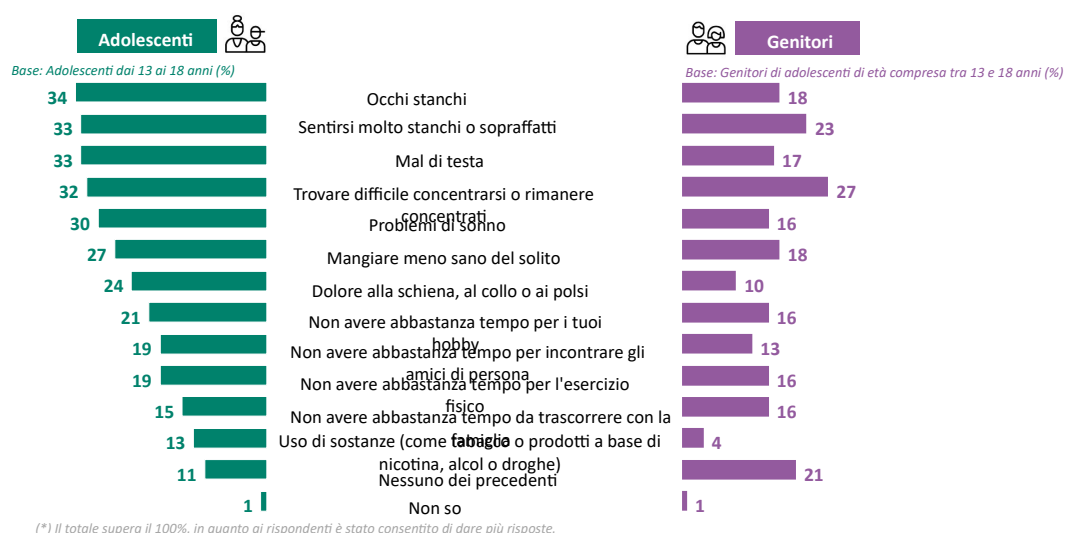
Un terzo degli adolescenti europei riferisce di occhi stanchi (34%), affaticamento (33%), mal di testa (33%) o problemi di concentrazione (32%) nell'ultimo mese, con i genitori che sottovalutano sistematicamente ciascuno di questi sintomi.

L'indagine registra la salute mentale e fisica degli adolescenti attraverso dodici situazioni auto-riferite vissute negli ultimi 30 giorni, richieste in formato specchio agli adolescenti e ai genitori sul loro bambino. La gerarchia delle auto-segnalazioni adolescenziali è guidata da quattro indicatori fisiologici e cognitivi, tutti raggruppati tra il 30% e il 35%. Gli occhi stanchi sono l'indicatore più citato, riportato dal 34% degli adolescenti. Sentirsi molto stanchi o sopraffatti e mal di testa entrambi raggiungono il 33% e trovare difficoltà a concentrarsi o rimanere concentrati raggiunge il 32%. Leggermente indietro, i problemi di sonno colpiscono il 30% degli adolescenti. Aggregati, circa nove adolescenti su dieci riportano almeno una delle dodici situazioni testate nell'ultimo mese, e solo l'11% non ne dichiara

nessuna. In questa fase, questi risultati dovrebbero essere intesi come ampi indicatori di benessere e stile di vita auto-riferiti, indipendentemente da qualsiasi attribuzione specifica all'uso dello schermo o dei social media. La loro relazione con i modelli di esposizione digitale è esaminata nelle sezioni seguenti.

Un secondo livello copre gli indicatori comportamentali e di stile di vita. Mangiare meno sano del solito è riportato dal 27% degli adolescenti, dolore alla schiena, al collo o ai polsi del 24%, mancanza di tempo per gli hobby del 21%, mancanza di tempo per incontrare gli amici di persona e mancanza di esercizio fisico del 19% ciascuno e mancanza di tempo in famiglia del 15%. L'uso di sostanze come tabacco, nicotina, alcol o droghe è segnalato dal 13%. La domanda speculare posta ai genitori rivela una sottovalutazione sistematica che vale per tutti i sintomi testati. Mentre l'11% degli adolescenti non dichiara alcun sintomo, il 21% dei genitori riferisce di non aver notato alcun sintomo nel proprio bambino, un divario di dieci punti percentuali. Sulla maggior parte degli articoli, le stime dei genitori rimangono costantemente al di sotto delle auto-

D1 Quale delle seguenti situazioni, se del caso, [le è capitata] / [ha notato che è successo a suo figlio] negli ultimi 30 giorni?

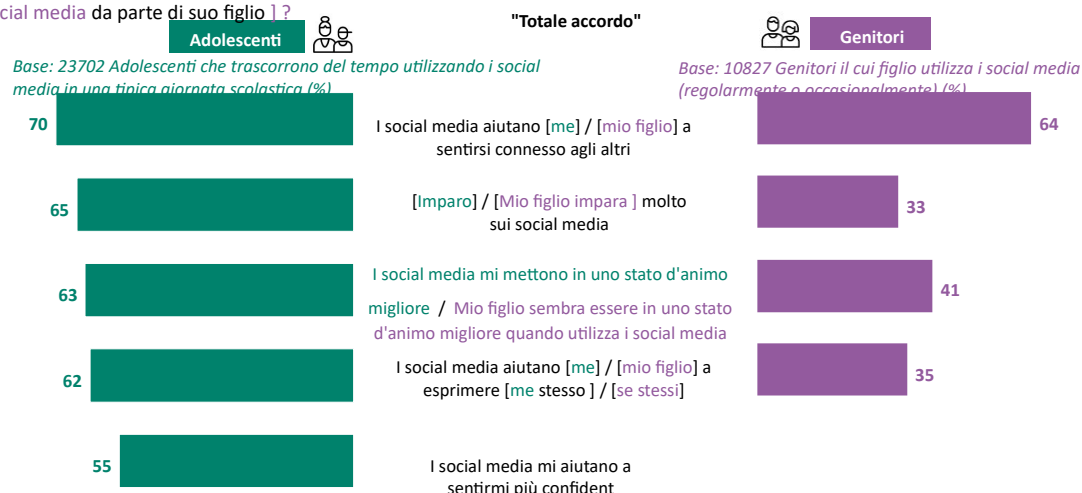


Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

segnalazioni degli adolescenti, con le maggiori lacune assolute osservate sugli occhi stanchi (34% vs 18%, un divario di 16 punti), mal di testa (33% vs 17%, anche 16 punti), dolore alla schiena, al collo o ai polsi (24% vs 10%, 14 punti) e problemi di sonno (30% vs 16%, 14 punti). I genitori sono più vicini alle auto-segnalazioni degli adolescenti sulla mancanza di tempo in famiglia (15% vs 16%) e sulle difficoltà di concentrazione (32% vs 27%), due indicatori che possono essere direttamente osservabili nella famiglia.

o ansioso, il 31% si sente triste e il 31% si sente escluso nelle discussioni online. Quasi un adolescente su tre riconosce quindi esplicitamente di sentirsi stressato, triste o socialmente escluso a causa dei social media.

D8/D7 In che misura è d'accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni in relazione [all'uso dei social media] / [all'uso dei social media da parte di suo figlio]?

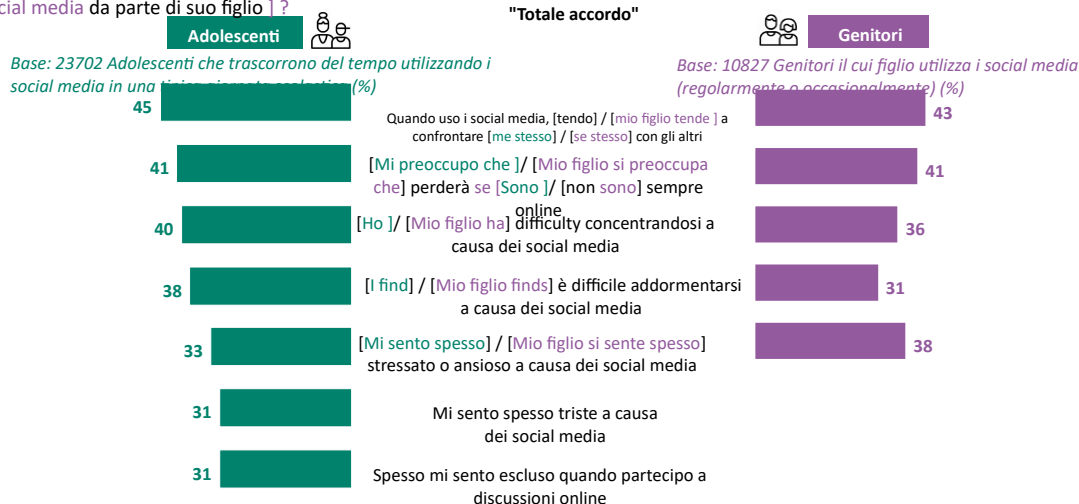


La valutazione qualitativa da parte degli adolescenti stessi degli effetti dei social media mescola benefici riconosciuti e negativi riconosciuti. Sul lato positivo, il 70% degli adolescenti che usano i social media concordano sul fatto che li aiuta a sentirsi connessi agli altri, il 65% che imparano molto attraverso di esso, il 63% che li mette in uno stato d'animo migliore, il 62% che li aiuta a esprimersi e il 55% che li aiuta a sentirsi più sicuri.

Sul lato negativo, il 45% riconosce che tende a confrontarsi con gli altri quando utilizza i social media, il 41% si preoccupa di perdere se non online tutto il tempo, il 40% ha difficoltà a concentrarsi a causa di esso, il 38% trova difficile addormentarsi, il 33% si sente stressato

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

D9/D8 In che misura è d'accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni in relazione [all'uso dei social media] / [all'uso dei social media da parte di suo figlio] ?



4.2 - Tempo dello schermo e indicatori di benessere riportati

Una chiara associazione tra il tempo trascorso sullo schermo e gli indicatori di benessere riportati

I risultati descrittivi mostrano una chiara associazione tra il tempo dello schermo del fine settimana e diversi indicatori di benessere e stile di vita segnalati tra gli adolescenti. Poiché questa indagine si basa su dati trasversali auto-riferiti, questi risultati dovrebbero essere interpretati come associazioni statistiche piuttosto che come evidenza di una relazione causale diretta tra il tempo trascorso sullo schermo e i risultati riportati.

Attraverso i cinque indicatori testati per fascia di tempo dello schermo, la prevalenza aumenta generalmente con il tempo dello schermo del fine settimana. Tuttavia, il modello non è perfettamente lineare per ogni indicatore: occhi stanchi e sensazione di plateau molto stanco o sopraffatto nelle ultime due parentesi temporali dello schermo, mentre l'uso di sostanze mostra una leggera inversione tra la prima e la seconda parentesi. Gli occhi stanchi aumentano dal 17% tra gli adolescenti con meno di due ore di tempo sullo schermo del fine settimana, al 24% nella fascia da due a

quattro ore, al 30% in quattro-sei ore, al 37% in sei-otto ore, al 43% in otto-dieci ore, al 46% in dieci-dodici ore e al 46% in dodici ore o più, un aumento di 29 punti percentuali e un quasi triplo della prevalenza tra le categorie più leggere e pesanti.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

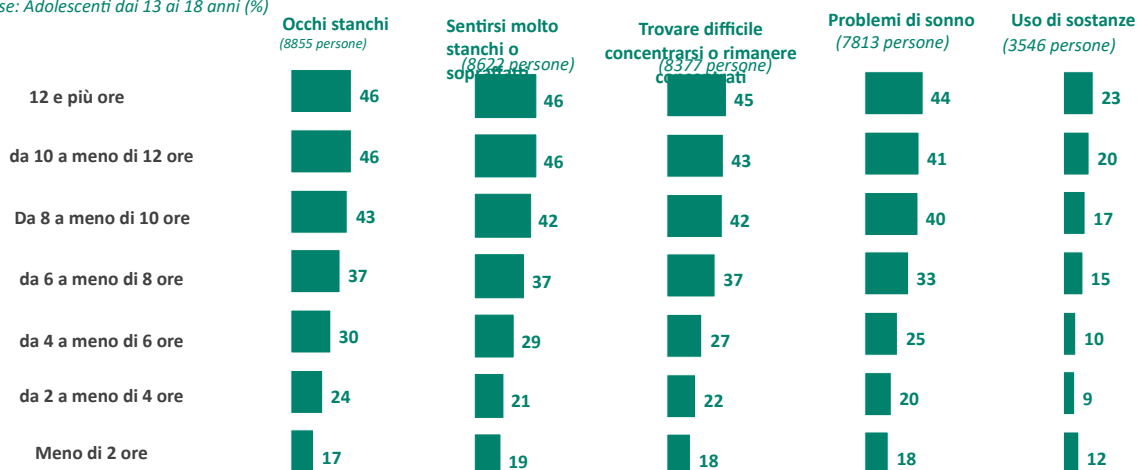
801 Quale delle seguenti situazioni, se del caso, ti è capitata negli ultimi 30 giorni?



Adolescenti

% di segnalazione dei sintomi in base al tempo trascorso sullo schermo durante il fine settimana:

Base: Adolescenti dai 13 ai 18 anni (%)



Lo stesso gradiente si applica, con ampiezza paragonabile, all'affaticamento (19% - 46%), alle difficoltà di concentrazione (18% - 45%) e ai problemi di sonno (18% - 44%). L'uso di sostanze come tabacco, nicotina, alcol o droghe segue lo stesso schema con un divario assoluto minore ma un forte aumento relativo, dal 12% tra gli utenti più leggeri al 23% tra i più pesanti, quasi raddoppiando.

I quattro indicatori fisiologici e cognitivi, in altre parole, più del doppio tra gli estremi inferiori e superiori della scala di esposizione del fine settimana, mentre anche l'uso di sostanze aumenta sostanzialmente. Il gradiente si appiattisce leggermente sopra le dieci ore al giorno, suggerendo un effetto di saturazione nella parte superiore della distribuzione, in particolare per gli occhi stanchi e per sentirsi molto stanchi o sopraffatti.

L'implicazione sostanziale è tuttavia degna di nota. La dimensione su cui la preoccupazione dei genitori è stata mostrata meno focalizzata nella sezione 3.2, vale a dire gli effetti interni sul sonno, l'affaticamento e la concentrazione, è anche la dimensione in cui nell'indagine si osservano le più forti associazioni statistiche con il tempo sullo schermo, rispetto alla sensazione di essere esclusi o alla paura di perdersi. Al contrario, le preoccupazioni dei genitori sui contenuti dannosi e sui predatori

online non catturano la dinamica accumulativa a cui puntano i dati sui sintomi.

4.3 - Modelli di utilizzo dei social media e sintomi

Tra le attività digitali, l'uso dei social media è più fortemente associato al sonno e ai sintomi emotivi

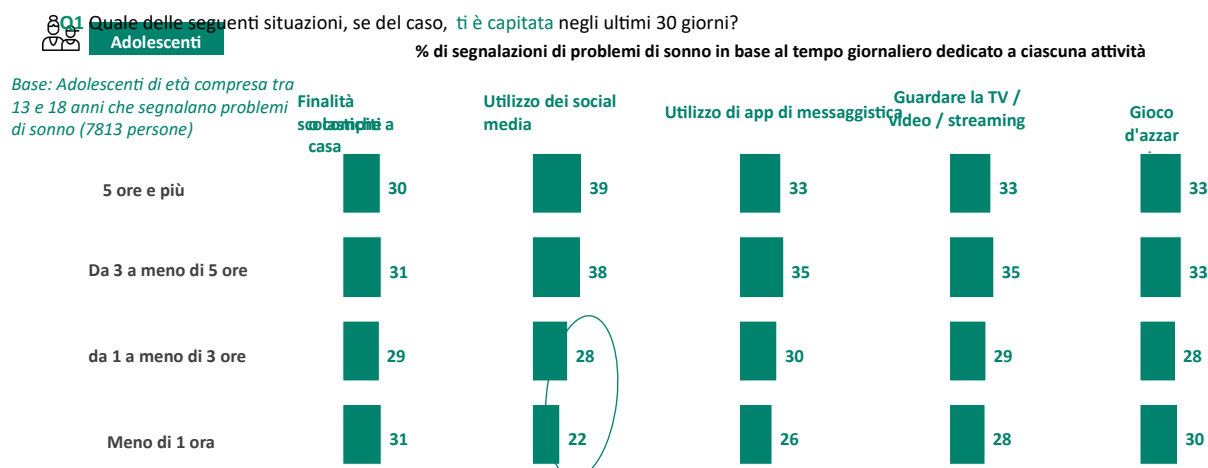
Quando l'analisi dose-risposta è suddivisa per tipo di attività digitale, i modelli associati a ciascuna attività divergono nettamente. Sui problemi di sonno, il gradiente è più ripido per i social media: Il 22% degli adolescenti che usano i social media meno di un'ora al giorno riporta problemi di sonno, contro il 28% nella fascia da una a tre ore, il 38% in tre-cinque ore e il 39% sopra le cinque ore, un aumento di 17 punti. Le app di messaggistica seguono un gradiente più mite ma comunque evidente (26%, 30%, 35%, 33%), così come guardare la TV o i video attraverso lo streaming (28%, 29%, 35%, 33%). Il gioco mostra una pendenza modesta (30%, 28%, 33%, 33%) e il tempo speso per i compiti a scuola o a casa, al contrario, non mostra alcuna pendenza (31%, 29%, 31%, 30%): la durata del tempo giornaliero sullo schermo correlato alla scuola

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

non mostra la stessa associazione statistica con i problemi di sonno degli adolescenti, in netto contrasto con l'uso guidato dall'intrattenimento. Come in tutta la presente relazione, questi risultati descrivono le associazioni statistiche osservate nei dati auto-segnalati trasversali e non dovrebbero essere interpretati come prove di effetti causali diretti tra specifiche attività digitali e risultati di benessere.

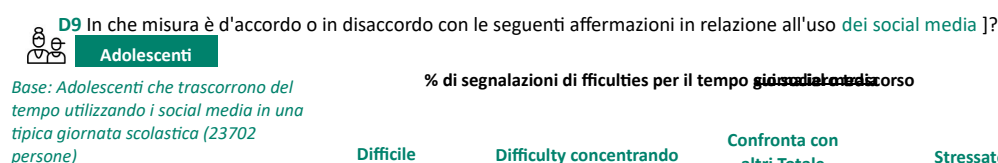
un'unica dimensione di benessere. Tocca il sonno, la cognizione, il confronto sociale e la regolazione emotiva contemporaneamente, e i quattro indicatori aumentano insieme man mano che l'esposizione cresce.

Questi modelli confermano il contributo specifico dei social media all'interno della più ampia categoria di attività sullo schermo. Gli adolescenti stessi riconoscono implicitamente questa distinzione: come mostrato nella sezione 2.1, la loro valutazione qualitativa dei



La stessa gerarchia regge tra i sintomi più direttamente collegati ai social media. Per quanto riguarda le difficoltà ad addormentarsi, la percentuale di adolescenti che sono d'accordo sale dal 28% tra coloro che trascorrono meno di un'ora al giorno sui social media al 48% tra coloro che superano le cinque ore, un divario di venti punti. In caso di difficoltà di concentrazione a causa dei social media, il gradiente va dal 30% al 47%. Confrontandosi con gli altri, dal 36% al 52%. Per sentirsi stressati o ansiosi, dal 25% al 39%. Il rapporto dose-risposta, in altre parole, non si limita a

social media è più positiva di quella degli schermi in generale, ma i loro sintomi auto-riferiti dell'uso dei social media sono sostanziali. Il 31% si sente triste a causa di esso, il 33% stressato o ansioso, il 38% ha difficoltà ad addormentarsi, il 40% ha difficoltà a concentrarsi. Il divario tra l'inquadratura positiva dominante e la prevalenza di auto-segnalazioni negative è una delle tensioni centrali individuate dall'indagine: Gli adolescenti apprezzano i social media come vettore di connessione e di auto-espressione, pur riconoscendone i costi emotivi e cognitivi nella propria vita quotidiana.



Eurobarometro Flash

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

5. Rischi online ed esperienze dannose

5.1 - Esposizione degli adolescenti ai rischi online

Nel corso di una recente finestra di tre mesi, nove adolescenti su dieci hanno riferito di aver incontrato almeno un pezzo di contenuti online potenzialmente dannosi, fuorvianti o angoscianti.

La domanda è stata volutamente posta in formato specchio e su una breve finestra di tre mesi, per catturare esposizioni recenti e concrete piuttosto che esperienze di vita. Solo il 10% degli adolescenti che usano i social media in una tipica giornata scolastica riferisce di non aver visto o sperimentato nessuna delle undici categorie testate. Ciò significa che nove adolescenti europei su dieci hanno incontrato almeno un contenuto potenzialmente problematico solo negli ultimi tre mesi. La gerarchia delle esposizioni è guidata da due categorie relativamente nuove. I contenuti generati dall'IA che erano difficili da riconoscere vengono prima di tutto, menzionati dal 39% degli adolescenti. Seguono informazioni false o fuorvianti al 35%. Sebbene non tutti i contenuti generati dall'IA siano di per sé dannosi, la prevalenza di queste due categorie illustra la saturazione dell'ambiente online degli adolescenti con contenuti la cui autenticità è difficile da valutare. Un secondo livello di esposizione, tra uno su cinque e uno su quattro adolescenti, include la promozione del gioco d'azzardo (28%), l'incitamento all'odio (25%), la promozione di prodotti malsani come l'alcol o il cibo malsano (25%), la pressione su come guardare o cosa comprare (24%) e la pressione di seguire determinati standard corporei (21%). Ognuno di questi da solo tocca una quota sostanziale della popolazione adolescente, e aggregati ammontano a un'esposizione quasi sistematica a pressioni commerciali, normative o ostili durante l'uso regolare dei social media.

Un terzo livello copre i danni interpersonali clinicamente più gravi. I contenuti violenti

indesiderati raggiungono il 19% degli adolescenti, i contenuti sessuali indesiderati il 18%, il cyberbullismo o le molestie il 17% e la pressione per condividere immagini intime il 10%. Anche all'estremità inferiore della scala, il 10% degli adolescenti europei che utilizzano i social media rappresenta diversi milioni di individui, il che significa che nessuna di queste esposizioni è marginale, soprattutto in considerazione del periodo di tre mesi.

La domanda speculare posta ai genitori rivela una sottovalutazione sistematica che vale per tutte le undici categorie. Il 19% dei genitori il cui figlio utilizza i social media riferisce che il proprio figlio non è stato esposto a nessuno di questi contenuti, contro il 10% degli adolescenti stessi; un ulteriore 7% dei genitori dice di non sapere, contro il 2% degli adolescenti. Voce per voce, le stime dei genitori rimangono costantemente al di sotto delle auto-segnalazioni degli adolescenti, con divari assoluti compresi tra quattro e nove punti percentuali. Le maggiori lacune riguardano la promozione del gioco d'azzardo e l'esposizione all'incitamento all'odio (9 punti ciascuno), i contenuti generati dall'IA e la pressione a seguire gli standard del corpo (8 punti ciascuno). I genitori sono più vicini ai self-report degli adolescenti sulla diffusione di informazioni false (4 punti) e su elementi come la pressione su come guardare o cosa acquistare, l'esposizione a contenuti violenti o la pressione per condividere immagini intime (5 punti ciascuno). Ciò che spicca è meno la variazione tra le voci che la regolarità della sottostima: indipendentemente dal tipo di contenuto testato, i genitori percepiscono un ambiente di rischio online meno diffuso di quello effettivamente segnalato dai loro figli.

Eurobarometro Flash

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q10/Q9c Negli ultimi 3 mesi, [hai] / [tuo figlio] ha visto o sperimentato uno dei seguenti eventi durante l'utilizzo dei social media?



La relazione tra il tempo dello schermo del fine settimana e l'esposizione a contenuti dannosi è monotona e continua nelle quattro categorie clinicamente più gravi. L'esposizione all'incitamento all'odio sale dal 15% tra gli adolescenti che trascorrono meno di due ore sugli schermi durante un giorno del fine settimana, al 32% tra coloro che trascorrono dodici ore o più, il che più che raddoppia la prevalenza. Il contenuto sessuale indesiderato sale dal 12% al 24% nello stesso intervallo, un raddoppio esatto. I contenuti violenti indesiderati seguono lo stesso schema, dal 13% al 24%. Il cyberbullismo o le molestie aumentano dal 15% al 23%, con l'appiattimento del gradiente all'estremità inferiore e l'inclinazione sopra le sei ore al giorno.

affaticamento, concentrazione) e all'esposizione esterna a rischi di contenuto (incitamento all'odio, contenuti sessualizzati, violenza, cyberbullismo).

Il meccanismo è intuitivo: più tempo trascorso sugli schermi aumenta meccanicamente la probabilità di incontrare qualsiasi tipo di contenuto, compresi quelli dannosi. La variabile che le sezioni precedenti di questo rapporto hanno dimostrato essere la più fortemente associata ai sintomi della salute mentale degli adolescenti è anche la variabile più fortemente associata all'esposizione al rischio concreto. Il pesante tempo sullo schermo del fine settimana comporta quindi una doppia penalità: è correlato a sintomi interni (sonno,

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

D10 Negli ultimi 3 mesi, hai visto o sperimentato uno dei seguenti eventi durante l'utilizzo dei social media?



5.2 - Variazione in base all'età del primo utilizzo dei social media

Una correlazione simile si osserva con l'età in cui gli adolescenti hanno iniziato a utilizzare i social media.

Coloro che hanno iniziato prima dei 10 anni sono più esposti in tutte e quattro le categorie gravi rispetto a quelli che hanno iniziato dopo i 14 anni: il 34% contro il 19% sull'incitamento all'odio, il 28% contro il 17% sulla pressione a seguire gli standard corporei, il 25% contro il 16% sui contenuti sessualizzati indesiderati e il 23% contro il 16% sul cyberbullismo o sulle molestie. Queste due variabili, il tempo dello schermo del fine settimana e l'età del primo utilizzo dei social media, sono a loro volta correlate: i principianti trascorrono in media 7,5 ore sugli schermi durante un giorno del fine settimana, contro le 5,7 ore per coloro che hanno iniziato dopo i 14 anni.

Al di là del tempo dello schermo e dell'età del primo utilizzo, due modelli socio-demografici meritano attenzione. La pressione a seguire determinati standard corporei è marcatamente di genere, raggiungendo il 25% tra le ragazze contro il 17% tra i ragazzi, una differenza di otto punti; sulle altre dieci categorie testate, il genere svolge un ruolo marginale. Anche l'età

conta: I giovani di età compresa tra i 17 e i 18 anni sono più esposti di quelli di età compresa tra i 13 e i 14 anni in tutte le categorie gravi, con le maggiori lacune osservate per quanto riguarda i contenuti sessualizzati indesiderati (23 % contro 14 %) e la pressione a seguire gli standard corporei (26 % contro 18 %). Al contrario, il livello di istruzione, l'urbanizzazione e la composizione delle famiglie mostrano effetti minimi.

5.3 - Preoccupazioni dei genitori e consapevolezza degli incidenti

La maggior parte dei genitori il cui figlio utilizza i social media (55%) riferisce di essere venuto a conoscenza del fatto che il proprio figlio ha avuto un'esperienza negativa online.

Il modello di scoperta è informativo: nel 32% dei casi il bambino ha detto direttamente al genitore, nel 12% la scoperta è avvenuta attraverso qualcun altro e nell'11% il genitore ha identificato l'incidente da solo. La consapevolezza dei genitori, quando esiste, dipende quindi principalmente dalla volontà del bambino di rivelare, che fa eco alla sistematica sottovalutazione osservata in precedenza sulle undici categorie di contenuto: I genitori vedono

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

in gran parte ciò che i loro figli scelgono di mostrare loro.

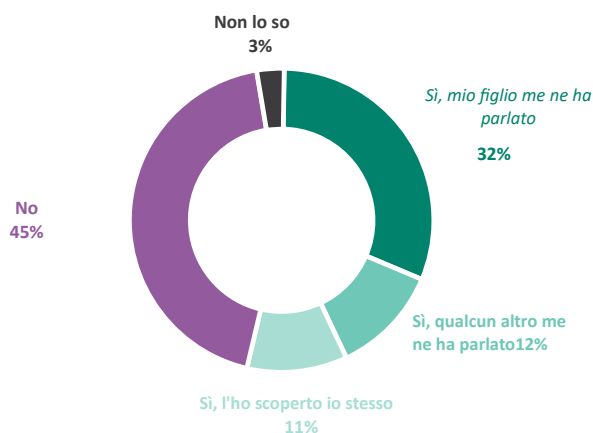
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q9a Tuo figlio è mai venuto da te, o hai mai scoperto, che tuo figlio ha avuto un'esperienza negativa online?



Genitori

Base: 10827 Genitori il cui figlio utilizza i social media (regolarmente o occasionalmente)



In primo luogo, la consapevolezza genitoriale delle esperienze negative aumenta con il numero di bambini di età inferiore ai 15 anni, dal 45% tra i genitori senza altri bambini di età inferiore ai 15 anni al 65% tra quelli con tre o più anni. Questo gradiente riflette molto probabilmente la moltiplicazione meccanica delle opportunità per gli incidenti che si verificano. In secondo luogo, e in modo più contro-intuitivo, i genitori che hanno una visione positiva dei social media sono notevolmente più consapevoli degli incidenti (76%) rispetto a quelli con una visione neutra o negativa (46% e 54% rispettivamente). Questo modello potrebbe essere ipoteticamente spiegato dal fatto che gli adolescenti sono più inclini a confidarsi con i genitori che non stigmatizzano l'uso dei social media. infine, i genitori il cui figlio ha iniziato a utilizzare i social media prima dei 10 anni segnalano più incidenti (69%) rispetto a quelli il cui figlio ha iniziato tra 10 e 13 (53%), un risultato coerente con i dati degli adolescenti, che in precedenza hanno dimostrato che l'ingresso precoce nei social media è associato a una maggiore esposizione a contenuti negativi.

I dati a livello nazionale sulla consapevolezza dei genitori degli incidenti mostrano variazioni sostanziali. Malta, Danimarca, Lussemburgo, Estonia, Irlanda, Cipro, Svezia sono in cima alla classifica, mentre Grecia, Italia, Francia, Portogallo e Spagna sono in fondo. In tutti gli

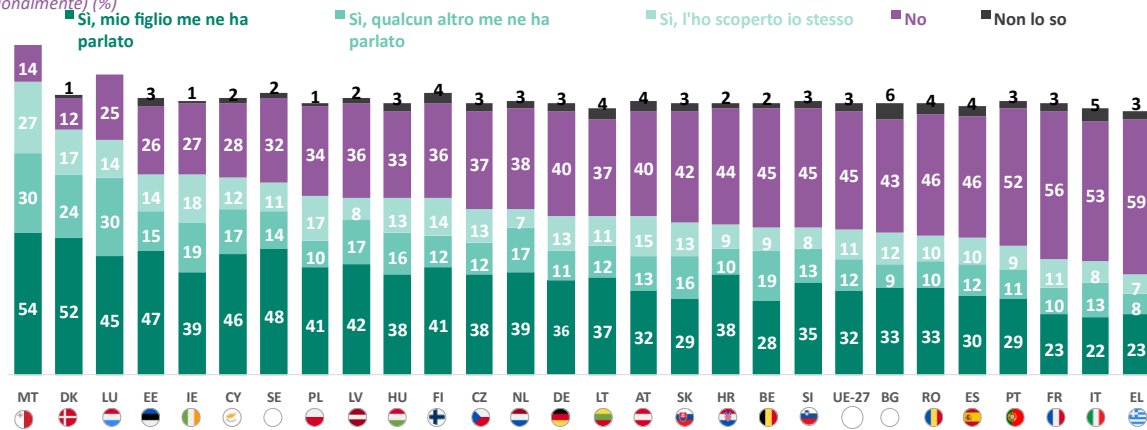
Stati membri, la divulgazione diretta da parte del minore è la principale modalità di scoperta, anche se la sua quota varia notevolmente da un paese all'altro.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q9a Tuo figlio è mai venuto da te, o hai mai scoperto, che tuo figlio ha avuto un'esperienza negativa online?

Genitori

Base: 10827 Genitori il cui figlio utilizza i social media (regolarmente o occasionalmente) (%)



(*) Il totale supera il 100%, in quanto ai rispondenti è stato consentito di dare più risposte.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

6. Strategie di protezione e aspettative normative

6.1 - Risposte dei genitori a seguito di incidenti online

Quando i genitori vengono a conoscenza di un'esperienza online negativa che coinvolge il loro bambino, il dialogo è di gran lunga la risposta più comune.

Il 63% dei genitori che ha rilevato un incidente riferisce di aver discusso la situazione con il proprio figlio, prima di qualsiasi altra azione. Questo modello riecheggia la modalità dominante di consapevolezza identificata nella sezione precedente, in cui i genitori apprendono principalmente gli incidenti attraverso la divulgazione del bambino stesso. Rispondono per primi riaprendo quel canale di conversazione. L'adeguamento delle regole o la supervisione delle attività online segue come seconda azione, citata dal 36%, ben dietro il dialogo. Segnalare l'incidente alla piattaforma o al sito web è menzionato dal 22% dei genitori, chiedere consigli ad amici, familiari o professionisti dal 21% e contattare un'autorità pubblica solo dal 9%. L'escalation istituzionale e basata su piattaforme rimane pertanto una risposta minoritaria tra i genitori che vengono a conoscenza di un incidente.

Emergono alcune differenze socio-demografiche. Il dialogo con il bambino è un po' più frequente tra le madri, tra i genitori più anziani (i cui figli sono in genere anche più grandi) e tra i genitori il cui bambino ha ricevuto uno smartphone prima dei 10 anni. Al contrario, i genitori più giovani sono leggermente più inclini ad adeguare le regole di supervisione o a segnalare l'incidente alla piattaforma. Queste differenze rimangono di entità limitata, il che suggerisce che la gerarchia generale delle risposte (dialogo in primo luogo, aggiustamento delle regole in secondo luogo, escalation istituzionale ultima) vale per la maggior parte dei gruppi socio-demografici.

La stessa stabilità si riscontra a livello nazionale. Sebbene la percentuale esatta di ciascuna risposta vari da uno Stato membro all'altro, discutere della situazione con il minore è la reazione più citata in tutti i paesi, ad eccezione di Malta, dove l'adeguamento delle norme o la supervisione sono al primo posto. Nella maggior parte dei paesi, l'adeguamento delle norme o della supervisione arriva al secondo posto, mentre la segnalazione del problema alla piattaforma e il contatto con un'autorità pubblica rimangono risposte di minoranza.

Q9b Cosa hai fatto quando sei venuto a conoscenza del fatto che tuo figlio ha avuto un'esperienza negativa online? **Genitori**

Base: 5665 Genitori consapevoli che il loro bambino ha avuto un'esperienza online negativa (%)



(*) Il totale supera il 100%, in quanto ai rispondenti è stato consentito di dare più risposte.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

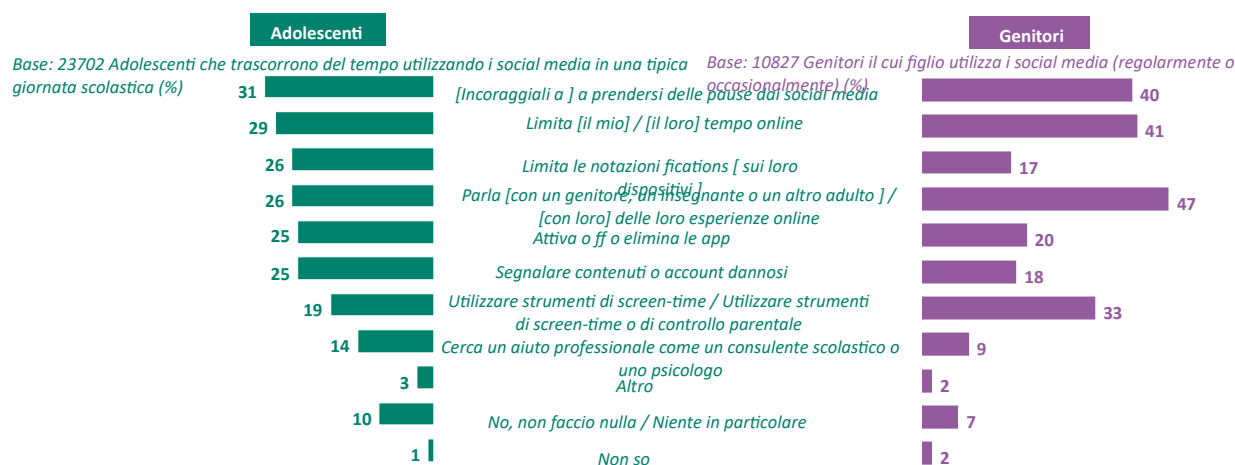
6.2 - Strategie di protezione e percezione degli attori

I modelli di azione protettiva mostrano che i genitori adottano una serie diversificata di strategie, dominate dal dialogo e dall'incoraggiamento piuttosto che da una rigorosa coercizione.

Parlare con il bambino della sua esperienza online è di gran lunga la misura più citata (47%), seguita dalla limitazione del tempo online (41%) e dalle pause incoraggianti dai social media (40%). Le misure più coercitive o esterne sono notevolmente meno frequenti: Gli strumenti di controllo parentale sono citati dal 33% dei genitori, l'eliminazione delle app del 20%, la segnalazione di contenuti dannosi del 18% e la ricerca di aiuto professionale solo del 9%, la percentuale più bassa tra tutte le misure. Dal lato adolescenziale, e come riportato dagli adolescenti stessi, la gerarchia è marcatamente meno pronunciata: la maggior parte delle misure è citata da un intervistato su cinque e da uno su tre e solo il 10% afferma di non fare nulla in particolare. Nel dialogo emerge tuttavia una relativa asimmetria: Solo il 26% degli adolescenti afferma di parlare con un genitore, un insegnante o un altro adulto di ciò che sperimentano online, contro il 47% dei genitori che afferma di tenere questa conversazione. Gli adolescenti sembrano anche più inclini dei loro genitori a limitare le notifiche (26% vs 17%), a

segnalare contenuti dannosi (25% vs 18%) e a cercare un aiuto professionale (14% vs 9%), il che indica una forma di autoprotezione che integra l'azione dei genitori.

Q11/Q10 Per proteggere [il tuo] / [il benessere mentale di tuo figlio] quando [utilizzano] / [utilizzano] i social media, fai una delle seguenti attività?



(*) Il totale supera il 100%, in quanto ai rispondenti è stato consentito di dare più risposte.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

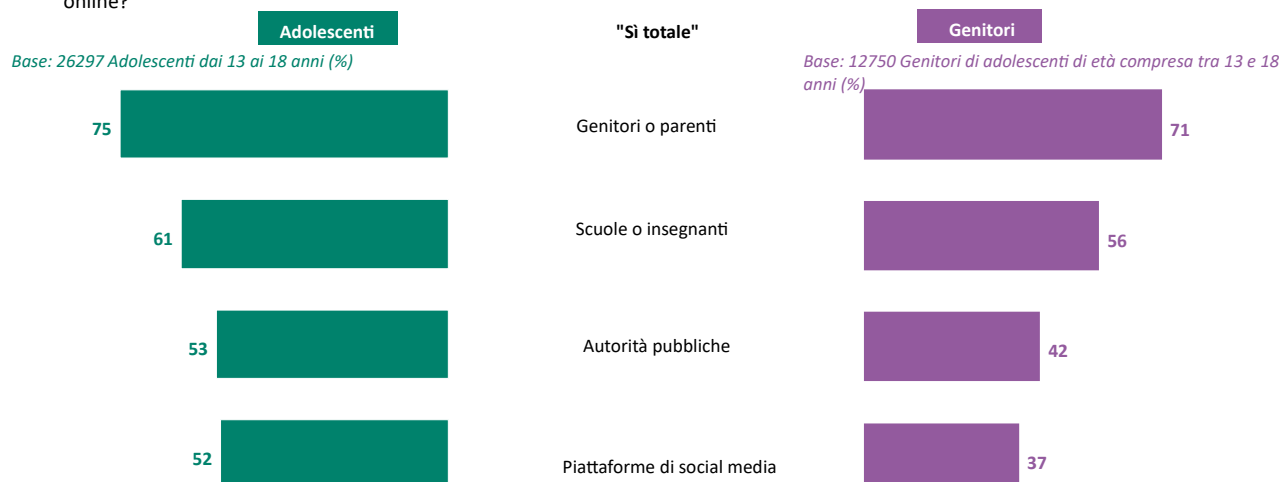
Due modelli si distinguono dall'analisi socio-demografica sul lato parentale. I genitori che hanno una visione positiva degli schermi sono nettamente meno interventisti sulla maggior parte delle misure, con lacune di circa quindici punti percentuali rispetto alla media europea per quanto riguarda il dialogo, i limiti di tempo e l'incoraggiamento alla rottura. Al contrario, i genitori il cui figlio ha iniziato a utilizzare i social media prima dei 10 anni danno priorità al dialogo (52%) e all'incoraggiamento delle pause (51%) in più rispetto alla media, e si affidano leggermente meno agli strumenti di controllo parentale, suggerendo un adattamento esperienziale verso pratiche più morbide nel tempo.

Due modelli si distinguono tra gli adolescenti stessi. Coloro che hanno iniziato a utilizzare i social media prima dei 10 anni si affidano meno a strumenti strutturati (app screen-time 14% contro 19% in media) e all'aiuto professionale (10% contro 14%) e hanno leggermente più probabilità di non fare nulla in particolare (13% contro 10%), suggerendo una forma di assuefazione che ammorbidisce i riflessi autoprotettivi nel tempo. Gli adolescenti più giovani (13-14 anni) riportano tassi più elevati di dialogo con un genitore, un insegnante o un altro adulto (32%, contro il 26% in media), indicando che i primi anni dell'adolescenza rimangono un periodo di comunicazione aperta

Le percezioni degli attori che proteggono il benessere mentale dei giovani online seguono la stessa gerarchia in entrambe le popolazioni: famiglia in primo luogo, scuole in secondo luogo, autorità pubbliche in terzo luogo, piattaforme di social media in ultimo. Genitori e parenti sono considerati abbastanza dal 71% dei genitori e dal 75% degli adolescenti, il leggero superamento da parte dell'adolescente riflette il dialogo stabilito tra i due. Le scuole e gli insegnanti seguono a un livello comparabile, con il 56% dei genitori e il 61% degli adolescenti che concedono loro una netta maggioranza di fiducia. La fiducia diminuisce notevolmente per le autorità pubbliche (42% dei genitori, 53% degli adolescenti) e ancora di più per le piattaforme di social media (37% dei genitori, 52% degli adolescenti), l'attore più basso di tutti.

Un modello coerente attraversa i quattro attori: i genitori sono sistematicamente più critici degli adolescenti e il divario si allarga passando dagli attori vicini (genitori, scuole) a quelli istituzionali (autorità, piattaforme). Il divario più ampio, osservato sulle piattaforme a quindici punti percentuali, evidenzia una divergenza generazionale riguardo a questo attore.

D12 Ritieni che ciascuno dei seguenti aspetti sia sufficiente a proteggere il benessere mentale degli adolescenti online?



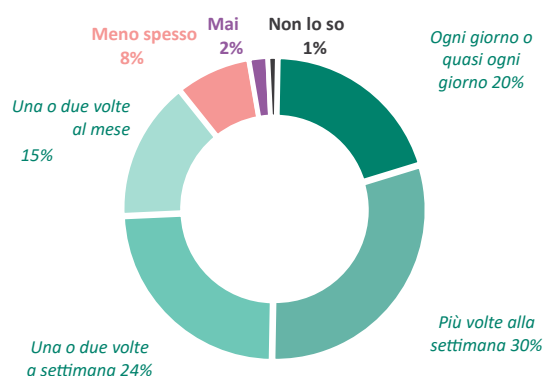
con gli adulti che si restringe gradualmente con l'età.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Questi dati confermano il ruolo centrale del dialogo individuato in precedenza. Tre quarti dei genitori (74%) riferiscono di parlare con il proprio figlio di ciò che fanno o sperimentano sui social media almeno una volta alla settimana, tra cui un genitore su cinque (20%) che lo fa ogni giorno o quasi ogni giorno, il 30% più volte alla settimana e il 24% una o due volte alla settimana. Il restante 25% riporta un ritmo meno regolare, con il 15% che parla una o due volte al mese, l'8% meno spesso e il 2% mai. In tutta l'UE, il dialogo parentale sull'uso dei social media appare quindi come una pratica di routine e integrata per la grande maggioranza delle famiglie il cui adolescente è sui social media.

Genitori

Base: 10827 Genitori il cui figlio utilizza i social media (regolarmente o occasionalmente)



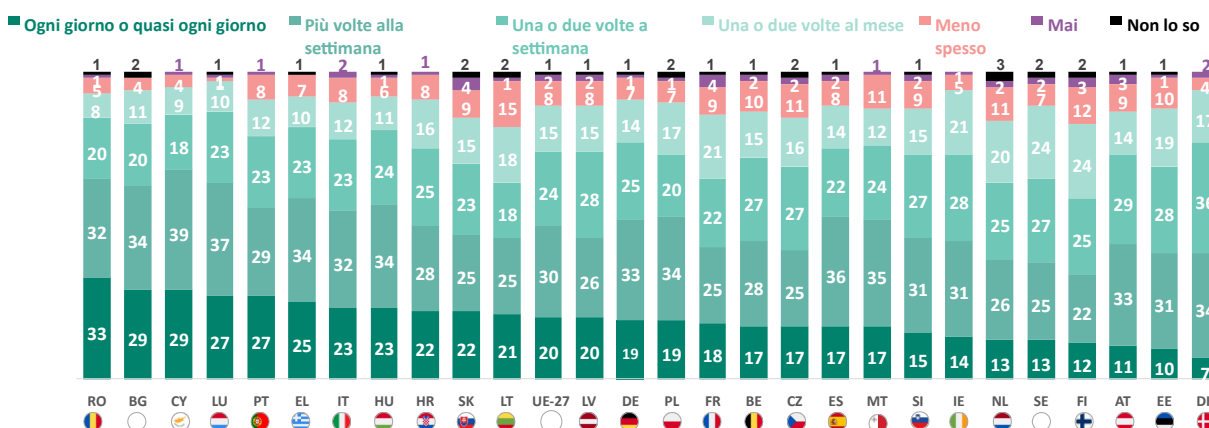
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Alcune differenze socio-demografiche emergono nella frequenza del dialogo genitore-figlio. Le conversazioni quotidiane sono segnalate più spesso dalle madri che dai padri (24% contro 15%), dai genitori di età compresa tra 30 e 39 anni che dai genitori più anziani (23% contro 18%) e dai genitori con almeno tre figli a casa rispetto a quelli che non ne hanno (24% contro 16%). Il tempo che il bambino trascorre effettivamente sugli schermi, tuttavia, ha poca incidenza sulla frequenza della conversazione: I genitori il cui adolescente usa pesantemente gli schermi e i genitori il cui adolescente li usa leggermente riportano ritmi simili. I dati a livello nazionale mostrano ampie variazioni nella frequenza del dialogo genitore-figlio sull'uso dei social media. Le conversazioni quotidiane sono più comuni in Romania e Bulgaria (rispettivamente 33% e 29%), seguite da Cipro, Lussemburgo, Portogallo e Grecia, tutte tra il 25% e il 29%. Sono notevolmente meno frequenti nei paesi nordici, con la Danimarca al 7%, la Finlandia al 12% e la Svezia al 13%, e a livelli simili in Estonia, Austria e Irlanda. Sul tasso aggregato di conversazione settimanale, il divario raggiunge quasi trenta punti, dall'87% in Lussemburgo e dall'86% a Cipro fino al 59% in Finlandia. La variazione non segue da vicino le differenze di paese nel tempo dello schermo adolescenziale, suggerendo che riflette modelli più ampi di comunicazione familiare.

Quanto spesso parli con tuo figlio di ciò che fa o sperimenta sui social media?

Genitori

Base: 10827 Genitori il cui figlio utilizza i social media (regolarmente o occasionalmente) (%)



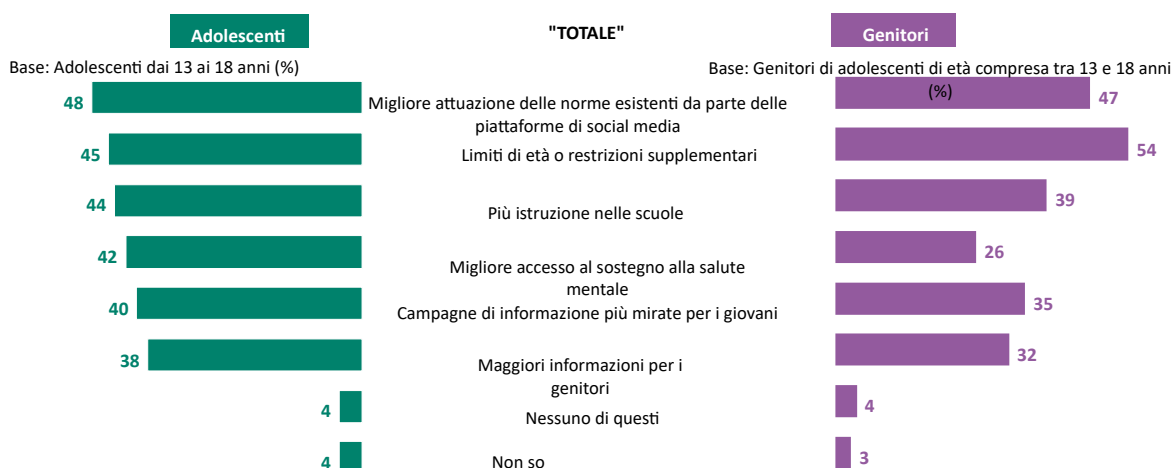
Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

6.3 - Un mandato d'azione intergenerazionale

Per quanto riguarda le azioni che contribuirebbero maggiormente a migliorare il benessere mentale degli adolescenti online, entrambe le popolazioni convergono su un'unica priorità condivisa: Il 47% dei genitori e il 48% degli adolescenti chiedono una migliore attuazione delle norme esistenti sulle piattaforme

Al di là di questa convergenza, emergono due divergenze. I genitori spingono più fortemente per limiti di età e restrizioni (54% contro il 45% degli adolescenti), che costituiscono la misura più citata dal lato dei genitori. Gli adolescenti, a loro volta, chiedono marcatamente più spesso un migliore accesso al supporto per la salute mentale (42% contro il 26% dei genitori), la più grande divergenza tra le due popolazioni su questa questione. Le restanti misure, tra cui una maggiore istruzione nelle scuole, campagne di informazione più mirate e maggiori informazioni per i genitori, sono sostenute dal 32% al 44% da entrambe le parti senza grandi divergenze. L'elenco delle priorità dei genitori indica una singola leva dominante (limiti di età), mentre l'elenco degli adolescenti è notevolmente più piatto, con quattro misure tra il 42% e il 48%, suggerendo che gli adolescenti stessi richiedono una risposta completa piuttosto che una singola risposta.

D13 Per migliorare il benessere mentale dei giovani online, quale delle seguenti azioni ritiene più effective? In primo luogo? E poi?



(*) Il totale supera il 100%, in quanto ai rispondenti è stato consentito di dare più risposte.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

7. Specifiche tecniche

Tra il 30 marzo e il 16 aprile 2026, Demoscopy ha effettuato questo Eurobarometro Flash 579 su richiesta della Commissione europea, Direzione generale della Salute e della sicurezza alimentare (DG SANTE). Si tratta di un'indagine coordinata dalla direzione generale della Comunicazione (DG COMM, Unità "Parere pubblico e coinvolgimento dei cittadini").

Questo Eurobarometro Flash riguarda gli adolescenti (di età compresa tra 13 e 18 anni) e i genitori con figli a carico, in tutti i 27 Stati membri dell'UE. In totale, sono state completate 39.047 interviste (26.297 adolescenti e 12.750 genitori) tramite Computer Assisted Web Interviewing (CAWI).

Numero di interviste per paese

		Gioventù	Genitori			Gioventù	Genitori
UE	UE	26297	12750	LV	Lettonia	1000	500
BE	Belgio	1016	500	LT	Lituania	1000	500
BG	Bulgaria	1000	500	LU	Lussemburgo	500	250
CZ	Repubblica ceca	1000	500	HU	Ungheria	1000	500
DK	Danimarca	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Germania	1121	500	NL	Paesi Bassi	1029	500
EE	Estonia	1000	500	AT	Austria	1040	500
IE	Irlanda	1041	500	PL	Polonia	1000	500
EL	Grecia	1000	500	PT	Portogallo	1000	500
ES	Spagna	1052	500	RO	Romania	1042	500
FR	Francia	1043	500	SI	Slovenia	1033	500
HR	Croazia	1000	500	SK	Slovacchia	1000	500
IT	Italia	1051	500	fi	Finlandia	1000	500
CY	Cipro	597	250	SE	Svezia	1137	500

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Margine di errore

I risultati delle indagini sono soggetti a tolleranze di campionamento. Il «margine di errore» quantifica l'incertezza (o la fiducia) nei risultati di un'indagine. Come regola generale, più interviste vengono condotte (dimensione del campione), minore è il margine di errore. Un campione di 500 produrrà un margine di errore non superiore a 4,4 punti percentuali e un campione di 1 000 produrrà un margine di errore non superiore a 3,1 punti percentuali.

Margini statistici dovuti alle tolleranze di campionamento

(al livello di confidenza del 95 %)

varie dimensioni del campione sono in righe	i vari risultati osservati sono in colonne						
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	±6,0	±8,3	±12,0	±13,9	±12,0	±8,3	±6,0
n=100	±4,3	±5,9	±8,5	±9,8	±8,5	±5,9	±4,3
n=200	±3,0	±4,2	±6,0	±6,9	±6,0	±4,2	±3,0
n=500	±1,9	±2,6	± 3,8	±4,4	± 3,8	±2,6	±1,9
n=1000	± 1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	± 1,4
n=1500	±1,1	±1,5	±2,2	±2,5	±2,2	±1,5	±1,1
n=2000	±1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	±1,0

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Osservazioni

Una relazione interessante, con riferimenti scientifici in alcune delle note a piè di pagina.

È un po' un peccato che le didascalie per le illustrazioni siano di tipo così piccolo (a volte 5,4 o 6,2), ma è un bene che siano sottotitolate utilizzando stringhe di testo adeguate.

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

8. Questionario

Modalità di intervista: Online (CAWI)

Popolazione destinataria: Adolescenti (dai 13 ai 18 anni) e Genitori con figli a carico

Copertura: 27 Stati membri dell'UE

date del lavoro sul campo: Dal 30 marzo al 16 aprile 2026

Dimensione del campione: 39.047 interviste: 26.297 adolescenti (circa 1.000 per paese) e 12.750 genitori (circa 500 per paese)

Questioni socio-demografiche trattate: età, sesso, regione di residenza, livello di istruzione, urbanizzazione, composizione della famiglia.

QUESTIONARIO A - GIOVANI (13-18 anni)

Esperienze di disturbi mentali o fisici

Q1. Quale delle seguenti situazioni, se del caso, ti è capitata negli ultimi 30 giorni?

(Selezionare tutto ciò che si applica)

(Istruzioni di scripting: MULTIPLE – RANDOMIZED – Nessuno dei suddetti & DK = ESCLUSIVO)

1. Non avere abbastanza tempo per incontrare gli amici di persona
2. Non avere abbastanza tempo da trascorrere con la famiglia
3. Non avere abbastanza tempo per i tuoi hobby (ad esempio sport, musica, lettura o altre attività che ti piacciono)
4. Non avere abbastanza tempo per l'esercizio fisico
5. trovare difficile concentrarsi o rimanere concentrati
6. Sentirsi molto stanchi o sopraffatti
7. Dolore alla schiena, al collo o ai polsi
8. Occhi stanchi
9. Mal di testa
10. Problemi di sonno (ad esempio difficoltà ad addormentarsi o non dormire bene)
11. Mangiare meno sano del solito (ad esempio saltando i pasti o mangiando più cibo malsano)
12. Uso di sostanze (come tabacco o prodotti a base di nicotina, alcol o droghe)
13. Nessuno dei precedenti
14. Non so

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

U se di schermi

Q2a. Quanto tempo in media pensi di spendere sugli schermi (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco inclusa) in totale ...?

(UNA SOLA RISPOSTA)

SE NON UTILIZZATE SCHERMI, TIPO 0 PER ORE E 0 PER MINUTI

SE UTILIZZI SCHERMI PER MENO DI UN'ORA, TIPO 0 PER ORE E NUMERO DI MINUTI

SE NON CONOSCERE IL TIPO IN 99 PER ORE E MINUTI

Numero di ore Numero di minuti

TEMPO DI SPESSO SUGLI SCHERMI AL GIORNO

1. In una tipica giornata scolastica

2. Durante il fine settimana (sabato o domenica)

T ime speso su schermi per scopi diversi

CHIEDERE SE Q2 <> 0 O 99

Q3. In una giornata tipica (dal lunedì al venerdì), quanto tempo in media pensi di trascorrere sugli schermi, per ciascuno dei seguenti?

(UNA RISPOSTA PER LINEA - INDICA IL NUMERO DI ORE DI SPESA)

SE NON UTILIZZATE SCHERMI PER QUESTO UTILIZZO, TIPO 0 PER ORE E 0 PER MINUTI

SE UTILIZZI SCHERMI PER MENO DI UN'ORA, TIPO 0 PER ORE E NUMERO DI MINUTI

SE NON CONOSCERE IL TIPO IN 99 PER ORE E MINUTI

(Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZE DA 2 A 5)

Numero di ore Numero di minuti

Scopi scolastici o compiti a casa

Utilizzo dei social media

Utilizzo di app di messaggistica

Guardare la TV / video / streaming

Gioco d'azzardo

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Autovalutazione

Q4. E, nel complesso, diresti che la quantità di tempo che passi [sugli schermi / sui social media] al giorno è ...?

(UNA RISPOSTA SOLO PER LINEA)

(Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA - RANDOMIZE 1 e 2)

- Troppo
 - Circa la giusta quantità
 - Troppo poco
 - Non so
1. Sugli schermi
 2. Sui social media

Impatto degli schermi

CHIEDI TUTTO

Q5. Nel complesso, pensi che gli schermi abbiano un impatto positivo o negativo sulla vita dei giovani della tua età?

(UNA SOLA RISPOSTA)

(Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Impatto molto positivo
2. Impatto piuttosto positivo
3. Impatto né positivo né negativo
4. Impatto piuttosto negativo
5. Impatto molto negativo
6. Non so

Motivi per utilizzare i social media

CHIEDERE SE Q3.2 <> 0 O 99

Q6. Quali sono i motivi principali per cui usi i social media? in primo luogo? E per quali altri motivi utilizzi i social media?

(MULTIPLE RISPOSTE POSSIBILI) - (Istruzioni di scripting: firstly È ESCLUSIVO - 2 È MULTIPLO - RANDOMIZED 1 TO 8 - DK = ESCLUSIVO)

- Rimanere in contatto con amici o familiari
- Intrattenimento
- Seguire il contenuto di influencer o creatori
- Seguire notizie o raccogliere informazioni
- Esprimersi o condividere contenuti
- Partecipare a discussioni di gruppo online
- Ottenere Mi piace, commenti o follower
- Incontrare nuove persone
- Non ho nient'altro da fare
- Non so

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

1. in primo luogo
2. E per quali altri motivi?

Valutazione globale dell'impatto dei social media sulla salute mentale

CHIEDERE SE Q3.2 <> 0 O 99

Q7. Nel complesso, diresti che i social media hanno un impatto positivo o negativo sul tuo benessere mentale (ad esempio il tuo umore, i livelli di stress o come ti senti su te stesso)?

(UNA SOLA RISPOSTA)

(Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Molto positivo
2. Piuttosto positivo
3. Né positivi né negativi
4. Piuttosto negativo
5. Molto negativo
6. Non so

Atteggiamenti verso esperienze positive sui social media

(SCRIPT ISTRUZIONI: RANDOMIZE Q8 e Q9)

CHIEDERE SE Q3.2 <> 0 O 99

Q8. In che misura è d'accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni in relazione al suo utilizzo dei social media?

(UNA RISPOSTA PER LINEA)

(Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

Totalm ente d'accor do	Tendere ad essere d'accordo	Tendere a non essere d'accordo	Totalmente in disaccordo	DK
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	----

I social media mi aiutano a sentirmi
connesso con gli altri

I social media mi hanno messo in uno stato
d'animo migliore

I social media mi aiutano ad esprimermi

I social media mi aiutano a sentirmi più
sicuro

Imparo molto sui social media

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Atteggiamenti verso l'impatto negativo dei social media sulla salute mentale

CHIEDERE SE Q3.2 <> 0 O 99

Q9. In che misura è d'accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni in relazione all'utilizzo dei social media?

(UNA RISPOSTA PER LINEA)

(Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

	Totalmente d'accordo	Tendere ad essere d'accordo	Tendere a non essere d'accordo	Totalmente in disaccordo	DK
Spesso mi sento stressato o ansioso a causa dei social media					
Quando uso i social media, tendo a confrontarmi con gli altri					
Mi preoccupa che mi perderò se non sono online					
Ho difficoltà a concentrarmi a causa dei social media					
Spesso mi sento escluso quando partecipo a discussioni online					
Trovo difficile addormentarmi a causa dei social media					
Mi sento spesso triste a causa dei social media					

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Esposizione ai rischi sui social media

CHIEDERE SE Q3.2 <> 0 O 99

Q10. Negli ultimi 3 mesi, hai visto o sperimentato uno dei seguenti durante l'utilizzo dei social media?

(Selezionare tutto ciò che si applica)

(Istruzioni di scripting: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = ESCLUSIVA)

1. Cyberbullismo o molestie
2. Pressione per seguire determinati standard del corpo
3. Pressione su come guardare o cosa comprare
4. Pressione per condividere immagini intime
5. Contenuti sessualizzati indesiderati
6. Contenuti violenti indesiderati
7. Discorso di odio
8. Informazioni false o fuorvianti
9. Contenuti generati dall'IA difficili da riconoscere
10. Promozione del gioco d'azzardo
11. Promozione di prodotti malsani (quali alcol e prodotti alimentari malsani)
12. Nessuno di questi
13. Non so

Strategie di coping

CHIEDERE SE Q3.2 <> 0 O 99

Q11. Fai una delle seguenti cose per proteggere il tuo benessere mentale quando usi i social media?

(Selezionare tutto ciò che si applica)

(Istruzioni di scripting: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Nulla in particolare” & “DK” = ESCLUSIVA)

1. Limita il mio tempo online
2. Prenditi una pausa dai social media
3. Segnalare contenuti o account dannosi
4. Parlare con un genitore, un insegnante o un altro adulto
5. Cerca un aiuto professionale come un consulente scolastico o uno psicologo
6. Disattivare o eliminare le app
7. Limitare le notifiche
8. Utilizzo di strumenti screen-time
9. Altro
10. No, non faccio niente
11. Non so

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Ruolo degli adulti

CHIEDI TUTTO

Q12. Ritieni che ciascuno dei seguenti aspetti sia sufficiente a proteggere il benessere mentale dei giovani online?

(UNA RISPOSTA PER LINEA)

(Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

- Sì, sicuramente
- Sì, in una certa misura
- No, non proprio
- No, per niente
- Non so / Preferisco non dire

1. Genitori o parenti
2. Scuole o insegnanti
3. Piattaforme di social media
4. Autorità pubbliche

Misure più efficaci per proteggere i giovani

Q13. Per migliorare il benessere mentale dei giovani online, quale delle seguenti azioni ritieni sia più efficace? E poi?

(Istruzioni di scripting: "E poi: MAX 2" – RANDOMIZED – in primo luogo = ESCLUSIVA / nessuna di queste / DK =

ESCLUSIVA)

- Più istruzione nelle scuole
- Migliore attuazione delle norme esistenti da parte delle piattaforme dei social media
- Limiti di età o restrizioni supplementari
- Maggiori informazioni per i genitori
- Migliore accesso al sostegno alla salute mentale
- Campagne di informazione più mirate per i giovani
- Nessuna di queste
- Non so

1. in primo luogo
2. E poi?

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Ulteriori possibili domande contestuali

Età in cui ha iniziato a utilizzare i social media

DX1. A che età hai iniziato a utilizzare i social media?

(UNA SOLA RISPOSTA)

(Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Prima dei 10 anni
2. 10 anni
3. 11 anni
4. 12 anni
5. 13 anni
6. 14 anni
7. 15 anni
8. 16 anni
9. 17 anni
10. 18 anni
11. Non uso i social media
12. Non so

QUESTIONARIO B – Genitori di adolescenti di età compresa tra 13 e 18 anni

Uso di schermi

CHIEDI TUTTO

Esperienze di disturbi mentali o fisici

Q1. Quale delle seguenti situazioni, se del caso, hai notato accadere a tuo figlio negli ultimi 30 giorni?

(Selezionare *tutto ciò che si applica*) (Istruzioni di scripting: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Niente di quanto sopra” & “Non so” = ESCLUSIVA)

1. Non avere abbastanza tempo per incontrare gli amici di persona
2. Non avere abbastanza tempo da trascorrere con la famiglia
3. Non avere abbastanza tempo per gli hobby (ad esempio sport, musica, lettura o altre attività di cui godono)
4. Non avere abbastanza tempo per l'esercizio fisico
5. trovare difficile concentrarsi o rimanere concentrati
6. Sentirsi molto stanchi o sopraffatti
7. Dolore alla schiena, al collo o ai polsi
8. Occhi stanchi
9. Mal di testa
10. Problemi di sonno (ad esempio difficoltà ad addormentarsi o non dormire bene)
11. Mangiare meno sano del solito (ad esempio saltando i pasti o mangiando più cibo malsano)
12. Uso di sostanze (come tabacco o prodotti a base di nicotina, alcol o droghe)
13. Nessuno dei precedenti
14. Non so

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Q2. Quanto tempo stimate che il vostro bambino spende sugli schermi (smartphone, computer, tablet, TV, console di gioco inclusa) in totale ...?

(UNA RISPOSTA SOLO PER LINEA)

SE IL VOSTRO BAMBINO NON UTILIZZA SCHERMI, TIPO 0 PER ORE E 0 PER MINUTI

SE IL TUO BAMBINO UTILIZZA SCHERMI PER MENO DI UN'ORA, TIPO 0 PER ORE E NUMERO DI MINUTI

SE NON CONOSCERE IL TIPO IN 99 PER ORE E MINUTI

Numero di ore

Numero di minuti

TEMPO DI SPESSO SUGLI SCHERMI AL GIORNO

1. In una tipica giornata scolastica
2. Durante il fine settimana (sabato o domenica)

Autovalutazione

Q3. E, nel complesso, diresti che la quantità di tempo che tuo figlio trascorre [sugli schermi / sui social media] al giorno è ...?

(UNA RISPOSTA PER LINEA SOLO) (Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA - RANDOMIZE 1 e 2)

- Troppo
- Circa la giusta quantità
- Troppo poco
- Non so

1. Sugli schermi
2. Sui social media

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Impatto complessivo degli schermi

CHIEDI TUTTO

Q4. Nel complesso, ritiene che gli schermi abbiano un impatto positivo o negativo sulla vita dei giovani dell'età di suo figlio?

(SOLO UNA RISPOSTA) (Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Impatto molto positivo
2. Impatto piuttosto positivo
3. Impatto né positivo né negativo
4. Impatto piuttosto negativo
5. Impatto molto negativo
6. Non so

Livello di preoccupazione

CHIEDI TUTTO

Q5. Sei preoccupato o meno per ciascuno dei seguenti aspetti dell'uso dello schermo di tuo figlio?

(UNA RISPOSTA PER LINEA) (Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

	Molto preoccupato	Abbastanza preoccupato	Non molto preoccupato	Per niente preoccupato	DK
--	-------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	----

Il rischio che tuo figlio sia esposto a contenuti dannosi o inappropriati online

L'impatto dell'uso dello schermo sul sonno del bambino

L'impatto dell'uso dello schermo sulle prestazioni scolastiche del bambino

Il rischio che tuo figlio venga contattato da estranei online

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Utilizzo dei social media

CHIEDI TUTTO

Parliamo ora specificamente dei social media.

DX1. Per quanto ne sai, tuo figlio utilizza i social media?

(SOLO UNA RISPOSTA) (Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Sì, regolarmente
2. Sì, occasionalmente
3. No
4. Non so

Contestuale – filtrare la domanda per la sezione sui social media

CHIEDERE Q6 SE DX1 = 1 O 2

Valutazione globale dell'impatto dei social media sulla salute mentale

Q6. Nel complesso, diresti che i social media hanno un impatto positivo o negativo sul benessere dentale di tuo figlio (ad esempio il suo umore, i livelli di stress o l'autostima)?

(SOLO UNA RISPOSTA) (Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Molto positivo
2. Piuttosto positivo
3. Né positivi né negativi
4. Piuttosto negativo
5. Molto negativo
6. Non so

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

(SCRIPT ISTRUZIONI: RANDOMIZE Q7 e Q8)

CHIEDERE Q7 SE DX1 = 1 O 2

Esperienze positive percepite sui social media

Q7. In che misura è d'accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni in relazione all'uso dei social media da parte di suo figlio?

(UNA RISPOSTA PER LINEA) (Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

	Totalment e d'accordo	Tendere ad essere d'accordo	Tendere a non essere d'accordo	Totalment e in disaccordo	DK
--	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	----

I social media aiutano mio figlio a sentirsi connesso agli altri

Mio figlio sembra essere di umore migliore quando utilizza i social media

I social media aiutano mio figlio ad esprimersi

Mio figlio impara molto sui social media

Impatti negativi percepiti dei social media sulla salute mentale

CHIEDERE Q8 SE DX1 = 1 O 2

Q8. In che misura è d'accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni in relazione all'uso dei social media da parte di suo figlio?

(UNA RISPOSTA PER LINEA) (Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

	Totalmente d'accordo	Tendere ad essere d'accordo	Tendere a non essere d'accordo	Totalmente in disaccordo	DK
--	-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	----

Mio figlio si sente spesso stressato o ansioso a causa dei social media

Quando si utilizzano i social media, mio figlio tende a confrontarsi con gli altri

Mio figlio si preoccupa che si perderanno se non sono online tutto il tempo

Mio figlio ha difficoltà a concentrarsi a causa dei social media

Mio figlio trova difficile addormentarsi a causa dei social media

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Esperienza di esperienza negativa online del minore

CHIEDERE Q9a SE DX1 = 1 O 2

Q9a. Tuo figlio è mai venuto da te, o hai mai scoperto, che tuo figlio ha avuto un'esperienza negativa online?

(MULTIPLE RISPOSTE POSSIBILI) (Istruzioni di scripting: MULTIPLO - NO / DK = ESCLUSIVO)

1. Sì, mio figlio me ne ha parlato
2. Sì, qualcun altro me ne ha parlato
3. Sì, l'ho scoperto io stesso
4. No
5. Non so

CHIEDERE Q9b SE Q9a = 1, 2 O 3

Q9b. Cosa hai fatto quando sei venuto a conoscenza del fatto che tuo figlio ha avuto un'esperienza negativa online?

(SELEZIONA TUTTO QUELLO CHE SI APPLICA) (Istruzioni di scripting: MULTIPLO – “Non so” = ESCLUSIVO)

1. Ho discusso la situazione con mio figlio
2. Ho adeguato le regole o la supervisione delle attività online
3. Ho segnalato il problema alla piattaforma o al sito web
4. Ho contattato un'autorità pubblica
5. Ho chiesto consiglio ad amici, familiari o professionisti
6. Non ho fatto nulla in particolare
7. Altro
8. Non so

Esposizione ai rischi sui social media

CHIEDERE Q9c SE DX1 = 1 O 2

Q9c. Negli ultimi 3 mesi, tuo figlio ha visto o sperimentato uno dei seguenti eventi durante l'utilizzo dei social media?

(SELEZIONA TUTTO QUELLO CHE SI APPLICA) (Istruzioni di scripting: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Nessuno di questi” & “Don't know” = ESCLUSIVA)

1. Cyberbullismo o molestie
2. Pressione per seguire determinati standard del corpo
3. Pressione su come guardare o cosa comprare
4. Pressione per condividere immagini intime
5. Contenuti sessualizzati indesiderati
6. Contenuti violenti indesiderati
7. Discorso di odio
8. Informazioni false o fuorvianti
9. Contenuti generati dall'IA difficili da riconoscere
10. Promozione del gioco d'azzardo
11. Promozione di prodotti malsani (quali alcol e prodotti alimentari malsani)
12. Nessuno di questi

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

13. Non so

Mediazione genitoriale e strategie di coping

CHIEDERE Q10 SE DX1 = 1 O 2

Q10. Ti occupi di uno dei seguenti aspetti per proteggere il benessere mentale di tuo figlio quando utilizza i social media?

(SELEZIONA TUTTO QUELLO CHE SI APPLICA) (Istruzioni di scripting: MULTIPLE – RANDOMIZED – “Niente in particolare” & “Non so” = ESCLUSIVA)

- a. Limitare il loro tempo online
- b. Incoraggiarli a fare pause dai social media
- c. Segnalare contenuti o account dannosi
- d. Parla con loro delle loro esperienze online
- e. Segnalare contenuti o account dannosi
- f. Cercare un aiuto professionale come un consulente scolastico o psicologo
- g. Disattivare o eliminare le app
- h. Limitare le notifiche sui loro dispositivi
- i. Utilizzare strumenti di screen-time o di controllo parentale
- j. altri
- k. Nulla in particolare
- l. Non so

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Comunicazione sulle esperienze online

CHIEDERE Q11 SE DX1 = 1 O 2

Q11. Quanto spesso parli con tuo figlio di ciò che fa o sperimenta sui social media?

(SOLO UNA RISPOSTA) (Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Ogni giorno o quasi ogni giorno
2. Più volte alla settimana
3. Una o due volte a settimana
4. Una o due volte al mese
5. Meno spesso
6. Mai
7. Non so

Ruolo degli attori

CHIEDI TUTTO

Q12. Ritieni che ciascuno dei seguenti aspetti sia sufficiente a proteggere il benessere mentale dei giovani online?

(UNA RISPOSTA PER LINEA) (Istruzioni di scripting: RISPOSTA ESCLUSIVA PER LINEA - RANDOMIZED)

	Sì, sicuramente	Sì, in una certa misura	No, non proprio	No, per niente	DK
--	--------------------	----------------------------	--------------------	-------------------	----

Genitori o parenti

Scuole o insegnanti

Piattaforme di social media

Autorità pubbliche

Misure più efficaci per proteggere i giovani

Q13. Per migliorare il benessere mentale dei giovani online, quale delle seguenti azioni ritieni sia più efficace? E poi?

Impatto dell'eccessivo tempo trascorso sullo schermo e sui social media sulla salute mentale dei giovani

Istruzioni di scripting: "E poi: MAX 2" – RANDOMIZED – in primo luogo = ESCLUSIVO / DK = ESCLUSIVO)

- Più istruzione nelle scuole
- Migliore attuazione delle norme esistenti da parte delle piattaforme dei social media
- Limiti di età o restrizioni supplementari
- Maggiori informazioni per i genitori
- Migliore accesso al sostegno alla salute mentale
- Campagne di informazione più mirate per i giovani
- Nessuna di queste
- Non so

1. in primo luogo
2. E poi?

Domande contestuali aggiuntive

CHIEDI TUTTO

DX2. Per quanto ne sai, a che età tuo figlio ha iniziato a utilizzare i social media?

(SOLO UNA RISPOSTA) (Istruzioni di scripting: ESCLUSIVA)

1. Prima dei 10 anni
2. 10 anni
3. 11 anni
4. 12 anni
5. 13 anni
6. 14 anni
7. 15 anni
8. 16 anni
9. 17 anni
10. 18 anni
11. Mio figlio non usa i social media
12. Non so