

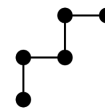
MEDIATICINO2.0 – Benessere

Febbraio 2023

Anne-Linda Camerini, PhD

Susanna Morlino, MSc

Margot Carcuro, MSc cand.



con il sostegno di:

Fondo nazionale svizzero

Il **benessere** non è solamente l'assenza di malattia, ma è influenzato anche da altri fattori quali il reddito e lo status sociale. Di grande influenza è il benessere soggettivo, che include variabili quali la percezione del proprio stato di salute, della propria vita e il modo in cui ci si vede paragonati agli altri. I dati di questo opuscolo fanno parte del progetto MEDIATICINO2.0.

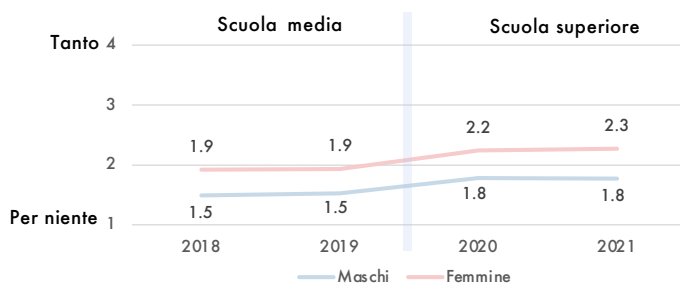
In questo opuscolo:

- Benessere psicologico
- Benessere sociale

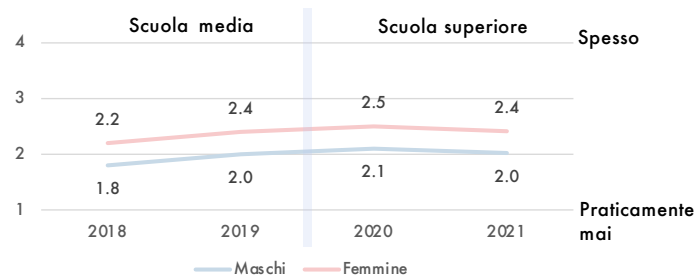


BENESSERE PSICOLOGICO

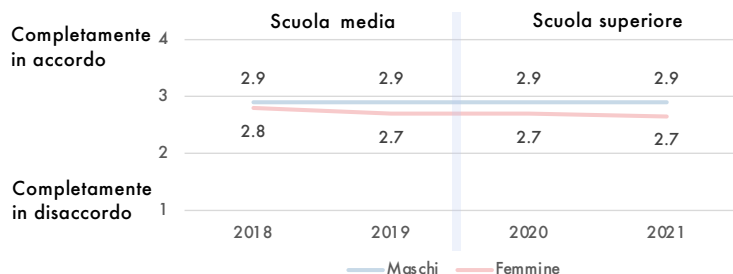
Depressione (media)



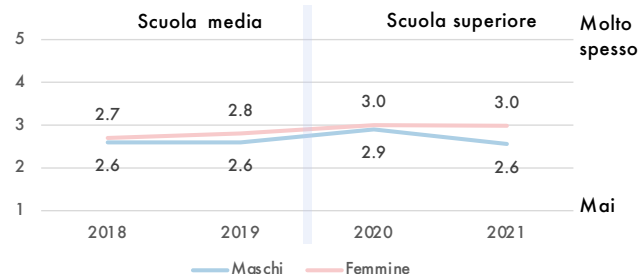
Solitudine (media)



Autostima (media)

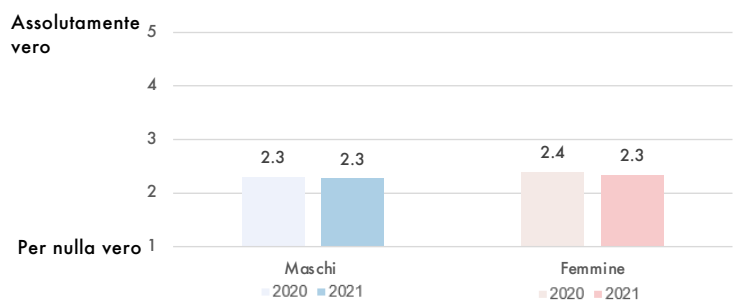


Stress (media)

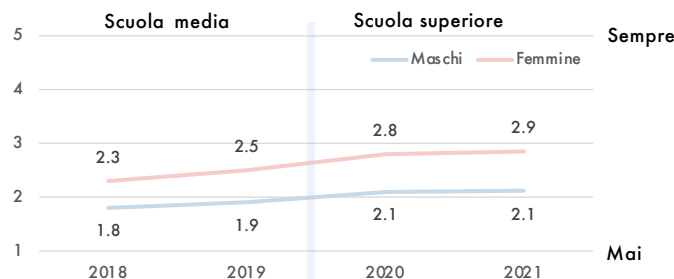


I grafici riportano i valori medi e mostrano le differenze tra maschi e femmine relativi ad alcuni aspetti di benessere psicologico misurati. La **depressione** ha visto un aumento significativo tra il 2019 e il 2020, e ha continuato a crescere leggermente nelle ragazze anche tra il 2020 e il 2021. La **solitudine** ha visto una leggera flessione nel 2021 dopo una crescita costante negli anni precedenti. Differentemente dagli altri indicatori di benessere, dove le ragazze avevano punteggi maggiori, l'**autostima** è più alta nei ragazzi, i cui valori sono costanti nel tempo. Lo **stress** è stato, invece, misurato su una scala da 1 a 5, e ha mostrato un aumento fino al 2020 per poi avere una leggera flessione nel 2021 rimanendo tuttavia più alto nelle ragazze.

FOMO (media)



Ansia sociale (media)



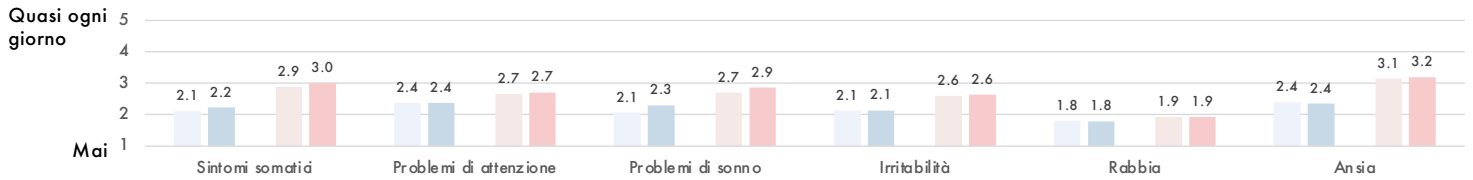
Il termine «**FOMO**» è un acronimo che indica la così detta **Fear of Missing Out**, cioè la paura di perdersi qualcosa. Più nello specifico si tratta di un particolare fenomeno sociale che porta a provare la sensazione di non vivere le stesse esperienze appaganti degli altri.

Il grafico sopra mostra le medie su una scala da 1 a 5. Nel 2020, si vedeva una piccola differenza di genere che poi si è annullata nell'anno successivo.

L'**ansia sociale** descrive la paura di essere giudicato dagli altri, di mostrarsi imbarazzato, di apparire ridicolo o incapace e essere umiliato di fronte agli altri. L'ansia sociale è aumentata con il passaggio dalla scuola media alla scuola superiore. Inoltre, le femmine riportano più alti livelli di ansia sociale rispetto ai maschi. Va notato che nel 2020 è scoppiata la pandemia da Covid-19 che ha avuto un impatto sul modo di relazionarsi con gli altri.



DSM5 (media)

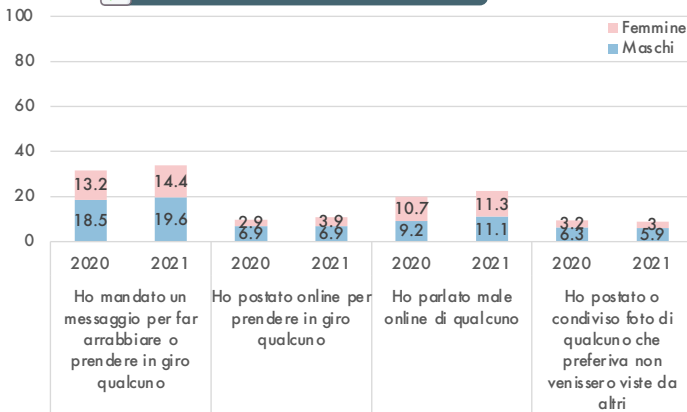


La scala **DSM 5** (acronimo di **Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali**) è uno strumento ideato nel 1952 da parte dell'associazione psichiatrica americana (APA). Da allora viene utilizzato per valutare il **benessere psicologico**. Dai dati dello studio **MEDIATICINO2.0** risulta che le femmine riportano più frequentemente questi sintomi, ma questo non è necessariamente dovuto ad una maggiore presenza degli stessi, ma anche ad una maggiore consapevolezza da parte delle ragazze. Inoltre, le ragazze tendono a sopravvalutarne i sintomi.

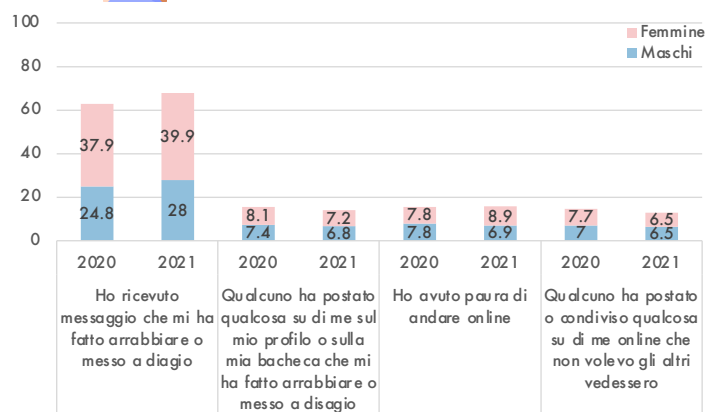
BENESSERE SOCIALE



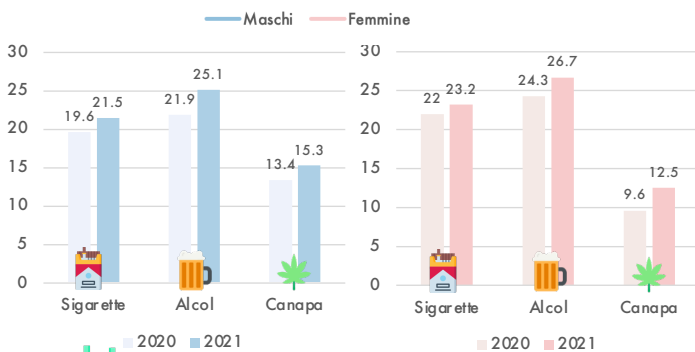
Cyberbullismo attivo (%)



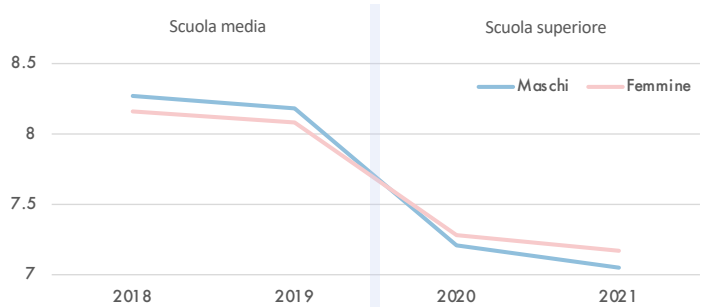
Cybervittima (%)



Uso di sostanze (%)

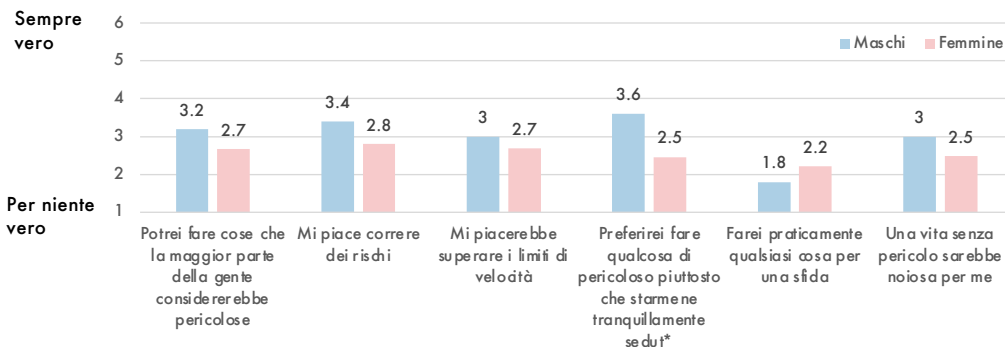


Sonno (ore)



Risk taking (a.s. 2021)

Il **risk taking** (conosciuto anche come propensione al rischio), misura quanto i ragazzi siano disposti a correre dei rischi. È stato misurato con una scala da 1 a 5. Il grafico presenta la media per maschi e femmine. Per quasi tutti gli item la media risulta essere più alta nei maschi. Questa tendenza si potrebbe tradurre in comportamenti pericolosi, o anche nel sottovalutare le conseguenze delle proprie azioni.



Flourishing (a.s. 2021)

Il **flourishing** è una scala utilizzata per misurare il benessere della persona, in quanto descrive la soddisfazione, affettività positiva e la felicità. I dati medi riportati, risultanti da una scala da 1 a 10, sono statisticamente significativi e suggeriscono, perciò, che i maschi hanno un maggior flourishing, e sono quindi più soddisfatti e felici.



6,3

6,5



MEDIATICINO2.0 è un progetto di ricerca svolto dal 2014 al 2021. Lo studio ha seguito gli studenti ticinesi nel corso del loro passaggio dall'età preadolescenziale all'età adolescenziale, ossia dal quarto anno di scuola elementare (2014) fino al terzo anno del percorso post-obbligatorio (2021). L'obiettivo è di indagare l'impatto dei media digitali sul loro benessere.

Contatti

f : [Mediaticino](https://www.facebook.com/Mediaticino)

(e) : mediaticino@usi.ch

