
Iperconnessione, disagio e nuove dipendenze. Un'analisi quantitativa sulla popolazione scolastica bellunese

Franco Chemello

This paper presents the results of the survey “You, today, and tomorrow: tell us what you think,” conducted in the spring of 2024 on a sample of 2,826 middle-school and high-school school students in the province of Belluno. The study, promoted by the Provincial Student Council in collaboration with the local school administration office and Schools Network for a World of Solidarity and Peace, offers a significant statistical overview (approximately 40% of reference school population) on the well-being, digital habits, and future prospects of young people. Data analysis reveals statistically significant correlations between extensive use of social networks, distress, and various forms of addiction. The picture that emerges suggests that ‘online life’ is not simply a hobby, but a determining environmental factor in shaping both mental health and perception of the future of the younger generation.

Key words: *Social media addiction, Adolescent distress, Youth survey*

Introduzione: la potenza e il pericolo del digitale

Il digitale rappresenta innegabilmente un'opportunità che è necessario utilizzare. Ad esempio, l'uso del computer, se non eccessivo, può incrementare il rendimento scolastico grazie all'acquisizione di specifiche competenze e l'ampliamento di alcune conoscenze. Tuttavia, l'evoluzione della tecnologia, in particolare con l'introduzione, intorno al 2010, dell'iPhone e degli smartphone, ha determinato un forte aumento delle problematiche psichiatriche e del disagio giovanile, situazione osservata in tutti i paesi OCSE¹. Il problema centrale riguarda due aspetti tra loro correlati: la precocità e l'abuso nell'utilizzo del digitale.

In collaborazione con l'Ufficio Scolastico Provinciale di Belluno (U.A.T. n. IV dell'U.S.R. Veneto) e il network delle Scuole in Rete per un Mondo di Solidarietà e Pace (d'ora in poi SiR), la Consulta Provinciale degli Studenti di Belluno, a partire dal 2015, ha condotto diverse indagini rivolte agli studenti delle scuole superiori riguardanti le tematiche relative a cy-



1. Haidt J, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*, Penguin Press, 2024; Twenge J M,

iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adult-

hood - and What That Means for the Rest of Us, Atria Books, 2017; Twenge J M, (2017) *Has Smartphones Destroyed a Generation?*, The Atlantic

berbullismo e disagio digitale². Particolarmente complete quelle del 2021 e del 2024 (l'indagine 2020 riporta dati condizionati dalla pandemia da Covid19). Nel 2021 è stata pubblicata una ricca analisi che già correlava l'abuso del digitale con varie forme di disagio e di dipendenza. Entrambe le ampie analisi hanno raccolto le risposte da circa il 40% degli studenti delle scuole superiori della Provincia di Belluno (rispettivamente 3046 e 2.826 risposte).

L'indagine del 2024 evidenzia che, in base alle dichiarazioni dei ragazzi, il 35% resta sui social più di 3 ore al giorno, il 45% ha avuto su internet esperienze molto negative e rischiose, il 20% è entrato in contatto nel web con persone sconosciute e sgradite e il 44% degli studenti resta sveglio fino a tardi per utilizzare il digitale.

Metodologia dell'indagine bellunese e contesto

I questionari utilizzati per le indagini, pur se con la supervisione dello scrivente e la collaborazione di alcuni esperti, sono stati ideati dagli studenti della Consulta, in modo che il linguaggio utilizzato fosse più vicino a quello degli intervistati. Gli stessi studenti hanno poi somministrato i questionari, con la collaborazione delle Istituzioni scolastiche. I risultati, elaborati dallo scrivente con il supporto di un esperto di statistica, sono stati successivamente presentati dagli studenti agli studenti, alle Scuole, alle Istituzioni e ai Servizi.

Le risposte sono state raccolte in forma anonima e sono di fatto libere autodichiarazioni. È stato tuttavia possibile "profilare" i partecipanti, met-

tendo in relazione le diverse risposte e analizzando, ad esempio, come risponde il gruppo che manifesta disagio (distinto per grado di malessere, genere, età, tipologia e ordine di scuola, e in alcuni casi area geografica) rispetto ai comportamenti a rischio, alle dipendenze, alle relazioni, all'uso del digitale, alle proprie prospettive, esigenze e richieste, nonché ai contesti familiari, scolastici, sociali e territoriali, ecc.

È stato possibile inoltre monitorare l'evoluzione dei comportamenti nel tempo, seguendo cioè i cambiamenti avvenuti dopo 3 anni. Purtroppo, nonostante si sperasse in un miglioramento dopo la pandemia (che ha solo reso più evidente un problema preesistente a partire dal 2010, come detto), la situazione nel 2024 mostra un peggioramento in alcuni aspetti, un impercettibile miglioramento in altri.

L'indagine conferma anche un altro elemento, già evidenziato dalle ricerche del prof. Marco Gui³: l'uso eccessivo o scorretto del digitale risulta più diffuso nelle famiglie "meno dotate socialmente". Questo si riflette sui risultati scolastici, peggiori negli studenti degli istituti professionali e tecnici rispetto ai liceali. Emerge inoltre che restare svegli fino a tardi è più diffuso nei ragazzi degli istituti professionali.

Per differenziare i diversi livelli di un comportamento, di una dipendenza e di uno stato psicologico si è utilizzata prevalentemente una scala Likert a 5 punti: 1 (valore minimo, per niente), 5 (valore massimo, moltissimo, completamente), con 3 il valore intermedio (abbastanza). Nel caso dell'autodichiarazione sul livello di dipendenza da social il gruppo che indica il valore massimo 5

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/> Report OCSE (2018): https://www.oecd.org/en/publications/children-and-young-people-s-mental-health-in-the-digital-age_488b25e0-en.html Report OCSE *How's Life for Children in the Digital Age?* (2025): [https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-](https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html)

[age_0854b900-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html) Già nel 2019, la Società Americana di Pediatria (Jama Pediatrics 2019) segnalava che, in America, l'ingresso a scuola vedeva un bambino su quattro con criticità nello sviluppo linguistico, comunicativo, motorio e nella salute socio-emotiva <https://jamanetwork.com/journals/jama-pediatrics/fullarticle/2722666> Soluzioni proposte dall'OCSE: *Promoting good mental health*

in children and young adults (2025): https://www.oecd.org/en/publications/promoting-good-mental-health-in-children-and-young-adults_ebb8aa47-en.html Law E.C. et al. <https://jamanetwork.com/journals/jama-pediatrics/fullarticle/2800776> (Jama Pediatrics 2023) Studi recenti, basati su tecniche di *neuroimaging*, confermano che l'utilizzo precoce della tecnologia digitale si

associa a cambiamenti nella materia bianca cerebrale: Hutten et al. *Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children*, Jama Pediatrics, 2020.

2. <https://www.studentibelluno.it/consulta-studentesca/873>

3. Gli studi del prof. Marco Gui dimostrano che: chi riceve lo smartphone prima degli 11-

non risulta molto numeroso (135 studenti), ma le indicazioni che suggerisce vanno considerate attendibili, in quanto corroborate dal trend degli altri gruppi (gruppi: valore 1 “per nulla”, 2 “poco” e 3 “abbastanza”, con 853 studenti, e 4 “molto dipendente”, con 397 studenti). Si nota infatti coerente correlazione tra i gruppi: all’aumentare del livello di dipendenza aumenta o diminuisce gradualmente il fenomeno correlato (disagio, dipendenze, prospettive di vita, ecc.) oggetto di volta in volta dell’indagine.

Correlazione tra dipendenza da social media e disagio psicologico

I dati raccolti confermano anche per gli studenti bellunesi in entrambe le indagini, quella del 2021 e quella del 2024, una stretta interconnessione tra dipendenza digitale (soprattutto dai social) e varie forme di disagio psichico e sociale⁴: *Fragilità emotiva e ritiro sociale*

Nel 2024, il 68% dei ragazzi dichiarava di provare sensazioni di paura, e il 37% di sentirsi solo, malinconico, con episodi di pianto. Le preoccupazioni principali erano legate alle relazioni con gli altri. L’indagine ha dimostrato una chiara correlazione tra aspetti psicologici e dipendenza dai social.

Dipendenza come Sostituto Sociale

I social media agiscono come un sostituto dell’approccio fisico con i compagni, costituendo spesso una fuga dalla realtà. Gli studenti che si dichiarano preoccupati di “non essere all’altezza nelle relazioni sociali” (fig. 1) o che hanno “paura di essere presi in giro” (fig. 2) sono coloro

che mostrano un grado più elevato di dipendenza dai social, con valori in crescita, man mano che aumenta il grado di dipendenza dichiarato. Al contrario, chi non ha preoccupazioni partico-

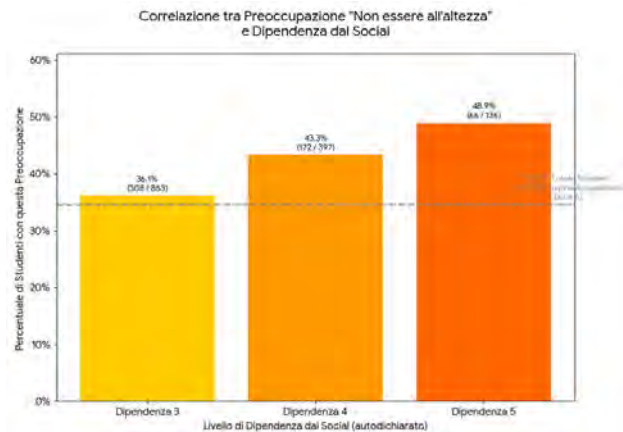


Fig. 1

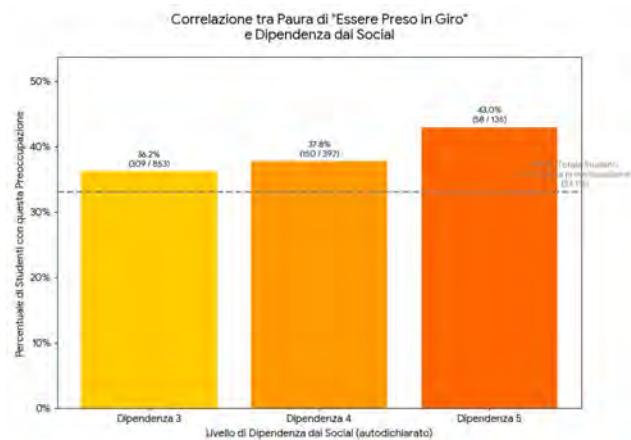


Fig. 2

lari nel relazionarsi mostra scarsa dipendenza e minor frequenza nello stare sveglia fino a tardi.

12 anni ha risultati INVALSI in italiano decisamente più bassi di chi lo ha ricevuto dopo; l’apertura di un profilo social in prima media (circa 11 anni) è correlata a punteggi INVALSI mediamente più bassi rispetto a chi attende i 14 anni. L’effetto negativo è risultato essere più marcato per i ragazzi e negli studenti provenienti da contesti socio-economici svantaggiati. Cfr. Gerosa T (SUPSI) e Gui M, Social Science Research, 114, 2023.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049089X2300109X>
<https://www.benesseredigitale.eu/blog/news/eyes-up-i-risultati-dello-studio-sugli-effetti-dell'accesso-precoce-a-smartphone-e-social-sul-rendimento-scolastico/>

4. Soriano-Molina E, Limiñana-Gras R. M, Patró-Hernández R. M. and Rubio-Aparicio

M., *The Association Between Internet Addiction and Adolescents Mental Health: A Meta-Analytic Review*, Behavioral Sciences, 15: 116, 2025.
<https://doi.org/10.3390/bs15020116>

Lozano-Blasco R, Cortés-Pascual A, Latorre-Martínez MP; Screen Addicts, Cortés-Pascual A (2022): *A Meta-Analysis of Internet Addiction in Adolescence*, Children and Youth Services Review, 2022.

<https://doi.org/10.1016/j.chil-youth.2022.106373>.

Lo studio mostra che il rischio di dipendenza è più acuto proprio nelle prime fasi dell’adolescenza.

Infelicità

La dipendenza dai social è direttamente correlata all'infelicità: il gruppo con infelicità 5 si dichiara "moltissimo dipendente", una dipendenza doppia rispetto a coloro che si dichiarano dipendenti ma felici, in particolare il 16% vs 42% per gli studenti del biennio e il 26% vs il 38% per gli studenti del triennio. Si nota inoltre una maggiore influenza negativa dei social con correlata dipendenza negli studenti del biennio rispetto a quanto emerge negli studenti del triennio, che hanno probabilmente più risorse personali e psicologiche per limitare i danni. Vedremo oltre nel testo che l'infelicità è uno dei tanti aspetti che fanno da *trait d'union* tra abuso del digitale e dipendenze (fig. 3).

Visione del futuro

Gli studenti più dipendenti dai social tendono ad avere una visione del proprio futuro incerta o negativa. Chi sta sveglia fino a tardi dichiara di essere più preoccupato per il proprio futuro, indicando un disagio generalizzato: solo il 3,8% di chi indica valori tra 1 e 2 nella propria dipendenza da social vede totalmente negativo il proprio futuro contro rispettivamente il 4,0%, il 4,8% e il 12,6% rispettivamente dei valori 3, 4 e 5 (fig. 4).

Materialismo

Chi indica il "denaro" come fonte primaria di felicità (un'opzione scelta dal 18,6% del totale, in crescita rispetto al 14% del 2021) ha una probabilità quasi doppia di dichiararsi fortemente dipendente dai social rispetto ai coetanei che privilegiano le relazioni o l'autorealizzazione.

Pensieri di morte e autolesionismo

Le manifestazioni più gravi di disagio sono fortemente legate all'uso eccessivo del digitale.

Autolesionismo

Il 25,6% dei ragazzi dichiara di praticare atti di autolesionismo. L'autolesionismo è correlato

FELICITÀ CORRELATA ALLA DIPENDENZA DA SOCIAL BIENNIO/TRIENNIO

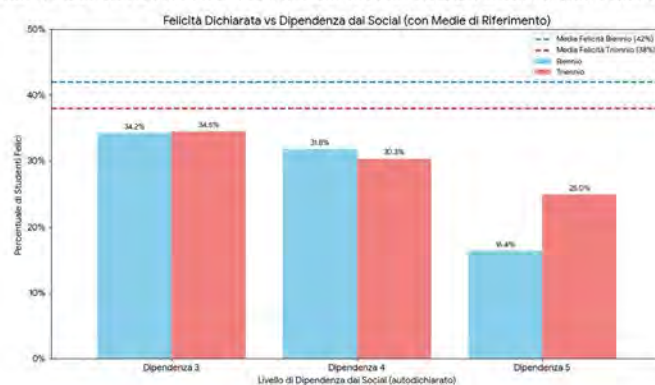


Fig. 3

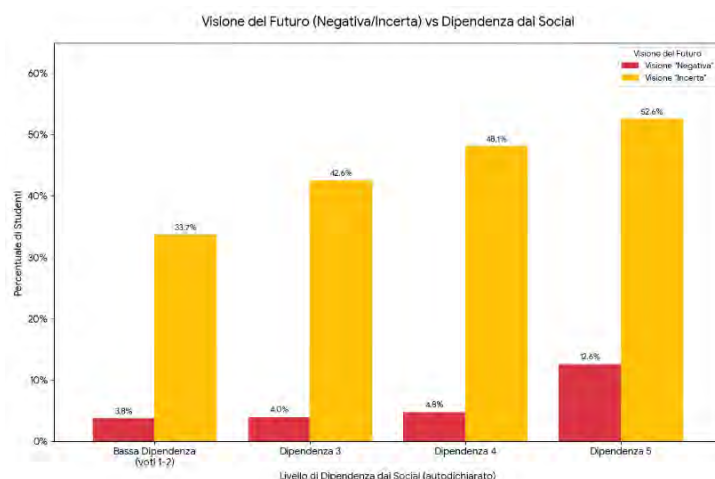


Fig. 4

alla dipendenza da social media: (29,2%, 33% e 45,5% rispettivamente per i valori 3, 4 e 5 di dipendenza da social). Questo fenomeno è più marcato negli studenti del biennio delle scuole superiori rispetto a quelli del triennio (fig. 5).

Pensieri di morte

Più gli studenti si percepiscono come dipendenti, più è alta la probabilità che manifestino questa grave forma di disagio psicologico. Prendendo in considerazione solo chi dichiara valori 4 e 5 nella frequenza dei pensieri di morte, si trova una correlazione rispettivamente nel 19,6% e 34,8% dei valori 4 e 5 dei dipendenti da social, contro la media generale del 15,2%. Allo stesso modo chi sta connesso fino a tardi riporta pensieri di morte

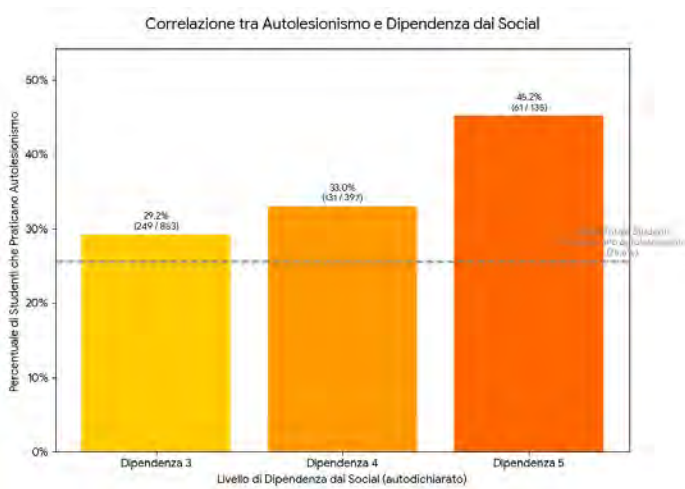


Fig. 5

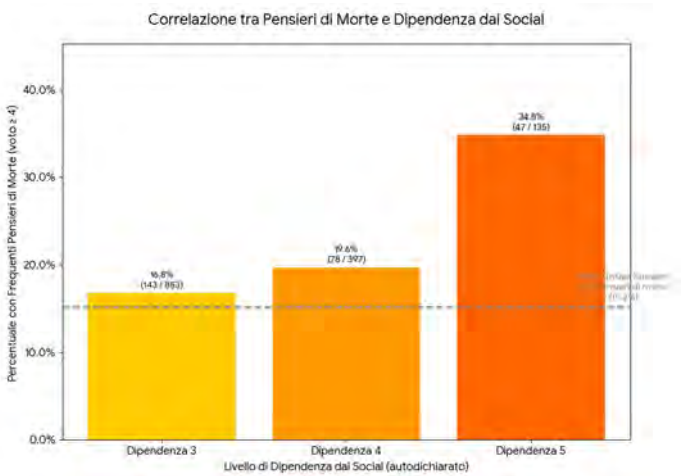


Fig. 6

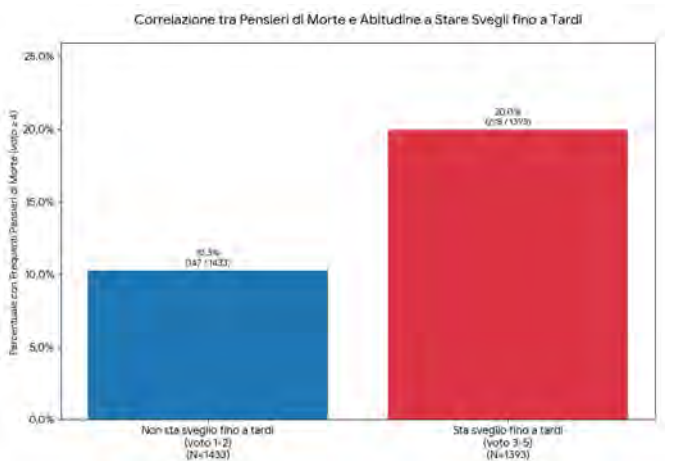


Fig. 7

molto più frequentemente (figg. 6, 7).

Disturbi alimentari e autostima

I disturbi alimentari (un'altra forma di disagio) sono correlati alla dipendenza da social media. Per quanto riguarda l'insoddisfazione per l'aspetto fisico, premessa per i disturbi alimentari, tutti i valori 3, 4 e 5 di dipendenza da social sono sopra la media con un crescendo che segue la gravità della dipendenza. Soltanto il 9,9% degli studenti che intraprendono una dieta lo fa sotto il consiglio medico o del dietologo, mentre il 57% decide autonomamente. L'autostima è fortemente influenzata dal peso corporeo: l'88% delle ragazze e il 68% dei maschi lo confermano. Il 41% degli studenti non è soddisfatto del proprio corpo (fig. 8).

Co-occorrenza delle dipendenze e comportamenti a rischio

Le dipendenze sono correlate al disagio e anche per questo collegate tra loro. Anche questa indagine rileva chiaramente questo rapporto, rilevando inoltre forti correlazioni tra abuso del digitale e altre abitudini nocive, in quanto i meccanismi di ricompensa cerebrale sono gli stessi sia per l'uso di sostanze che per l'uso problematico di social media o videogiochi⁵.

Fumo di tabacco

L'abitudine al fumo è correlata con la dipendenza da social (55,9% i fumatori con valore di dipendenza da social ≥ 3 ; anche qui si nota il valore crescente da 51% dei poco dipendenti al 64,2%, 72,5% e 71,1% rispettivamente dei valori 3,4 e 5), con le sensazioni di paura (il 46% di chi ha frequenti sensa-

5. Aa.Vv., Rapporto ISTISAN 23/25, *Dipendenze comportamentali nella Generazione Z: uno studio di prevalenza nella popolazione scolastica (11-17 anni) e focus sulle competenze genitoriali*, 2023, Introduzione e Cap. 1; Presidenza del Consiglio dei ministri, Dipartimento delle Politiche contro la droga e altre dipendenze, *Relazione al Parlamento 2025*, Cap. 2:8 e 54; Indagine ISS - Explora (2024/2025), *Adolescenti a rischio di dipendenze comportamentali*, dati estratti da Fondazione Varenna.

zioni di paura contro il 27,3% di chi ha sensazioni di paura a distanza di qualche mese e con valori intermedi e comunque calanti man mano che diminuiscono o si annullano gli episodi) (fig. 9) e con l'autolesionismo (31,6% i fumatori, 17% i non fumatori) (fig. 10). Stessa correlazione in crescendo rispetto all'indicatore di dipendenza da social tra chi sta sveglio fino a tardi: il 49% di chi è poco social fuma e 62,2%, 75,0% e 75,8% rispettivamente per i valori da 3 a 5: più frequentemente uno studente dichiara di passare la notte online, più è probabile che fumi. I fumatori tendono a dichiararsi meno felici (35,7% vs 45,8%). Anche i videogiocatori eccessivi mostrano livelli più alti di infelicità (18,1% vs 11,7%) (fig. 11).

Abuso di sostanze/alcol

Anche da questa indagine risultano evidenti le correlazioni tra disagio, uso di sostanze varie, dipendenza da social (i valori 3,4 e 5 sono costantemente e in modo crescente sopra la media, sia per il triennio che per il biennio) e lo stare svegli fino a tardi (25,1% vs 18,8%). Questa problematica spicca nel triennio, data l'età maggiore degli studenti. All'aumentare della dipendenza da social aumenta anche il consumo di alcol (51,3% per i valori 1+2 e 66,9% per i valori di dipendenza 4+5) (figg. 12, 13).

Gioco d'azzardo

Il gioco d'azzardo ha subito un aumento drammatico tra il 2021 e il 2024, passando dal 7,1% al 12,4% (incremento del 75%), in particolare per le scommesse online. 44 studenti dichiarano di giocare quotidianamente. Anche il gioco in famiglia è aumentato e dai dati risulta sempre evidente l'effetto del modello familiare e del contesto amicale, in questo e negli altri indicatori di disagio e dipendenze. Anche il gioco d'azzardo, seppur con minor evidenza, risulta correlato sia alla dipendenza da social media (nel gruppo di 208 studenti che praticano il gioco d'azzardo, la

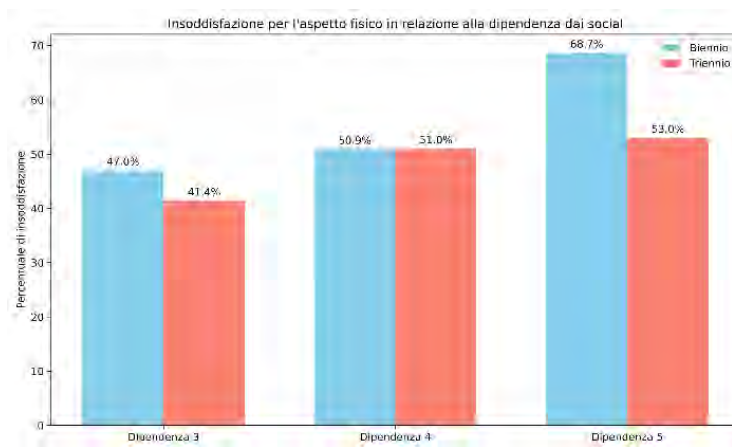


Fig. 8

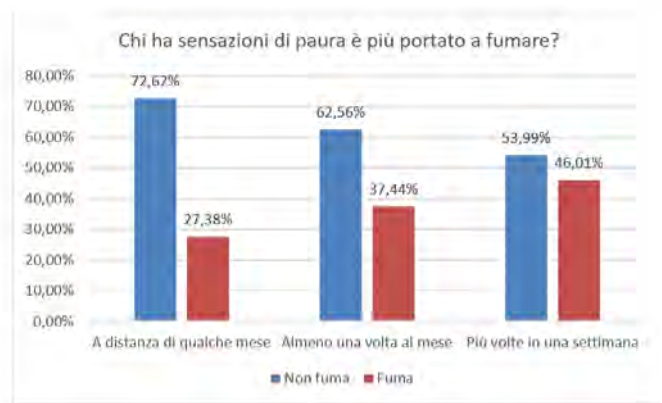


Fig. 9

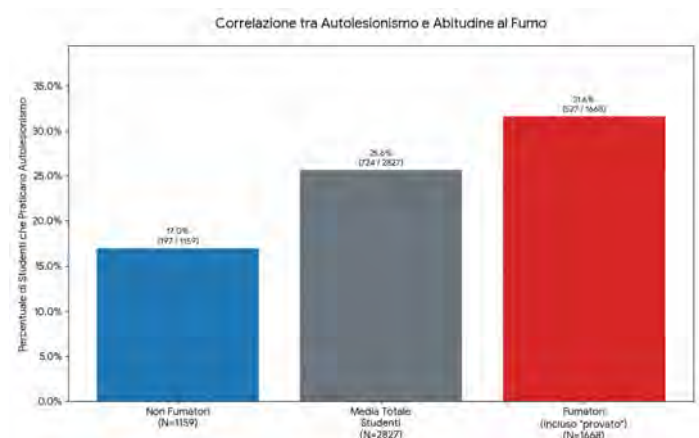


Fig. 10

percentuale di chi si sente dipendente dai social ≥ 3 sale al 53,6%, contro il 48,3% di dipendenza da social dei non giocatori), sia allo star svegli fino a tardi (62,4% vs 47,2%).

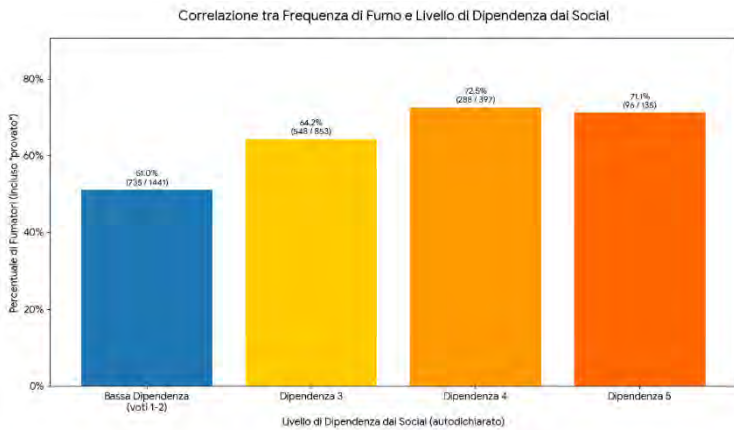


Fig. 11

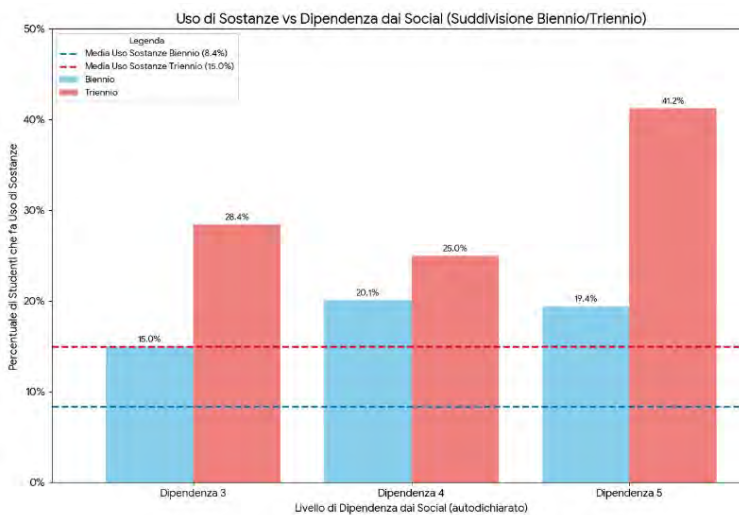


Fig. 12

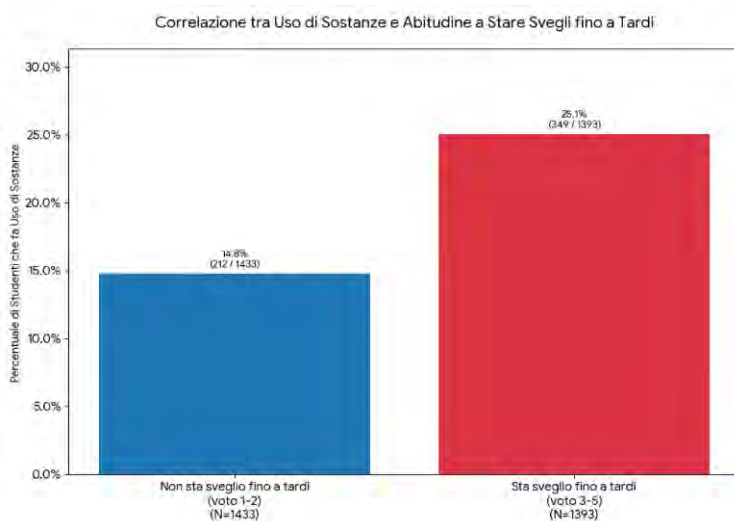


Fig. 13

Conclusioni e raccomandazioni strategiche

I dati del 2024 confermano la stretta relazione tra l'abuso digitale e la dipendenza dai social media con il disagio giovanile, manifestato in solitudine, paura, pensieri di morte, autolesionismo e con le dipendenze e i comportamenti a rischio. A tutto ciò si aggiunge, in una provincia colpita più di altre dall'emigrazione dei giovani, che solo il 22% dei dipendenti da social (valori 4 e 5) vede il proprio futuro realizzarsi in provincia, contro il 34% della media.

Il malessere digitale è quindi un fattore di spinta all'emigrazione: questo suggerisce che l'insoddisfazione alimentata dal confronto continuo sui social network generi una percezione del proprio ambiente di vita come "inadeguato" o privo di stimoli, alimentando lo spopolamento delle aree montane. La questione della precocità nell'accesso allo smartphone, del suo abuso e del conseguente basso rendimento scolastico, specialmente per gli studenti provenienti da contesti socio-economici meno favoriti, sottolinea l'urgenza di un intervento mirato.

L'intervento più promettente è l'azione diretta sulle famiglie per ridurre la pressione sociale e rispettare le indicazioni pediatriche. In sinergia con auspicabili decisioni normative che limitino l'abuso del digitale è fondamentale promuovere i Patti di Comunità⁶, cioè accordi tra genitori per stabilire insieme l'età di consegna dello smartphone. Questo modello è stato lanciato dalle SiR nella nostra provincia (con 12 patti attivi promossi dalle SiR).

6. L'obiettivo è sensibilizzare la comunità per ridurre la pressione sociale all'uso precoce del digitale e dei device, posticipando la consegna dello

Come evidenziato dalle correlazioni, molti ragazzi si rifugiano nel digitale per paura di non essere all'altezza nelle relazioni sociali, usando i social come un sostitutivo dell'approccio fisico. In tal senso, la dipendenza da social media agisce come una stampella digitale: sebbene sembri offrire supporto emotivo o sociale immediato, la sua continua presenza impedisce ai giovani di sviluppare e rafforzare le capacità relazionali nel mondo reale, lasciandoli fragili e infelici quando devono affrontare la complessità delle interazioni umane.

Si è sempre parlato di correlazioni, perché l'abuso del digitale non è necessariamente la causa del disagio che genera dipendenza: può senz'altro esserlo, ma può esserne anche l'effetto. Sicuramente risulta per lo più un moltiplicatore di disagio e solitudine, aggravandone le conseguenze e allontanando la soluzione. Per educare alla complessità, è essenziale ritornare alla lettura, all'attività esperienziale e alla relazione autentica. ●

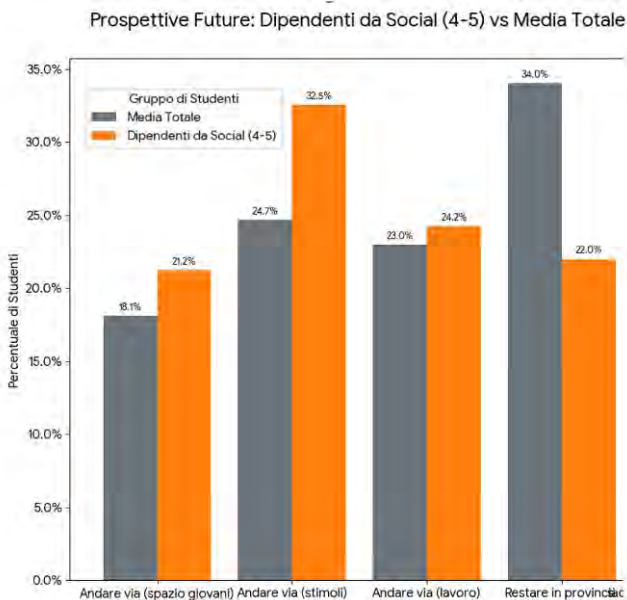


Fig. 14

smartphone, non prima dei 12 anni (già considerata un'età precoce) o addirittura dopo i 14, come indicato anche in una petizione del settembre 2024, firmata da numerosi e importanti studiosi, psicoterapeuti, psicologi e pedagogisti (tra i

promotori Alberto Pellai e Daniele Novara), che invita all'uso dello smartphone dopo i 14 e l'accesso ai social media dopo i 16: <https://pattidigitali.it/e>, per la provincia di Belluno, <https://www.studentibelluno.it/index.php/patti-comunita/858>

Jonathan Haidt
La generazione ansiosa
 Rizzoli, BUR, 2026



La generazione Z, quella nata dopo il 1995, è la prima ad aver attraversato la pubertà con in tasca un portale verso una realtà alternativa eccitante, ma pericolosa. È la prima ad aver sperimentato la transizione da un'infanzia basata sul gioco a un'infanzia basata sul telefonino: i teenagers della Gen Z hanno passato ore a "scrollare" post, a guardare video proposti da algoritmi programmati per tenerli on line il più a lungo possibile e hanno passato molto meno tempo a giocare, parlare, toccare, esperire il mondo reale. Al progressivo spostamento dal mondo fisico al mondo virtuale è corrisposta anche la transizione da un'infanzia libera a una ipercontrollata: mentre gli adulti hanno infatti iniziato a proteggere eccessivamente i bambini nel mondo reale, li hanno lasciati privi di sorveglianza in quello online.

Attingendo alle ricerche più recenti, Haidt mostra come questa "riconfigurazione" abbia interferito con lo sviluppo di bambini e adolescenti causando ansia, privazione del sonno, frammentazione dell'attenzione, dipendenza, paura del confronto sociale. E mentre ne espone le disastrose conseguenze chiama alle armi genitori, insegnanti, aziende tecnologiche e governi affinché salvino la salute mentale dei più giovani.