



Always on

Come vivono i giovani la connessione permanente?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Commissione federale per l'infanzia e la gioventù CFGI

COLOPHON

Editrice

Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (CFIG)

Autrice e autore

Dr. Rahel Heeg e Prof. Dr. Olivier Steiner
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit
Institut Kinder- und Jugendhilfe
Hofackerstrasse 30
4132 Muttenz
www.fhnw.ch

Rapporto di ricerca (in tedesco):
www.alwayson-studie.ch

Membri del gruppo di lavoro «Digitalizzazione» della CFIG

Benjamin Bosshard (responsabile),
Alexandre Bédard, Andreas Leupi,
Alexandra Molinaro, Marion Nolde,
Claudia Profos, Martina Robbiani,
Laurent Sédano

Traduzione

Servizio linguistico dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali
Rilettura della versione italiana:
Martina Robbiani

Grafica e impaginazione

id-k Kommunikationsdesign AG, Berna
www.id-k.com

Distribuzione (gratuita)

Ufficio federale delle costruzioni e della logistica (UFCL)
Pubblicazioni federali
CH-3003 Berna
www.pubblicazionifederali.admin.ch
N° d'ordinazione: 318.856.21

Disponibile in italiano, tedesco e francese all'indirizzo: www.cfig.ch.

Informazioni

Commissione federale per l'infanzia e la gioventù
c/o Ufficio federale delle assicurazioni sociali
Effingerstrasse 20
CH-3003 Berna
Tel.: +41 58 462 92 26
E-mail: ekkj-cfej@bsv.admin.ch
www.cfig.ch

Copyright

Riproduzione parziale (non a fini commerciali) autorizzata a condizione di citarne la fonte e di trasmettere un esemplare alla CFIG.

Berna, agosto 2019

Indice

Prefazione di Sami Kanaan, presidente della CFG	4–5
Che cosa significa «always on»?	6
Lo studio «Always on»	6
Quanto tempo trascorrono i giovani online nel tempo libero?	7
Quali piattaforme utilizzano i giovani e con quale frequenza?	8–9
Quanto sono importanti per i giovani le attività online?	10–11
Come vivono i giovani la connessione permanente?	12–13
Quali giovani vivono la connessione permanente in modo ambivalente?	14
Quanto riflettono i giovani sulla connessione permanente?	15
Come gestiscono i giovani la connessione permanente?	16–17
«Always on»: opportunità o rischio?	18–19
I risultati in breve	20–21
Pubblicazioni della CFG sul tema «Bambini e giovani 4.0»	22–23

Decidere per il futuro solo con il coinvolgimento della generazione «always on»

4 | 5

La trasformazione digitale è un tema molto in voga, approfonditamente discusso dal punto di vista tecnologico e sotto il profilo economico. Ad oggi, però, si presta troppo poco attenzione alla sua rilevanza per i bambini e i giovani, sebbene questi facciano parte del mondo digitale sin dalla nascita. Pertanto, nel periodo 2017–2019, la Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (CFIG) ha esaminato attentamente le competenze di cui i bambini e i giovani hanno bisogno nel mondo digitalizzato e le esperienze necessarie per migliorare le loro opportunità nella vita e nel mondo del lavoro futuri. Il rapporto *Crescere nell'era digitale* pubblicato a marzo 2019 dalla CFIG, riunisce vari articoli pluridisciplinari su questi temi e presenta 11 raccomandazioni formulate al riguardo. Ne è emerso che vi è ancora un notevole bisogno di ricerca per quanto riguarda l'essere connessi sempre e ovunque («always on», appunto). Il presente studio, basato su un'inchiesta rappresentativa condotta presso giovani tra i 16 e i 25 anni, contribuisce a soddisfare questo bisogno.

La connessione permanente dei giovani desta preoccupazione tra molti adulti. Il caso estremo della dipendenza da Internet è senza dubbio un problema da prendere sul serio. Eppure, dai risultati dell'inchiesta emerge un quadro molto eterogeneo delle attività svolte e del tempo trascorso online da parte degli adolescenti e dei giovani adulti. Più uniforme si rivela essere la notevole riflessione dei giovani sulle implicazioni della connessione permanente per la società e per sé. Gran parte degli adolescenti e dei giovani adulti riflette sulle ripercussioni sociali dell'«always on» e applica strategie per gestire la connessione permanente. Un po' meno della metà fissa regole proprie riguardo al momento e alla durata delle attività online. Dalle indicazioni fornite in un campo a risposta libera, è emerso che alcuni ricorrono ad app che limitano l'uso di altre app o che segnalano il superamento di un definito tempo di utilizzo, mentre altri prevedono appositamente di restare offline in determinati momenti (p. es. quando studiano o incontrano amici oppure durante la notte).

Grazie alle loro esperienze di «nativi digitali» e alla loro riflessione attiva sulla connessione permanente, gli adolescenti e i giovani adulti possono fornire un importante contributo per affrontare questo tema in modo diversificato. Di conseguenza, è ragionevole e importante coinvolgerli nelle decisioni per il futuro in ambito politico ed economico, come pure nella definizione di regole per l'utilizzo concreto degli strumenti digitali nei contesti scolastico ed extra-scolastico. I giovani dovrebbero avere la possibilità di esprimersi a tutti i livelli, per esempio sulle regole per gli smartphone a scuola o per l'utilizzo degli apparecchi elettronici a casa, sul grado di reperibilità che si può esigere dai lavoratori e sull'impostazione della strategia per una Svizzera digitale. Solo con il coinvolgimento sistematico di tutte le generazioni è possibile sviluppare offerte e soluzioni che presentano una certa solidità.

In conclusione, vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare sentitamente della collaborazione Rahel Heeg e Olivier Steiner, della Scuola superiore di lavoro sociale FHNW. Un ringraziamento va anche a tutti coloro che hanno partecipato all'inchiesta, e all'istituto M.I.S. Trend che l'ha svolta.

Sami Kanaan
Presidente della CFGI

Che cosa significa «always on»?

I media digitali hanno preso piede nella vita quotidiana e sono ormai onnipresenti. L'affermazione dello smartphone ha creato un legame indissolubile tra lo spazio fisico e quello digitale. L'«always on» (o «connessione permanente») è un concetto per il quale non esiste una definizione uniforme. Nel contesto del presente studio è utilizzato con il significato dell'essere costantemente presenti in questi due spazi, ovvero il trovarsi fisicamente in un luogo e al contempo essere in contatto con persone distanti attraverso spazi virtuali. Una delle opportunità riconosciute alla connessione permanente è la facilità di condividere informazioni, il che crea nuove possibilità per la formazione e i rapporti umani. Al contempo, però, si fa sempre più acceso il dibattito sui rischi, in particolare sui possibili abusi di dati e sulle lacune della protezione della sfera privata da parte dei colossi di Internet.

I media digitali, primo fra tutti lo smartphone, sono diventati una parte indispensabile della vita quotidiana, in particolare per i giovani. Molti studi mostrano che questi ultimi trascorrono parecchio tempo online, in altre parole che sono appunto «always on». È dunque importante chiedersi come i giovani vivano la connessione permanente e come la gestiscano.

Lo studio «always on»

Nel gennaio del 2019 l'istituto M.I.S. Trend ha svolto un'inchiesta online presso 1001 tra adolescenti (16–20 anni) e giovani adulti (21–25 anni), nonché 390 adulti (40–55 anni), mediante campione per quote¹. Il campione è rappresentativo di queste fasce della popolazione per quanto concerne età, sesso e regione linguistica. Il campione di adulti serviva a verificare eventuali differenze rispetto ai risultati rilevati presso i giovani.

I dati relativi ai giovani sono stati analizzati in base alle differenze di età (16–20 e 21–25 anni), sesso, livello di formazione e regione linguistica.

Lo studio dà un'idea di come i giovani vivono la connessione permanente e come la gestiscono. Al contempo, il confronto con il campione di adulti permette di capire in che misura vivere e gestire l'«always on» sia una questione tipicamente giovanile. Un rapporto di ricerca dettagliato al riguardo è disponibile in tedesco all'indirizzo Internet www.alwayson-studie.ch.

¹ Per motivi di leggibilità, nella presente pubblicazione sono utilizzati il termine «giovani» per indicare i due gruppi di persone di 16–20 anni e 21–25 anni, e il termine «adulti» per il campione comparativo costituito dalle persone di 40–55 anni.

Quanto tempo trascorrono i giovani online nel tempo libero?

In media² i giovani trascorrono online quattro ore al giorno nel tempo libero.

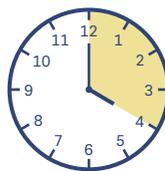
Differenze tra i giovani

I giovani provenienti da scuole con requisiti elevati trascorrono online mezz'ora in meno al giorno rispetto a quelli provenienti da scuole con requisiti medi o di base.

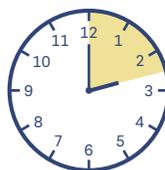
Differenze tra i giovani e gli adulti

Nel tempo libero i giovani sono online nettamente più a lungo degli adulti (4 contro 2,5 ore). La differenza principale si constata nella quota di coloro che utilizzano poco Internet nel tempo libero, ovvero al massimo due ore al giorno: il 40 per cento degli adulti, a fronte di solo il 12 per cento dei giovani. Per contro, si registrano quote simili se si considera un tempo di utilizzo di almeno cinque ore (25% contro 21%).

In media, i giovani guardano il cellulare 30 volte al giorno, mentre gli adulti solo 15 volte. Particolarmente marcata è la differenza tra gli adulti e i giovani che lo guardano più di 50 volte al giorno: solo l'11 per cento dei primi, a fronte del 37 per cento dei secondi.

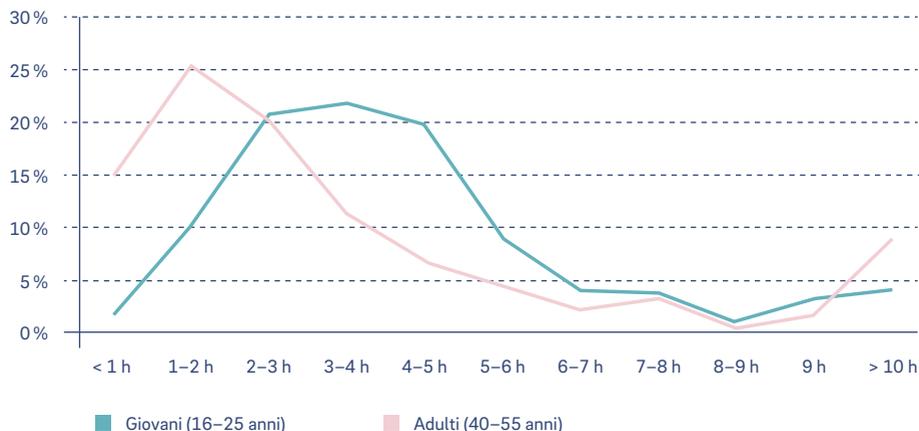


Giovani (16–25 anni)



Adulti (40–55 anni)

Tempo medio trascorso online nel tempo libero da giovani e adulti



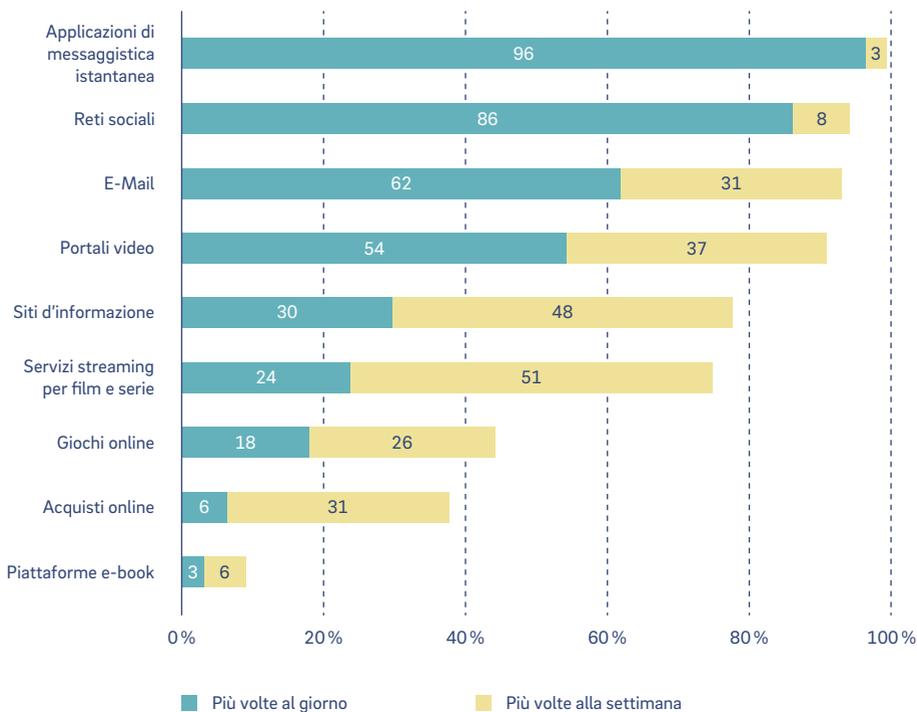
² I valori relativi ai tempi di utilizzo presentati sono valori mediani: il 50 per cento degli interpellati si situa al di sopra e il 50 per cento al di sotto di questi valori. I valori estremi incidono in misura meno significativa sulla mediana che sulla media aritmetica.

Quali piattaforme utilizzano i giovani e con quale frequenza?

8 | 9

La maggior parte dei giovani utilizza applicazioni di messaggistica istantanea (p. es. WhatsApp), reti sociali (p. es. Instagram), e-mail e portali video (p. es. YouTube) più volte al giorno. La maggioranza dei giovani usa più volte alla settimana siti d'informazione (p. es. Wikipedia, siti web di giornali, aggiornamenti sportivi in diretta, forum) e servizi streaming per film. Una minoranza sfrutta regolarmente giochi online, acquisti online e piattaforme e-book.

Frequenza dell'utilizzo di piattaforme online da parte dei giovani (16–25 anni)



Differenze tra i giovani

I giovani della prima fascia d'età (16–20 anni) utilizzano le reti sociali, gli acquisti online e le piattaforme e-book più spesso di quelli della fascia d'età superiore (21–25 anni), che invece usano più frequentemente e-mail e siti d'informazione. Le ragazze usano i media sociali più dei ragazzi, che a loro volta giocano online e consultano siti d'informazione più spesso delle prime. Dal confronto a livello di scuole emerge che i giovani provenienti da quelle con requisiti di base sfruttano i giochi online più di quelli delle altre scuole. Infine, se si considerano le regioni linguistiche, risulta che i giovani della Svizzera francese utilizzano le reti sociali più spesso di quelli della Svizzera tedesca.

Differenze tra i giovani e gli adulti

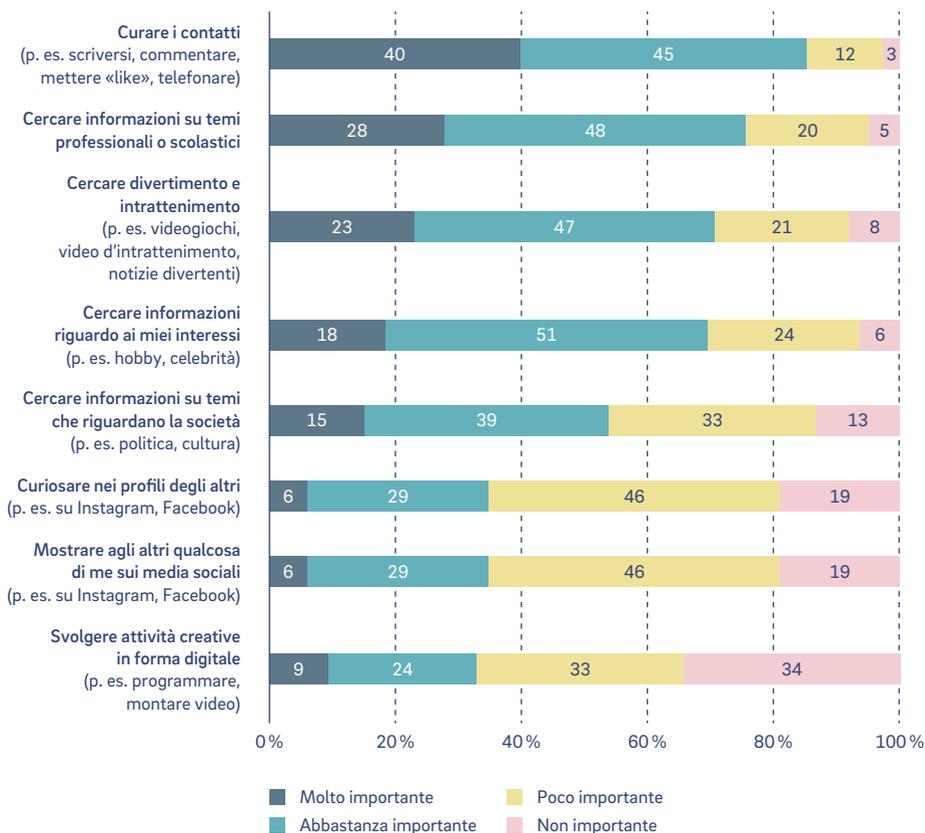
I giovani utilizzano nettamente più spesso degli adulti applicazioni di messaggistica istantanea, media sociali, portali video, giochi online, servizi streaming, acquisti online e piattaforme e-book. Per contro, gli adulti consultano con maggiore frequenza e-mail e siti d'informazione.

Quanto sono importanti per i giovani le attività online?

10 | 11

Quasi tutti i giovani ritengono molto importante essere in contatto con gli altri, procurarsi informazioni per la scuola o il lavoro e intrattenersi. Per molti giovani sono importanti anche le informazioni online su società e tempo libero. Sono invece relativamente pochi i giovani per i quali è importante curiosare nei profili degli altri e mostrare qualcosa di sé sui media sociali o svolgere attività creative in forma digitale.

Importanza delle varie attività online per i giovani (16–25 anni)



Differenze tra i giovani

Per i giovani di 16–20 anni curiosare nei profili degli altri e giocare ai videogiochi è più importante che per quelli di 20–25 anni. Per le ragazze i media sociali sono più importanti che per i ragazzi, i quali invece danno maggior peso delle prime alle informazioni su società e interessi personali nonché alle attività creative. I giovani di scuole con requisiti elevati attribuiscono maggiore importanza degli altri alla ricerca di informazioni su temi professionali, scolastici e relativi ai loro interessi. Le informazioni per la scuola e/o il lavoro e quelle su temi che riguardano la società sono più importanti per i giovani della Svizzera italiana e di quella francese che per i giovani della Svizzera tedesca. L'intrattenimento ha la massima importanza nella Svizzera francese, mentre la più bassa in assoluto in quella italiana.

Differenze tra i giovani e gli adulti

Rispetto agli adulti, i giovani ritengono più importante curare i contatti, curiosare nei profili degli altri, mostrare agli altri qualcosa di sé sui media sociali, svagarsi e intrattenersi, svolgere attività ricreative e cercare informazioni su temi professionali, scolastici e relativi ai loro interessi. Gli adulti attribuiscono più importanza dei giovani alle informazioni su temi che riguardano la società.

Come vivono i giovani la connessione permanente?

12 | 13

In linea di massima, per i giovani prevalgono gli aspetti positivi della connessione permanente. Quasi tutti apprezzano la possibilità di essere sempre in contatto con gli altri e navigano in Internet quando si annoiano. Sono inoltre molti ad avere l'impressione che online le altre persone si aspettino una reazione rapida e che la grande varietà di informazioni disponibili arricchisca la vita. Il 60 per cento dei giovani circa sostiene che le attività online sono fonte di felicità e che le possibilità offerte dalla rete arricchiscono la vita. Circa un terzo degli interpellati non vuole perdersi niente di importante, si sente messo sotto pressione dalle app che premiano l'utilizzo regolare e non fa alcuna distinzione tra incontri di persona e contatti online. Un quarto dei giovani diventa nervoso quando rimane offline per periodi prolungati. Un aspetto particolarmente interessante è che la maggioranza di giovani condivide tutte le affermazioni positive, mentre solo una minoranza condivide quelle più negative.

Differenze tra i giovani

Nel complesso, le ragazze vivono la connessione permanente in modo più negativo dei ragazzi, si sentono maggiormente messe sotto pressione dalle app e sono più spesso a disagio quando si confrontano con altre persone online. I giovani provenienti da scuole con requisiti elevati indicano più frequentemente di altri questo disagio legato al confronto con altri e diventano piuttosto nervosi quando rimangono offline per periodi prolungati. I giovani della Svizzera francese e della Svizzera italiana vivono la connessione permanente complessivamente in modo più positivo di quelli della Svizzera tedesca.

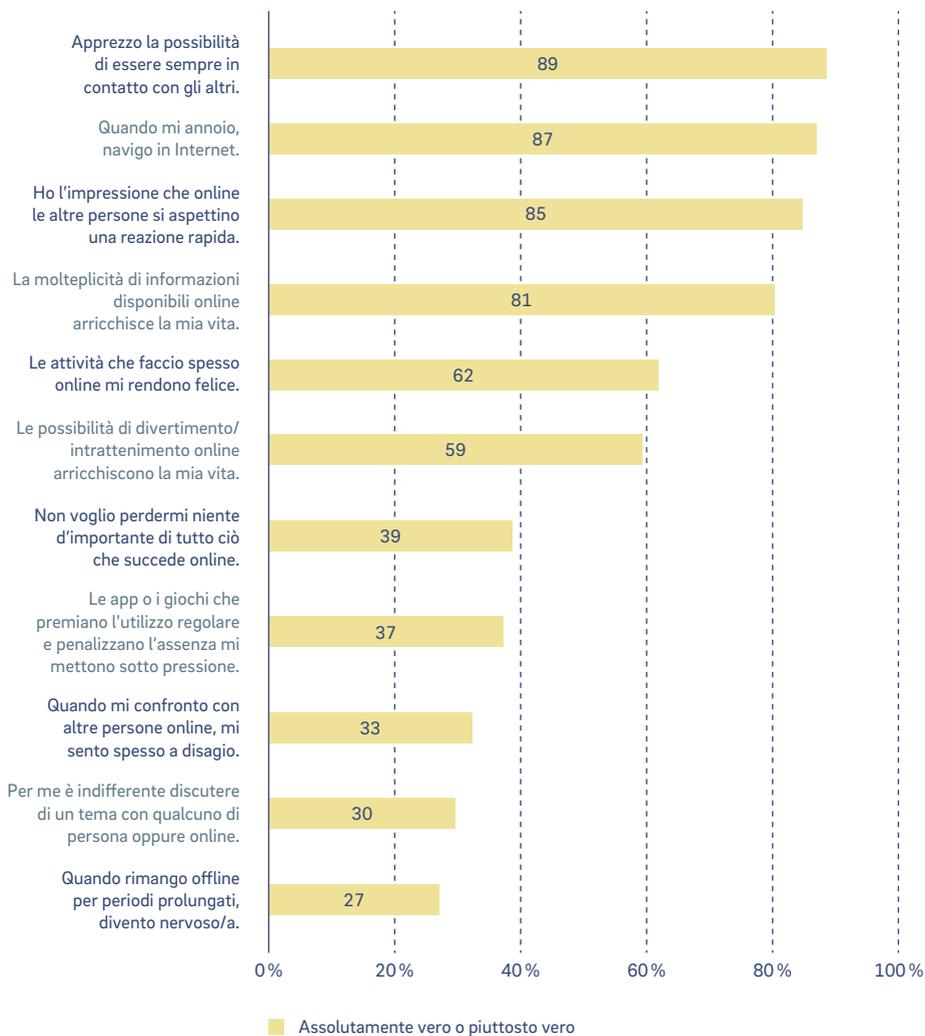
Differenze tra i giovani e gli adulti

I giovani rispondono in modo più netto a tutte le domande del questionario rispetto agli adulti. I giovani vivono quindi in modo più intenso sia gli aspetti positivi che quelli negativi della connessione permanente.

Ulteriori ricerche

Per i giovani che constatano sintomi di astinenza («Quando rimango offline per periodi prolungati, divento nervoso/a») i media sociali e la comunicazione hanno un'importanza particolarmente elevata. Questi giovani si sentono più sotto stress di altri nei contesti del confronto online e delle app che premiano l'utilizzo regolare e penalizzano l'assenza.

Percezione della connessione permanente tra i giovani (16–25 anni)



Quali giovani vivono la connessione permanente in modo ambivalente?

14 | 15

Circa la metà dei giovani vive la connessione permanente in modo prevalentemente positivo, mentre l'altra metà la vive in modo sia positivo che negativo, ovvero ambivalente. Sono invece rari i casi di giovani che la vivono in modo prevalentemente negativo.

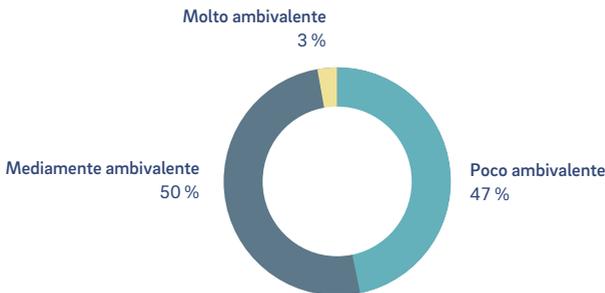
Più è importante per loro la molteplicità delle attività digitali e più è intenso l'utilizzo dei media digitali, maggiormente i giovani (ma anche gli adulti) hanno un atteggiamento ambivalente rispetto alla connessione permanente. La percezione positiva e quella negativa di quest'ultima vanno dunque di pari passo con il frequente utilizzo e l'elevata importanza dei media digitali.

Differenze tra i giovani

Le ragazze hanno un atteggiamento più ambivalente dei ragazzi e lo stesso vale per i giovani di scuole con requisiti di base rispetto a quelli delle altre scuole.

Differenze tra i giovani e gli adulti

I giovani hanno un atteggiamento nettamente più ambivalente degli adulti verso la connessione permanente.



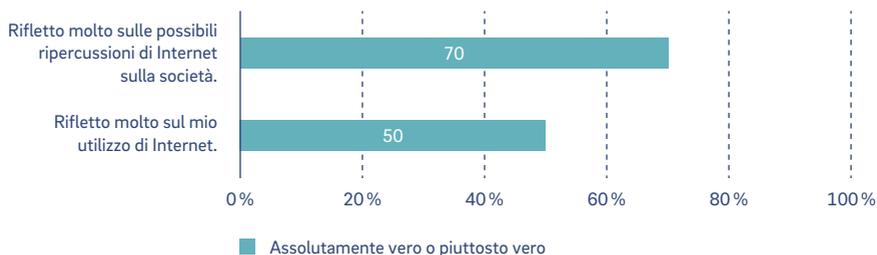
Un esiguo gruppo (3%) risulta molto ambivalente nel suo atteggiamento: si tratta di giovani che si distinguono dagli altri per il tempo di presenza online nettamente più elevato (in media 7,1 contro 4,7 ore al giorno), la grande importanza attribuita a tutte le attività online, la maggiore riflessione sul proprio utilizzo di Internet e la più frequente autoimposizione di regole.

Si definisce «ambivalente» l'atteggiamento di una persona che vive la connessione permanente sia positivamente che negativamente. Questo è poco ambivalente se l'«always on» è vissuto in modo prevalentemente positivo o prevalentemente negativo.

Quanto riflettono i giovani sulla connessione permanente?

La maggioranza dei giovani riflette sulle possibili ripercussioni di Internet sulla società e una metà sul proprio utilizzo di Internet.

Riflessione sulla connessione permanente da parte dei giovani (16–25 anni)



Differenze tra i giovani

Le ragazze riflettono più dei ragazzi sulle possibili ripercussioni di Internet sulla società. I giovani di scuole con requisiti elevati riflettono più spesso degli altri su queste ripercussioni e sul proprio utilizzo di Internet.

Differenze tra i giovani e gli adulti

I giovani riflettono decisamente di più sul loro utilizzo di Internet rispetto agli adulti. Non si osservano invece differenze per quanto concerne la riflessione sulle possibili ripercussioni di Internet sulla società.

Ulteriori ricerche

Il 21 per cento dei giovani riflette poco, e il 41 per cento molto, sulle possibili ripercussioni di Internet sulla società (il 38% si situa nel mezzo). Nella prima categoria rientrano generalmente i giovani che frequentano scuole con requisiti bassi, che si interessano poco di cultura e politica, che vivono la connessione permanente in modo nettamente meno negativo degli altri e che si pongono meno regole.

Particolarmente interessante è il fatto che il tempo trascorso online e la frequenza di utilizzo del cellulare sono uguali tra i giovani che riflettono poco e quelli che riflettono molto.

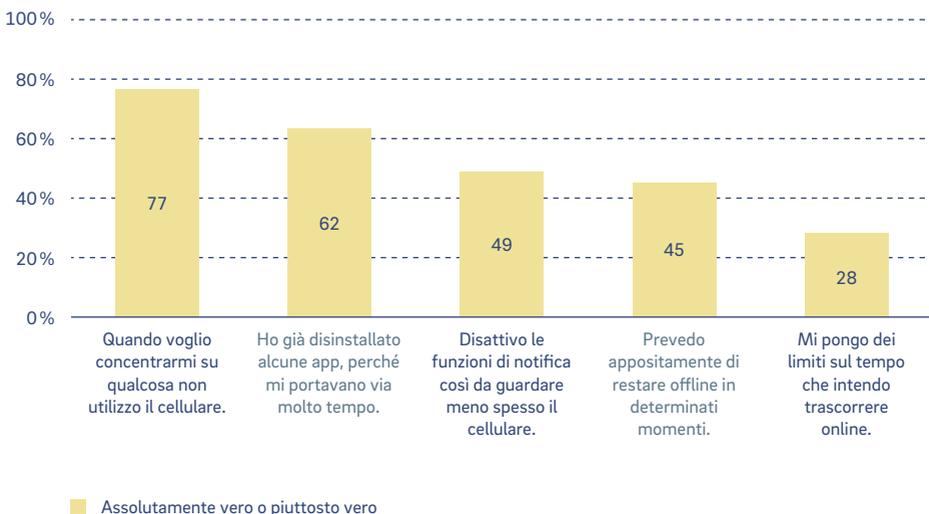
Come gestiscono i giovani la connessione permanente?

16 | 17

La connessione permanente richiede una buona dose di autodisciplina. Quali strategie applicano i giovani? Particolarmente diffuse sono quelle relative al cellulare; meno frequentemente i giovani prevedono appositamente di restare offline in determinati momenti o si pongono limiti di tempo. Il 95 per cento di tutti gli interpellati applica almeno una di queste strategie.

Circa due quinti dei giovani hanno indicato di porsi da sé regole su come, quando o quanto essere online. Tre quarti di coloro che si pongono regole le rispettano anche.

Applicazione delle strategie di autodisciplina da parte dei giovani (16–25 anni)



Differenze tra i giovani

Gli adolescenti (16–20 anni) si pongono regole più spesso dei giovani adulti (21–25 anni) e più frequentemente prevedono appositamente di restare offline in determinati momenti. I giovani provenienti da scuole con requisiti elevati si pongono più spesso limiti di tempo.

Differenze tra i giovani e gli adulti

I giovani si pongono regole un po' più raramente degli adulti e, da quanto dichiarato, le rispettano anche meno. Differenze tra i giovani e gli adulti emergono per tutte le strategie esaminate: per quanto concerne le strategie di prevedere appositamente di restare offline in determinati momenti, di non utilizzare il cellulare quando si vogliono concentrare su qualcosa e di disattivare le funzioni di notifica, i giovani le adottano più raramente degli adulti. Per contro, più spesso si pongono limiti di tempo e hanno già disattivato alcune app, perché portavano via molto tempo.

Definizione e rispetto delle regole da parte dei giovani (16–25 anni)

Mi pongo io stesso/a regole su come, quando o quanto essere online.

Piuttosto no
o per niente
59 %



Assolutamente
o piuttosto sì
41 %

Per coloro che si pongono delle regole:
Le regole che mi pongo io stesso/a,
le rispetto anche.

Piuttosto no
o per niente
28 %



Assolutamente
o piuttosto sì
72 %

«Always on»: opportunità o rischio?

18 | 19

Spesso viene espresso il timore che i giovani stiano sempre attaccati agli schermi, che rischino di sviluppare una dipendenza e che non riflettano sul proprio utilizzo di Internet. Nel quadro dello studio è stato analizzato un gruppo di giovani con un'intensa presenza online e su tutti i canali, in modo da avere sostanzialmente un riscontro con giovani a rischio secondo le ipotesi summenzionate.

Circa il 10 per cento di tutti i giovani può essere definito «connesso sempre e ovunque». Questo gruppo si distingue nettamente dagli altri: esso ritiene molto importanti tutte le attività online (media sociali, intrattenimento, attività creative e ricerca di informazioni) e le svolge frequentemente. Due terzi sono ragazzi. I giovani di questo gruppo utilizzano i media sociali più degli altri giovani (in media 5,4 contro 4,6 ore al giorno). Tanti di loro hanno un atteggiamento molto ambivalente rispetto alla connessione permanente e manifestano sintomi di astinenza quando non sono online. L'elemento interessante emerso è che i giovani che utilizzano intensamente Internet non corrispondono affatto all'immagine dei giovani «sconsideratamente dipendenti»: essi riflettono sul proprio utilizzo dei media e sul ruolo di questi ultimi per la società e si pongono regole di comportamento più degli altri giovani.

Utilizzare in modo intenso e variato i media digitali implica dunque spesso anche una profonda riflessione, sia sulle conseguenze positive che sulle ripercussioni negative. I giovani «connessi sempre e ovunque» si trovano quindi di fronte a rischi e sfide di rilievo, ma al contempo riflettono in misura particolarmente accurata sulla digitalizzazione.

I giovani «connessi sempre e ovunque»

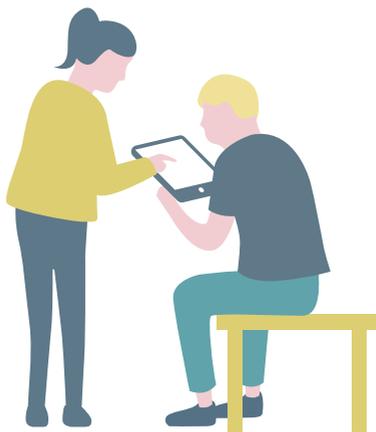
... si interessano a tutte le varie attività online.

... si pongono più regole per gestire la connessione permanente.

... manifestano sintomi di astinenza quando non sono online.

... hanno un atteggiamento molto ambivalente rispetto alla connessione.

... riflettono molto sul proprio utilizzo e sulle possibili ripercussioni della connessione permanente per la società.



I risultati in breve

20 | 21

I giovani sono «connessi sempre e ovunque»: lo studio «Always on»³ mostra che i giovani utilizzano intensamente i media digitali. Nel tempo libero trascorrono online in media 4 ore al giorno e guardano il cellulare 30 volte; sono in rete nettamente più a lungo e più spesso degli adulti e utilizzano maggiormente in particolare i media sociali, i servizi streaming e i giochi online.

La connessione permanente è variegata: nell'utilizzo quotidiano dei media digitali, per i giovani sono fondamentali la comunicazione, i video e le piattaforme informative. Oltre il 90 per cento dei giovani usa servizi di messaggistica istantanea, media sociali, e-mail e portali video ogni giorno o più volte alla settimana. Tre giovani su quattro utilizzano con la stessa frequenza anche siti d'informazione e servizi streaming. Le ragazze usano i media sociali un po' più spesso dei ragazzi, che a loro volta giocano online e consultano siti d'informazione più frequentemente delle prime. Questo conferma i risultati già emersi da altri studi (v. studio JAMES). Per quanto concerne la connessione permanente, non si rilevano differenze sostanziali tra i giovani delle diverse regioni linguistiche.

I giovani vivono la connessione permanente in modo diverso: circa la metà dei giovani vive la connessione permanente in modo prevalentemente positivo, apprezzando in particolare le numerose possibilità di comunicazione, informazione e intrattenimento. L'altra metà la vive in modo sia positivo che negativo: apprezza i lati positivi, ma al contempo considera un peso essere sempre online e si sente sotto pressione. Questi giovani hanno dunque un atteggiamento ambivalente rispetto alla connessione permanente. Le ragazze percepiscono gli aspetti negativi più dei ragazzi.

I giovani vivono più intensamente sia il positivo che il negativo: i giovani vivono più intensamente degli adulti sia gli aspetti positivi che quelli negativi della connessione permanente, probabilmente perché i media digitali sono per loro più importanti nella vita quotidiana.

Molti giovani riflettono sulla connessione permanente: la maggioranza dei giovani riflette sulle implicazioni della connessione permanente per la società e per sé. A riflettere intensamente sull'argomento sono in particolare le ragazze e i giovani con un livello di formazione più elevato. Per contro, non esistono legami tra il grado di riflessione e l'intensità dell'utilizzo di Internet: il tempo

³ Per motivi di leggibilità, nello studio il termine «giovani» designa la fascia d'età 16–25 anni, mentre «adulti» quella 40–55 anni.

trascorso online e la frequenza con cui guardano il cellulare sono uguali tra i giovani che riflettono poco e quelli che riflettono molto. I giovani riflettono più degli adulti sul proprio utilizzo di Internet.

Molti giovani si pongono regole per gestire la connessione permanente: quasi tutti i giovani applicano strategie di autodisciplina per gestire la connessione permanente. Particolarmente diffuse sono quelle relative al cellulare: per esempio, tre giovani su quattro lo mettono da parte quando vogliono concentrarsi. Un po' meno della metà dei giovani ha indicato di porsi da sé regole su come, quando o quanto essere online. È interessante notare che gli adolescenti lo fanno più spesso dei giovani adulti, il che potrebbe essere dovuto anche al loro utilizzo più intenso dei media sociali e alle sfide che ne derivano. Tre quarti di coloro che si pongono regole le rispettano anche.

L'utilizzo intenso e variegato di Internet va di pari passo con una profonda riflessione: i giovani che ritengono molto importanti tutte le varie attività online e le svolgono frequentemente riflettono molto sul proprio utilizzo e sulle possibili conseguenze della connessione permanente sulla società. Inoltre, i giovani «connessi sempre e ovunque» si pongono più regole per gestire la connessione permanente rispetto a quelli meno interessati alla varietà delle attività e che utilizzano meno Internet. Essi confutano dunque l'idea corrente dei giovani sconsiderati e persi nel mondo virtuale. Al contempo, però, coloro che usano Internet in modo variegato e intenso manifestano più spesso sintomi di astinenza quando non sono online. Si può dunque concludere che un intenso utilizzo delle molteplici possibilità del mondo digitale comporta per i giovani sia numerose opportunità che sfide di rilievo.

Bambini e giovani 4.0: panoramica dei lavori della CFGI

22 | 23

Dal 2017 al 2019 la Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (CFGI) ha scelto di approfondire il tema centrale «Bambini e giovani 4.0» per comprendere meglio l'influenza della digitalizzazione su bambini e giovani, concentrandosi in particolare sulle (nuove) competenze e capacità richieste per crescere, formarsi, lavorare e partecipare all'era digitale, sull'impatto della digitalizzazione in termini di pari opportunità e sul modo in cui i giovani vivono e gestiscono la connessione permanente.

Con l'inchiesta «Always on», presentata in quest'opuscolo, la CFGI conclude i suoi lavori su questo tema. La Commissione manterrà il suo impegno per l'attuazione delle sue raccomandazioni, pubblicate nel rapporto *Crescere nell'era digitale*, affinché i bambini e i giovani possano sfruttare le opportunità offerte dalla digitalizzazione e contribuire all'impostazione del mondo digitale.

Pubblicazioni della CFGI sul tema «Bambini e giovani 4.0»

2017	Sarah Genner: Digitale Transformation. Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche in der Schweiz – Ausbildung, Bildung, Arbeit, Freizeit Studio della letteratura relativa alle ripercussioni della trasformazione digitale sui bambini e sui giovani, in particolare negli ambiti della formazione, del lavoro e del tempo libero. Rapporto realizzato dall'Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW), su mandato della CFGI (disponibile in tedesco, con riassunto in italiano e francese).	d
2018	Bambini e giovani 4.0 Tesi della CFGI relative all'influenza della digitalizzazione sui bambini e sui giovani.	d/f/i
2019	Crescere nell'era digitale Il rapporto della CFGI riunisce diversi contributi sulla trasformazione digitale di esperti del mondo economico, della formazione, del sostegno alla prima infanzia e delle attività extrascolastiche e presenta dei progetti concreti realizzati con bambini e giovani. Il rapporto si conclude con 11 raccomandazioni relative alla digitalizzazione che la CFGI formula all'attenzione degli ambiti di politica, economia, formazione, ricerca e società.	d/f/i
2019	Rahel Heeg e Olivier Steiner: Always on. Come vivono i giovani la connessione permanente? Studio sul comportamento, il vissuto e le strategie dei giovani relativi alla connessione permanente. Realizzato dalla Scuola superiore di lavoro sociale FHNW, Istituto d'aiuto all'infanzia e alla gioventù, su mandato della CFGI.	d/f/i

I lavori della CFEJ sono documentati sul suo sito Internet, dove sono disponibili anche le pubblicazioni sopraccitate: www.cfgi.ch (rubrica: Temi > Bambini e giovani 4.0).

La connessione permanente (o «always on») è diventata una realtà per molti di noi, sebbene non ne conosciamo bene gli effetti, positivi o negativi che siano, vista soprattutto l'assenza di studi sul tema. La Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (CFIG) ha voluto sapere come i giovani nati nell'era digitale vivono e percepiscono la connessione permanente e quali strategie adottano per gestirla.

A tale scopo, la CFG ha incaricato Rahel Heeg e Olivier Steiner, della Scuola superiore di lavoro sociale FHNW, di svolgere, con l'aiuto dell'istituto M.I.S. Trend, un'inchiesta rappresentativa presso un campione di giovani tra i 16 e i 25 anni e un gruppo di confronto di adulti tra i 40 e i 55 anni. Le domande riguardavano temi quali il tipo e la frequenza delle attività online, l'importanza accordata a queste ultime nonché l'esperienza e le strategie per gestire la connessione permanente. Questo opuscolo offre una panoramica dei principali risultati dell'inchiesta.

