



INDAGINE SULLA GIOVANE GENERAZIONE CRESCIUTA IN SVIZZERA

È passato un nuovo anno dall'ultima inchiesta «LIVES Cohort» a cui Lei partecipa ormai da tempo. L'anno scorso, durante la sua sesta edizione, 783 persone hanno risposto all'indagine, cioè 92% dei/delle partecipanti che avevano risposto all'edizione precedente. Questo risultato positivo dimostra il forte interesse per questa indagine e ne siamo lieti. Un buon tasso di partecipazione e una partecipazione regolare sono, in effetti, condizioni essenziali per poter scoprire e comprendere l'evoluzione dei molteplici fattori che toccano i giovani adulti in Svizzera. L'inchiesta «LIVES Cohort» fornisce un campione rappresentativo della popolazione ed è quindi solo attraverso la sua partecipazione che siamo in grado di raccogliere una grande quantità di informazioni sulle condizioni di vita, i cambiamenti nella vita privata e professionale, le opinioni, le credenze e le emozioni della sua generazione.

Queste informazioni sono elaborate dai ricercatori e

dalle ricercatrici per analizzare diversi temi. Tra questi, le presenteremo lo studio di Mattia Vacchiano e Danilo Bolano sulle attività che svolgete nel tempo libero e la relazione con il vostro benessere. Ma non è tutto! Le presenteremo i risultati più importanti sui dispositivi che la sua generazione usa per connettersi a Internet e le attività svolte con gli smartphone. Infine, le esporremo i risultati di uno studio svolto in parallelo all'indagine alla quale Lei partecipa. Questo studio, realizzato con un altro gruppo di partecipanti all'inchiesta «Vivere in Svizzera», s'interessa ai problemi di salute psicologica e fisica.

In questi giorni inizia la settima edizione dello studio e presto l'istituto di sondaggio M.I.S. Trend la contatterà per partecipare. La ringraziamo di cuore della sua partecipazione che rende possibile la nostra ricerca.

Il team: Felix Bühlmann, Nora Dasoki, Shane Johnson, Hannah Klaas, Davide Morselli, Dario Spini, Robin Tillmann



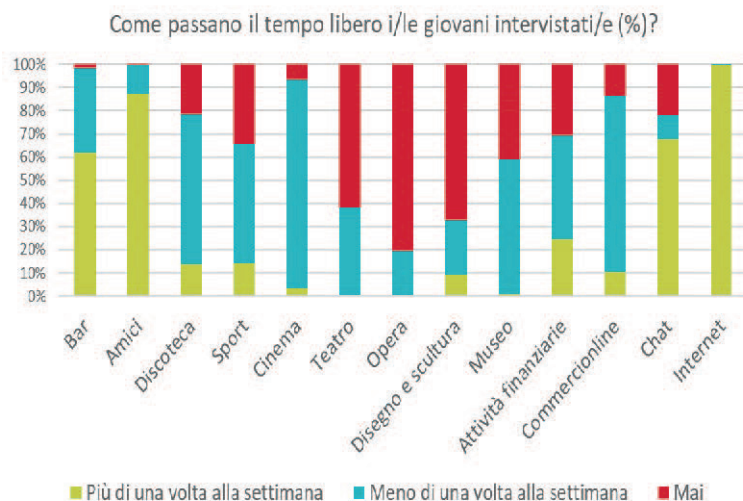
Il tempo libero è importante per i giovani adulti perchè...

La maniera in cui viene speso il tempo libero è un aspetto fondamentale della vita giovanile. La scelta delle attività del tempo libero incide sulla formazione dell'identità e permette di condividere esperienze con gli amici e di partecipare alla vita sociale. Nella ricerca di Mattia Vacchiano e Danilo Bolano, tutti questi aspetti sembrano influire sul benessere.

Lo studio ha preso in considerazione una variegata scelta di attività di svago (online e offline). Come lo si può osservare nel grafico sotto sappiamo che oltre il 90% dei/delle giovani intervistati/e accede alla rete quotidianamente per svolgere un'attività di svago, e che, a questo scopo, l'88% è attivo sui social media, come Facebook, Snapchat, Instagram o Twitter. Nel tempo libero solo il 12% incontra meno di una volta alla settimana i propri amici di persona. Alto è invece il numero di coloro che usano la rete per comprare o vendere su internet (87%) o per svolgere attività finanziarie (70%). La maggior parte dei/delle giovani intervistati/e frequenta bar, pub e ristoranti almeno una volta alla settimana come attività di svago (62%), mentre più di un/a giovane su due frequenta clubs e discoteche almeno una volta al mese. Infine, il numero di persone che non

sono mai andate in un museo (41%), a teatro (62%) e all'opera (80%) durante il loro tempo libero è più grande rispetto alle altre attività.

La ricerca di Mattia Vacchiano e Danilo Bolano ha identificato cinque gruppi di giovani che spendono il loro tempo libero in maniera diversa. Su 891 ragazzi e ragazze intervistati/e, un primo gruppo è composto da 11% persone totalmente disinteressato a svolgere una qualsiasi attività di svago. Un folto gruppo di giovani 25% è invece particolarmente coinvolto nelle attività finanziarie e di compravendita online. Tra gli intervistati, 19% giovani svolgono pratiche molto diversificate tra loro e menzionano tutte le attività del tempo libero online e offline presenti nella grafica. Sono invece 21% coloro che frequentano luoghi più tradizionali per le loro attività di svago come bar, ristoranti, cinema, eventi sportivi e discoteche. Questi ultimi due gruppi di intervistati possono contare su un maggior supporto sociale da familiari e/o amici rispetto ai/alle 24% giovani che spendono il loro tempo libero unicamente online, utilizzando chat e social media, e diventando così più vulnerabili ad episodi di solitudine, ansia e depressione.

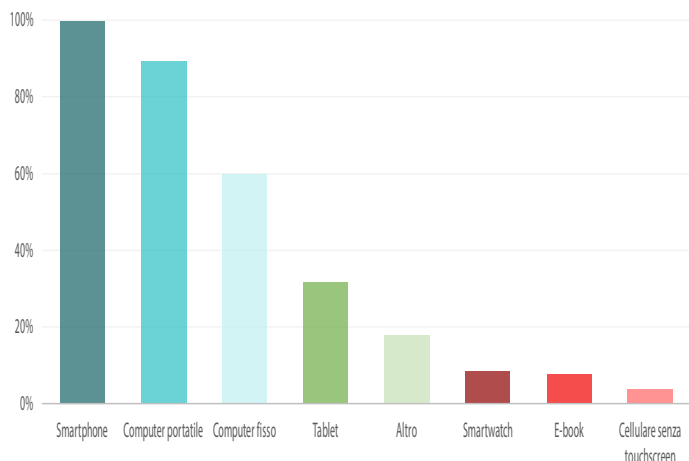


La ricerca di Mattia Vacchiano e Danilo Bolano mostra dunque che i/le giovani adulti trascorrono il loro tempo libero in modo molto diverso. Da questa ricerca abbiamo imparato che dedicare il proprio tempo libero esclusivamente alle attività online riduce sostanzialmente il nostro benessere.

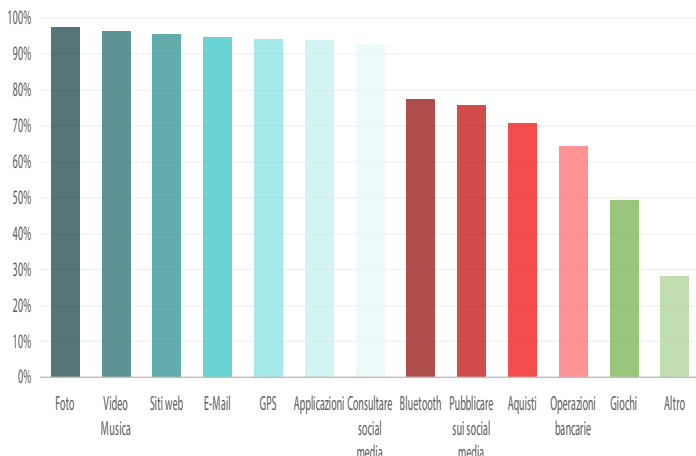
La vita online: smartphone, computer, tablet e il loro utilizzo

L'anno scorso vi abbiamo chiesto delle informazioni sulla vostra vita online, che tipi di dispositivi usate e come li usate. Abbiamo scoperto che lo smartphone è il dispositivo più popolare, con il 99,7% di voi che lo utilizza per connettersi a Internet quasi ogni giorno. Ma per quali attività si usa questo dispositivo tanto popolare?

Dispositivi utilizzati per connettersi ad internet 2018



Attività con lo smartphone nel 2018



Al fine di comprendere l'uso di Internet nella vita dei/delle partecipanti, l'edizione precedente conteneva una serie di domande specifiche sui dispositivi utilizzati per connettersi alla rete. Il primo grafico di sinistra mostra che lo smartphone e il computer portatile sono diventati i dispositivi più utilizzati a questo scopo, con rispettivamente il 99,7% e l'89% di utilizzatori.

Se scendiamo un po' più a fondo, vediamo una piccola frattura legata all'età: le persone di 25 anni o più sono più propense a usare un computer fisso rispetto alle persone più giovani che usano invece più frequentemente un computer portatile. È interessante notare anche la scomparsa dei telefoni cellulari senza touch screen che arrivano ultimi con solo il 4% di utilizzo fra tutti i partecipanti.

In questa speciale serie di domande, vi abbiamo anche chiesto come usate il vostro smartphone, oltre alle chiamate e agli SMS. I risultati sono davvero sorprendenti. Innanzitutto, ciò che sorprende è la differenza tra il consultare e il pubblicare sui social

media: il 93% dei partecipanti guarda i social media, ma solo il 75% pubblica su di essi. Le ragazze e i più giovani postano sui social più facilmente di altri.

Come mostra il grafico di destra, solo il 50% di voi usa gli smartphone per giocare, mentre la grande maggioranza dei/delle partecipanti (oltre il 90%) svolge attività diverse come foto, video e musica, navigazione su Internet, e-mail, GPS, applicazioni e visualizzazione dei social media.

Abbiamo inoltre trovato che le persone che lavorano dalle 29 alle 40 ore settimanali utilizzano i servizi bancari e gli acquisti online un po' più di coloro che lavorano meno di 29 ore o più di 40 ore.

In conclusione, constatiamo che in generale tutti utilizzano i dispositivi e gli smartphone in modo simile – non ci sono grandi differenze tra uomini e donne, o tra chi lavora a tempo pieno o tempo parziale o in funzione dell'età.



Attraversare un burnout o una depressione può portare alla crescita personale!

In Svizzera, una persona su cinque ha sofferto almeno una volta di problemi di salute psichica durante la sua vita: depressione, disturbi d'ansia e burnout sono i disturbi più comuni. È difficile pensare che queste malattie possano avere un impatto positivo sulla vita delle persone colpite, ma la ricercatrice Hannah Klaas ha scoperto proprio questo. Dedicando la sua tesi di dottorato in psicologia a queste domande, Hannah Klaas ha aggiunto parallelamente alla vostra indagine, un gruppo di partecipanti all'indagine "Vivere in Svizzera" che ha risposto, tra un'edizione e l'altra, ad un questionario più specifico sulla salute.

Numerosi studi dimostrano che esperienze traumatiche come catastrofi o problemi di salute fisica (es. malattie muscoloscheletriche) possono avere un impatto positivo sulla vita delle persone interessate. Sebbene questo fenomeno chiamato «crescere nelle avversità» sia molto diffuso, non è mai stato analizzato prima d'ora in relazione ai problemi di salute psichica. In un questionario supplementare all'inchiesta «Vivere in Svizzera», gli/le intervistati/e hanno indicato se hanno mai sofferto o se soffrono di un problema di salute psichica o fisica, e quali conseguenze hanno avuto sul loro benessere e sulla qualità della loro vita.

Delle 328 persone che hanno detto di aver sofferto di un problema di salute psichica (per es. depressione, burnout), il 60% dei/delle partecipanti ha segnalato un grado significativo o moderato di crescita personale, mentre il 35% ha riportato alcuni cambiamenti positivi dopo la malattia. Oltre ad aver accettato il problema di salute come parte integrante della loro identità e della loro vita, i/le partecipanti percepiscono più segni di crescita, soprattutto se hanno avuto il tempo di adattarsi

al loro problema di salute e se le conseguenze negative sono diminuite. Si dichiarano più comprensivi/e, più tolleranti, più forti e sono più numerosi/e a dire di apprezzare la vita. Spesso la situazione ha permesso loro di fare ordine nella loro vita, ad esempio ponendo fine a relazioni malsane o dando più attenzione agli ambiti problematici per poi apportarne un cambiamento. Questo effetto risulta più pronunciato per le persone che hanno potuto godere di un sostegno sociale e di una psicoterapia, rispetto a chi ha invece ricevuto un trattamento



farmacologico, il quale non è legato allo sviluppo personale.

Le esperienze vissute dopo i problemi di salute psichica sono state confrontate con quelle di persone che avevano un problema di salute fisica (le più comuni sono le malattie muscoloscheletriche, cardiovascolari o allergiche). I risultati sono sorprendenti: per i disturbi mentali le persone riportano una maggiore crescita personale rispetto a chi ha sofferto di malattie fisiche, tendendo anche conto del grado di disabilità e delle sofferenze causate dalla malattia. Sorprendentemente questo effetto esiste nonostante il fatto che le persone con problemi di salute psichica riportino di aver vissuto più discriminazione e stigmatizzazione rispetto agli altri. Anzi, soprattutto per coloro che sono stati stigmatizzati a causa della loro malattia la crescita favorisce una buona guarigione e una maggiore soddisfazione riguardo alle loro condizioni di vita.

Klaas, Hannah Sophie. (2018). Identity, Adversarial Growth and Recovery from Mental and Physical Health Problems. Università di Losanna, Facoltà di scienze sociali e politiche

Polo Nazionale di Ricerca LIVES

Università di Lausanne
Bâtiment Géopolis
Bureau 5785
contact@lives-nccr.ch

www.lives-nccr.ch



Polo di ricerca nazionale

Il Polo di Ricerca Nazionale LIVES sulla vulnerabilità durante il percorso di vita (PRN LIVES) ha incaricato l'istituto demoscopico M.I.S. Trend di effettuare le interviste.

Gli intervistatori sono vincolati dal segreto professionale. Per tutelare la riservatezza dei dati, le vostre risposte saranno rese anonime. I ricercatori analizzeranno quindi i dati senza nome, indirizzo, data di nascita esatta e senza codice postale.

In caso di dubbi riguardo all'intervista, potete chiamare il numero gratuito:

0800 800 246.

Per maggiori informazioni riguardo ai nostri studi e a chi li conduce, potete consultare il nostro sito web o contattarci via e-mail.