Sempre piÃ¹ online ma sempre piÃ¹ soli, il paradosso dei ragazzi social

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Sentirsi soli nel cuore della â??communityâ??. Eâ?? il paradosso dei ragazzi social: piÃ¹ ore passano online e piÃ¹ aumenta la probabilitÃ di sperimentare una condizione di isolamento. Eâ?? il ritratto che emerge da uno studio condotto negli Usa su decine di migliaia di universitari, etÃ tra i 18 e i 24 anni. La ricerca, pubblicata sul â??Journal of American College Healthâ??, evidenzia che i giovani utenti maggiormente assidui hanno il 38% di probabilitÃ in piÃ¹ di provare questa distanza sociale. In termini temporali, trascorrere 16 ore a settimana sui social media â?? o 2 ore e piÃ¹ al giorno â?? Ã¨ associato a un rischio amplificato. Tanto che gli autori dello studio evidenziano che le istituzioni accademiche dovrebbero informare gli studenti sugli effetti dellâ??uso dei social e incoraggiarli a stabilire dei limiti di tempo.

Secondo il lavoro, piÃ¹ della metÃ dei ragazzi si sente sola, ma chi usa maggiormente i social risulta particolarmente incline. E questo Ã¨ un problema perchÃ©, osserva Madelyn Hill, che ha guidato lo studio mentre completava il suo dottorato alla School of Human Services dellâ??UniversitÃ di Cincinnati nella primavera del 2025 e oggi Ã¨ docente dellâ??Ohio University, â??sappiamo che le persone sole hanno maggiori probabilitÃ di soffrire di depressione. E sappiamo anche che chi Ã¨ solo ha maggiori probabilitÃ di morire prematuramente. La prima etÃ adulta Ã¨ un periodo di molti cambiamenti, dal lasciare casa per la prima volta, allâ??iniziare lâ??universitÃ e stringere nuove amicizie, ed Ã¨ fondamentale che i college e le universitÃ facciano tutto il possibile per aiutare i loro studenti a creare legami con gli altriâ?•.

Studi precedenti avevano evidenziato che Instagram, Facebook e Snapchat sono i siti di social media preferiti dai giovani adulti. E ulteriori ricerche avevano dimostrato che lâ??uso eccessivo dei social puÃ² ridurre il tempo dedicato alla socializzazione faccia a faccia. Hill e colleghi hanno analizzato i dati di 64.988 ragazzi provenienti da oltre 120 college che hanno partecipato a un sondaggio nazionale. La solitudine Ã¨ stata misurata chiedendo loro quanto spesso si sentivano esclusi, privi di compagnia o isolati.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Ed Ã¨ emerso che il 54% degli studenti si sentiva solo, dato in linea con altre recenti ricerche condotte negli Stati Uniti. Lâ??analisi ha rivelato anche che, per esempio, i membri delle confraternite erano tra i meno inclini a sentirsi soli, forse grazie alle maggiori opportunitÃ di partecipare a feste e altri incontri e, dallâ??altro lato, chi viveva a casa si percepiva piÃ¹ solo di chi aveva un alloggio nel campus.

Agli studenti Ã¨ stato poi chiesto quante ore trascorressero sui social media in una settimana. Circa il 13% li utilizzava in modo eccessivo, vale a dire per almeno 16 ore a settimana, e piÃ¹ li usava, piÃ¹ aumentavano le probabilitÃ di solitudine. Chi stava online dalle 16 alle 20 ore a settimana aveva il 19% di probabilitÃ in piÃ¹ di dire di sentirsi solo rispetto a coloro chi non usava del tutto i social, chi era connesso da 21 a 25 ore e da 26 a 30 ore settimanali aveva una probabilitÃ di solitudine aumentata rispettivamente del 23 e del 34%. E infine gli utenti piÃ¹ connessi di tutti, i piÃ¹ fruitori dei social (almeno 30 ore a settimana), avevano il 38% di probabilitÃ in piÃ¹ di dichiarare di sentirsi isolati.

Gli autori della ricerca riconoscono di non poter affermare con certezza se lâ??uso eccessivo dei social porti alla solitudine o viceversa, ma sospettano che sia un poâ?? entrambe le cose. Alcuni studenti che usano questi canali potrebbero sentirsi soli perchÃ© hanno meno tempo per vedere gli amici di persona. E altri che si sentono soli potrebbero trovare un prezioso supporto online. I ricercatori sottolineano inoltre che alcuni studenti potrebbero aver sottovalutato il tempo trascorso online. Tuttavia, ritengono che contrastare lâ??uso eccessivo dei social potrebbe ridurre i livelli di solitudine.

default watermark

â??Questi risultati sottolineano quanto sia diffusa la solitudine tra gli studenti universitari e sottolineano che lâ??uso eccessivo dei social media potrebbe sostituire le interazioni significative che proteggono la loro salute mentale â?? conclude lâ??autrice principale dello studio, Ashley L. Merianos dellâ??UniversitÃ di Cincinnati â?? Una strategia chiave di salute pubblica per combattere questa epidemia di solitudine Ã¨ rafforzare le connessioni sociali e aiutare gli studenti a costruire relazioni di supporto con i loro coetanei offlineâ?•.

Le istituzioni accademiche, aggiunge Hill, â??dovrebbero educare sui potenziali effetti negativi dellâ??uso eccessivo dei social. Aiutare i ragazzi a comprendere come possa influire sul loro benessere potrebbe spingerli a valutare quanto tempo vi dedicano. Potrebbero quindi ridurlo o addirittura stabilire dei limitiâ?•. Unâ??altra cosa su cui i vertici accademici, a detta dellâ??esperta, dovrebbero impegnarsi Ã¨ â??incoraggiare gli studenti a partecipare agli eventi sociali nel campusâ?•. Prediligendo la vita reale a quella digitale.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Data di creazione
Febbraio 17, 2026
Autore
redazione

default watermark