

Comunicato stampa

Sondaggio rappresentativo di Comparis sulla dipendenza da smartphone

Il 40% degli adulti in Svizzera mostra evidenti segni di dipendenza da smartphone

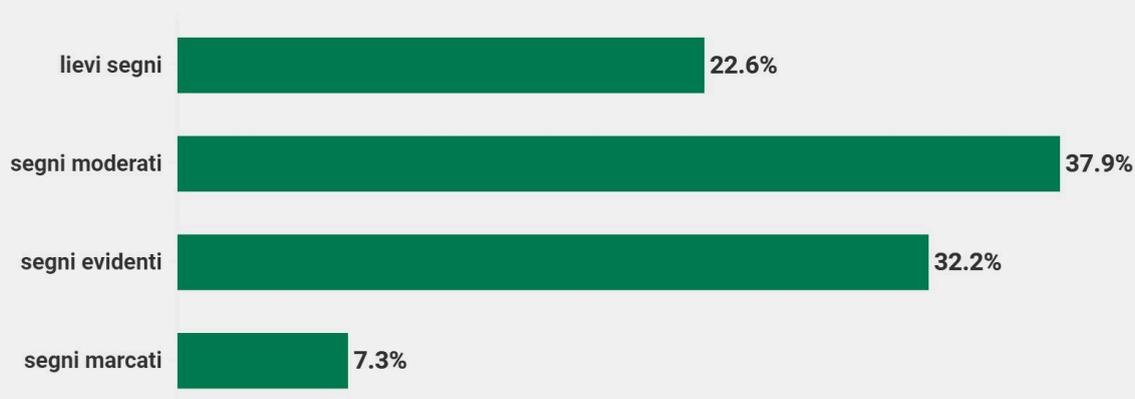
In Svizzera, ben il 40% della popolazione mostra segni di dipendenza da smartphone da evidenti a marcati. È quanto emerge da un sondaggio rappresentativo di Comparis. Controlli frequenti per non perdere nessuna notifica e sensazioni di stress o addirittura di isolamento quando non si ha lo smartphone a portata di mano o se la batteria è quasi scarica sono sintomi di nomofobia particolarmente diffusi tra i giovani e nella Svizzera romanda. Genere, livello di istruzione e reddito non hanno alcun impatto significativo sulla dipendenza da smartphone. «Lo smartphone ci permette di fruire di contenuti digitali in qualsiasi momento e di utilizzare facilmente sempre più servizi nella nostra quotidianità, come le app di pagamento, di messaggistica e dei trasporti pubblici. Di conseguenza, sempre più persone provano una sensazione di stress o addirittura di panico quando non hanno il dispositivo a portata di mano», afferma Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

Zurigo, 12 novembre 2024 – La dipendenza da smartphone o nomofobia (dall'inglese No-Mobile-Phone-Phobia) si riferisce a sintomi patologici, ansia o cambiamenti comportamentali che si presentano quando lo smartphone non è disponibile (cfr. riquadro). Questo genere di dipendenza è molto diffusa in Svizzera: lo dimostra un sondaggio rappresentativo del servizio di confronti online comparis.ch. Ben il 40% degli intervistati mostra segni di nomofobia da evidenti a marcati, con un punteggio minimo di 30 punti su una scala da 0 a 40. Solo il 23% dei partecipanti riesce a rinunciare al cellulare.

«Lo smartphone ci permette di fruire di contenuti digitali in qualsiasi momento e di utilizzare facilmente sempre più servizi nella nostra quotidianità, come le app di pagamento, di messaggistica e dei trasporti pubblici. Di conseguenza, sempre più persone provano una sensazione di stress o addirittura di panico quando non hanno il dispositivo a portata di mano», commenta Jean-Claude Frick, esperto Comparis in tecnologie digitali.

In Svizzera, ben il 40% della popolazione mostra evidenti segni di nomofobia. ✓

Percentuale di svizzeri che mostrano segni di nomofobia



Fonte: sondaggio rappresentativo dell'istituto di ricerche di mercato Innofact (1'050 intervistati, ottobre 2024)

comparis.ch

[Al grafico \(codice embed allegato\)](#)

La dipendenza colpisce soprattutto i giovani

La percentuale di persone che soffrono di dipendenza da smartphone è elevata soprattutto tra i giovani di età compresa tra i 16 e i 35 anni. In questa fascia di età, il 54% rientra nella categoria «nomofobia da evidente a marcata». Solo il 14% riesce a rinunciare al cellulare senza problemi. Tra gli over 55, invece, il 38% resiste alla dipendenza da smartphone.

«Lo smartphone è il principale gadget digitale dei giovani e si utilizza per le attività più svariate. La dipendenza dal cellulare, unita alla paura di lasciarsi sfuggire qualcosa, aggrava questi sintomi nei giovani», afferma Frick.

Dipendenza più elevata nella Svizzera romanda

A livello regionale si notano delle differenze. La nomofobia è molto più diffusa nella Svizzera romanda rispetto alla Svizzera tedesca. Nella Svizzera romanda il 47% mostra almeno evidenti segni di nomofobia, mentre nella Svizzera tedesca la percentuale si ferma al 37%.

«Nella Svizzera romanda l'uso di social network, streaming video e videogiochi è più marcato rispetto alla Svizzera tedesca, come indica il Digimonitor di Wemf AG, società che si occupa di ricerca e studio sui media. Il fatto di essere all'avanguardia nella digitalizzazione potrebbe avere, in questo caso, un impatto negativo», spiega Frick.

In campagna si rinuncia più facilmente allo smartphone

Le differenze tra città e campagna sono marcate. Nelle zone rurali, il 28% della popolazione può tranquillamente fare a meno del cellulare, rispetto ad appena il 19% dei partecipanti che vivono in città. Al contrario, il 43% degli abitanti delle città mostra sintomi di nomofobia da evidenti a marcati, mentre in campagna questa percentuale raggiunge «solo» il 34%.

Per l'esperto Comparis si conferma così un cliché: «Nelle aree urbane, l'uso dello smartphone è più elevato a causa delle esigenze professionali e sociali. Nelle zone rurali, la necessità di una reperibilità costante e il desiderio di fare tutto con il cellulare sono meno accentuati. Oltretutto, nelle zone rurali le persone si ritrovano maggiormente nei circoli rispetto alle città. I circoli svolgono un ruolo importante nella vita sociale. Ci si incontra al solito tavolo o nei circoli piuttosto che su Facebook».

Le famiglie con figli sono più inclini alla nomofobia

Le persone che vivono in economie domestiche composte da almeno tre membri sono più inclini alla nomofobia rispetto ai single o alle coppie. Inoltre, gli intervistati provenienti da famiglie con bambini hanno riferito maggiormente segni di dipendenza da smartphone da evidenti a marcati, al contrario di quelli senza figli. Livello di istruzione, reddito e genere non influenzano in modo significativo la tendenza alla nomofobia.

«Nelle economie domestiche con figli la dipendenza da smartphone è spesso maggiore, poiché genitori e figli condividono la necessità di reperibilità e di accesso alle informazioni. Inoltre, gli adolescenti influenzano sempre anche i loro genitori usando il cellulare, basti pensare, ad esempio, al vecchio calendario di famiglia appeso alla parete ormai diventato digitale», afferma Frick. L'esperto sostiene quindi che la scuola debba affrontare ancora di più il tema dell'uso responsabile dello smartphone e renderlo una materia obbligatoria.

Controllo continuo e stress da astinenza

Gli intervistati hanno risposto a 10 domande riguardanti l'utilizzo del cellulare, dando così informazioni sulla loro dipendenza. Il sintomo più menzionato è stata la necessità di controllare il proprio dispositivo più volte al giorno per assicurarsi di non perdere notifiche. A seguire troviamo le sensazioni di stress quando non si ha lo smartphone con sé. Da ultimo, l'irrequietezza al solo pensiero di non avere il cellulare con sé per un giorno.

Per prevenire tali problemi si tende ad avere più telefoni cellulari. Di conseguenza, il sondaggio di Comparis mostra una tendenza significativamente maggiore all'uso eccessivo dello smartphone tra le persone che possiedono due dispositivi (il 46% contro il 37%).

Digital detox e ricerca di alternative

L'esperto in tecnologie digitali Frick dà un consiglio a chi desidera disintossicarsi dallo smartphone: «È utile limitare l'uso quotidiano dello smartphone a meno di due ore e stabilire degli orari fissi». Allo stesso modo, potrebbe aiutare mettersi volontariamente in situazioni di stress cercando di abituarsi gradualmente alle alternative, ad esempio portando con sé contanti, carta di credito, una mappa della città o indossando un orologio da polso, in modo da limitare l'utilizzo dello smartphone per lo svolgimento di queste attività. «Bisogna però prendere sul serio il disturbo. Nei casi più gravi può essere necessaria una psicoterapia», spiega Frick.

Cos'è la nomofobia?

Il termine «dipendenza da smartphone» o «nomofobia» (dall'inglese No-Mobile-Phone-Phobia) indica la dipendenza patologica da cellulare. Il termine è nato in Gran Bretagna alla fine degli

anni 2000. Uno studio del [servizio postale britannico](#) ha dimostrato che in Gran Bretagna circa la metà degli utenti era dipendente dallo smartphone. I sintomi della nomofobia possono essere ansia, palpitazioni, sudorazione, o cambiamenti comportamentali (ad es. non spegnere il cellulare o portare con sé più dispositivi). La nomofobia non è ancora una patologia ufficialmente riconosciuta.

Metodologia

Il sondaggio rappresentativo è stato condotto nel mese di ottobre 2024 dall'istituto di ricerche di mercato Innofact, su incarico di comparis.ch, e ha coinvolto 1'050 persone in tutte le regioni della Svizzera. Gli intervistati hanno risposto a 10 domande dando un voto su una scala da 1 a 5:

1 – per niente d'accordo

2 – piuttosto in disaccordo,

3 – indifferente

4 – piuttosto d'accordo

5 – completamente d'accordo

I punteggi sono stati sommati e hanno dato la seguente valutazione:

10–19 punti: lievi segni di nomofobia

20–29 punti: moderati segni di nomofobia

30–39 punti: evidenti segni di nomofobia

40–50 punti: nomofobia grave

Sono state poste le seguenti domande:

- 1. Mi sento a disagio quando non ho un accesso costante alle informazioni tramite il mio smartphone.*
- 2. Mi innervosisco quando la batteria del mio smartphone sta per scaricarsi (< 20%).*
- 3. Ho l'ansia quando il telefono non prende o non ho internet (< / = 2 tacche)*
- 4. Controllo spesso il mio smartphone per assicurarmi di non aver perso messaggi o chiamate (più volte al giorno)*
- 5. Non avere lo smartphone con me mi mette agitazione*
- 6. Vado nel panico se non posso usare subito il mio smartphone*
- 7. Quando non posso usare il mio smartphone provo una sensazione di solitudine.*
- 8. Interrompo regolarmente (da alcune volte alla settimana a ogni giorno) e consapevolmente altre attività o conversazioni per guardare il mio smartphone*
- 9. Porto il mio smartphone ovunque e lo uso o faccio in modo di poter vedere il display anche in situazioni in cui potrebbe essere inappropriato (ad es. al cinema, durante le riunioni).*
- 10. Il pensiero di stare senza smartphone per un certo periodo di tempo (almeno 1 giorno) mi agita.*

Maggiori informazioni

Jean-Claude Frick

esperto in tecnologie digitali

telefono: 044 360 53 91

e-mail: media@comparis.ch

comparis.ch

Allegato

Codice embed dei grafici

«In Svizzera, ben il 40% della popolazione mostra evidenti segni di nomofobia.»

iframe:

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/20050773/embed' title='Interactive or visual content'  
class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;'>  
sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups  
allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>
```

script:

```
<div class="flourish-embed flourish-chart" data-src="visualisation/20050773?1068018"><script  
src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

Chi è comparis.ch

Con oltre 80 milioni di visite all'anno, comparis.ch è uno dei siti web svizzeri più utilizzati. L'azienda confronta tariffe e prestazioni di casse malati, assicurazioni, banche, provider di telefonia e presenta la più grande offerta online di auto e immobili in Svizzera. Grazie ad ampi confronti e valutazioni esaustive, Comparis porta trasparenza sul mercato, rafforzando così il potere decisionale dei consumatori. La società è stata fondata nel 1996 dall'economista Richard Eisler ed è di proprietà privata. L'azienda appartiene ancora oggi principalmente al suo fondatore. Comparis non è partecipata né dallo Stato né da altre imprese