



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia di Comunità, della promozione del
benessere e del cambiamento sociale.**

Tesi di laurea Magistrale

Una revisione sistematica della letteratura sull'utilizzo dei social media tra i giovani durante la pandemia da COVID-19

**A systematic review on the use of social media among young people during
the COVID-19 pandemic.**

Relatrice

Prof.ssa Sabrina Cipolletta

Laureando: Elena Gallina

Matricola: 1173791

Anno Accademico 2021/2022

Sommario

INTRODUZIONE.....	5
CAPITOLO PRIMO	7
Il ruolo dei social media nella società	7
1.1. Caratteristiche generali dei social media	7
1.2. Le origini e l'evoluzione dei social media.....	8
1.3. La popolarità dei social media	12
1.4. I social media come potente “strumento sociale”	15
1.5. L'impatto dei social media sui giovani.....	18
1.6. L'impatto della pandemia Covid-19 sui giovani	21
CAPITOLO SECONDO	26
La metodologia, il razionale e gli obiettivi della revisione sistematica della letteratura.....	26
2.1. La metodologia PRISMA	26
2.2. Razionale della revisione sistematica	27
2.3. Obiettivi della revisione sistematica della letteratura	29
CAPITOLO TERZO	31
Metodi utilizzati per la revisione sistematica	31
3.1. Protocollo, registrazione, criteri di eleggibilità e fonti di informazione..	31
3.2. Strategia di ricerca, selezione e raccolta dei dati	34
3.3. Caratteristiche dei dati, rischio di bias nei singoli studi e misure degli effetti.....	37
3.4. Metodi di sintesi, reporting della valutazione di bias e valutazione della certezza	38
CAPITOLO QUARTO	39
Risultati e discussione relativi alla revisione sistematica.....	39
4.1. Selezione degli studi	39
4.2. Risultati.....	48
4.3. Reporting di bias e certezza delle evidenze	54
4.4. Discussione e conclusioni.....	56

APPENDICE.....	58
Bibliografia	64

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni i social media hanno radicalmente modificato le modalità con cui gli adolescenti socializzano, si relazionano coi propri coetanei e più in generale col mondo e questi cambiamenti non hanno fatto altro che alimentare il dibattito associato agli effetti sia positivi che negativi dei social media. Tale dibattito è stato ulteriormente alimentato anche a causa del Covid-19 che ha ulteriormente amplificato sia le sfide che le opportunità date dall'uso dei social media soprattutto nella popolazione giovane.

In seguito alla diffusione della pandemia Covid-19 avvenuta nel marzo del 2020 si è stimato che circa 139 milioni di bambini e adolescenti nel mondo avessero cominciato a vivere in un regime restrittivo obbligatorio, essendo costretti a stare a casa e a limitare quanto più possibile i contatti con l'esterno. Per evitare i contagi e la diffusione del virus i giovani hanno dovuto rinunciare a qualsiasi forma di socialità reale e per sopperire a tale mancanza hanno utilizzato un vero e proprio surrogato che è stata quella virtuale. Ognuno di questi ragazzi è stato costretto dalle circostanze a vivere un'esperienza nuova, inedita e altrettanto drammatica che ha letteralmente sovvertito le loro abitudini di vita imponendo delle regole senza concedere il tempo necessario per un'opportuna metabolizzazione. I ragazzi sono stati costretti a rinunciare e in alcuni casi a perdere per sempre dei riti di passaggio fondamentali per procedere nel cammino verso l'indipendenza, come ad esempio la scuola in presenza, l'esame di maturità, le uscite, lo sport e gli hobby.

Tutto questo ha generato una serie di ansie e paure e più in generale di problemi legati alla salute mentale che non si erano avuti negli anni passati o perlomeno non con una tale frequenza. In particolare sono stati segnalati accessi ospedalieri associati soprattutto a patologie che rientrano nella categoria dell'”attacco al corpo”, come l'autolesionismo, i disturbi alimentari, il consumo di sostanze d'abuso, tentati e mancati suicidi, a cui si affiancano disturbi di panico e d'ansia, stati fobici che conducono a un marcato ritiro sociale e stati dissociativi con alterazioni senso-percettive. In questo quadro bisogna cercare di mettere in luce quale sia stato il ruolo dei social media nel ridurre, aumentare o più semplicemente

“modulare” questi comportamenti e per fare questo occorre delineare un quadro completo dell’uso dei social media sia nella fase antecedente allo scoppio della pandemia sia in quella concomitante per capire in che modo alcuni atteggiamenti siano cambiati e soprattutto per mettere in luce le ragioni di tali cambiamenti (Robillard, 2021).

Nel presente lavoro di revisione di letteratura sono descritti gli aspetti chiave dell'uso dei social media con particolare riferimento sia al benessere socio-emotivo e che ai problemi e alle criticità che possono essere amplificate nel contesto della pandemia Covid-19 allo scopo di fornire una sorta di trampolino di lancio per delineare la direzione da seguire nella ricerca futura in questo ambito e per identificare delle linee guida che possano essere seguite l'uso corretto e responsabile dei social media da parte di tutti e non solo dei giovani.

CAPITOLO PRIMO

Il ruolo dei social media nella società

1.1. Caratteristiche generali dei social media

Col il termine social media si fa riferimento ad un tipo di tecnologia interattiva e di canali digitali che consentono la creazione e la condivisione di informazioni, idee e interessi in maniera facilitata e attraverso la creazione di vere e proprie reti virtuali, i cosiddetti *network* (Kietzmann, 2022).

Dal momento che esiste una grandissima varietà di social media attualmente a disposizione talvolta risulta essere difficile anche effettuare per essi una classificazione sistematica. Tuttavia bisogna che riconoscere che molti presentano delle caratteristiche ben definite che li accomunano. Innanzitutto sono delle applicazioni basate su Internet, i contenuti prodotti dai vari utenti sono soprattutto commenti, foto e video digitali e rappresentano la vera e propria linfa vitale dei social media (Kaplan A. M., 2010). La condizione necessaria affinché gli utenti possano utilizzare i social media è la creazione di profili specifici e l'utilizzo di app da scaricare sui dispositivi mobili come smartphone e tablet e vengono progettate e gestite dalle diverse organizzazioni che sono alla base dei social media (Boyd, 2007). Il primo elemento che caratterizza il social media è quello di aiutare gli utenti a sviluppare una rete online, in quanto il loro profilo è collegato con quelli di altri individui e gruppi. Inoltre, i social media si possono utilizzare per condividere i ricordi, stabilire delle amicizie, partecipare a podcast e creare contenuti multimediali. Queste rappresentano solo alcune delle potenzialità associate ai social media. Tra i più popolari si annoverano Facebook, TikTok, Instagram, QZone, Weibo, Twitter, Tumblr, WeChat e LinkedIn, ma anche piattaforme come YouTube, Quora, Telegram, WhatsApp, Snapchat, Pinterest, Viber, Reddit e Microsoft Teams.

La differenza fondamentale tra i social media e i mezzi di comunicazione tradizionali come riviste giornali cartacei, TV e trasmissioni radiofoniche risiede innanzitutto nella qualità dei contenuti ma anche nel fatto che siano molto più

“comodi” nell’utilizzo e di rimando più fruibili. Questi fattori ne hanno influenzato la popolarità.

Un’altra caratteristica di questi media è che si basano su un sistema di comunicazione non monologico, come è invece il caso dei mezzi di comunicazione tradizionali, ma dialogico, tirando in ballo diversi interlocutori contemporaneamente anche attraverso un messaggio più personalizzato rispetto a quanto accade ad esempio col giornale che viene distribuito a diversi abbonati ma che conserva lo stesso messaggio per tutti, oppure la radio che trasmette lo stesso programma ad una città intera.

Dal momento che i social media si sono diffusi in maniera esponenziale essi possono essere considerati a tutti gli effetti l’espressione di una cultura e sono oggetto di numerosi studi in diversi ambiti sociologici e psicologici. I social media hanno avuto sia un impatto positivo sia negativo nelle varie fasce d’età della popolazione, perché se da un lato favoriscono la connessione tra persone che fanno parte sia di gruppi virtuali che reali e vengono usati come mero strumento di comunicazione e di marketing anche da parte degli imprenditori e delle aziende, dall’altro possono essere anche uno strumento sovversivo soprattutto quando vengono utilizzati per organizzare manifestazioni politiche e disordini (Pavlik & MacIntoch, 2015) .

1.2. Le origini e l’evoluzione dei social media

La storia dei social media risale almeno agli anni sessanta, quando fu lanciata la prima e “primordiale” piattaforma sviluppata presso l’Università dell’Illinois, ovvero il sistema PLATO. Essa offriva ai suoi utenti diverse funzionalità, tanto che i concetti moderni nel calcolo multiutente come forum, bacheche di messaggi, test online, e-mail, chat room e messaggistica istantanea sono stati sviluppati proprio grazie ad essa. Successivamente si sono succeduti altri strumenti con la funzione di messaggistica istantanea, come TERM-talk, o Talkomatic. Solo verso la fine degli anni settanta è nato il vero e proprio sistema di bacheche elettroniche che hanno (BBS) messe in linea ed eseguite sui primi pc Apple II, Atari ed IBM PC. Commodore 64. Negli anni ottanta con l’avvento dei Mac sistemi costituiti da più

modem seguiti da hardware specializzati permettevano a diversi utenti di essere contemporaneamente in rete, tanto che il numero di BBS aumentò in maniera esponenziale proprio in quegli anni. La messaggistica sui forum è nata proprio grazie alle BBS ed è stata trasferita nel web a metà degli anni novanta. Lo sviluppo e la proliferazione dei social media va di pari passo con la tecnologia dell'imaging digitale perché essa ha permesso di ottenere immagini con una risoluzione sempre maggiore ed ha consentito diffusione di fotocamere digitali e cellulari con fotocamera accessibili alla massa e tutto questo non ha fatto altro che alimentare l'ascesa dei social media (Fossum, 2014).

Il primo sito social è stato lanciato nel 1997 col nome di SixDegrees. Si trattava di una piattaforma associata al business in cui le persone, reali, si registravano con il loro vero nome. Proprio per questa ragione è considerato il primo sito social, in quanto includeva i profili degli utenti e gli eventuali amici.

Anche la definizione di social media non è del tutto chiarita in quanto secondo alcuni non dovrebbero essere considerati solo dei mezzi per mettere in contatto e persone perché se così fosse anche altre tecnologie come il telegrafo e il telefono potrebbero essere considerate tali (Schejter, 2015). Quindi anche la terminologia che intorno agli anni 2000 è stata ampiamente utilizzata per descriverli non è del tutto corretta ed esaustiva. A tal proposito intorno al 2015 è stato compilato un vero e proprio documento ottenuto dall'analisi della letteratura associata ai social media che ha messo in evidenza almeno quattro caratteristiche comuni ai social media. Innanzitutto si tratta di applicazioni basate su Internet, i cui contenuti prodotti dagli utenti rappresentano la linfa che tiene in piedi tali strutture. All'interno di essi gli utenti compilano dei veri e propri profili a seconda del sito o del servizio che stanno cercando in questo modo sono automaticamente connessi con altri utenti facenti parte di gruppi simili (Obar, 2015).

Un'ulteriore definizione di social media è stata data da Merriam-Webster che li ha definiti come "forme di comunicazione elettronica attraverso le quali gli utenti creano comunità online per condividere informazioni, idee, messaggi personali e altri contenuti." A causa dei tantissimi servizi offerti dai social media appare ancora alquanto complicato individuare una definizione univoca, tuttavia diversi esperti

sono ormai concordi sul fatto che essi includano le seguenti tipologie: i blog (Twitter, Huffington Post), le reti commerciali (LinkedIn), i progetti collaborativi (Wikipedia), le recensioni di prodotti e servizi (Amazon), il social network (Facebook, Google+), la condivisione di video (YouTube, Vimeo) e i mondi virtuali (Second Life, Twinity).

Un'altra classificazione dei social media è stata fatta sulla base dei dispositivi su cui possono essere fruiti, ad esempio quelli mobili sono presenti su dispositivi come smartphone e tablet. Rispetto agli altri essi possono incorporare la posizione esatta dell'utente anche se è in movimento e vengono usati molto spesso per la condivisione e lo scambio di contenuti di vario tipo (Kaplan A. e., 2012). Tale condivisione spesso viene utilizzata per la promozione di un marchio o un prodotto oppure per fini politici o sportivi come accade spesso con Twitter, Facebook e Instagram delle piattaforme in cui le persone condividono le proprie idee di varia natura con i propri follower. Non di rado accade che gli stessi giornalisti condividano le notizie in questo modo fornendo degli aggiornamenti costanti e in tempo reale corredati di foto e video, dunque anche il mondo dell'informazione ha risentito enormemente della spinta fornita dai social media. Vista la diffusione dei social media soprattutto nell'ultimo decennio sono aumentate anche le domande di brevetti associati alle tecnologie "social", soltanto nel 2020 negli Stati Uniti sono state oltre cinquemila le domande presentate, anche se solo una piccola parte è stata rilasciata come brevetto a causa dell'oneroso lavoro associato alla revisione. I social media presentano delle applicazioni che premettono di scambiare dei messaggi associandoli ad una posizione spaziale specifica in un lasso di tempo definito, come ad esempio è il caso di Facebook. Inoltre consentono di fornire delle informazioni in maniera molto immediata, come ad esempio accade con gli aggiornamenti di stato di Facebook o le pubblicazioni su Twitter. Infine ci forniscono la possibilità di aggiornare delle informazioni fruibili da tutti come accade ad esempio coi video di YouTube o gli articoli di Wikipedia.

Una delle prerogative più importanti e anche forse più allettanti dei social media risiede nel fatto che i contenuti una volta pubblicati abbiano il potenziale per diventare "virali" ovvero si diffondano facilmente nel web, un po' come accade con

le infezioni virali che si diffondono con molta facilità da una persona all'altra. I contenuti virali sono quelli che verranno sicuramente ricondivisi con maggiore frequenza da un numero enorme di utenti, quindi sono oggetto di grande interesse da parte delle aziende che li sfruttano per il loro potere di copertura pubblicitaria ad un costo davvero ridotto rispetto alle campagne di marketing tradizionale, che usano giornali, riviste, mailing, cartelloni pubblicitari e spot televisivi o radiofonici. Per facilitare la ricondivisione dei contenuti gli stessi social media hanno dei pulsanti appositi come il "retweet" di Twitter o l'opzione "condividi" di Facebook. In particolare con Twitter l'hashtag può essere usato nei tweet e si può usare per contare quante persone lo hanno usato. Vista la complessità di questo sistema sono stati creati i bot ovvero dei programmi automatizzati che operano su Internet e che sono in grado di automatizzare molte attività di comunicazione. Il problema dei bot è che essi spesso rendono molto più difficile la distinzione tra un'interazione umana e una automatizzata, infatti molto spesso vengono usati nelle chat per rispondere a dei clienti o influenzano in maniera negativa i dati raccolti sul marketing. I "cyborg" sono dei robot assistiti dall'uomo che vengono usati sia per scopi legittimi che illegittimi, nel primo caso ad esempio pubblicando sui social media in un momento specifico, nel secondo diffondendo notizie false e creando buzz di marketing (Chu, 2012). Per rendere reali questi account si fa in modo che il loro numero di amici somigli a quello di una persona reale e la gestione molto spesso è affidata davvero ad un essere umano che contemporaneamente controlla più cyborg account.

Un'altra caratteristica dei social media risiede nel fatto che col tempo si sia verificata una vera e propria convergenza per cui piattaforme nate con funzioni diverse siano state modificate per poter sovrapporsi tecnologicamente con le altre. Un esempio è quello di Facebook e di Instagram che inizialmente si basavano solo sulla condivisione di foto e che solo successivamente hanno introdotto la possibilità di aggiungere dei video sulla scia di YouTube. Inoltre Instagram ha anche aggiunto la possibilità di inserire delle "storie", ovvero dei video di breve durata e disponibili solo per un lasso limitato di tempo (24 ore) ispirandosi a Snapchat. Una convergenza tecnologica simile è accaduta anche con la piattaforma Twitter che inizialmente assolveva solo alla funzione di blog e si basava solo sul testo, solo in

una fase successiva ha permesso di aggiungere foto, video e ha inserito tra le sue funzioni il contatore di visualizzazioni.

1.3. La popolarità dei social media

La diffusione dei social media è avvenuta in maniera esponenziale negli ultimi anni ed è senza dubbio destinata ad aumentare ulteriormente, tanto che si stima che il numero di persone che li utilizzano passerà dai 3,6 miliardi del 2020 a 4,41 miliardi del 2025. Ad oggi i social media più popolari sono: Facebook (2,7 miliardi di utenti), YouTube (2,3 miliardi di utenti), WhatsApp (2 miliardi di utenti), Instagram (1,2 miliardi di utenti) e Tik Tok (689 milioni di utenti). Il dato interessante è valutare come questo utilizzo sia cambiato proprio nel corso della pandemia Covid-19. Prima del 2020 gli utenti dei social media si distinguevano in due categorie fondamentali, da un lato c'erano le persone estroverse in grado di stabilire una "relazione" sana coi social media e dall'altro quelle con una bassa stabilità emotiva che non sempre utilizzavano i social in maniera positiva. Inoltre l'uso dei social media era direttamente proporzionale alla capacità degli utenti di essere "social" anche nella vita reale (Correa, 2007). Un'altra caratteristica era la diffusione tra i bambini di età inferiore ai 13 anni nonostante alcuni siti ne vietassero esplicitamente l'utilizzo al di sotto di tale fascia d'età. Un sondaggio condotto negli Stati Uniti nel 2019 ha fatto emergere che circa il 31% dei bambini di età compresa tra 8 e 16 anni usavano Snapchat, Instagram o Facebook. La situazione è cambiata radicalmente nel corso della pandemia di COVID-19 laddove l'utenza è aumentata in tutte le fasce di popolazione e l'applicazione più popolare tra i ragazzi americani di età compresa tra i 13 e i 18 anni era YouTube. Nel corso della pandemia i social media sono diventati molto più popolari anche tra gli adulti che li hanno utilizzati per svariate ragioni facendo diventare una consuetudine l'avere un account Instagram e Twitter. Il motivo principale dell'uso dei social nel 2020 è stato quello di strumento per rimanere in contatto con i propri familiari e amici e per ricevere aggiornamenti sul Covid-19. In particolare i social media sono stati usati per fare delle ricerche mediche e per raccogliere le informazioni sul coronavirus. I social media sono diventati un luogo virtuale in cui le persone potevano essere informate

riguardo alla pandemia in maniera molto più diretta e veloce, tanto che gli stessi sistemi sanitari nazionali li hanno usati come principali mezzi di comunicazione. Utilizzando ad esempio #PedsICU la comunità scientifica internazionale ha diffuso dei tweet importanti per l'assistenza intensiva pediatrica. Purtroppo però la facilità di diffusione delle informazioni attraverso i social media ha condotto anche ad una grande disinformazione che andava riconosciuta e gestita (Kudchadkar, 2020).

Sia prima che dopo la pandemia l'uso dei social media era diffuso a tutti i livelli interessando i vari governi nazionali, le forze dell'ordine, le aziende e la scienza. I governi nazionali utilizzano i social media per diffondere le proprie opinioni, interagire in maniera più immediata e diretta coi cittadini spronandoli a partecipare in modo più attivo alla vita pubblica e per monitorare l'opinione pubblica. Ci sono dei governi che hanno anche "sfruttato" i social media per migliorare l'immagine del paese, soprattutto nei confronti dei giovani. Questo è accaduto in Arabia Saudita e negli Emirati Arabi Uniti laddove sono stati pagati degli influencer per promuovere il turismo. Le forze dell'ordine usano i social media nel corso delle indagini per individuare persone scomparse o per motivi prettamente istituzionali ovvero per interagire col pubblico e pubblicizzare le varie attività che vengono svolte. Le aziende usano i social media per condurre indagini di mercato, per comunicare coi clienti, per rendere note le promozioni e gli sconti, per l'e-commerce, per lo sviluppo di programmi fedeltà, per l'organizzazione del lavoro e per la formazione dei propri dipendenti (Meske, 2014). Sempre più spesso i social media sono una fonte di informazioni, dettando le tendenze del settore e monitorando le conversazioni online relative al proprio marchio riescono a fare delle valutazioni riguardo all'interesse da parte degli utenti. Tutto questo si traduce in scelte più consapevoli nell'investimento delle risorse per una determinata campagna pubblicitaria o per uno specifico prodotto. Si parla di social media marketing laddove le piattaforme vengono usate per la promozione diretta dei prodotti e dei servizi e per entrare e rimanere in contatto con i propri clienti. Dal momento che negli ultimi anni si è avuto un forte incremento degli utenti di rimando è aumentato anche il social media marketing. Proprio come accade per la pubblicità fatta attraverso i mezzi di comunicazione tradizionali anche quella fatta attraverso

i social media può essere a pagamento, quando l'azienda compra direttamente la pubblicità sulla piattaforma, oppure "guadagnata", quando essa produce un contenuto che viene condiviso dai propri consumatori. In questo modo l'interazione col pubblico è abbastanza diretta e bidirezionale perché il consumatore a tutti gli effetti può interagire coi commenti, le condivisioni e i "like". In teoria questo ha reso più veritiere le esperienze condivise proprio perché sono consumatori reali che non hanno interessi personali a condividere le proprie opinioni. Tuttavia, non è sempre così a causa della presenza nel mondo dei social media della figura dell'influencer, che vedremo di seguito più nel dettaglio (Linnea, 2019). Gli influencer sono personaggi dei social media divenuti famosi che vengono assunte e sponsorizzate dalle aziende per promuovere prodotti online. Questo tipo di sponsorizzazione digitale è molto gradita ai consumatori più giovani, i cosiddetti nativi digitali, e a tal proposito si parla di vero e proprio Influencer Marketing. I social media si possono usare per fare pubblicità diretta mediante l'inserimento di annunci indirizzati a una specifica utenza, che commentando, mettendo "like" e condividendo diventa produttrice attiva di pubblicità.

Dal momento che le piattaforme dei social media sono in continua evoluzione le aziende devono stare al passo con le nuove tendenze per poter attrarre il pubblico a cui sono destinati i prodotti dell'azienda. Un lavoro simile viene svolto anche in ambito finanziario per analizzare il "sentimento" dei mercati finanziari relativo a specifici prodotti e fare previsioni future. I social media hanno impattato il mondo del lavoro a tutti i livelli, tanto da essere usati anche per la ricerca di nuovi dipendenti. Non di rado accade che i datori di lavoro esaminino i profili social dei candidati e che partano da essi per fare una prima valutazione delle assunzioni. Questa pratica ha sollevato delle questioni etiche abbastanza serie anche in merito a quanto possa essere discriminatorio tale atteggiamento del datore di lavoro ed è per questo che è nata in alcuni paesi dell'Europa occidentale una legislazione per regolamentare l'uso dei social media sul posto di lavoro.

L'uso dei social media nel mondo scientifico offre moltissime opportunità di scambio di informazioni, opinioni e pubblicazioni scientifiche. Gli scienziati usano i social media per condividere le conoscenze scientifiche e le nuove scoperte su

varie piattaforme come ResearchGate, LinkedIn, Facebook, Twitter e Academia.edu, aumentando drasticamente rispetto al passato l'impatto scientifico nella comunità e rendendo migliore la triangolazione nella comunicazione tra gli scienziati, i giornalisti e il pubblico in generale. I blog scientifici permettono la diffusione della scienza in un pubblico molto vasto e ne aumentano l'interesse nell'apprendimento grazie all'utilizzo di video in grado di rendere le informazioni scientifiche più accessibili e fruibili (Social media for scientists, 2018).

1.4. I social media come potente “strumento sociale”

I social media, aldilà degli usi e disusi descritti nel paragrafo precedente, nascono e si diffondono innanzitutto come “strumento sociale” ovvero per soddisfare i bisogni sociali degli utenti, il loro desiderio di rimanere in contatto con amici e familiari, purtroppo però non sempre questi bisogni possono essere soddisfatti dai social media. Tuttavia i social media vengono considerati come uno strumento estremamente importante per avere conversazioni e restare al passo con i propri coetanei, quasi come se non avere una vita “social” significasse non vivere. Inoltre da un sondaggio fatto su un campione di adulti nel 2020 quindi nel pieno della pandemia Covid-19 ha mostrato un dato importante ovvero che ben il 53% degli utenti dei social media pensava che i social fossero molto importanti per tenersi in contatto viste le restrizioni sul distanziamento sociale imposte dall'emergenza. È interessante notare come le persone spesso confondano la comunicazione sui social con quella autentica, si tratta invece di due tipologie comunicative completamente diverse dal momento che online le persone si fanno meno scrupoli e sembrano aver meno paura di ferire i sentimenti dell'altro. Inoltre, data l'enorme visibilità che possono avere i post online alcune persone sviluppano ansia e stress temendo di essere giudicati dai datori di lavoro che esplorano le pagine dei social media. Inoltre il fatto che le persone stiano cominciando a prediligere la comunicazione attraverso i messaggi e non di persona potrebbe alimentare ulteriormente lo stato di solitudine di alcuni individui e purtroppo questo fenomeno si sta diffondendo soprattutto tra gli adolescenti (Turkle, 2012).

Un altro fenomeno che si è diffuso insieme ai social media è lo stalking soprattutto nei confronti degli ex partner che viene fatto per indagare riguardo alla presenza di un nuovo partner e che non fa altro che alimentare sentimenti di ansia e rimuginazione posticipando la rielaborazione della perdita. Da uno studio è emerso che più tempo le persone trascorrono su Facebook, meno si sentono soddisfatte della loro vita. Con la teoria dell'auto-presentazione si cerca di spiegare l'esigenza da parte delle persone di gestire la propria immagine di sé e le informazioni relative all'identità sui social media. Moltissimi utenti investono tantissimo tempo nella personalizzazione del proprio profilo personale per incrementare i "mi piace", i follower e i commenti. Talvolta gli utenti presentano più di un account quasi come se avessero l'esigenza di segmentare i propri follower e di costruire un'immagine virtuale di sé sulla base degli altri utenti, un po' come accade nella realtà descritta da Pirandello in "Uno, nessuno e centomila". I social media diventano uno strumento di "costruzione dell'autorità sociale", laddove ciascuno di noi vuole avere una certa influenza su una conversazione o più in generale su un dato argomento a prescindere dal messaggio viene dato. Accade sempre più spesso che l'auto-presentazione spinga le adolescenti a manipolare le proprie foto affinché trasmettano necessariamente un senso di bellezza (stereotipato) e per guadagnare consensi o essere accettate dai loro coetanei. Se questo non accade e si pensa di non aver raggiunto un sufficiente stato di accettazione si può cadere in depressione, sviluppando un forte senso di sfiducia in sé stessi. Si sviluppa un vero e proprio meccanismo di dipendenza associato alla ricompensa emotiva del commento, del "mi piace" e della condivisione di un post simile e per certi versi identico a quello che viene innescano con la dipendenza dalle droghe (Holland, 2016). Si possono sviluppare dei veri e propri sentimenti di delusione, sconforto e una percezione del sé assolutamente distorta quando si ricevono feedback negativi sui social. Nonostante gli aspetti negativi menzionati finora riguardo all'uso dei social media bisogna anche riconoscerli il merito di essere uno strumento che può essere usato in ambito sanitario come rinforzo positivo di alcuni comportamenti. Essi possono essere un vero e proprio strumento di supporto per la salute, ad esempio, in uno studio clinico su pazienti adolescenti sottoposti ad un trattamento per l'obesità, essi

hanno affermato che grazie ai social media sono riusciti a trovare dei contenuti personalizzati per perdere peso e per essere supportati nel percorso. Ad ogni modo non bisogna non tener presente la dilagante disinformazione presente sui social proprio a proposito della perdita di peso che promuove metodi pericolosi per la salute. Purtroppo in rete sono molto diffusi contenuti pro-anoressia che causano comportamenti sbagliati e dannosi soprattutto negli adolescenti. La visione che le persone possono avere di sé stesse può essere influenzata in maniera profonda dai social media a causa del confronto con foto ritoccate e con altre persone e determina lo sviluppo di emozioni negative, spingendo l'adolescente all'isolamento. La disinformazione in ambito sanitario è stata incalzante soprattutto durante la pandemia Covid-19, laddove la diffusione di pratiche mediche e trattamenti sbagliati contro il virus ha prodotto danni talvolta irreparabili nella popolazione (Carrion-Alvarez, 2020).

Un altro problema dei social media è il fatto che essi determinino delle interazioni negative tra gli utenti attraverso conversazioni talvolta esageratamente emotive, quasi irreali che se trasferite nel mondo reale possono condurre a situazioni pericolose caratterizzate da violenza e bullismo, infatti può accadere che le minacce ricevute in rete si traducano in violenze. Un problema associato alla diffusione dei social media è dato proprio dal cyberbullismo in cui le vittime sono adolescenti che attraverso diverse modalità ricevono minacce, intimidazioni e vere e proprie forme di violenza online che si differenziano per durata e frequenza. Bisogna sottolineare il fatto che solitamente i bulli sono stati essi stessi vittime di bullismo e cyberbullismo.

Nel mondo degli adulti invece quello che accade solitamente sui social media è il fenomeno del confronto sociale, ovvero le persone si ostinano a voler confrontare la propria vita con quella degli altri, in particolare dei propri amici sia reali che "virtuali". Tra l'altro è stato rilevato che spesso le persone tendono a mostrare solo i lati positivi e più eccitanti della loro vita e questo creerebbe negli altri una sorta di senso di inadeguatezza, al punto da spingerli a pensare che la loro vita non sia abbastanza divertente e ricca di eventi da poter essere resa "pubblica" online. Questo continuo confronto è molto dannoso da un punto di vista emotivo perché ci

spinge a voler avere a tutti i costi l'approvazione degli altri e costruisce dei modelli di perfezione fisica e sociale che devono essere perseguiti a tutti i costi. Un ruolo fondamentale è quello degli influencer che a causa della loro presenza online impattano con la loro vita "social" quella reale dei follower ed alimentano ancora di più questo confronto influenzando, appunto, le masse. Numerosi sono gli sforzi in atto per contrastare il fenomeno del confronto fisico, ad esempio, attraverso l'uso del tag #instagramversusreality allo scopo di ridurre l'insoddisfazione corporea e promuovere il movimento "body positive".

Un altro problema associato all'uso dei social è quello dei disturbi del sonno soprattutto negli adolescenti che trascorrendo lunghe ore notturne al cellulare si privano del sonno e questo può influire sui voti. Tra gli effetti emotivi associati ai social uno dei più studiati è la "depressione di Facebook" che colpisce gli adolescenti che trascorrono il loro tempo libero sui social media senza interagire con gli amici in situazioni reali. Questo conduce ad uno stato di solitudine che evolve nella depressione e in sentimenti di scarsa autostima tra i giovani. Un altro effetto emotivo dei social media è rappresentato dal cosiddetto *burnout*, che è stato definito come un vero e proprio esaurimento emotivo (Han, 2018). Può accadere infatti che l'utente abbia uno stato di confusione riguardo ai vantaggi che può avere dall'uso dei social media e che ad un certo punto cominci a provare un vero e proprio stress quando li utilizza tanto da allontanarsene. Una delle situazioni in cui spesso gli utenti sperimentano il *burnout* è quella in cui essi vedono la vita sui social dei propri amici e cominciano a sperimentare un senso di frustrazione considerando la loro vita meno interessante di quella degli altri e meno ricca di esperienze gratificanti. Questo genera una vera e propria ansia sociale che danneggia il benessere e la salute delle persone.

1.5. L'impatto dei social media sui giovani

La diffusione dei social media a differenza di quanto è accaduto con il Covid-19 non è stata pandemica e questo ha creato un vero e proprio divario digitale non solo spaziale ma anche e soprattutto temporale. Il divario digitale può essere considerato la misura della disparità nel livello di accesso alla tecnologia tra le famiglie, i livelli

socioeconomici e altre categorie demografiche. Esso può essere rappresentato dal fatto che da un lato ci siano giovani che vivono in condizioni di povertà, in zone che non sono state raggiunte da Internet, dall'altro abbiamo persone appartenenti alla classe medio-alta che vivono nelle grandi città ed hanno un accesso a Internet oltre ad essere in possesso di un computer. Un altro esempio di divario digitale è associato alla presenza nella moderna società dell'informazione di persone in grado di produrre contenuti digitali e di altre che siano solo in grado di utilizzarli. Questo accade ad esempio in ambito educativo laddove non tutti gli insegnanti sono in grado di integrare la tecnologia in classe e di insegnare il pensiero critico e questo aumenta il divario tecnologico anche nei giovani che sono i principali attori del processo di apprendimento. Inoltre i social media sotto la patina della democrazia sociale nascondono interessi economici tradizionali favorendo la ricchezza di pochi e creano una bipolarità aumentando il divario tra coloro che producono contenuti perché in grado di partecipare attivamente alla loro creazione e i semplici fruitori di tali contenuti che non hanno un adeguato accesso a tali tecnologie. Di solito le persone con maggiori competenze sui social media hanno la possibilità di avere un accesso facilitato alle offerte di lavoro, possono conoscere nuovi potenziali amici in maniera più semplice e partecipano alle attività sociali nella zona in cui vivono con più facilità. Tutto questo non fa altro che migliorare il tenore e la qualità della loro vita.

Come abbiamo visto l'impatto dei social media nella politica è stato determinante negli ultimi anni ed ha prodotto come primo effetto quello di rendere le figure politiche "più vicine" ai cittadini. Essi, infatti, ricevono continuamente notizie di natura politica sui social media che vengono gestite da opportuni algoritmi, i quali filtrano e visualizzano i contenuti delle notizie che potrebbero corrispondere alle preferenze politiche dei loro utenti. Tutto questo ha prodotto una vera e propria polarizzazione politica dovuta all'esposizione selettiva (Hayat, 2017). Il fenomeno della polarizzazione politica interessa soprattutto quegli utenti che abbiano delle posizioni molto nette e definite su un certo argomento e che si identifichino con uno specifico partito politico o un'ideologia. In questo modo vengono esposti a delle informazioni selettive ed evitano tutte le altre che sono in aperto conflitto con le

proprie convinzioni. Allo stesso tempo è interessante notare come le persone che utilizzano i social media mostrino una maggiore predisposizione a cambiare le proprie convinzioni politiche laddove vengano esposti a nuovi contenuti e a punti di vista diametralmente opposti rispetto al loro modo di vedere le cose (Diehl, 2016). Vero è che l'uso dei social media espone ogni giorno ad una quantità immane di informazioni che è direttamente proporzionale all'uso che se ne fa, quindi è necessario un forte senso critico per poter filtrare i contenuti proposti e non cadere nelle "trappole" della rete. L'alfabetizzazione mediatica, intesa come la capacità dell'utente di saper criticare e creare i mezzi di comunicazione, può essere uno strumento fondamentale per utilizzare al meglio e in maniera responsabile i social media.

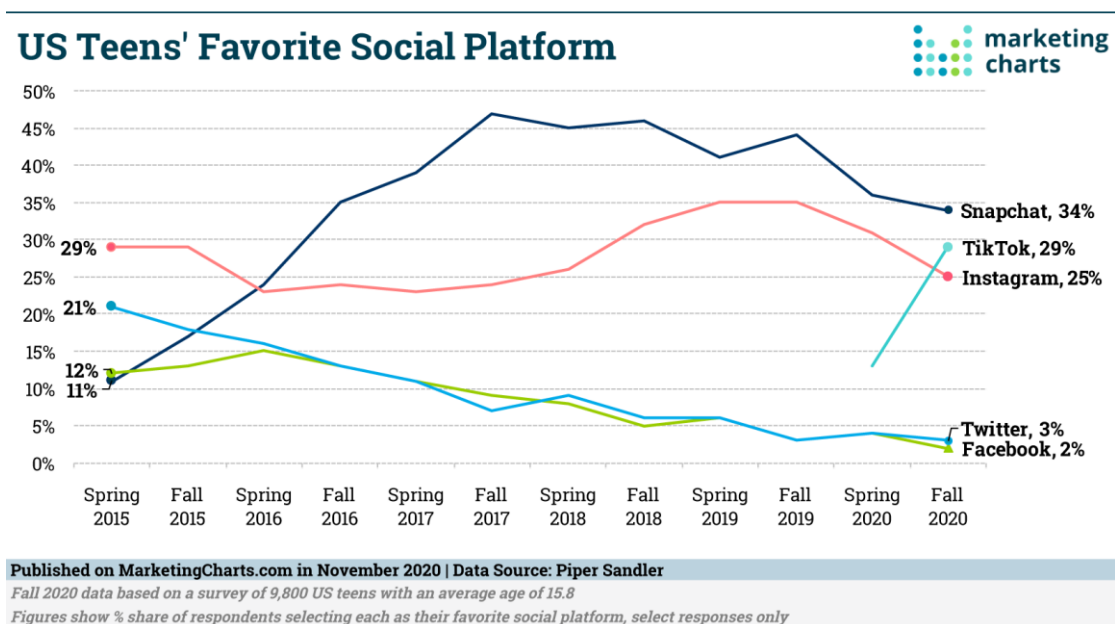
Uno degli impatti negativi dei social sui giovani è legato in maniera preminente anche al fenomeno della stereotipizzazione, ovvero al fatto che i social media aumentino la diffusione di stereotipi in particolare associati al genere. Uno studio dell'Università di Blanquerna, in Spagna, ha esaminato in che modo gli adolescenti usano i social media, in particolare Facebook. I ricercatori hanno scoperto che i giovani interagiscono con delle modalità diverse che non fanno altro che alimentare e mantenere gli stereotipi di genere (Basow, 1992). In particolare le ragazze mostrano più emozioni nei e cambiano con maggiore frequenza l'immagine del profilo, mentre i ragazzi vogliono mettere in mostra un'immagine forte e indipendente di sé e per farlo postano foto di oggetti e non di se stessi rinunciando di fatto all'auto-oggettivazione. Le ragazze invece mettono in luce soprattutto le interazioni sociali che riescono a stabilire e i legami emotivi con gli amici, a causa della maggiore intelligenza emotiva che le caratterizza.

I social media hanno influenzato anche il modo in cui i giovani comunicano, introducendo nuove forme di linguaggio scritto e parlato, come ad esempio l'uso degli hashtag inizialmente ideato solo per organizzare e cercare facilmente le informazioni. Adesso esso viene usato quando gli utenti vogliono sostenere un movimento, archiviare contenuti o contribuire a una discussione su un determinato argomento. In questo modo esso viene reso accessibile e riconoscibile a persone di

varie parti del mondo ed è ormai divenuta una consuetudine consolidata il suo utilizzo online e non solo.

Negli ultimi anni e proprio durante la pandemia è aumentato in maniera esponenziale l'uso del social media TikTok come mostrato in Fig. 1.1. Questa piattaforma è diventata la più utilizzata dai giovani secondo il report Piper Sandler, tanto che la quota di adolescenti che l'hanno indicato come social preferito è raddoppiata in circa sei mesi, passando dal 13% al 29%. Sebbene l'utilizzo di TikTok fosse già in crescita tra i giovani, il COVID-19 e la conseguente chiusura delle scuole e l'obbligo di stare a casa durante i primi mesi della pandemia hanno portato a un aumento del tempo che i giovani avevano a disposizione e che hanno impiegato nell'uso dell'app.

Figura 1.1. I social media preferiti dei giovani americani. (<https://www.marketingcharts.com/digital/social-media-115242>, 2022)



1.6. L'impatto della pandemia Covid-19 sui giovani

Verso la fine del 2019 un ceppo altamente infettivo di coronavirus è stato scoperto in Cina e si è diffuso nel giro di pochi mesi in tutto il mondo portando l'Organizzazione Mondiale della Sanità a dichiarare lo stato di pandemia globale,

per questo all'inizio del 2020 diversi paesi hanno imposto la chiusura dei confini nazionali e di diverse strutture pubbliche e private come ad esempio le istituzioni scolastiche. Il lockdown ha costretto i giovani a rimanere nelle proprie abitazioni per diversi mesi e nonostante poi le misure restrittive siano state gradualmente revocate la normale routine ragazzi è stata interrotta con l'aggiunta di nuove regole, come indossare una mascherina in classe e passare da una didattica in presenza a quella a distanza. Diversi studi hanno dimostrato come queste varie restrizioni e la paura del virus potrebbero aver causato nei giovani delle conseguenze negative sul loro stato di salute fisica e mentale (Liu, 2020). Le profonde interruzioni nelle normali routine dei giovani associate alla chiusura delle scuole e alle misure di blocco per diversi mesi, oltre all'isolamento sociale e alla solitudine associati proprio a tali misure rappresentano un rischio per la salute mentale ragazzi (Jaspal, 2020). Alcuni giovani inoltre possono essere più a rischio, come quelli con disturbi o disabilità dello sviluppo neurologico (disturbo da deficit di attenzione/iperattività [ADHD], disturbo dello spettro autistico [ASD], paralisi cerebrale), o con condizioni di salute croniche (diabete, obesità) o altri disturbi mentali preesistenti (disturbo d'ansia). Questo perché la pandemia ha avuto degli impatti anche sull'accesso alle risorse sanitarie e alle reti di supporto mettendo tali ragazzi in una situazione di svantaggio nell'affrontare gli effetti della pandemia (Ramstad, 2012). Per supportare al meglio tali ragazzi risulta essere necessario chiarire l'impatto delle misure di salute pubblica sulla salute mentale identificare quali siano quelli maggiormente a rischio di esiti negativi. Analogamente alla diffusione pandemica del coronavirus si è diffuso anche il sentimento della paura associato ai contagi, alla malattia e alla morte. I giovani in pochissimi mesi sono passati da una vita metodica e routinaria fatta di famiglia, scuola, amici, sport e progetti personali a uno stato di angoscia e incertezza per il futuro. Inoltre, a causa del timore di contagiarsi e di contagiare i propri cari i giovani hanno ridotto in maniera drastica le relazioni sociali e le uscite anche a causa del lockdown imposto. Questo ha prodotto una serie di disagi e di situazioni di non facile gestione, come ad esempio dover condividere degli spazi comuni con i propri familiari e dover fare delle rinunce importanti come lo sport, la musica e naturalmente la scuola. La pandemia ha avuto un impatto molto

forte sui giovani con delle ripercussioni con cui gli adulti dovranno fare i conti anche nei prossimi anni, in quanto esse rischiano di influenzare il loro normale sviluppo. Non è sempre facile e immediato individuare e descrivere gli effetti psicologici della pandemia sui giovani anche perché è difficile fare una categorizzazione stringente dei loro comportamenti e atteggiamenti di fronte alla pandemia. Alcuni, infatti, si sono rifiutati di seguire le regole imposte dal lockdown e più volte hanno violato il coprifuoco, altri invece hanno reagito chiudendosi in casa davanti alla TV e giocando ai videogiochi tutto il giorno. Entrambi i comportamenti seppur opposti sembra rappresentino una sorta di rifiuto e disinteresse nei confronti del Covid-19, in realtà non è così. I giovani soffrono e risentono degli effetti della pandemia in maniera molto più profonda e nascosta rispetto agli adulti, lo fanno semplicemente “risuonando” in un modo diverso. Gli stessi genitori hanno un ruolo fondamentale nell’impatto psicologico che la pandemia ha avuto nei giovani, dal momento che il senso di impotenza, incertezza e l’angoscia degli adulti vengono trasferite tal quali se non addirittura in maniera amplificata sui figli. Questo si traduce in disturbi del sonno e difficoltà di rimanere concentrati su un compito o un’attività, ansia e depressione. I giovani nelle prime fasi della pandemia non solo sono stati trascurati, ma addirittura sono stati colpevolizzati, come se fossero gli unici responsabili dei contagi. Essi hanno sofferto moltissimo il peso dell’isolamento sociale e la chiusura delle scuole che hanno creato un profondo senso di solitudine. Nel giro di poche settimane sono crollate tutte le loro certezze ed essi hanno dovuto fare i conti con le loro paure e i loro timori, perché di fatto la scuola è socialità e permette ai giovani di costruire delle figure di riferimento importanti che perdureranno nel tempo. Inoltre la scuola rappresenta un luogo dove i giovani possono trovare spazio sia in senso fisico che mentale, soprattutto se a casa hanno delle situazioni di conflittualità coi familiari, oppure vivono in case piccole dove la condivisione degli spazi era già complicata prima della pandemia. La stessa didattica a distanza ha contribuito ulteriormente all’isolamento e ha causato una riduzione dell’apprendimento.

Durante la pandemia sono aumentati i ricoveri dei giovani in psichiatria, infatti sono aumentati fenomeni come autolesionismo, tentato suicidio e disturbi alimentari

come l'anoressia e la bulimia. È come se la diffusione del virus avesse catalizzato la diffusione di atteggiamenti che di solito si verificano in situazioni stressanti come ad esempio l'esame di maturità. Tra gli effetti della pandemia bisogna indicare anche il calo della concentrazione nello studio, la depressione e il disagio esistenziale. Essi sono dirette conseguenze dell'eliminazione della socialità durante l'emergenza Covid-19, della didattica a distanza e della riduzione delle attività pomeridiane (corsi di musica, sport, etc...) sospese nel corso della pandemia a causa della limitazione degli spostamenti. Gli studenti hanno vissuto in una sorta di sospensione temporale in cui i progetti e le prospettive di vita erano state completamente oscurate, è come se si fossero bloccati, diventando apatici nei confronti della vita. La didattica a distanza messa in atto durante la pandemia ha avuto un impatto significativo sull'apprendimento degli studenti, essa ha fatto emergere il divario digitale che esiste tra gli studenti appartenenti a status sociali diversi ed in alcuni casi è stata totalmente inefficace perché è stata una trasposizione online della lezione tradizionale senza apportare nulla di innovativo, infine con la didattica a distanza per moltissimi docenti è stato davvero difficile instaurare una relazione educativa. Dopo la pandemia moltissimi comportamenti giovanili sono totalmente cambiati, innanzitutto essi escono molto meno, non praticano più attività sportive e non hanno hobby ed è fortemente aumentata la loro fiducia nella scienza e la loro ricerca di informazioni riguardanti l'attualità. In tal senso i social media hanno rappresentato uno strumento fondamentale per mantenere un contatto con i coetanei, ma sono stati utilizzati anche come uno strumento didattico soprattutto nel corso della didattica a distanza ed hanno costituito un nuovo ambiente di apprendimento. Grazie ai social i giovani hanno potuto condividere le loro paure, i loro timori, l'incertezza verso il futuro con altri e hanno permesso di combattere in qualche modo l'isolamento che sia fisico che emozionale a cui sono stati costretti gli adolescenti nel corso della pandemia. Dunque gli va riconosciuto un ruolo sicuramente positivo, nonostante i limiti che li caratterizzano, e il loro uso in una situazione emergenziale può essere considerato un vero e proprio case study per eventuali studi futuri, dal momento che si tratta di un evento senza precedenti nella storia dell'uomo.

CAPITOLO SECONDO

La metodologia, il razionale e gli obiettivi della revisione sistematica della letteratura

2.1. La metodologia PRISMA

Per quanto riguarda il presente lavoro di tesi si è deciso di realizzare una revisione sistematica della letteratura concernente all'argomento indicato nel titolo, ovvero riguardo a quali siano stati i cambiamenti sull'utilizzo dei social media da parte dei giovani sia nel periodo antecedente alla pandemia, sia in quello successivo. La scelta è caduta sulla revisione sistematica in quanto permette di effettuare una vera e propria sintesi delle conoscenze riguardo ad un determinato argomento e in qualche modo può far emergere quali siano gli aspetti peculiari che sono alla base delle scelte future di ricerca. Inoltre le revisioni possono affrontare delle problematiche che non possono essere risolte da un singolo studio perché richiedono necessariamente una visione olistica del problema e permettono di formulare nuove teorie e di spiegare al meglio il verificarsi di specifici fenomeni. Esse generano una serie di conoscenze, anche abbastanza settoriali, che possono essere fruite da più figure professionali anche di natura diversa, come ad esempio medici, pazienti, ricercatori, politici e professionisti sanitari. L'utilità di una specifica revisione può essere data dalla presenza o meno di un resoconto esaustivo di cosa è stato fatto e del perché è stato fatto in quel modo. A tal proposito esistono delle linee guida specifiche da seguire che danno delle indicazioni fondamentali per il raggiungimento di tale scopo. Nel 2009 è stato pubblicato il PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) Statement che raccoglie tutte le procedure da seguire per la realizzazione di una revisione sistematica. Esso presentava una vera e propria checklist da spuntare di volta in volta e che copriva tutti gli aspetti più importanti e i contenuti imprescindibili della revisione. La procedura presentata sul PRISMA Statement 2009 si è diffusa endemicamente ed ha abbracciato diverse discipline tanto da essere condivisa da centinaia di riviste e organizzazioni. Dal 2009 la conduzione delle revisioni di letteratura ha ottenuto un'ulteriore spinta grazie all'innovazione tecnologica e all'uso

del machine learning per l'identificazione di record quanto più pertinenti possibili, inoltre si è semplificata ulteriormente anche la condivisione dei dati che sono divenuti facilmente reperibili online. A causa di tutti questi cambiamenti è stato necessario effettuare un aggiornamento del PRISMA Statement 2009 e per questo si è arrivati a PRISMA 2020. Il processo di revisione di PRISMA è stato caratterizzato da diverse indagini fatte su vari revisori sistematici per cercare di capire quali potessero essere le criticità da identificare e risolvere. Inoltre ha previsto la cooperazione di un team di esperti di revisione sistematica che hanno raccolto i vari feedback e sono giunti all'elaborazione della nuova checklist di PRISMA 2020 che ha la caratteristica peculiare di poter essere applicata senza particolari difficoltà a tutti gli studi che prevedono degli interventi in ambito sanitario a prescindere dal disegno, in più trova applicazione anche in ambito sociale ed educativo (Maraolo, 2021). Per tale motivo si è deciso di utilizzare PRISMA 2020 che ha permesso una pianificazione adeguata nell'esecuzione della revisione sistematica consentendo di non trascurare nessuna delle informazioni disponibili. Per l'organizzazione strutturale della tesi si è preso come riferimento la checklist fornita da PRISMA 2020 e rappresentata nell'Appendice in Tabella A.1.

2.2. Razionale della revisione sistematica

I social media hanno avuto in impatto determinante nella vita dei giovani e non solo, sia nel periodo antecedente che in quello successivo alla diffusione del Covid-19, gli aspetti associati al loro utilizzo sono molteplici e sia di carattere positivo che negativo. Tra quelli positivi sicuramente si può annoverare il fatto che nonostante l'interazione virtuale sui social media non abbia gli stessi benefici psicologici del contatto faccia a faccia, può comunque aiutare le persone a stabilire e mantenere un contatto con gli altri e questa è divenuta un'esigenza fondamentale soprattutto durante il lockdown dove a causa del distanziamento sociale e delle restrizioni le persone non potevano vedersi di persona. I social media hanno permesso una certa continuità nella comunicazione non solo tra persone geograficamente molto lontane ma anche vicine facendo in modo che tutti potessero rimanere aggiornati sulla vita dei familiari e in generale delle persone care. Essi vengono anche utilizzati per

trovare nuovi amici e costruire una rete, una vera e propria comunità virtuale in grado di supportarsi, di condividere interessi e ambizioni simili. I social media in alcuni casi hanno contribuito a sensibilizzare le persone su particolari tematiche di varia natura ed hanno rappresentato per alcuni una vera e propria forma di supporto emotivo durante i periodi di maggiore difficoltà. Hanno creato una connessione sociale in zone dove questa in passato era stata alquanto limitata ed hanno contribuito all'inclusione di gruppi di persone che a lungo in passato sono rimasti emarginati. I social media possono essere uno sbocco per la creatività e l'espressione personale praticamente illimitato, contribuendo allo sviluppo del potenziale di ciascuna persona, infine sono stati usati come fonte primaria di informazioni soprattutto in merito alla pandemia Covid-19, perché riuscivano a fornire aggiornamenti in tempo reale sulla diffusione del virus, la mortalità, il grado di contagiosità e le misure da seguire per evitare i contagi. Aldilà degli aspetti positivi dei social media, essi presentano anche numerosissime criticità che vanno conosciute, affrontate e soprattutto risolte. Dal momento che si tratta di una tecnologia molto nuova sono in corso diverse ricerche per cercare di coglierne i vari aspetti che li caratterizzano e per capire a medio e lungo termine quali siano gli effetti sullo stato di salute, in particolar modo dei giovani. Sicuramente ci sono diversi studi che correlano l'uso dei social media con un aumento del rischio di depressione, ansia, solitudine, autolesionismo e persino pensieri suicidi. Essi infatti possono promuovere delle esperienze negative, possono spingere le persone a provare un forte senso di inadeguatezza nei confronti della vita e del proprio aspetto. Le moltissime immagini di persone fisicamente perfette e aiutanti presenti nel web sono spesso frutto di manipolazioni e ritocchi ma in ogni caso possono spingere le persone a sentirsi insicure.

Un altro fenomeno che spesso si verifica online è il fatto che le persone tendano a condividere solo i momenti più belli e salienti della propria vita e questo non fa altro che alimentare i sentimenti di invidia e insoddisfazione da parte degli altri nel momento in cui vengono visualizzate le foto e i video. I social media non fanno altro che esacerbare la sensazione che gli altri vivano delle vite migliori e alimentano l'idea che le persone si stiano perdendo qualcosa. Questo genera un

forte stato di ansia e impatta in maniera fortemente negativa l'autostima generando una sorta di circolo vizioso per cui si innesca un controllo compulsivo del cellulare per controllare aggiornamenti e notizie, tanto che le persone ad un certo punto cominciano a dare priorità alle interazioni coi social rispetto al quelle del mondo reale. L'uso elevato dei social genera anche un forte senso di solitudine e riduce il benessere generale. Ogni essere umano è un "animale sociale" ma il vero contatto è e rimane quello faccia a faccia, ed è l'unico che ci fa rimanere mentalmente sani. Niente riduce lo stress e migliora l'umore più velocemente o in modo più efficace del contatto diretto con qualcuno che si prende cura di noi. Dare troppa priorità alle interazioni utilizzando i social media come strumento non fa altro che sviluppare o aumentare i disturbi dell'umore, ansia e depressione.

Un altro problema associato ai social media e che colpisce moltissimi giovani è il cyberbullismo, non di rado infatti le piattaforme social diventano uno spazio virtuale usato per diffondere voci offensive, bugie e abusi e possono produrre cicatrici emotive che permangono nel tempo. Anche la continua condivisione di pensieri, storie e selfie è indice di un disagio personale emotivo molto forte e genera un egoismo malsano in cui le persone si sentono e sono convinte di essere al centro dell'universo e questo le allontana ancora di più dalle connessioni della vita reale. Tutte queste situazioni si sono esacerbate nel corso della pandemia forse proprio in relazione all'uso e al disuso che spesso è stato fatto dai giovani dei social media. In realtà nonostante nel web circolino diversi articoli riguardo all'uso dei social prima e dopo la pandemia non ci sono revisioni sistematiche esaustive che mettano in relazione i due periodi di tempo e che facciano un confronto sistematico sul modo in cui i giovani si siano rapportati ai social media prima e dopo la pandemia. Per tale motivo si è deciso di fare luce su questo ed è stato scelto come quesito di ricerca la valutazione dei cambiamenti che sono avvenuti nell'utilizzo dei social media tra i giovani sia prima che durante la pandemia Covid-19.

2.3. Obiettivi della revisione sistematica della letteratura

Per quanto riguarda l'obiettivo della revisione sistematica della letteratura è quello di analizzare innanzitutto quale sia stato l'impatto dei social media sui giovani da

diversi punti di vista e in termini di benessere (o malessere) fisico, mentale e sociale focalizzandosi sia sul periodo storico che ha preceduto la pandemia Covid-19, sia la fase successiva, soffermandosi soprattutto su cosa è accaduto nel corso del lockdown e successivamente con la riapertura delle attività pubbliche e private. Inoltre deve essere preso in considerazione anche l'impatto che la stessa pandemia ha avuto sui giovani, sulle loro relazioni sociali e sulla loro vita quotidiana. Per quanto riguarda gli elementi chiave che sono stati presi in esame nel corso della revisione, essi riguardano il rapporto che i giovani hanno coi social media, l'uso che ne fanno e in che modo riescono a gestire la loro vita reale e virtuale. La popolazione interessata è stata analizzata e divisa in base all'età in varie fasce (8-12 anni di età, 13-18 anni di età e 18-25 anni di età) che comprendono più o meno le diverse fasi dell'adolescenza di un individuo. Inoltre sono state valutate le varie tipologie di social media più utilizzate tra queste fasce di età facendo emergere anche le motivazioni di tale diffusione e gli utilizzi che vengono fatti. Infine si è cercato di mettere in luce la correlazione esistente tra l'uso di specifici social media e il periodo storico di maggiore diffusione di essi, proprio perché è intuitivo pensare che la diffusione di un determinato social media nasca da un'esigenza della popolazione che in qualche modo debba essere soddisfatta e quest'ultima è spesso legata al periodo storico che la suddetta popolazione sta vivendo.

CAPITOLO TERZO

Metodi utilizzati per la revisione sistematica

3.1. Protocollo, registrazione, criteri di eleggibilità e fonti di informazione

Per quanto riguarda i protocolli di revisioni contenenti le informazioni relative al quesito di ricerca ne sono stati individuati diversi. Un report molto interessante che mostra una vera e propria fotografia del panorama social tra i giovani (americani) è reperibile al seguente link <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>. In questo report basato su un'indagine condotta su una popolazione di età compresa tra i 13 e 17 anni nel 2018 viene messo in luce il fatto che il social media Facebook sia stato soppiantato da YouTube, Instagram o Snapchat. Questo cambiamento è dovuto ad una vera e propria evoluzione nell'ambito dei social media che ha abbracciato soprattutto i giovani grazie anche alla diffusione degli smartphone in questa fascia della popolazione. Sono proprio le connessioni mobili ad alimentare l'attività online degli adolescenti i quali dichiarano nel report di fare un uso costante del cellulare nel corso della loro giornata. Un'altra pubblicazione che contiene delle informazioni abbastanza compatibili col quesito di ricerca (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940794/>) racchiude un'indagine condotta nel 2016 su una popolazione molto ampia per quanto concerne le fasce d'età in quanto spaziava dai 5 ai 18 anni. Questa ricerca suggerisce sia i benefici che i rischi dell'uso dei social media per la salute di bambini e adolescenti in cui tra i vantaggi si annoverano l'esposizione a nuove idee e la più facile acquisizione delle conoscenze, le maggiori opportunità di contatto e di supporto sociale e le nuove opportunità di accedere a messaggi e informazioni di promozione della salute. Invece i rischi includono effetti negativi sulla salute, sul peso e sul sonno, l'esposizione a contenuti e contatti inappropriati o non sicuri, una compromissione irreversibile della privacy e riservatezza. In questo contesto i genitori sono chiamati ad affrontare sempre nuove sfide per cercare di monitorare l'uso dei social media da parte dei propri figli e per essere essi stessi dei modelli positivi anche in questo ambito. Quello che emerge da tale ricerca è che non ci

sono ancora prove sufficienti riguardo all'uso dei social media e a quanto esso possa essere davvero sano per i bambini e gli adolescenti, ma soprattutto che molto probabilmente non esiste un approccio che vada bene per tutti. Si rende necessaria una forte collaborazione tra genitori, pediatri e altre figure professionali coinvolte per stabilire delle regole coerenti sull'uso dei social media, impostando dei limiti per l'accesso ai contenuti e alla visualizzazione di informazioni personali e per implementare la comunicazione familiare aperta sui media.

Un altro studio del 2016 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27294324/>) ha esaminato il modo in cui l'uso dei social media sia correlato alla qualità del sonno, all'autostima, all'ansia e alla depressione in 467 adolescenti scozzesi. Innanzitutto è stato misurato l'uso complessivo e quello prettamente notturno dei social media, inoltre sono stati valutati l'investimento emotivo, la qualità del sonno, l'autostima e i livelli di ansia e depressione. Gli adolescenti che hanno utilizzato i social media in misura maggiore, sia in generale che di notte, e quelli che sono stati più coinvolti emotivamente nel loro uso hanno sperimentato una qualità del sonno peggiore, una minore autostima e livelli più elevati di ansia e depressione. Questi risultati contribuiscono a creare sempre maggiori evidenze sperimentali riguardo al fatto che l'uso dei social media sia correlato a vari aspetti del benessere negli adolescenti. Una pubblicazione (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639381/>) particolarmente interessante è quella che riguarda uno studio fatto per esaminare come la pandemia di COVID-19 abbia influenzato l'uso dei social media tra gli adolescenti e il loro benessere psicologico. Sono stati analizzati soprattutto adolescenti con problemi di salute mentale pregressi come depressione e ansia e i risultati hanno mostrato che la frequenza dei post/commenti e l'espressione delle emozioni erano correlati ad eventi pandemici significativi. Dunque il coinvolgimento dei social media e l'espressione delle emozioni degli adolescenti attraverso di essi riflettono l'evoluzione della pandemia e gli adolescenti con problemi di salute mentale pregressi hanno mostrato una maggiore attività sui social media rispetto agli altri proprio per questa forte necessità di interazione sociale che improvvisamente era stata inibita dalla pandemia. Le succitate pubblicazioni pur abbracciando diversi aspetti del quesito di ricerca non offrono un confronto esaustivo riguardo al

rapporto tra i giovani e i social media nella fase precedente e successiva allo scoppio della pandemia Covid-19. Per questo è stato necessario creare una revisione nuova ed originale che realizzasse questo tipo di confronto dopo aver analizzato in maniera esaustiva quanto proposto dalla letteratura.

Per la revisione è stata utilizzata la metodologia PICO secondo i fattori e le parole chiave riportate in Tabella 3.1. La popolazione scelta come soggetto di ricerca comprendeva una popolazione che comprendeva sia gli adolescenti che i giovani, quindi una fascia di età che spaziava dagli 8 ai 24 anni. Essi sono stati identificati attraverso le parole chiave “school-aged children”, “children”, “adolescent/adolescence”, “teens” e “young people”. Per quanto concerne il fattore I esso è stato identificato con le parole chiave “social media use” e “social media use during the Covid-19”, mentre quello C è stato trascurato. Infine il fattore O relativo all’esito della ricerca è stato individuato mediante la parola chiave “mental health”. Le parole chiave identificate e mostrate in Tabella 3.1 sono state combinate tra loro per produrre delle vere e proprie stringhe di ricerca come ad esempio: “social media use in adolescence”, “social media use in school-aged children”, “social media use in teens”, “social media use in young people”, “social media use and poor sleep quality”, “social media use and anxiety”, “social media use and depression”, “social media use during the Covid-19”, “teens and social media during the Covid-19”, “social-media use for young people during Covid-19”, “social media use and mental health during Covid-19”. Grazie alle varie possibili stringhe ottenute dal mescolamento delle parole chiave è stato possibile individuare una grande varietà di pubblicazioni che sono state ulteriormente filtrate e selezionate tenendo conto di ben definiti criteri di inclusione ed esclusione allo scopo di delimitare il campo di ricerca. Si è deciso di selezionare soltanto le pubblicazioni relative alla finestra temporale 2017-2022 includendo esclusivamente quelli scritti in inglese e gli articoli disponibili gratuitamente. Attraverso questa filtrazione abbastanza stringente è stato possibile scegliere gli articoli più rispondenti al quesito di ricerca snellendo il lavoro successivo di lettura prima degli abstract e poi degli articoli nella loro interezza.

I motori utilizzati per la revisione di letteratura sono stati PubMed e Google Scholar perché raccolgono una grande quantità e varietà di articoli che interessano diversi ambiti disciplinari e buona parte di essi sono completamente “free access”.

3.2. Strategia di ricerca, selezione e raccolta dei dati

Il database messo a disposizione da PubMed rappresenta una raccolta abbastanza esaustiva di differenti tipologie di pubblicazioni messe a disposizione dell'utente grazie all'applicazione di veri e propri filtri che permettono di velocizzare il processo di identificazione degli articoli d'interesse ed eliminano in maniera facile e versatile quelli inutili e ripetitivi.

La prima cosa da fare per la ricerca è quella di identificare il quesito e questo è stato fatto utilizzando le parole chiave della Tabella 3.1 che sono state opportunamente combinate in vere e proprie stringhe di ricerca. Con PubMed per lanciare una ricerca basta digitare i termini nell'apposita finestra e nel giro di pochi secondi si otterranno una serie di record che possono essere ulteriormente filtrati ad esempio scegliendo la tipologia di pubblicazione (review, trial clinico, libro) e il range temporale ben definito e circoscritto per quanto concerne l'anno di pubblicazione oppure selezionando soltanto gli articoli scritti in inglese. Un altro filtro molto utile è quello che riguarda i free access ovvero quegli articoli che sono gratuitamente disponibili nel web e che quindi possono essere letti semplicemente scaricando il relativo file pdf. Se si sceglie di impostare la revisione della letteratura sugli studi clinici disponibili e relativi ad un determinato argomento in questo caso è possibile anche fare un'ulteriore filtrazione sulla base delle classi di età della popolazione arruolata nello studio clinico e sul genere.

Rispetto a PubMed il motore di ricerca Google Scholar è più recente, infatti il primo risale al 1949 quando cominciò la raccolta cartacea di tutta la letteratura scientifica biomedica e nel 1996 fu lanciata la sua versione online. Google Scholar invece è stato lanciato nel 2004 come motore di ricerca in grado di far individuare ai suoi utenti tutti i testi di letteratura accademica, i libri, le tesi di laurea e dottorato e i report che contenessero le parole chiave scritte nella stringa di ricerca. Rispetto a PubMed esso permette di visualizzare non solo le pubblicazioni in ambito

accademico ma anche quegli elaborati che potrebbero non essere disponibili negli altri database. La modalità con cui Google Scholar classifica i risultati è basata su un algoritmo di classificazione che combina quello che solitamente fa un vero e proprio ricercatore che prima di scegliere un articolo lo legge in toto, verifica l'autore, l'anno di pubblicazione e la frequenza con cui è citato, in quanto quest'ultimo dato dovrebbe fornire un'idea assai veritiera dell'importanza della pubblicazione. Più un articolo è citato più ha valenza scientifica e questo è vero soprattutto in ambito accademico. Ormai diversi ricercatori hanno riscontrato che Google Scholar è un ottimo motore di ricerca se paragonato a quelli disponibili su abbonamento. Quando hanno esaminato le citazioni di articoli in alcune riviste specifiche (Bauer, 2005). Anche se non bisogna dimenticare che molto spesso l'algoritmo include anche articoli dalla dubbia valenza scientifica che secondo alcuni autori "hanno inquinato la documentazione scientifica globale con la pseudo-scienza, una documentazione che Google Scholar include diligentemente e forse ciecamente nel suo indice centrale" (Beall, 2014). Questo accade perché Google Scholar non ha un elenco ben definito di riviste ed editori che contribuiscono alla sua creazione e poco si sa anche riguardo alla frequenza dei suoi aggiornamenti, inoltre il meccanismo per cui viene dato un peso elevato al conteggio di citazioni nel suo algoritmo di ranking ha spinto diversi autori a muovere delle critiche abbastanza forti nei confronti di tale motore di ricerca perché in qualche modo è associato all' "effetto San Matteo" (Beel, 2009). Quello che succede infatti è che alcuni ricercatori scelgono e citano i lavori che compaiono nei primi risultati su Google Scholar indipendentemente dal loro contributo alla pubblicazione delle citazioni prendendo per buona priori la credibilità di questi lavori. Dunque il limite più grande di Google Scholar è il fatto che non venga gestito direttamente dall'uomo, ma lavora attraverso un algoritmo ecco perché quando si effettuano le ricerche utilizzando tale motore di ricerca occorre avere un forte senso critico ed è necessario impostare in maniera impeccabile tutti i filtri. Non vanno trascurati i problemi e le criticità associate a tale motore di ricerca ma nel contempo bisogna riconoscerne il merito di poter fornire nel giro di pochi secondi non solo dei documenti che contengano nel titolo le parole chiave digitate nella stringa di ricerca,

ma anche all'interno del testo e questo è fondamentale se si vuole fare una ricerca approfondita senza tralasciare nulla e arrivando laddove gli altri motori non riescono. La selezione dei dati è stata fatta sulla base di specifici criteri di inclusione ed esclusione per ridurre ad un numero limitato di pubblicazioni quelle relative al campo di ricerca riguardante l'oggetto della revisione di letteratura. Per PubMed sono stati scelti i criteri di inclusione che prevedevano solo gli articoli pubblicati tra il 2017 e il 2022, tale arco temporale faceva riferimento sia al periodo storico antecedente che a quello concomitante alla pandemia Covid-19. Inoltre sono stati scelti soltanto gli articoli scritti in inglese e che appartenessero alla categoria delle review ovvero delle revisioni di letteratura. Gli articoli antecedenti al 2017 sono stati esclusi, così come quelli scritti in lingue che non fossero inglese e quelli che sia nel titolo che nell'abstract non presentavano di fatto nessuna attinenza con l'argomento trattato. Inoltre tra questi sono stati oggetto di un'ulteriore analisi soltanto gli articoli disponibili gratuitamente nel web o direttamente scaricabili dal sito di PubMed come file in formato pdf.

Nel motore di ricerca Google Scholar il primo criterio di inclusione che è stato preso in considerazione è stato il range temporale di pubblicazione 2017-2022, dunque sono stati esclusi tutti i riferimenti antecedenti a quella data, inoltre sono stati selezionati gli articoli che contenevano le parole chiave non solo nel titolo ma anche nel testo e sono stati selezionati solo gli articoli in lingua inglese.

Tutti i risultati ottenuti sono stati organizzati e rappresentati in un diagramma di flusso affinché si potesse fornire un'immagine immediata, una sorta di fotografia della ricerca effettuata, dei criteri di inclusione ed esclusione applicati e del processo di selezione realizzato. Inoltre è stata realizzata anche una tabella riassuntiva con le seguenti informazioni ricavate da ciascuna articolo: riferimento, popolazione, periodo di riferimento, effetti riscontrati e risultati ottenuti.

	PAROLE CHIAVE
P	school-aged children, children, adolescent/adolescence, teens, young people
I	social media use, social media use during the Covid-19
O	mental health

Tabella 3.1. Fattori PI(C)O presi in considerazione per la ricerca di letteratura.

3.3. Caratteristiche dei dati, rischio di bias nei singoli studi e misure degli effetti

In seguito alla ricerca fatta utilizzando i suddetti motori di ricerca sono stati ottenuti tantissimi dati, in particolare sotto forma di record, per ciascuno di essi è stata fatta una valutazione iniziale basata solo sull'analisi del titolo e dell'abstract per cercare di identificarne al meglio le caratteristiche e soprattutto per vedere se erano pubblicazioni rispondenti al quesito di ricerca. Gli articoli più attendibili sono stati ulteriormente analizzati nella loro interezza, laddove disponibili e quelli più adeguati sono stati utilizzati come base per la stesura della revisione della letteratura. Per ciascuna pubblicazione sono stati presi in considerazione anche eventuali bias dovuti ad esempio al fatto che venissero presi in considerazione articoli dove si faceva riferimento all'uso dei social media da parte di una popolazione con età maggiore di 24 anni o che non ci fosse nessuna correlazione tra alcuni stati patologici (ansia, depressione, disturbi alimentari) e l'uso dei social media. Inoltre un altro rischio era quello di non riuscire a correlare perfettamente l'uso dei social media, la pandemia Covid-19 e alcuni stati patologici che magari erano citati nel testo di alcuni articoli ma che di fatto non presentavano alcuna interrelazione. Lo strumento che è stato utilizzato per evitare tali errori è stata l'attenta lettura degli articoli d'interesse ed una revisione analitica che ha permesso di valutare ciascun articolo in maniera certosina per cercare di correggere gli errori dovuti al processo automatizzato di ricerca, in particolare quello fornito da Google Scholar. Per ciascun studio inoltre è stata valutata la misura dell'effetto, in particolare laddove è stato riscontrato un certo grado di eterogeneità tra i singoli studi si è deciso o di spiegarla dividendo la popolazione in piccoli sottogruppi

oppure si è optato per il *random effect model*, quindi si è deciso di non dare una spiegazione ma di “leggere” i dati in maniera del tutto scollegata cercando tuttavia di indagare se la presenza di eterogeneità presentava delle cause ben precise. Infatti, quello che accade di solito è che se gli studi mostrano un elevato grado di eterogeneità molto probabilmente ci sono dei fattori che ne influenzano tale diversità e devono essere ricercati in quanto potrebbero influenzare l’efficacia di un intervento.

3.4. Metodi di sintesi, reporting della valutazione di bias e valutazione della certezza

Gli articoli individuati con PubMed e Google Scholar sono stati sottoposti ad un ulteriore processo di selezione in seguito alla lettura degli abstract e degli articoli completi. Per ogni articolo è stata individuata la popolazione soggetto dello studio, la tipologia di social media utilizzato, il periodo di riferimento relativo allo studio, gli effetti sia positivi che negativi associati all’uso dei social media. Tutti questi dati sono stati riportati in una tabella riassuntiva che ha consentito anche di effettuare un confronto dettagliato tra i vari studi e di individuare gli eventuali bias. L’individuazione dei bias è stata possibile attraverso l’attenta lettura degli articoli d’interesse e la compilazione della tabella riassuntiva. Inoltre per quanto riguarda la ricerca delle pubblicazioni fatta con Google Scholar è stato necessario superare l’“effetto San Matteo” attraverso un’attenta lettura anche di quegli articoli che non presentavano necessariamente un grande numero di citazioni e che quindi non rientravano tra i primi record proposti dal motore di ricerca.

CAPITOLO QUARTO

Risultati e discussione relativi alla revisione sistematica

4.1. Selezione degli studi

Nella fase iniziale della ricerca eseguita utilizzando come motore di ricerca PubMed sono state inserite nella stringa di ricerca le parole chiave indicate in Tabella 3.1, esse tuttavia sono state opportunamente combinate tra loro e in alcuni casi per la ricerca è stato utilizzato anche un operatore booleano. Per quanto riguarda la stringa “school-aged children social media use mental health” sono stati ottenuti soltanto 19 risultati che si sono ridotti a 15 escludendo gli articoli antecedenti al 2017, tale numero è diventato 2 nel momento in cui si è applicato alla ricerca il filtro “review” che è un’opzione fornita da PubMed per filtrare ulteriormente le ricerche. A tal proposito è stata realizzata un’ulteriore scelta sulla base della disponibilità gratuita dell’articolo completo ma non si è arrivati a nessuna pubblicazione in quanto non è stata riscontrata nessuna rispondenza col l’obiettivo della ricerca. Con la stringa “children social media use mental health” la ricerca ha prodotto 818 risultati, divenuti poi 612 grazie all’utilizzo del filtro relativo all’intervallo temporale di pubblicazione 2017-2022. È stato possibile ridurre ulteriormente il numero scegliendo solo gli articoli che appartenessero alla categoria “review” e in questo modo è stato ottenuto un elenco di 69 pubblicazioni. Tra queste sono state scelte solo quelle il cui testo completo era disponibile gratuitamente online e in tal modo si è arrivati a 37 risultati. Per affinare meglio il processo di selezione si è deciso di procedere alla lettura di tutti gli abstract dei suddetti articoli e alla fine è stato scelto soltanto uno il cui riferimento è stato inserito in Tabella 4.1. come 1, in quanto sembrava più rispondente e in linea col quesito della ricerca. Con la stringa “adolescent social media use mental health” sono stati individuati 1128 risultati, un numero decisamente maggiore rispetto alla precedente ricerca quindi è stata necessaria un’ulteriore scrematura per ridurre il numero. Per questo è stato applicato il filtro relativo al range temporale di ricerca includendo solo le pubblicazioni riferite all’intervallo di tempo 2017-2022, in questo modo sono stati

ottenuti 849 riferimenti. Successivamente è stata realizzata una selezione basata sul tipo di pubblicazione scegliendo solo “review” e in questo modo si è arrivati a 69 record ridotti fino a 36 grazie al filtro “free full text” che ha consentito di escludere tutto quello che non fosse gratuitamente disponibile. Tra questi soltanto un articolo è stato selezionato in seguito all’attenta lettura degli abstract ed è stato indicato nella Tabella 4.1. come riferimento 2. Grazie alle parole chiave “teens social media use mental health” digitate nella stringa di ricerca di PubMed è stato possibile ottenere 1048 record, ridotti fino a 780 attraverso l’applicazione del filtro relativo all’intervallo temporale 2017-2022. Tra questi sono state scelte solo le “review” che hanno permesso di selezionare 64 pubblicazioni che sono diventate 33 grazie all’esclusione di quelle non disponibili gratuitamente. Gli abstract degli articoli sono stati letti minuziosamente e si è deciso di scegliere due articoli in quanto validi ai fini del raggiungimento degli obiettivi della revisione della letteratura. Essi sono stati inseriti in Tabella 4.1. come 3 e 4. Con la stringa “young people social media use mental health” il numero dei record individuati è stato di 861. Tra questi sono stati scelti solo quelli pubblicati nel periodo successivo al 2017 e questo ha condotto a 650 pubblicazioni che sono diventate 32 grazie al filtro “review”. A questo punto si è deciso di ridurre ulteriormente il numero selezionando solo quelle disponibili gratuitamente online e si è arrivati a 14 articoli. Di tutti è stato letto l’abstract che ha condotto alla scelta di un solo articolo inserito in Tabella 4.1 come record numero 5. Un lavoro simile al precedente è stato fatto con tutte le parole chiave relative alla popolazione indicata in Tabella 3.1., tuttavia per quanto riguarda il fattore “O” si è deciso di utilizzare all’interno della stringa le parole chiave “social media use during the Covid-19”. A tal proposito la prima stringa di ricerca utilizzata con PubMed è stata “school-aged children social media use during the Covid-19 mental health”. Trattandosi di una stringa alquanto specifica perché definiva una situazione, la pandemia Covid-19, accaduta in arco temporale abbastanza ristretto, è stata essa stessa un filtro ed ha prodotto 3 record. Tuttavia nessuno dei tre articoli sembrava rispondente al quesito di ricerca. Si è proceduto con la stringa di ricerca “children social media use during the Covid-19 mental health” che ha prodotto ben 169 risultati. In questo caso il filtro temporale che nelle precedenti ricerche era stato

utilizzato per ridurre i record e che restringeva il campo alle pubblicazioni relative all'intervallo 2017-2022 non è stato applicato, in quanto, come abbiamo detto, la presenza nella stringa di ricerca delle parole "during the Covid-19" ha rappresentato di per sé già una sorta di filtrazione "naturale". Tuttavia si è comunque deciso di ridurre il numero di risultati scegliendo solo le "review" e questo ha portato a 22 pubblicazioni, in più sono state prese solo in considerazione solo quelle disponibili gratuitamente, per cui il numero è sceso a 20. Di queste 20 soltanto una ha superato la fase successiva in seguito alla lettura dell'abstract ed è stata ritenuta idonea per essere inserita in Tabella 4.1. come record 6. Con la ricerca delle parole chiave "adolescent social media use during the Covid-19 mental health" sono stati individuati 185 risultati, tra questi sono stati selezionati solo quelli che rientravano nella tipologia "review", in questo modo è stato possibile ottenere solo 13 riferimenti, di cui in realtà soltanto 11 erano disponibili gratuitamente online. Dopo attenta lettura degli abstract è stato selezionato soltanto un articolo che però è risultato uguale a quello individuato con le ricerche precedenti e quindi non è stato inserito in Tabella 4.1. La stringa di ricerca "teens social media use during the Covid-19 mental health" ha condotto all'ottenimento di 171 risultati, che sono stati ridotti a 11 attraverso il filtro "review" e poi a 10 grazie all'eliminazione di quelli non disponibili online, di questi soltanto uno è stato scelto in quanto rispondente al quesito di ricerca ed è stato inserito in Tabella 4.1. come record 7. Infine sono state ricercate su PubMed le seguenti parole chiave "young people social media use during the Covid-19 mental health" che hanno condotto all'identificazione di 168 pubblicazioni. Tra queste sono state prese in considerazione solo quelle che facevano parte della tipologia "review". In questo modo si è arrivati a 6 risultati che sono stati a loro volta filtrati sulla base della loro disponibilità gratuita e questo ha permesso di ottenere 4 articoli, alcuni dei quali ridondanti rispetto alle ricerche precedenti. Quindi in questa fase si è deciso di non scegliere nessun record. Una metodologia molto simile è stata applicata alla ricerca con Google Scholar, tuttavia in questo caso sono state scelte solo tre stringhe di ricerca, ovvero "school-aged children social media use mental health", "school-aged children social media use during the Covid-19 mental health", "children social media use during Covid-19

mental health”. La scelta è caduta su queste tre stringhe in quanto erano quelle che dalla ricerca precedente effettuata con PubMed avevano prodotto il minor numero di risultati, dunque l’idea era quella di sfruttare le potenzialità di Google Scholar per ottenere un numero di record maggiore. Di fatto questo è accaduto in quanto con la prima stringa di ricerca, ovvero “school-aged children social media use mental health” sono stati identificati ben 137000 risultati, questo numero è stato ridotto includendo nella ricerca solo quelli più recenti pubblicati dal 2017 al 2022. Purtroppo in questo modo si è arrivati ad un numero comunque elevato di riferimenti pari a 17500, per questo si è deciso di realizzare un’ulteriore scrematura scegliendo solo gli articoli scientifici. In questo modo si è arrivati all’ottenimento di 6520 pubblicazioni. Anche in questo caso il numero risultava essere troppo elevato anche per la lettura dei soli abstract degli articoli e quindi si è deciso di applicare il filtro che permetteva di effettuare la ricerca delle parole chiave contenute solo all’interno del titolo inserendo però soltanto “children social media use”, in questo modo sono stati ottenuti 3 riferimenti. Tuttavia nessuno di essi è risultato disponibile online e quindi non è stato possibile visionarli.

La stessa metodologia è stata applicata anche alla seconda stringa di ricerca “school-aged children social media use during the Covid-19 mental health”, che nonostante fosse una *query* molto più specifica sia in termini qualitativi che quantitativi per quanto riguarda le parole chiave utilizzate ha comunque prodotto un numero di risultati molto alto, ovvero 14100. Anche in questo caso è stato necessario selezionare solo i riferimenti a partire dal 2017 ad oggi e questo ci ha permesso di ottenere 10900 risultati, filtrati nella fase successiva per scegliere solo gli articoli scientifici e arrivare al numero di 813 pubblicazioni. Poiché si trattava di un numero ancora troppo alto di record si è deciso innanzitutto di disporre gli articoli in ordine di pertinenza rispetto alle parole chiave e poi di sceglierne solo l’10%, ovvero 81 pubblicazioni. In questo modo è stato possibile effettuare una lettura più approfondita dei contenuti di ciascuno di esse e sono stati scelti 2 articoli i cui riferimenti sono stati inseriti in Tabella 4.1. come record 8 e 9.

Per quanto riguarda la terza stringa di ricerca “children social media use during Covid-19 mental health” sono stati individuati 335000 risultati, tra questi sono stati

scelte solo le pubblicazioni relative all'intervallo temporale 2017-2022 e questo ha condotto a 135000 pubblicazioni. Il numero è stato ulteriormente ridotto fino ad arrivare a 13400 attraverso la scelta delle sole pubblicazioni scientifiche. Anche in questo caso gli articoli sono stati posti in ordine di pertinenza e sono selezionati 9380 record, tra questi ne sono stati scelti solo 93 ovvero circa il 10%. Dopo una lettura degli abstract, laddove disponibili, è stato individuato un articolo indicato nella Tabella 4.1. come riferimento 10. Utilizzando tale metodologia di ricerca è stato possibile selezionare 10 pubblicazioni partendo da 490670 record identificati sia con il motore di ricerca PubMed sia con Google Scholar. I risultati della ricerca degli articoli sono stati riportati all'interno di un diagramma di flusso (PRISMA) indicato in Figura 4.1. che rappresenta una sorta di fotografia dell'approccio di selezione applicato per la revisione della letteratura utilizzando il motore di ricerca PubMed.

Tutti gli articoli individuati con entrambi i motori di ricerca sono stati analizzati e le informazioni concernenti la popolazione, il periodo di riferimento, il metodo applicato, gli effetti riscontrati e i risultati ottenuti sono stati inseriti all'interno di una tabella esplicativa riportata di seguito. Questo ha permesso di avere tutte le informazioni utili e necessarie per affrontare al meglio la fase di discussione dei risultati ed elaborare le conclusioni riguardo all'esito della ricerca.

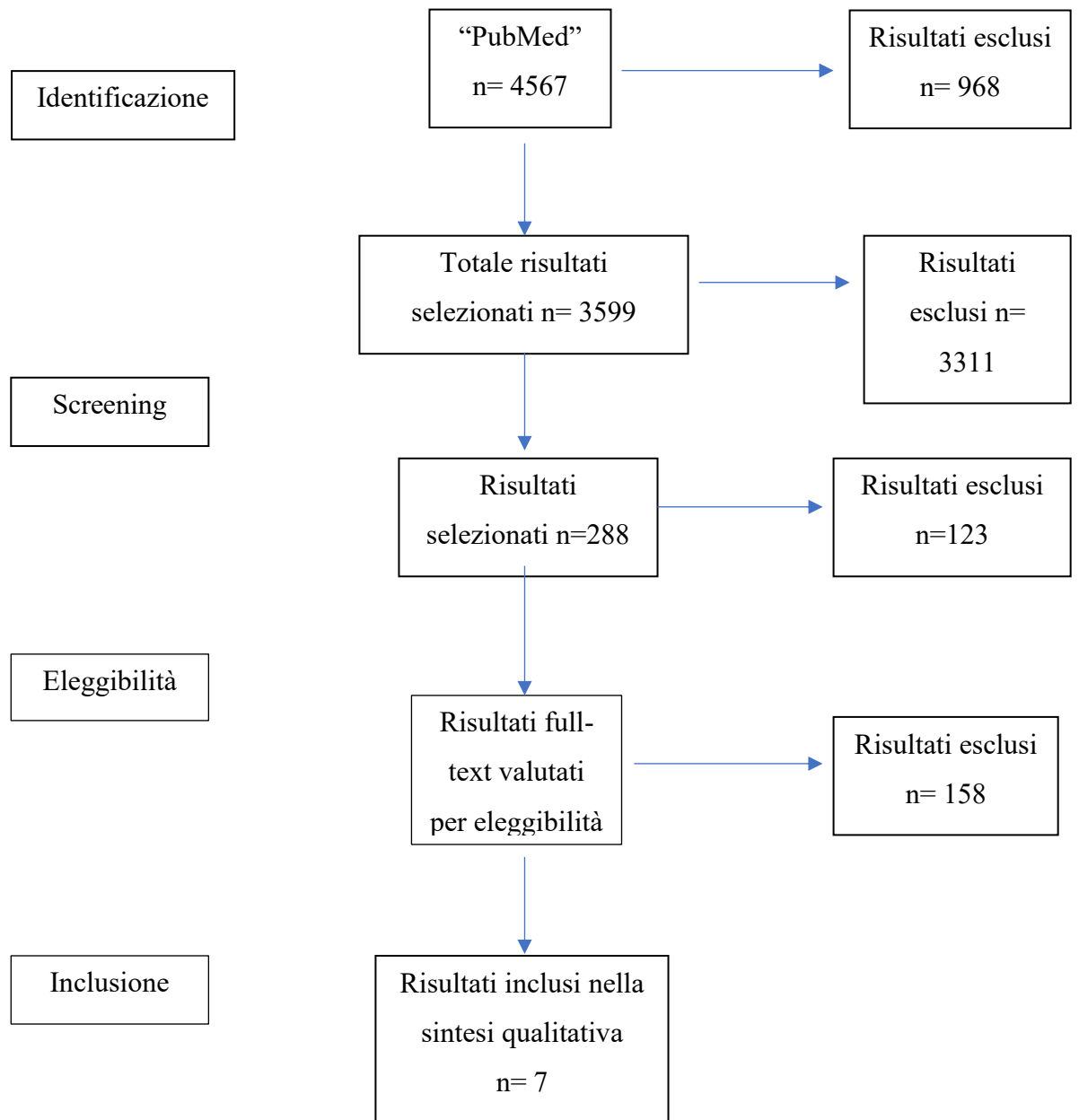


Figura 4.1. Diagramma di flusso che rappresenta il processo di selezione degli articoli applicato alla ricerca effettuata con il motore di ricerca PubMed.

Tabella 4.1. Tabella riassuntiva relativa alle pubblicazioni individuate in seguito al processo di selezione

	Riferimento	Popolazione	Periodo di riferimento	Metodo	Effetti riscontrati	Risultati ottenuti
1	Haddad, J. M., Macenski, C., Mosier-Mills, A., Hibara, A., Kester, K., Schneider, M., Conrad, R. C., & Liu, C. H. (2021). The Impact of Social Media on College Mental Health During the COVID-19 Pandemic: a Multinational Review of the Existing Literature. Current psychiatry reports, 23(11), 70	Studenti universitari	Pandemia Covid-19	Ricerca fatta con PubMed e Google Scholar per parole chiave, applicando criteri di inclusione ed esclusione. Lettura prima degli abstract e titoli poi dopo un ulteriore processo di selezione lettura dei testi completi. Da 370 a 6 studi	Valutazione dell'impatto dei social media sulla salute mentale degli studenti universitari nel corso della pandemia Covid-19	Non è stata individuata una correlazione diretta tra l'uso dei social media, la pandemia Covid-19 e lo stato di salute mentale della popolazione coinvolta nello studio. Tuttavia in alcuni casi l'uso dei social ha spinto gli studenti a vaccinarsi
2	Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. World journal of clinical cases, 9(19), 4881-4889	Bambini e adolescenti da 8 a 18 anni	Periodo antecedente e contemporaneo alla pandemia Covid-19	Ricerca fatta con PubMed e Google Scholar per parole chiave, applicando criteri di inclusione ed esclusione (lingua, tipologia di articolo). A questi sono stati aggiunti altri articoli identificati attraverso una ricerca "libera" fatta online con Google Scholar. Lettura prima degli abstract e poi dopo la selezione dei testi completi. Da 75 a 36 studi	Ruolo dei social media nello sviluppo del fenomeno comportamentale soprannominato "paura di perdersi"	I social media sono responsabili dello sviluppo della "paura di perdersi" degli adolescenti a causa dell'esacerbazione di emozioni negative come invidia, gelosia, risentimento e ansia
3	Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital	Adolescenti dai 10 ai 15 anni	Periodo antecedente alla pandemia Covid-19	Non è stato esplicitato chiaramente il metodo di ricerca	Relazione tra uso dei social media e problemi di salute mentale negli adolescenti	Esiste una relazione tra l'uso dei social media e i problemi di salute mentale negli adolescenti che viene spiegata col fatto che i giovani usino gli strumenti digitali per la ricerca di informazioni riguardo

	age. <i>Dialogues in clinical neuroscience</i> , 22(2), 143–149					al loro stato di salute e per avere un supporto emotivo al loro stato di malessere
4	Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. <i>Psychiatry research</i> , 291, 113264	Adolescenti	Pandemia Covid-19	Ricerca fatta con PubMed e MEDLINE per parole chiave	Valutazione dell'impatto della pandemia Covid-19 sulla salute mentale degli adolescenti	La pandemia di Covid-19 potrebbe aver causato un aumento dei disturbi psichiatrici negli adolescenti. Non è stato esplorato il legame tra il lockdown e le conseguenze dell'uso smodato dei social media
5	Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. <i>PloS one</i> , 12(8), e0181722	Adolescenti e giovani con un'età inferiore ai 25 anni	Periodo antecedente alla pandemia Covid-19	Ricerca elettronica di articoli su Medline, Cochrane e PsychInfo per parole chiave. La selezione è stata fatta sulla base prima del titolo, poi dell'abstract e infine dell'intero articolo. Da 1290 a 51 articoli	Valutazione della relazione esistente tra l'uso di internet e l'autolesionismo e il desiderio di suicidarsi nei giovani	Esiste una relazione tra l'autolesionismo e il comportamento suicida nei giovani e l'utilizzo di internet. Tuttavia quest'ultimo ha anche delle potenzialità positive che possono essere sfruttate come l'offerta di un supporto emotivo per le persone vulnerabili e la riduzione dell'isolamento sociale
6	Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social	Adolescenti e giovani tra i 10 e i 24 anni	Pandemia Covid-19	Non è stato esplicitato chiaramente il metodo di ricerca	Valutazione dell'effetto della distanza sociale imposta dalla pandemia Covid-19 sullo stato di salute mentale negli	I social media potrebbero giocare un ruolo fondamentale nella riduzione dei problemi di salute mentale nei giovani causati dal distanziamento

	deprivation on adolescent development and mental health. The Lancet. Child & adolescent health, 4(8), 634–640				adolescenti e nei giovani	sociale imposto dalla pandemia Covid-19 in quanto garantiscono la possibilità di continuare ad avere delle interazioni sociali di natura prettamente virtuale
7	Deolmi, M., & Pisani, F. (2020). Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents. Acta bio-medica: Atenei Parmensis, 91(4), e2020149	Adolescenti	Pandemia Covid-19	Per la ricerca si fa riferimento al fatto che siano state usate delle parole chiave ma non vi è un'indicazione riguardo al database consultato	Valutazione dell'effetto della pandemia Covid-19 sullo stato di salute mentale degli adolescenti e ruolo dei social media in tale contesto	I social media hanno ridotto il disagio sociale e lo stress causato dalla pandemia Covid-19 in quanto hanno garantito il contatto sociale dei giovani con i loro coetanei
8	Nearchou, F.; Flinn, C.; Niland, R.; Subramaniam, S.S.; Hennessy, E. Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 8479	Giovani di età inferiore ai 18 anni	Pandemia Covid-19	La ricerca è stata fatta facendo riferimento alle linee guida PRISMA usando come database: PsycINFO, MEDLINE, CINAHL, Scopus, PubMed, EMBASE, ERIC, WHO Global Health research. Da 670 a 12 articoli.	Valutazione dell'effetto della pandemia Covid-19 sullo stato di salute mentale dei giovani di età inferiore ai 18 anni	La pandemia Covid-19 ha avuto un impatto sullo stato di salute mentale dei giovani aumentando la frequenza di stati patologici come l'ansia e la depressione
9	Fazida Karim, Azeezat A. Oyewande, Lamis F. Abdalla, Reem Chaudhry Ehsanullah,	Adolescenti	Periodo antecedente alla pandemia Covid-19	Ricerca fatta con Google Scholar per parole chiave, applicando criteri di inclusione ed esclusione. Lettura prima degli abstract e titoli poi dopo un ulteriore processo di	Valutazione dell'impatto psicologico della pandemia di Covid-19 sulla salute mentale dei giovani	La pandemia Covid-19 ha avuto aumentato stati di ansia e depressione nei giovani anche a causa dell'invidia prodotta da alcuni tipi di social media

	Safeera Khan, Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review, Cureus, 2020, 12(6): e8627			selezione lettura dei testi completi. Da 50 a 16 articoli		
10	Limone, P.; Toto, G.A. Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic. Brain Sci. 2021, 11, 1126	Bambini e adolescenti	Pandemia Covid-19	Ricerca fatta con Google Scholar, PubMed, Cochrane Library, ScienceDirect ResearchGate per parole chiave, applicando criteri di inclusione ed esclusione. Lettura prima degli abstract e titoli poi dopo un ulteriore processo di selezione lettura dei testi completi. Da 765 a 30 articoli	Valutazione degli effetti delle tecnologie digitali sulla salute psicologica dei bambini e degli adolescenti	I risultati sono alquanto contrastati perché se da un lato alcune tecnologie come gli smartphone possono essere alla base dello sviluppo di alcuni stati patologici (ansia, depressione, ADHD), dall'altro i videogiochi possono avere un impatto positivo su alcuni giovani aumentandone la creatività e le abilità cognitive

4.2. Risultati

Nell'ultimo riferimento della Tabella 4.1. ovvero il numero 10 viene fatta un'analisi generale di come il Covid-19 abbia ostacolato il proseguimento della vita normale quasi ovunque nel mondo, causando l'attuazione del distanziamento sociale e alla imponendo il lockdown. Questo è diventato il motivo scatenante dell'aumento dell'utilizzo della tecnologia nella vita quotidiana sia per motivi professionali che per scopi di intrattenimento. In particolare negli adolescenti si è verificato un aumento dell'uso della tecnologia e questi hanno avuto un impatto sostanziale sulle loro vite sia positivo che negativo. Il maggiore utilizzo ad esempio degli smartphone può avere effetti sul funzionamento del cervello compromettendo il sonno e le capacità cognitive, tanto che alcuni individui presentano, proprio a causa dell'uso compulsivo delle tecnologie, un rischio maggiore di sviluppare alcune malattie mentali tra cui la depressione, l'ansia, il morbo di Alzheimer e il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Nello stesso articolo si fa riferimento ai videogiochi e al fatto che in alcuni casi essi riducano la depressione e l'ansia aumentando la creatività, le abilità e la cognizione nei bambini. Quindi il maggiore

utilizzo della tecnologia può avere un duplice impatto sullo sviluppo mentale di adolescenti e bambini a seconda delle tendenze nell'utilizzo (Limone, 2021). Per quanto riguarda i bias associati agli studi sicuramente uno da segnalare è il fatto che alcuni di essi seppur pubblicati nel 2020 non facessero alcun riferimento alla pandemia Covid-19, mentre in altri addirittura è stata citata la SARS del 2002-2004. In altri invece non è stata individuata una vera e propria relazione tra l'uso dei social media e lo stato di salute mentale degli adolescenti, piuttosto ci si è focalizzati sugli effetti della pandemia Covid-19 sullo stato di salute psicologica dei giovani trascurando il ruolo svolto dai social media nella promozione di tali effetti. Infine in alcuni studi più che ai social media si fa genericamente riferimento ad internet. Infine bisogna sottolineare il fatto che è stata notata una certa ridondanza nella trattazione fatta da alcuni articoli sull'argomento oggetto del quesito di ricerca. Nell'articolo indicato come 1 in Tabella 4.1. si fa riferimento ad una popolazione giovane, costituita da studenti universitari e si analizza la macro-tematica della salute mentale dei giovani- Nello studio è stato messo in evidenza il fatto che nel corso della pandemia di Covid-19 è stato riscontrato un aumento significativo sia nell'uso dei social media sia nei tassi di ansia e depressione. A tal proposito si è cercato di identificare quale fosse la relazione tra l'uso dei social media e lo stato di salute mentale degli studenti e quello che emerso è che ci sono dei fattori responsabili dei sintomi associati allo stato di salute mentale e che possono essere l'eccessiva esposizione al Covid-19 e le strategie di regolazione delle emozioni messe in atto. A causa dei limiti imposti per quanto concerne le relazioni sociali gli studenti hanno deciso di affidarsi maggiormente ai social media, tuttavia, nell'articolo non viene chiarito perfettamente fino a che punto la pandemia possa aver rafforzato il ruolo dei social nella salute mentale dei giovani. Quello che si pensa è che in realtà esistano ulteriori variabili che vadano prese in considerazione quando si cerca di individuare una correlazione tra la pandemia, i social media e la salute mentale degli studenti universitari. Vero è che la pandemia ha rafforzato alcuni aspetti negativi dei social media come, ad esempio, il loro uso smodato e per certi versi problematico e questo si è senza dubbio tradotto in un peggioramento dello stato di salute mentale dei giovani, tuttavia in alcuni casi si è avuto invece un

miglioramento del pensiero dialettico, dell'ottimismo e della consapevolezza. Infatti in alcuni casi i social media sono serviti come uno strumento per favorire la connessione durante i periodi di isolamento fisico e per la diffusione delle informazioni in maniera rapida e tempestiva attraverso delle piattaforme di fatto accessibili a tutti. Questo soprattutto nei primi mesi della pandemia quando si verificavano dei cambiamenti repentini, per esempio, riguardo alle buone pratiche da seguire per evitare i contagi (Haddad, 2021). Inoltre successivamente i social media hanno rappresentato uno strumento utile anche per la diffusione delle informazioni relative alla vaccinazione in quanto sono state una vera e propria fonte inesauribile per i propri utenti. Nell'articolo si fa riferimento anche ad uno studio trasversale condotto su 6.922 studenti universitari cinesi in cui si è visto che esisteva un'associazione diretta tra l'esposizione ai social media e la loro volontà di vaccinarsi (Luo, 2021).

Analogamente l'articolo indicato come numero 3 in Tabella 4.1. fa riferimento a uno studio in cui si è visto che per gli adolescenti costantemente connessi ai loro dispositivi e molto probabile che questa connettività stia danneggiando il loro sviluppo e la loro salute mentale. Recenti revisioni narrative e meta-analisi non supportano un forte legame tra la quantità di coinvolgimento della tecnologia digitale degli adolescenti e i problemi di salute mentale. In particolare nell'articolo si fa riferimento al fatto che molti giovani si rivolgano a internet per cercare informazioni e supporto relativi alla loro salute mentale e questo accade di frequente in quelli che sono già alle prese con sintomi depressivi da moderati a gravi e che utilizzano i social media per accedere al supporto emotivo. Quindi i social media è in generale le tecnologie digitali potrebbero rappresentare un ponte tra i giovani e le competenze necessarie per la gestione dei loro bisogni di salute mentale e per raggiungere i giovani che altrimenti non avrebbero mai accesso ai servizi tradizionali. Gli strumenti digitali offrono un grande potenziale per ridurre le disparità nell'accesso ai trattamenti e per avere un supporto al loro benessere. Sfortunatamente, molte delle piattaforme e dei servizi esistenti non sono stati progettati pensando agli adolescenti ma solo agli adulti e spesso si rischia di riconoscere che ci siano delle criticità tra gli adolescenti e le tecnologie digitali ma

non si offrono le giuste soluzioni per affrontare tali problemi. Dunque dall'articolo emerge la forte connessione che esiste tra adolescenti che usano i social media e i problemi di salute mentale ma non si ascrive la causa ai primi, piuttosto questi vengono esplicitamente identificati come uno strumento di informazione e di supporto (Odgers, Adolescent development and growing divides in the digital age, 2020).

L'articolo numero 8 citato in Tabella 4.1. valuta l'impatto psicologico della pandemia di Covid-19 sulla salute mentale dei giovani attraverso una revisione della letteratura incentrata sugli studi fatti su una popolazione di giovani con un'età inferiore ai 18 anni. Dagli studi selezionati è emerso che il Covid-19 ha avuto un impatto sulla salute mentale dei giovani e in particolare è stato responsabile della depressione e dell'ansia riscontrate in varie coorti di adolescenti (Nearchou, 2020). Con l'articolo numero 4 presente nella Tabella 4.1. si analizza una sotto-tematica della salute mentale, infatti viene effettuata una revisione sistematica della letteratura per quanto concerne i disturbi psichiatrici adolescenziali legati alla pandemia di Covid-19. Gli eventi di vita stressanti, la reclusione domiciliare prolungata, la violenza intrafamiliare, l'uso eccessivo di internet e dei social media sono tutti fattori che avrebbero potuto influenzare la salute mentale degli adolescenti durante questo periodo. In più la pandemia di Covid-19 potrebbe aver causato un aumento dei disturbi psichiatrici come disturbi post-traumatici da stress, depressivi e d'ansia, nonché sintomi legati al dolore. Quello che è noto è l'impatto negativo sulla salute mentale degli adolescenti della pandemia a breve termine ma ovviamente non ci siano ancora dati su quello a lungo termine. La vulnerabilità individuale, familiare e sociale degli adolescenti, così come le capacità di coping individuali e familiari, sono tutti fattori legati alla salute mentale soprattutto in tempi di pandemia. L'articolo conclude che la pandemia di Covid-19 potrebbe aver causato un aumento dei disturbi psichiatrici e di quelli post-traumatici da stress, depressivi e d'ansia, nonché dei sintomi legati al dolore, tuttavia non è stato preso in esame il legame tra il lockdown e le eventuali conseguenze dell'uso eccessivo dei social media (Guessoum, 2020).

L'articolo 9 della Tabella 4.1. persegue lo stesso obiettivo di ricerca del precedente, ovvero valutare l'impatto dei social media sulla salute psichica degli adolescenti, lo fa però facendo una distinzione tra i vari tipi di social utilizzati dagli adolescenti e su come ciascuno di essi abbia un impatto diverso nella popolazione presa in esame. Lo studio conclude affermando che l'utilizzo delle piattaforme dei social media può avere un effetto dannoso sulla salute psicologica dei suoi utenti, ad esempio l'invidia dei social media può influenzare il livello di ansia e depressione negli adolescenti (Fazida, 2020).

Anche l'articolo 7 in Tabella 4.1. ha come obiettivo quello di effettuare una revisione della letteratura riguardo ai disturbi psichiatrici adolescenziali legati alla pandemia Covid-19. In particolare dallo studio è emerso che a causa della pandemia e quindi dell'isolamento sociale e dello stress dei genitori si è avuta un'elevata prevalenza di ansia e sintomi depressivi nei bambini e negli adolescenti e tali sintomi sono stati più frequenti negli studenti delle classi superiori, nelle donne e nelle famiglie a basso reddito. Tuttavia tale disagio psicologico è stato ridotto mantenendo i contatti con i coetanei attraverso i social network e attraverso i continui aggiornamenti forniti dal governo attraverso i mass media. Dunque le risorse online come le informazioni sull'educazione alla salute mentale e sulle misure preventive, la video-consulenza, i servizi di telemedicina e la telepsichiatria sono stati degli strumenti utili per ridurre gli effetti psicosociali della pandemia Covid-19 (Deolmi, 2020).

Più nello specifico il riferimento 5 della Tabella 4.1. indica una revisione della letteratura in cui è stata fatta un'analisi sulla diffusione dell'autolesionismo e del desiderio di suicidarsi nei giovani anche in relazione all'uso di internet. Quello che emerge è che esiste un potenziale rischio significativo di danni derivanti dall'uso di internet in relazione all'autolesionismo e al comportamento suicida. Questo è dovuto alla competizione tra gli utenti e alla presenza in rete di informazioni dannose per le persone vulnerabili. Tuttavia bisogna riconoscere anche che internet ha del potenziale per sfruttarne i benefici, come il senso di comunità, il supporto in caso di crisi e la riduzione dell'isolamento sociale (Marchant, 2017).

Un ulteriore macro-tematica analizzata è come le misure di sicurezza abbiano influenzato i comportamenti dei giovani. Infatti l'articolo numero 6 presentato in Tabella 4.1. è basato sulla valutazione degli effetti delle misure di distanziamento fisico imposte a livello globale per contenere la diffusione del Covid-19 sugli adolescenti e i giovani. L'adolescenza viene descritta come un periodo della vita caratterizzato da un'accresciuta sensibilità agli stimoli sociali e dall'accresciuto bisogno di interazione tra pari, tutto questo è stato ridotto radicalmente nel corso della pandemia e la deprivazione sociale può avere delle conseguenze di vasta portata soprattutto per quanto riguarda la salute mentale dei giovani. Tuttavia, la diminuzione dei contatti faccia a faccia degli adolescenti potrebbe essere meno dannosa di quanto grazie all'accesso diffuso a forme digitali di interazione sociale attraverso tecnologie come i social media (Orben, 2020).

Nel riferimento 2 indicato in Tabella 4.1 viene presa in esame una pubblicazione che ha per oggetto la "paura di perdersi" (Fear of missing out, FoMO). Si tratta di un termine unico introdotto nel 2004 per descrivere un fenomeno osservato sui siti di social network e che include due processi ovvero la percezione di perdersi e un comportamento compulsivo messo in atto per mantenere le connessioni sociali virtuali. Attraverso degli studi gli autori vogliono comprendere il complesso costruito della "paura di perdersi" e le sue relazioni con il bisogno di appartenenza e di formare relazioni interpersonali stabili. Innanzitutto essi ritengono che sia associato ad una serie di esperienze di vita e di sentimenti negativi che di fatto si traducono in un attaccamento problematico e morboso nei confronti dei social media. Partendo da una revisione generale della letteratura si è arrivati all'assunto che esiste una relazione tra l'uso dei social, lo stato di salute mentale, il funzionamento sociale, il sonno, il rendimento scolastico, la produttività, i disturbi dello sviluppo neurologico e il benessere fisico. Il fenomeno FoMO trova una spiegazione nei sentimenti negativi di invidia che nascono con l'uso dei social media, in quanto si verifica la mancanza di intimità nelle relazioni tra le persone che di fatto vivono in un grande gruppo virtuale e si ritrovano costantemente a confrontarsi le une con le altre. Questo fa sì che le persone sperimentino frustrazione e invidia nel confrontarsi con gli altri, ma comunque continuano

imperterrite a sforzarsi di essere più simili possibile alle persone che usano come confronto. Questi comportamenti potrebbero esacerbare emozioni negative come invidia, gelosia, risentimento e ansia, nonché il desiderio di inseguire la perfezione che è tipica dei social media. Infine è probabile che gli effetti siano peggiori per le persone con problemi di salute mentale, quindi la conoscenza di questi processi psicologici sarebbe cruciale per pianificare interventi individualizzati basati sulla psicoterapia (Gupta, 2021).

4.3. Reporting di bias e certezza delle evidenze

Quello che emerge dalle sintesi fatte in relazione ai vari articoli individuati è che i social media hanno un'influenza sia positiva che negativa a seconda del modo in cui vengono utilizzati, dunque risulta di fondamentale informare le persone riguardo al corretto utilizzo dei social media. Un altro limite della ricerca è che sicuramente verrà pubblicata ulteriore letteratura a partire da quando è stata condotta. Anche l'età dei partecipanti ai diversi studi non sempre è stata sempre riportata in modo chiaro, ma in alcuni casi è stato necessario dedurla sulla base dei dati disponibili negli articoli. In alcuni casi è stato anche difficile classificare i risultati ottenuti sia come negativi che come positivi perché la condivisione di esperienze online, ad esempio, sebbene terapeutica per alcuni, può essere distruttiva per altri. L'espressione del disagio online potrebbe essere vista come negativa da un lato, ma come opportunità di intervento dall'altro.

Per quanto riguarda i bias associati alle pubblicazioni essi esistono in qualsiasi revisione della letteratura e dovrebbero essere sempre presi in considerazione quando si interpretano i risultati. Per la presente revisione di letteratura sono state adottate delle misure per ridurre al minimo qualsiasi pregiudizio, per quanto possibile, inclusa la ricerca estensiva di più database e di siti Web specifici per argomenti. Tuttavia, sono state incluse solo pubblicazioni in lingua inglese. Inoltre si è deciso di non prendere in considerazione la letteratura specifica relativa al cyberbullismo che potrà essere oggetto di una revisione separata, ma questo sicuramente avrà avuto un'influenza sulla proporzione di articoli che riportano

risultati positivi e negativi in relazione all'uso dei social media tra i giovani. Questa è un'area di ricerca in cui i risultati non sono sempre chiari.

Non è stato sempre facile capire se alcuni fattori agissero da mediatori o moderatori del disagio, né le eventuali implicazioni a lungo termine. Sebbene sia stato possibile discutere ampiamente dell'influenza dei vari mezzi e identificare quelli che possono rappresentare un rischio più elevato, è probabile che l'impatto dei vari aspetti dell'uso di Internet cambi moltissimo da individuo a individuo e nel tempo e quindi andrebbe sempre valutato su base individuale.

La maggior parte degli studi inclusi stabilisce che esista una certa causalità implicita tra i social media e la salute mentale. E si presume che l'uso dei social media abbia un impatto sulla salute mentale. La maggior parte degli studi stabilisce una correlazione tra un uso più frequente dei social media e uno scarso benessere/salute mentale. Tuttavia sembra esserci una tacita aspettativa che esista necessariamente un'associazione tra l'uso dei social media e la loro influenza sullo stato di salute mentale. Con l'aumento della popolarità dei social media e di internet è arrivata una riduzione dei contatti faccia a faccia e un presunto aumento dell'isolamento sociale, questa visione viene descritta come l'ipotesi di spostamento per cui le relazioni si sono spostate dal mondo reale a quello virtuale. Avere una vita sociale fiorente e una comunità con relazioni significative sono per molti considerati vitali per il benessere e una buona salute mentale, e la presunta riduzione della socialità è stata senza dubbio accolta con scetticismo da alcuni.

L'uso dei social media è aumentato rapidamente tra i giovani negli ultimi due decenni e insieme a tale incremento è stato registrato anche un aumento dei problemi di salute mentale. Diversi studi riportano che esiste una crescente prevalenza di sintomi di ansia e depressione tra gli adolescenti. L'osservazione che l'aumento dell'uso dei social media e dei problemi di salute mentale si è verificato più o meno nello stesso periodo di tempo può aver contribuito a concentrarsi su come l'uso dei social media influenzi i problemi di salute mentale dei giovani.

4.4. Discussione e conclusioni

Durante la pandemia Covid-19 l'uso dei social media ha proposto delle sfide uniche soprattutto per salvaguardare quei soggetti che presentavano disturbi psichiatrici preesistenti. Vivere in una pandemia ha significato aumentare la quantità di tempo trascorso online, inoltre la rapida evoluzione delle piattaforme di social media e il modo diversificato con cui esse sono state utilizzate rappresentano un campo di ricerca che merita ulteriori approfondimenti in quanto la letteratura identificata con la ricerca non è stata del tutto esaustiva. I social media sono stati una preziosa fonte di informazioni nel corso della pandemia Covid-19 e questo ha avuto implicazioni sia positive che negative sullo stato d'ansia degli utenti, in particolare i giovani. Molto spesso si è verificata anche una circolazione di contenuti diffamatori e di profonda disinformazione che non hanno fatto altro che corroborare tale ansia. Vero è che i social media sono degli strumenti molto utili e potenti per quanto concerne l'ampia e rapida diffusione delle notizie e delle informazioni ma allo stesso tempo possono generare forti stati di confusione e stress. Dagli studi analizzati emerge che sicuramente esiste una relazione tra l'uso dei social media e lo stato di salute mentale dei giovani, tuttavia non è ancora ben chiaro come tutto questo correli poi con la pandemia Covid-19.

Durante il lockdown è stato registrato un enorme aumento nell'uso dei social come strumento per continuare ad avere delle relazioni virtuali con una community che in quel momento condivideva le stesse ansie, paure e preoccupazioni. Tuttavia vi è stato anche un aumento degli stati di ansia e depressione nei giovani ma in realtà non è certo che questo possa essere ascritto all'uso dei social, in quanto potrebbe dipendere dalle restrizioni e dal nuovo stile di vita imposto dalla pandemia.

La pandemia si è svolta in un nuovo contesto sociale e tecnologico perchè i social media, internet e l'accesso alle informazioni non sono mai stati così sviluppati, facili e immediati. Quindi bisogna riconoscere il ruolo chiave che essi hanno svolto durante il lockdown, consentendo la socializzazione, la comunicazione, l'apprendimento e un rapido accesso anche da parte degli adolescenti alle informazioni sulla loro salute. L'uso dei social media potrebbe essere stato un fattore positivo nell'aiutare gli adolescenti a mantenere l'interazione sociale durante

il lockdown. Tuttavia, anche i social media sono associati a esiti avversi perché si è visto che il tempo trascorso e l'investimento nei social media sono correlati a livelli di depressione, ansia, insonnia e disagio psicologico. La pandemia non ha fatto altro che favorire una dipendenza da internet caratterizzata da preoccupazioni, impulsi o comportamenti eccessivi o scarsamente controllati riguardo all'uso del computer e all'accesso a internet che hanno condotto in alcuni casi ad uno stato angoscia.

Inoltre, gli adolescenti ricevono molte informazioni attraverso i social media, a volte in maniera più diretta e meno contestualizzata rispetto ai media tradizionali, tuttavia non hanno le stesse abilità degli adulti nel cogliere tutti gli aspetti e le varie sfaccettature associate ad una notizia o ad un'immagine, quindi necessitano sempre e comunque della mediazione di un adulto.

APPENDICE

Tabella A.1. Checklist degli item di PRISMA 2020.

Sezione/Argomento	N. Item	Item della checklist
TITOLO		
Titolo	1	Identificare il report come revisione sistematica
Abstract	2	
INTRODUZIONE		
Razionale	3	Descrivere il razionale per la revisione nel contesto delle conoscenze esistenti
Obiettivi	4	Fornire una dichiarazione esplicita degli obiettivi o delle domande che la revisione affronta
METODI		
Criteri di eleggibilità	5	Specificare i criteri di inclusione ed esclusione per la revisione e il modo in cui gli studi sono stati raggruppati per le sintesi
Fonti di informazioni	6	Specificare tutti i database, i registri, i siti Web, le organizzazioni, gli elenchi di riferimento e le altre fonti ricercate o consultate per identificare gli studi. Specificare la data dell'ultima ricerca o consultazione di ciascuna fonte
Strategia di ricerca	7	Presentare le strategie di ricerca complete per tutti i database, i registri e i siti web, compresi i filtri e i limiti utilizzati
Processo di selezione	8	Specificare i metodi utilizzati per decidere se uno studio soddisfa i criteri di inclusione della revisione, compreso quanti revisori hanno esaminato ogni record e ogni report recuperato, se hanno lavorato in modo

		indipendente e, se applicabile, i dettagli degli strumenti di automazione utilizzati nel processo
Processo di raccolta dei dati	9	Specificare i metodi utilizzati per raccogliere i dati dai report, compreso il numero di revisori che hanno raccolto i dati da ogni report, se hanno lavorato in modo indipendente, qualsiasi processo per ottenere o confermare i dati degli investigatori dello studio e, se applicabile, i dettagli degli strumenti di automazione utilizzati nel processo
Caratteristiche dei dati	10	Elencare e definire tutti gli outcome per i quali sono stati ricercati i dati. Specificare se sono stati cercati tutti i risultati compatibili con ogni dominio dell'outcome in ogni studio (ad es. per tutte le misure, time points, analisi), e in caso contrario, i metodi utilizzati per decidere quali risultati raccogliere. Elencare e definire tutte le altre variabili per le quali sono stati ricercati i dati (ad es. caratteristiche dei partecipanti e degli interventi, fonti di finanziamento). Descrivere eventuali assunzioni fatte in merito a informazioni mancanti o poco chiare.
Valutazione del rischio di bias dello studio	11	Specificare i metodi utilizzati per valutare il rischio di bias negli studi inclusi, inclusi i dettagli degli strumenti utilizzati, il numero di revisori che hanno valutato ogni studio e se hanno lavorato in modo indipendente e, se applicabile, i dettagli degli strumenti di automazione utilizzati nel processo

Misure degli effetti	12	Specificare per ciascun outcome le misure di effetto (ad es. rischio relativo, differenza tra medie) utilizzata nella sintesi o nella presentazione dei risultati
Metodi di sintesi	13	Descrivere i processi utilizzati per decidere quali studi sono eleggibili per ciascuna sintesi (ad es. inserire in una tabella le caratteristiche dell'intervento dello studio e confrontare i gruppi pianificati per ciascuna sintesi) Descrivere tutti i metodi necessari per preparare i dati per la presentazione o la sintesi, come la gestione di statistiche riepilogative mancanti o la conversione dei dati Descrivere tutti i metodi utilizzati per inserire in tabella o visualizzare i risultati di singoli studi e sintesi. Descrivere tutti i metodi utilizzati per sintetizzare i risultati e fornire una motivazione per le scelte. Se è stata eseguita una meta-analisi, descrivere i modelli, i metodi per identificare la presenza e l'entità dell'eterogeneità statistica e i pacchetti software utilizzati Descrivere tutti i metodi utilizzati per esplorare le possibili cause di eterogeneità tra i risultati dello studio (ad es. analisi dei sottogruppi, meta-regressione) Descrivere qualsiasi analisi di sensibilità condotta per valutare l'affidabilità dei risultati sintetizzati

Reporting della valutazione di bias	14	Descrivere tutti i metodi utilizzati per valutare il rischio di bias dovuto a risultati mancanti in una sintesi (derivanti dal reporting di bias)
Valutazione della certezza	15	Descrivere tutti i metodi utilizzati per valutare la certezza (o la confidenza) nell'insieme delle evidenze per un outcome
RISULTATI		
Selezione degli studi	16	Descrivere i risultati del processo di ricerca e selezione, dal numero di record identificati nella ricerca al numero di studi inclusi nella revisione, idealmente utilizzando un diagramma di flusso Citare studi che potrebbero sembrare conformi ai criteri di inclusione, ma che sono stati esclusi, e spiegare perché sono stati esclusi
Caratteristiche dello studio	17	Citare ogni studio incluso e presentare le sue caratteristiche
Rischio di bias negli studi	18	Presentare valutazioni del rischio di bias per ogni studio incluso
Risultati di singoli studi	19	Per tutti gli outcome, presenti, per ogni studio: (a) statistiche di sintesi per ciascun gruppo (se del caso) e (b) una stima dell'effetto e la sua precisione (ad es. intervallo di confidenza/credibilità), idealmente utilizzando tabelle o grafici strutturati
Risultati delle sintesi	20	Per ogni sintesi, riassumere brevemente le caratteristiche e il rischio di bias tra gli studi che hanno offerto un contributo Presentare i risultati di tutte le sintesi statistiche condotte

		Se è stata effettuata una meta-analisi, presentare per ciascuna la stima sommaria e la sua precisione (ad es. intervallo di confidenza/credibilità) e le misure di eterogeneità statistica. Se si confrontano i gruppi, descrivere la direzione dell'effetto. Presentare i risultati di tutte le indagini sulle possibili cause di eterogeneità tra i risultati dello studio Presentare i risultati di tutte le analisi di sensibilità condotte per valutare l'affidabilità dei risultati sintetizzati
Reporting di bias	21	Presentare le valutazioni del rischio di bias dovuto a risultati mancanti (derivanti da reporting di bias) per ogni sintesi valutata
Certezza delle evidenze	22	Presentare valutazioni di certezza (o di confidenza) nell'insieme delle evidenze per ciascun outcome valutato
DISCUSSIONE		
Discussione	23	Fornire un'interpretazione generale dei risultati nel contesto di altre evidenze Discutere eventuali limitazioni delle evidenze incluse nella revisione Discutere eventuali limitazioni dei processi di revisione utilizzati Discutere le implicazioni dei risultati per la pratica, la politica e la ricerca futura
ALTRE INFORMAZIONI		
Registrazione e protocollo	24	Fornire le informazioni di registrazione per la revisione, inclusi il nome del registro e il numero di registrazione, oppure indicare che la revisione non è stata registrata

		Indicare dove è possibile accedere al protocollo di revisione o indicare che non è stato preparato un protocollo Descrivere e spiegare eventuali modifiche alle informazioni fornite al momento della registrazione o nel protocollo
Supporto	25	Descrivere le fonti di sostegno finanziario o non finanziario per la revisione e il ruolo dei finanziatori o sponsor nella revisione
Conflitto d'interesse	26	Dichiarare eventuali conflitti di interesse degli autori della revisione
Disponibilità di dati, codici e altri materiali	27	Segnalare quali dei seguenti elementi sono pubblicamente disponibili e dove possono essere trovati: moduli di raccolta dati; dati estratti da studi inclusi; dati utilizzati per tutte le analisi; codice analitico; qualsiasi altro materiale utilizzato nella revisione

Bibliografia

- Basow, S. A. (1992). *Gender : stereotypes and roles (3rd ed.)*. Belmont CA. U.S: Thomson Brooks/ Cole Publishing Co.
- Bauer, K. e. (2005). An Examination of Citation Counts in a New Scholarly Communication Environment. *D-Lib Magazine*, 11(9).
- Beall, J. (2014). Google Scholar is Filled with Junk Science. *Scholarly Open Access*.
- Beel, J. e. (2009). Google Scholar's Ranking Algorithm: An Introductory Overview. *Proceedings of the 12th International Conference on Scientometrics and Informetrics (ISSI'09)*, 1, 230-241.
- Boyd, D. e. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Carrion-Alvarez, D. e. (2020). Fake news in COVID-19: A perspective. *Health Promotion Perspectives*, 10, 290-291.
- Chu, Z. e. (2012). Detecting automation of Twitter accounts: Are you a human, bot, or cyborg? *EEE Transactions on Dependable and Secure Computing*, 9, 811-824.
- Correa, T. e. (2007). Who Interacts on the Web?: The Intersection of Users' Personality and Social Media Use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Deolmi, M. e. (2020). Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 91, e2020149.
- Diehl, T. e. (2016). Political persuasion on social media: Tracing direct and indirect effects of news use and social interaction. *New Media & Society*, 18, 1875–1895.
- Fazida, K. e. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12, e8627.
- Fossum, E. e. (2014). A Review of the Pinned Photodiode for CCD and CMOS Image Sensors. *IEEE Journal of the Electron Devices Society*, 2, 33-43.

- Guessoum, S. B. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113264.
- Gupta, M. e. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 19, 4881–4889.
- Haddad, J. M. (2021). Pandemic: a Multinational Review of the Existing Literature. *Current psychiatry reports*, 23, 70.
- Han, B. e. (2018). Social Media Burnout: Definition, Measurement Instrument, and Why We Care. *Journal of Computer Information Systems*, 58, 1-9.
- Hayat, T. e. (2017). You too, Second Screeners?" Second Screeners' Echo Chambers During the 2016 U.S. Elections Primaries. *ournal of Broadcasting & Electronic Media*, 61, 291-308.
- Holland, G. e. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 101-109.
- <https://www.marketingcharts.com/digital/social-media-115242>. (2022, 02 20).
Tratto da <https://www.marketingcharts.com>.
- Jaspal, R. e. (2020). Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic. *Int J Soc Psychiatry*.
- Kaplan, A. e. (2012). If you love something, let it go mobile: Mobile marketing and mobile social media 4x4. *Business Horizons*, 55, 129-139.
- Kaplan, A. M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, 61.
- Kietzmann, J. H. (2022). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54, 241–251.
- Kudchadkar, S. e. (2020). Using Social Media for Rapid Information Dissemination in a Pandemic: #PedsICU and Coronavirus Disease 2019. *Pediatric Critical Care Medicine*, 21, e538–e546.
- Limone, P. e. (2021). Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic. *Brain*, 11, 1126.

- Linnea, L. e. (2019). "From Apple to Werewolf: A content analysis of marketing for e-liquids on Instagram. *Addictive Behaviors*, 91, 119-127.
- Liu, J. e. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 347–9.
- Luo, S. e. (2021). Behavioural intention of receiving COVID-19 vaccination. *Epidemiol Infect*, 149, 1-9.
- Maraolo, A. e. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 71, 372.
- Marchant, A. e. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PloS one*, e0181722.
- Meske, C. e. (2014). Reflecting the Scientific Discussion of Benefits Induced by Social Software. *I-com*, 13.
- Nearchou, F. e. (2020). Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Nearchou, F.; Flinn, C.; Niland, R.; Subramaniam, S.S.; Hennessy, E. Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in ChildrInt. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 8479.
- Obar, J. e. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39, 745-750.
- Odgers, C. L. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22, 143–149.
- Odgers, C. L. (Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 143–149). Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 143–149.
- Orben, A. e. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4, 634–640.

- Pavlik & MacIntoch, e. a. (2015). *Converging Media 4th Edition*. New York NY: Oxford University Press.
- Ramstad, K. e. (2012). Mental health, health related quality of life and recurrent musculoskeletal pain in children with cerebral palsy 8-18 years old. *Disabil Rehabil*, 34, 1589–95.
- Schejter, A. e. (2015). Seek the meek, seek the just: Social media and social justice. *Telecommunications Policy*, 96, 796–803.
- Social media for scientists. (2018). *Nature Cell Biology*, 20, 1329.
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York, NY: Basic Books.