

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione**

**Corso di laurea Triennale in Scienze Psicologiche Dello  
Sviluppo, Della Personalità e Delle Relazioni Interpersonali**

**Tesi di laurea triennale**

**Utilizzo problematico dei social network: una panoramica della  
relazione con la psicopatologia generale e il narcisismo**

**Problematic use of social networks: an overview of the relationship  
with general psychopathology and narcissism**

***Relatore***

**Prof. Alessio Vieno**

***Laureando: Davide Castrechini***

***Matricola: 1221356***

**Anno Accademico 2021 / 2022**

## INDICE

### **PREMESSA**

### **CAP.1 LA NASCITA DELLA NUOVA SOSTANZA**

#### 1.1 I SOCIAL MEDIA PIÙ UTILIZZATI

#### 1.2 L'INCREMENTO DEL FENOMENO

### **CAP.2 CONSEGUENZE PSICOLOGICHE PRODOTTE**

#### 2.1 UN LUOGO ACCOGLIENTE PER IL NARCISISMO

#### 2.2 IL CIRCOLO VIZIOSO TRA DISTURBI DEL SONNO E CAMBIAMENTI NEL TONO DELL'UMORE

#### 2.3 SOCIAL MEDIA E I DISORDINI ALIMENTARI

### **CAP.3 LA RICERCA E I RISULTATI CONTRASTANTI, POSSIBILI LATI POSITIVI**

#### 3.1 EDUCAZIONE AD UN USO SANO

## **PREMESSA**

Il tema principale dello svolgimento della presente tesi sarà quello di indagare il legame tra il narcisismo e il mondo dei social media. Prenderemo in esame le varie sfumature della personalità narcisistica, in relazione ai vari comportamenti differenti messi in atto dal narcisista nel mondo virtuale. Affronteremo, di seguito, il tema della possibile esistenza di una vera e propria dipendenza da social media, indagando com'è nata e come l'incremento del fenomeno, abbia cambiato il comportamento della maggior parte degli individui nel contesto mondiale. Porremo particolare focus su quelli che sono i possibili effetti negativi di un uso eccessivo e scorretto dei social, argomento caldo negli ultimi anni da parte della ricerca, visto l'incremento spropositato del fenomeno. Vaglieremo non solo gli elementi negativi del suo utilizzo, ma anche i possibili risvolti positivi del fenomeno. Verranno inoltre portate sul banco della discussione le correlazioni tra l'utilizzo dei social media e le presenti psicopatologie: i disturbi del tono dell'umore, come l'ansia e la depressione, i disturbi del sonno, i disturbi dell'alimentazione. L'elaborato, in questo modo, mirerà a racchiudere e condensare le varie sfaccettature elencate precedentemente, con il desiderio di voler rappresentare, in un quadro limpido rischi e benefici dell'utilizzo di questo nuovo strumento: i social media. Di duplice natura, sono le motivazioni che mi hanno spinto ad approfondire tale tema. Di sicuro la prima è il mio essere contrario quasi al 100% ad un mondo che secondo il mio parere personale, sia spesso finto e surreale come quello dei social media, la seconda sempre legata alla precedente, nasce dall'idea che questa nuova società virtuale stia portando la società reale, a causa di un uso eccessivo e scorretto dei social, ad una deformazione vera e propria della visione del mondo, danneggiando già dai primi anni le nuove generazioni e portando nella quotidianità di ogni famiglia sempre più psicopatologie o disagio psicologico in percentuali sempre più alte. La tesi sarà così articolata, in tre capitoli: nel primo capitolo verrà fornita un'introduzione sulla nascita del fenomeno e del suo incremento, citando anche i social media più utilizzati. Nel secondo capitolo si svilupperà il tema principale: le correlazioni tra abuso delle piattaforme virtuali e i disagi psicologici. Infine, con il terzo capitolo ci concentreremo sull'indagine dei possibili lati positivi del mondo virtuale, di una corretta educazione ed una guida per un uso corretto. In conclusione, verranno discussi i risultati.

## 1. LA NASCITA DELLA NUOVA SOSTANZA

Il flusso costante di notifiche, informazioni, aggiornamenti, immagini e video, è quel che rappresenta per tutti il mondo dei social media, i nuovi mezzi di comunicazione che permettono la creazione, la condivisione e lo scambio di informazioni tra utenti con le persone della loro cerchia, conosciute e non, consentendo in questo modo un costante aggiornamento su ogni evento; Queste piattaforme hanno portato a un profondo cambiamento nel tipo di interazione tra la popolazione e i media, infatti la loro caratteristica principale è l'orizzontalità della condivisione dei contenuti (tutti gli utenti hanno gli stessi mezzi di pubblicazione) a differenza della verticalità storica dei media (da una fonte a più utenti, come la radio e la televisione), che ha portato la società ad una comunicazione di informazioni più democratica. A sostegno della precedente affermazione la rivista Inside Marketing riporta: *“Con l'avvento dei social media cambiano non solo i classici ruoli della comunicazione, ma anche le modalità di comunicazione: non si parla più di un messaggio unilaterale di tipo “one to many” o “broadcasting”, ma di un messaggio multidirezionale del tipo “many to many” o “peer to peer”. Il “monologo” diventa un “dialogo” tra utenti, media e aziende, emittente e ricevente si alternano in un flusso continuo di ruoli, ma privo di gerarchie”*.

Queste nuove possibilità di comunicazione “peer to peer” utilizzate in maniera appropriata possono affascinare e influire positivamente sulla vita degli individui, portando ad un impegno virtuale sociale sempre più frequente, ma se gestito in maniera errata può condurre a dei possibili effetti negativi sulla quotidianità ed essere fonte di dipendenza.

Le dipendenze possono essere innescate da diversi fattori: come genetici, psicologici, sociali e neurobiologici.

Essere dipendenti da social media, rientra nella sottocategoria della dipendenza da internet classificabile come: specifica (soddisfare bisogni sessuali, giocare online, giocare d'azzardo, fare shopping) o generalizzata (uso guidato da un fine non preciso) a seconda degli scopi che guidano il comportamento (Rachubińska, 2021). Una notevole scoperta a riguardo è che: i dipendenti da internet sviluppano cambiamenti nel metabolismo del corpo cerebrale che somigliano molto ad altre dipendenze comportamentali e da sostanze chimiche; dalla risonanza magnetica (MRI) possiamo notare che si attivino le stesse aree cerebrali.

I sintomi della dipendenza sono: la salienza (preoccupazione per il comportamento),

cambiamento del tono dell'umore (mettere in pratica il comportamento analizzato per eliminare o diminuire gli stati emotivi avversi), la tolleranza (aumento del comportamento problematico sempre più duraturo per raggiungere gli effetti modificatori dell'umore), il ritiro (umore basso a causa della cessazione o della diminuzione del comportamento), il conflitto (vengono trascurate altre attività per il proprio sé e per gli altri per attuare il comportamento), e la ricaduta (tentare di controllare o terminare l'azione senza riuscirci);

con l'obiettivo di verificare la teoria, attraverso delle ricerche si è individuato che gli individui che dichiaravano di essere dipendenti hanno mostrato salienza e alcuni elementi di tolleranza, dando come motivazione principale l'integrazione sociale: *"in assenza si sentirebbero disconnessi dalla comunità"* (Sheldon, 2020).

Attraverso altre osservazioni e prove scientifiche emerge una generale preoccupazione su come tale dipendenza da social media possa avere un impatto negativo sulla vita degli utenti, le analisi statistiche di Cheng e Li(2014) hanno portato alla luce che circa il 6% della popolazione mondiale ha almeno un livello base di una dipendenza da internet; essa porterebbe ad un calo delle prestazioni accademiche tra gli universitari, all'insoddisfazione rispetto alla qualità delle relazioni interpersonali, e sulla formazione dell'identità, vivendo in un continuo paragone tra loro e gli altri utenti (Sheldon, 2020).

Da un punto di vista **biologico** invece, la dipendenza colpisce più chi possiede una minore quantità di neurotrasmettitori della serotonina e/o della dopamina (la prima che controlla la regolazione dell'umore, mentre la seconda la motivazione, l'eccitazione e la ricompensa); Ad esempio, nella dipendenza da social, il senso di appartenenza al gruppo, quello di approvazione sociale, ed il feedback che gli utenti possono ricevere dalla loro cerchia, rappresenta un esempio di come alcune attività degli stessi possano essere interpretate come ricompense a livello dopaminergico (Sheldon, 2020).

Infine, per completare il quadro dei soggetti più indirizzati verso una dipendenza, è stato osservato che alcuni **tratti di personalità** possano essere predittori di quest'ultima, tra cui: bassa autostima, timidezza, narcisismo, introversione, impulsività, ansia, comportamento aggressivo/provocatorio, comportamenti psicotici, tratti di personalità dissociale, nevroticismo, ma anche un alto grado di solitudine e depressione (Sheldon, 2020).

Naturalmente, i tratti e le predisposizioni biologiche presi singolarmente non

forniscono una spiegazione esaustiva e adeguata; infatti, è corretto tenere a mente il ruolo dell'**ambiente**, che differisce da individuo a individuo (Rachubińska, 2021).

Rispetto al **genere**, non vi sono dati concordanti, infatti in alcune ricerche scientifiche è emerso che la dipendenza da social media fosse più presente nelle donne single, in altre, come quella di Blanchino et al., che il sesso maschile e un'età più giovane, potessero essere considerati fattori predittivi di un possibile uso patologico; I risultati contrastanti e poco chiari su questi fattori analizzati ci indicano che ancora non si hanno dati indicativi scientificamente provati.

Data l'importanza del fenomeno, anche il mondo clinico, nello specifico l'attuale manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (il DSM-5) ha inserito la dipendenza da internet all'interno della categoria "Disturbi da addiction".

*"I social media e il gioco online, che sono i luoghi digitali più comuni per incontrare amici, appartengono alle principali fonti di dipendenza da internet. Le persone che fanno un uso eccessivo di internet affermano che la vita in rete sembra reale e che incontrare amici online è emotivamente arricchente"* (Rachubińska, Cybulska, Grochans, 2021);\_e con quest'intervento presentato da moltissimi utenti dipendenti da internet che possiamo notare la crescente linea separatrice sempre più labile tra vita reale e virtuale, che porta alla nascita dell'ansia legata alle relazioni sociali sui social, da qui la coniazione del termine "**FOMO**"( fear of missing out) che si riferisce all'ansia derivante dal pensiero di poter perdersi qualche evento legato al mondo sociale/virtuale, questo cambiamento del tono dell'umore potrebbe essere una delle cause che spingono gli utenti a sentirsi come obbligati a controllare i loro social media più volte al giorno. Possiamo delineare quindi la "FOMO" come uno dei fattori indicativi della dipendenza da social network. (Sheldon, Sykes, Antony, 2021)

Avendo ora una piccola base sul tema della dipendenza dai social media andremo a descrivere le piattaforme più utilizzate e il loro incremento, servendoci di questi dati per poi entrare nel fulcro della tematica.

## 1.1 I SOCIAL MEDIA PIÙ UTILIZZATI

In questo capitolo andremo ad analizzare e descrivere alcuni tra social più noti e maggiormente utilizzati quale: Facebook, Instagram, YouTube e TikTok.

**Facebook**, nello specifico, è stato creato nel febbraio del 2004, attualmente secondo le stime ha più di 2,19 miliardi di utenti mensili, classificandosi così tra i social media più utilizzati (Sheldon, 2020). Permette il suo utilizzo in 70 lingue, sicuramente un elemento che ha portato la piattaforma al successo.

È una piattaforma che soddisfa la necessità di interazione sociale tra gli utenti, e permette di pubblicare “stati” (che possono essere ideali, stati d’animo o ogni tipo di pensiero), foto e video di qualsiasi genere, come propri eventi della vita; Tutto questo materiale postato nella rete diventerà di conseguenza mezzo di comunicazione e di interazione, dovuto al fatto che ogni persona vedendo ciò che è stato pubblicato ha la facoltà di rispondere con dei commenti o semplicemente dare un “feedback” con diverse reazioni a ciò che vede. Principalmente l’uso di Facebook consiste nel creare una propria rete di persone, avendo poi la possibilità di comunicare con queste, di poter vedere e giudicare ciò che pubblicano, e allo stesso tempo ricevere il medesimo trattamento. Si suddivide in varie “pagine”, ma quelle che possiamo considerare più importanti per la ricerca sono la pagina del profilo personale, e la “home” (dove si trovano le pubblicazioni di tutti gli utenti appartenenti alla nostra cerchia). Nel 2011 l’American Academy of Pediatrics (AAP) ha inserito nel “vocabolario psicologico” il termine “Facebook Depression” che fa riferimento alla condizione in cui gli adolescenti che abusano quantitativamente del social media mostrano vari sintomi depressivi. (Rachubińska, 2021).

**Instagram:** Questa piattaforma mobile e gratuita si concentra principalmente sulla condivisione di foto e video. Instagram (IG) nasce nel 2010 e attualmente ha miliardi di utenti attivi mensilmente.

A differenza di altri social media che sono basati su una condivisione di testo (come Twitter), IG è incentrato su materiale fotografico.

Gli utenti attraverso gli “hashtag” (#) hanno la possibilità di classificare le loro pubblicazioni e ricercare foto e video rispetto ad un preciso tema. La maggior parte delle persone che lo utilizzano, documentano la loro vita in maniera visiva avendo la possibilità di modificare il loro materiale con una serie di filtri prima che questo sia presente nella rete sociale.

Uno strumento apparentemente innocuo risulta avere una grande potenza sociale, seguendo la linea che le immagini hanno un impatto psicologico molto forte e la complessità dei concetti risulta molto più comprensibile tramite esse (Sheldon, 2020).

**TikTok:** TikTok inizialmente nato nel 2016 con il nome di “Musical.ly” è un social media fondato da Zhang Yiming, passato poi nel 2017 nelle mani della Beijing Bytedance Technology e rifondato con la nomenclatura attuale. In breve tempo, questa piattaforma ha acquisito oltre un miliardo di utenti a livello mondiale. Per avere la possibilità di utilizzare questo social viene richiesta un’età minima di 13 anni e i programmatori di questa applicazione hanno progettato e reso anche una versione del social media con diversi filtri per bambini e adolescenti per evitare che questi utenti, abbastanza sensibili, entrino in contatto con contenuti sensibili e che potrebbero danneggiarli. Nella popolazione cinese analizzata, i principali utenti hanno meno di 35 anni (81,68%). La caratteristica centrale dell’applicazione consiste nell’osservazione passiva e nella creazione di brevi video in cui la riproduzione può essere eseguita sotto ogni tipo di canzone o suoneria.

Questi video poi possono essere condivisi con altri soggetti, scaricati, commentati, ed infine è possibile ricevere dei feedback attraverso “mi piace” o commenti. TikTok offre un servizio con alto grado di coinvolgimento (infatti tale design così immersivo spinge chi possiede determinate caratteristiche a un uso problematico del social), portando i soggetti a una lunga permanenza che permette sempre più a gli algoritmi di intelligenza artificiale di ottenere informazioni personali e psicologiche dei loro utenti, utilizzate poi per apprendere cosa piace all’iscritto, in modo tale da trattenerlo sempre più tempo e utilizzare queste informazioni per scopi di microtargeting. (Montag, Yang, Elhai, 2021)

Per spiegare invece un uso elevato da un punto di vista psicologico sociale un recente articolo di Bucknell Bossen e Kottasz fornisce un collegamento tra l’abuso e la gratificazione dei bisogni affettivi e di intrattenimento, rilevante inoltre per la formazione dell’identità degli adolescenti e per ottenere un feedback su sé stessi.

Essendo una piattaforma molto più giovane delle altre, deve essere ancora analizzata con molti più studi empirici e non basandosi troppo sulle piattaforme precedenti, perché ognuna di queste ha le proprie caratteristiche che la differenziano.

**YouTube:** YouTube nasce nel 2005, è una piattaforma che permette il caricamento, la diffusione, la gestione, e la visualizzazione del materiale video degli utenti. Sul

sito web è possibile visualizzare vari tipi di contenuti, dai video clip alle live streaming, in ognuno di questi, inoltre, gli utenti hanno la possibilità di interagire con l'autore commentando o semplicemente riferendo il loro parere attraverso un mi piace o un non mi piace.

Ai giorni d'oggi conta miliardi di utenti e di contenuti che ogni giorno vengono scambiati tra autori e visualizzatori, e proprio grazie a questi grandi numeri che risulta il sito più visitato a livello mondiale dopo Google venendo utilizzato per varie tipologie di tematiche, da quelle sociali, all'apprendimento e all'arte.

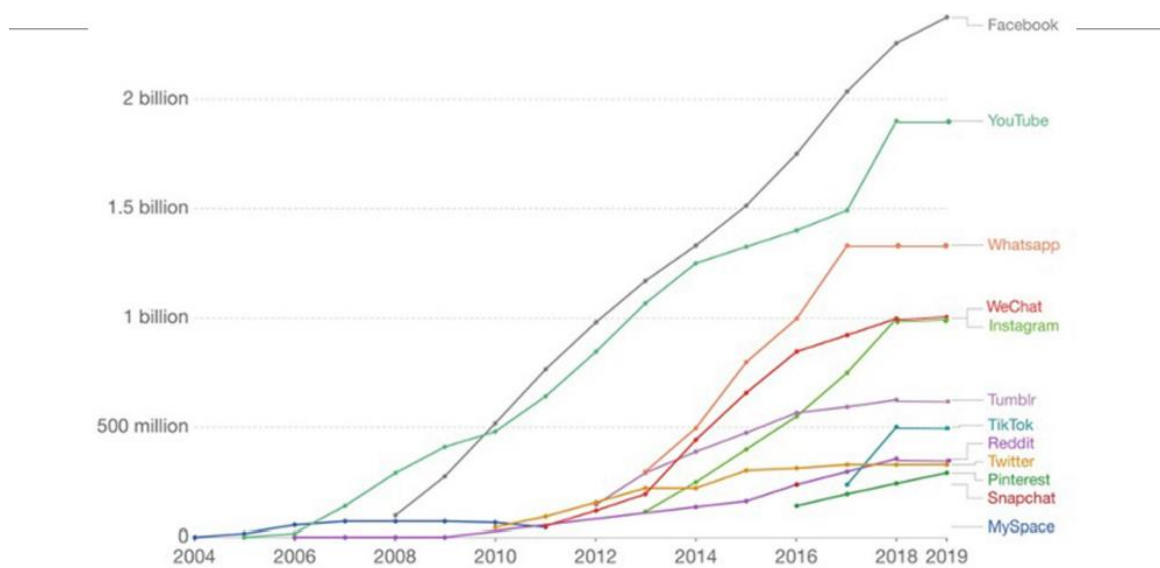


Figura 1.1 Numero di persone che utilizzano i diversi social media e il relativo aumento dal 2004 al 2019. Fonte Esteban Ortiz-Ospina (2019)

### 1.3 L'INCREMENTO DEL FENOMENO

Negli ultimi anni l'uso delle nuove piattaforme social media come attività di svago è in continua crescita, queste offrono servizi di intrattenimento e varie attività sociali; seppur diventato parte della vita quotidiana, un uso eccessivo e scorretto ha portato gli scienziati ad indagare le motivazioni dell'incremento del fenomeno, e in seguito spiegato dagli stessi tramite i modelli generali di dipendenza (Griffiths, 2005).

Ai giorni d'oggi le stime, suggeriscono che il numero di utenti iscritti ad un social media sia cresciuto a dismisura, fino a ricoprire la maggior parte della popolazione, con tassi di utilizzo più elevati in Australia, Europa e America (We Are & Hootsuite, 2021).

Risulta che all'incirca 3,8 miliardi di persone abbiano almeno un profilo su un social (Kemp, 2020), con un uso medio di 8,41h alla settimana (Tam sin Mahalingham, Joel Howell, Clarke, 2022).

*"I partecipanti hanno anche riferito le ragioni per cui utilizzano i social media, con il 92% per perdere tempo, l'86% per rimanere in contatto con amici e familiari, il 74,6% per tenersi aggiornati sulle notizie, il 49,6% per pubblicare video e foto di se stessi, il 31,6% per pubblicare aggiornamenti sulla propria vita, il 21,1% per comprare e vendere oggetti, il 20,4% per fare nuove amicizie, il 12,3% per connettersi con contatti professionali, l'11,4% per sfogarsi sulle difficoltà, il 9,6% per promuovere un'attività o fare soldi, e il 7,9% per farsi un seguito e diventare famosi"*(Fegan, Bland, 2021).

Oltre all'incremento del numero di iscritti sulle nuove piattaforme, è sempre di più il tempo giornaliero che trascorso in modo attivo o passivo sul proprio social media, questo fattore non è indicativo di un possibile uso patologico (Pontes, 2015), ma di sicuro un'alta frequenza di tempo dedicata ad un social è uno dei fattori di rischio che potrebbero portare ad un uso scorretto ; infatti degli studi (Hormes, 2014) hanno individuato che i partecipanti che utilizzavano Facebook in modo scorretto dedicavano molto più tempo rispetto agli utenti con un utilizzo normativo; successivamente l'anno dopo sempre seguendo la linea della frequenza di utilizzo, uno studio di Sampsa-Kanyinga e Lewis (2015) ha evidenziato che l'uso auto-riportato dei social per più di due ore al giorno era associato a livelli di disagio psicologico maggiori.

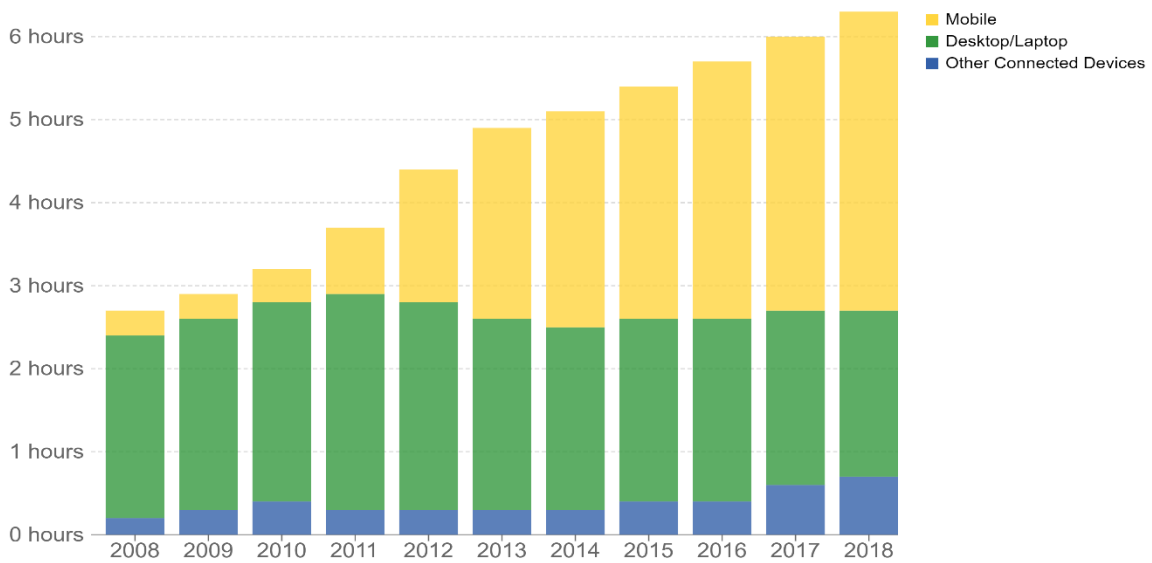
L'aumento dell'utilizzo di internet e dei social in maniera così rapida è sicuramente dato, in gran parte, dalla diffusione negli ultimi anni dei dispositivi mobili, oggetti oramai immancabili nella vita di ognuno di noi, che permettono all'99% degli iscritti di accedervi in ogni momento della giornata.

Nella seguente immagine possiamo notare l'importanza dei dispositivi mobili riferita all'uso dei social media:

### Daily hours spent with digital media, United States, 2008 to 2018

Average hours per day spent engaging with digital media (e.g. digital images and videos, web pages, social media apps, etc.) The data for 'other connected devices' includes game consoles. Mobile includes smartphones & tablets. All data includes both home & work usage for people 18+.

Our World in Data



Source: BOND Internet Trends (2019)

CC BY

Figura 1.2 **Istogramma** che raffigura le ore passate su internet per diversi scopi con differenti tipi di dispositivi come fonte d'accesso e come i dati abbiano subito un grande cambiamento in un decennio.

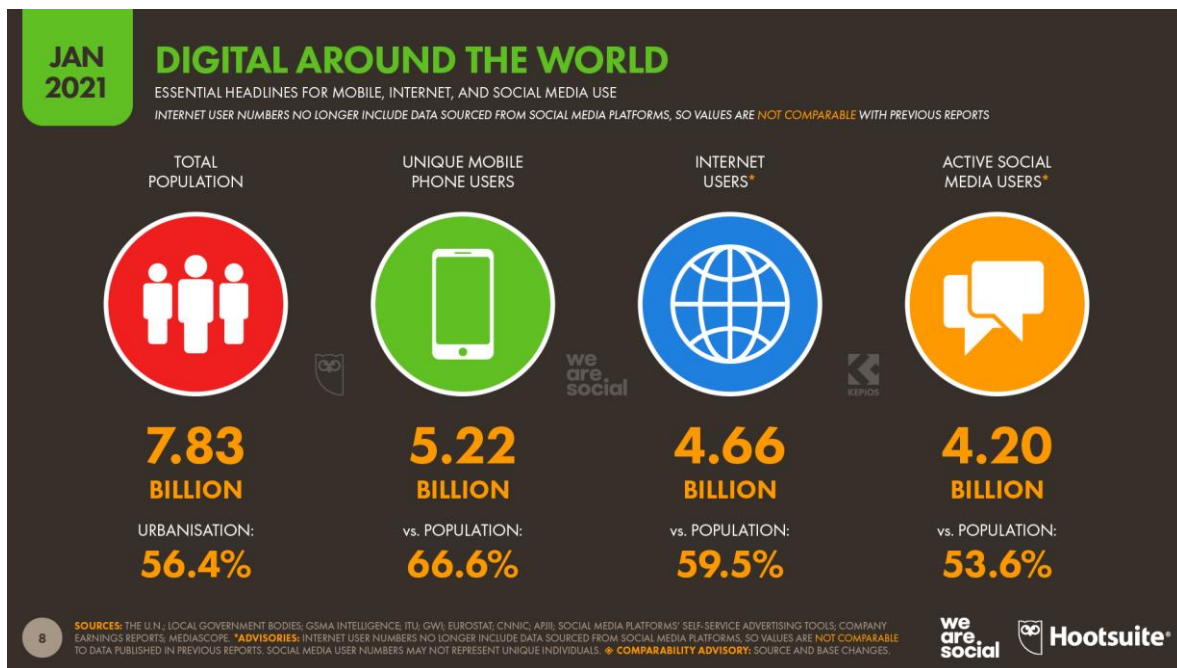


Figura1.3 **Dati statistici** del gennaio 2021 che rappresentano il numero della popolazione, dei dispositivi mobili, degli utenti di internet e quelli dei social (We Are, Hootsuite, 2021).

E con l'utilizzo delle basi ricavate sull'argomento della dipendenza da social media che andremo ad affrontare il tema centrale della tesi collegando un uso scorretto a dei possibili disturbi psicologici.

## **CAP.2 CONSEGUENZE PSICOLOGICHE PRODOTTE**

*La consapevolezza che l'uso dei social media possa facilitare l'esposizione a fattori di stress sociale, come il confronto sociale, le interazioni negative online e il cyberbullismo, e avere impatti negativi su altre funzioni importanti come l'attenzione, ha portato a un crescente interesse per i suoi effetti sulla salute mentale (Abi-Jaoude, 2020), (Kay, 2017).*

Il quadro generale dell'uso scorretto delle nuove piattaforme digitali e le possibili conseguenze date da esse, interessano le funzioni biologiche (il ritmo circadiano e la regolazione dei neurotrasmettitori), aspetti legati alla sfera sociale (popolarità, desiderabilità sociale e conflitti), i meccanismi cognitivi, quelli psicologici e affettivi (come attenzione, salienza, fluttuazione dell'umore e ansia).

Tutto ciò, porta infatti ad una diminuzione della qualità della vita percepita ed un impatto negativo sulla formazione dell'identità, data dal paragone che gli individui tendono a fare negativamente con gli altri (Stefanone, 2011), oltre al feedback ricevuto dalle persone appartenenti alla propria cerchia che ha un'influenza sia positiva che negativa, sull'autostima di ognuno di noi; motivo per il quale un uso scorretto delle piattaforme social rappresenta un "campo d'appoggio" per le personalità narcisistiche (Cataldo, 2021).

L'infanzia e l'adolescenza, sono senza dubbio i periodi più critici, soprattutto a causa della maggiore plasticità del sistema nervoso centrale e dei numerosi cambiamenti biologici ; rispetto a ciò nel 2018 è stato condotto un sondaggio negli Stati Uniti, che ha riportato che il 45% degli adolescenti intervistati (senza differenze tra sesso, etnie, redditi familiari e livello di istruzione dei genitori) dichiarava trascorrere gran parte della giornata "online"; questa dichiarazione secondo Teens, Social Media & Technology 2018, potrebbe essere la genesi di disturbi come depressione, ansia, dipendenze e disturbi alimentari, patologie tipiche di questa fase di vita (Cataldo, 2021).

Mentre individui intervistati nella ricerca di Sheldon et al. (2020) notavano un atteggiamento ossessivo rispetto ai social nei loro comportamenti, un esempio era rappresentato dal controllo compulsivo dei messaggi e degli aggiornamenti, ogni qual volta avessero del tempo libero, altri partecipanti, invece, dichiaravano di "fare clic su di esso senza volerlo" e di "sorprendersi di guardare più volte cose che avevano già visto".

*"Data la continua esposizione all'ambiente virtuale, è essenziale comprendere l'impatto che le relazioni sociali online hanno sulla salute mentale e sul funzionamento interpersonale nelle fasi di sviluppo" (Cataldo, 2021).*

## 2.1 UN LUOGO ACCOGLIENTE PER IL NARCISISMO

Il termine narcisismo, fa riferimento ad un tratto di personalità multidimensionale accompagnato da: visioni di un sé circondato da successo e potere, assenza di empatia, tendenza a valorizzarsi, presunzione, egoismo, necessità di attenzione e ammirazione; con comportamenti che mirano a mantenere grandioso il concetto del proprio sé in conflitto con la realtà.

Il Disturbo Narcisistico di Personalità(NPD) (forma patologica del narcisismo), è riconosciuto dal Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi Mentali (DSM), con la peculiarità principale in coloro che lo esperiscono di sentirsi unici e superiori rispetto a gli altri (American Psychiatric Association, 2013) si differenzia dal tratto(disposizione ad agire in modo relativamente indipendente dal variare delle situazioni e dei contesti) perché quest'ultimo è presente anche nella popolazione non patologica.

Infatti, una personalità con tratti narcisistici, se a livelli moderati e non clinici, potrebbero risultare salutare sia per l'autostima che per il suo benessere, offrendogli la possibilità di avere più fiducia in sé stessa e autoaffermarsi (Campbell, Reeder, Sedikides, Elliot, 2000), (Muller, 2014).

Secondo inTHERAPY, rete nazionale di psicoterapia, le stime della prevalenza di tale disturbo variano dal 2% al 16% nella popolazione clinica e risultano meno dell'1% nella popolazione mondiale. Inoltre, le stime ci riportano, che il 50-75% degli individui a cui è stato diagnosticato un disturbo narcisistico di personalità è di sesso maschile.

Le prime ricerche hanno distinto due forme di narcisismo, cioè i sottotipi del disturbo narcisistico di personalità, grandioso (GN) e vulnerabile (indicato anche come narcisismo ipersensibile) (VN) (Wink, 1991); nonostante questa suddivisione entrambi condividono alcuni tratti centrali: la necessità di ammirazione, le fantasie grandiose sul sé, e il senso "di avere sempre diritto su tutto".

I narcisisti di tipo grandioso tendono a sfruttare, ricercare attenzione, dominare, avere un'alta valorizzazione e autostima del sé, essere estroversi e arroganti nelle relazioni; al contrario i narcisisti vulnerabili, si presentano introversi, ansiosi e tendono a nascondere i loro sentimenti, utilizzando comportamenti d'inganno, di falsa modestia e falsa preoccupazione per l'altro, non avendo troppa sicurezza del proprio sé e avendo continuamente paura delle critiche esterne, la loro immagine è dunque continuamente "manipolata" dalla società, avendo una fissa aspettativa

d'attenzione da parte altrui (Miller, 2011). I VN riportano spesso un maggior disagio interpersonale (Dickinson, Pincus, 2003) con una minore flessibilità cognitiva (Ng, 2014); manifestando sempre le caratteristiche comuni al narcisismo grandioso: l'arroganza, superiorità percepita e il senso di diritto su tutto.

Per la misurazione del narcisismo vulnerabile Hendin e Cheek hanno sviluppato la Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS), una scala self-report che misura l'ipersensibilità (relativa all'ipersensibilità al giudizio e al rifiuto) e l'egocentrismo, con il compito di dare giudizi a frasi di questo tipo: "Un commento negativo sul mio post mi farebbe sentire male e mi rovinerebbe la giornata", o "Come mi ritraggo sui social media è diverso da come sono nella vita reale".

Potremmo affermare che il narcisismo grandioso, possa essere correlato ad una maggiore soddisfazione della vita e alla felicità, mentre quello vulnerabile ad atteggiamenti di evitamento, verso le critiche, fino al ritiro sociale e immancabilmente alla depressione.

Si potrebbe rappresentare lo spettro narcisistico in una linea retta, in cui gli individui nell'estremità bassa hanno pochi tratti come: fiducia in sé stessi, ambizione, resilienza e assertività, che possono annientare la bassa autostima e promuovere l'individuo verso una posizione di leadership; dall'altra estremità della linea troviamo i tipi di narcisismo patologici citati prima che spesso rendono la vita dell'individuo problematica e complicata verso le relazioni.

In alcuni studi, è stato dimostrato che la maggior parte degli individui con alti livelli di narcisismo, abbiano la tendenza ad utilizzare in maniera intensiva e scorretta gli SNS (Bergman, 2011) (Gnambs, Appel, 2018).

Questo perché per esempio: *se un individuo pensa "non sono simpatico" o "ho scarse abilità sociali" - mentre allo stesso tempo crede che avere un gran numero di amici o follower cambierà queste autovalutazioni – tutto ciò può facilitare la partecipazione ai social media.* Infatti, rispetto a ciò le persone con bassa autostima, ritengono l'interazione sui social molto più sicura per esprimersi con gli altri individui, rispetto all'interazione diretta.

Dopo esserci soffermati a rappresentare, sia le caratteristiche dei social media che quelle dello spettro narcisistico, la comunità scientifica ha iniziato a interessarsi all'interazione di questi due fattori, nello specifico: su come l'individuo con tratti narcisistici, trovi un luogo di conforto nelle nuove piattaforme SNS, e come queste soddisfino i suoi bisogni.

Sembra che infatti gli SNS siano uno strumento ideale per ricevere l'attenzione desiderata (Barry, McDougall, 2018); fornendo un alto controllo rispetto alle interazioni "vis a vis" grazie alla possibilità di utilizzare comportamenti strategici per creare e in seguito mantenere un'immagine di sé perfetta (Morf, Rhodewalt, 2001); si ha la possibilità di pubblicizzare i propri successi ad un vasto pubblico, potendo ricevere, oltre alla visibilità, il feedback positivo dall'esterno, con dei commenti o con dei semplici "mi piace" (Andreassen, Pallesen, Griffith, 2017).

Come già espresso nel capitolo 1.3, l'utilizzo dei social è possibile in ogni momento della giornata grazie ai dispositivi mobili, permettendo così a coloro che presentano una personalità narcisistica di curare, gestire e promuovere l'immagine di sé in ogni momento e in ogni luogo, ricevendo frequenti feedback.

Altri studiosi ancora come Ksinan e Vazsoyi (2016) sostengono che alti livelli di narcisismo nella personalità di un individuo potrebbero essere associati ad un uso problematico senza autoregolazione e a comportamenti online particolari, come il caricamento delle foto e postare contenuti con frequenza assidua.

In riferimento alla divisione tra i tipi diversi di narcisismo, si è visto come il narcisismo grandioso tenda ad utilizzare più frequentemente i social, pubblicando più fotografie e informazioni su se stesso, ad avere molti più amici online, ad impegnare più tempo e dedizione nell'uso dei social media e andando in contro quindi ad una possibile dipendenza, quest'uso elevato si pensa possa essere dovuto, come sopra riportato, alla gratificazione ricevuta dai "mi piace" e dai commenti positivi che alimentano la vanità e il desiderio di attenzione, per questo i narcisisti grandiosi sono maggiormente attratti dai media visivi (Kristinsdottir, Gylfason, Sigurvinsdottir, 2021).

Mentre per quanto riguarda, i narcisisti vulnerabili, i social media sono un nuovo modo per esprimersi, per comunicare e per soddisfare i loro bisogni, avendo meno difficoltà rispetto alle interazioni reali, queste piattaforme infatti potrebbero aumentare la loro visione positiva, essendo oramai il tipo di interazione e presentazione più utilizzata, preferendo le relazioni online a quelle reali, anche loro si prestano alla dipendenza (Twenge, 2013); collegato a ciò secondo le ricerche sono proprio i narcisisti vulnerabili che praticano più il phubbing (comportamento in cui gli utenti si concentrano sul loro cellulare invece di interagire con i loro compagni fisicamente vicini); quest'ultimi a differenza di quelli con il tratto "grandioso" preferiscono piattaforme social a "legame debole" come Twitter (che hanno un

supporto emotivo meno stretto e intimo), in cui ricevono l'attenzione di molti utenti ma allo stesso tempo evitano la comunicazione diretta (Bergman, 2011). Il confronto sociale rimane il più grande "scoglio" da affrontare per i narcisisti vulnerabili, questo è stato diviso in tre sottotipi secondo le sue direzioni: il primo, la direzione parallela, consiste nel confronto tra persone simili; il secondo, verso il basso, dove il paragone è tra l'individuo e le persone inferiori a lui; il terzo, verso l'alto, tra le persone superiori e l'utente.

Riscontrato ciò possiamo indirizzare i vulnerabili in un confronto verso il basso, cercando in questo modo di mantenere un'immagine del proprio sé sempre positivo, migliorando la soddisfazione personale e l'autostima (Foddy, Kashima, 2002), che potrebbe essere a rischio se paragonata a persone superiori al soggetto (Kong, 2020). Come sottolineato dallo studio di Festinger (1954), il confronto sociale è un processo attraverso il quale gli individui cercano attivamente informazioni rilevanti dagli altri per ottenere un'accurata autovalutazione.

In conclusione, le ricerche sul rapporto tra narcisismo e utilizzo dei social media hanno dato alla luce risultati abbastanza incoerenti tra loro, per esempio alcuni hanno riscontrato un'elevata correlazione tra narcisismo grandioso e dipendenza da social media (Andreassen, 2017), mentre altri come quelli di Casale & Fioravanti (2018) hanno rilevato associazioni deboli tra le due variabili.

Per il narcisismo vulnerabile invece degli studi affermano che questo tratto e la dipendenza hanno un'associazione moderatamente positiva (Lee, 2017), (Liu, Ma, 2018) (Shin, Lee, Chyung, Kim, Jung, 2016). Ricercatori hanno inoltre provato a sdogmatizzare il concetto del narcisismo come tratto stabile, riportando degli studi che dimostrano che l'uso dei social media e il tratto si rafforzino a vicenda; per esempio Halpern, Valenzuela e Katz (2016) hanno condotto un'indagine cross-lagged panel model per determinare se i narcisisti si scattavano più foto con il fine di sfogarsi e mantenere una visione positiva di sé o se le foto avrebbero aumentato il loro livello di narcisismo, i risultati mostrano un auto-rinforzo attraverso il quale il narcisismo aumenta la produzione di foto che a sua volta rende più marcato il livello di narcisismo. (Fegan, Bland, 2021), (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017), (Kong, Wang, Zhang, Li, Sun, 2021), (Kristinsdottir, Gylfason, Sigurvinsdottir, 2021), (Casale, Banchi, 2020).

## **2.2 IL CIRCOLO VIZIOSO TRA DISTURBI DEL SONNO E CAMBIAMENTI NEL TONO DELL'UMORE**

In riferimento alla nostra tesi descriveremo brevemente alcune patologie, quali ansia e depressione; per poi analizzare l'interazione tra quest'ultime e i social network.

La depressione è un disturbo del tono dell'umore; il tono dell'umore, è quella funzione psicologica che permette l'adattamento alla vita. Nella "normalità" il tono dell'umore tende a flettere verso l'alto quando viviamo delle esperienze per noi piacevoli, e verso il basso quando si va incontro ad eventi spiacevoli.

La depressione è il disturbo mentale più comune ai giorni d'oggi, infatti secondo il National Institute of Mental Health, si stima che 18,8 milioni di adulti negli Stati Uniti soffrano di depressione durante un dato anno; curabile attraverso una combinazione di due fattori, tra i quali la terapia (psicoterapia, tecniche di coping e cognitivo-comportamentali) e i farmaci antidepressivi ([www.apa.org/topics/depression](http://www.apa.org/topics/depression)).

Tra i principali disturbi legati alla depressione, secondo il DSM-5, vi è il disturbo depressivo maggiore (non cronico) e quello depressivo persistente, chiamato anche distimico (cronico).

Come riportato dal Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSMM) la depressione e tutti i suoi disturbi specifici sottostanti, hanno la seguente sintomatologia: minore concentrazione, perdita o aumento di peso, insonnia o ore di sonno eccessive, bassa energia, sentimenti di inutilità che possono portare a pensieri di morte e suicidio, e presenza di umore triste, vuoto o irritabile, accompagnato da modificazioni somatiche e cognitive che incidono in modo importante sul funzionamento dell'individuo, presentate in assenza di specifiche motivazioni o particolari contesti.

I sintomi riportati, porteranno poi la persona a disinvestire il suo tempo da tutte quelle attività quotidiane che precedentemente erano di suo interesse. La causa precisa è sconosciuta, ma probabilmente include una componente ereditaria, modificazioni nei livelli neurotrasmettitoriali, alterazioni della funzione neuroendocrina e fattori psicosociali.

Un altro disturbo che prenderemo in esame è il disturbo d'ansia. L'ansia è un emozione adattiva, portatrice di una sensazione di tensione (con cambiamenti fisiologici come l'aumento della pressione sanguigna), che preavvisa l'individuo di una possibile minaccia futura, che potrebbe metterlo in pericolo; il disturbo d'ansia

differisce dalla funzione normativa perché risulta eccessivo o persistente, presentandosi spesso e in momenti inappropriati, avente come conseguenza il mancato svolgimento di attività quotidiane importanti, portando l'individuo ad una quotidianità non normativa, causando anche sintomi fisici come: sudorazione, tremori, vertigini o battito cardiaco accelerato. Il disturbo d'ansia è uno dei disturbi più frequenti, secondo il DSM circa il 15% degli americani ne è affetto. I diversi tipi di disturbo d'ansia sono i seguenti: il Disturbo d'ansia generalizzato, Attacchi di panico e disturbo da panico e i vari Disturbi fobici specifici ([www.apa.org/topics/anxiety](http://www.apa.org/topics/anxiety)).

L'American Psychological Association ha stabilito che diverse ore di esercizio fisico alla settimana, possano ridurre i tassi di ansia e depressione aiutando il cervello a far fronte meglio allo stress. Dopo aver introdotto questi disturbi con alte percentuali di incidenza nell'attuale popolazione mondiale, rappresentiamo i possibili collegamenti tra le patologie presentate e i social media.

Dopo decenni di stabilità, in merito alle percentuali relative ai disturbi depressivi in fascia adolescenziale, ricerche recenti hanno rilevato un aumento drastico di sintomi depressivi e comportamenti suicidi in questa specifica fascia d'età, in particolare per il genere femminile (Kreski, Platt, Rutherford, Olfson, Odgers, Schulenberg, Keyes, 2021). Dato l'aumento recente, si pensa che l'alto utilizzo degli SNS, possa essere uno dei fattori scatenanti; infatti, sembra che esso sia predittivo dell'insorgenza di sintomi depressivi e di un basso supporto sociale.

Queste nuove piattaforme online potrebbero anche agire indirettamente, riducendo il senso d'appartenenza, cambiando il tono dell'umore, aumentando i livelli di solitudine e di conseguenza i sintomi depressivi e stress che con l'aumentare di uno aumenta anche l'altro (Cataldo, Lepri, Neoh, Esposito, 2021).

Una tra le tante spiegazioni per questa correlazione positiva, tra utilizzo dei social e cambiamenti del tono dell'umore, è quella data da Rutter et al. (2021): l'aumento dell'uso dei social media e degli smartphone ha portato alcuni giovani a impegnarsi con meno costanza alle attività fisiche, che come riportato in precedenza dagli studi dell'American Psychological Association, risulta un potenziale fattore protettivo contro ansia e depressione sia a breve che a lungo termine.

In uno studio, gli adolescenti che erano impegnati in più piattaforme di interazione online e le utilizzavano con più frequenza avevano un rischio maggiore di presentare più sintomi di depressione e ansia. (Rutter, Thompson, Howard, Riley, De Jesús-

Romero, Lorenzo-Luaces, 2021).

La relazione, tra social media e sintomi internalizzanti, può avere un'associazione bidirezionale, poiché un uso scorretto possa aumentare i sintomi patologici, e quest'ultimi possano portare ad un utilizzo ancora più assiduo degli stessi; così anche negli studi condotti da Li et al. è stato confermato come l'ansia e la depressione, siano fattori che contribuiscono alla dipendenza da internet, alla solitudine e all'isolamento social.

Dopo aver riportato diversi risultati negativi, vi sono state alcune ricerche che hanno saputo dimostrare ed evidenziare alcuni benefici, nell'utilizzo delle seguenti piattaforme. In merito a Facebook, è stato dimostrato che un utilizzo corretto, porti alla diminuzione di sintomi depressivi e quindi ad un migliore benessere mentale (Rachubińska, Cybulska, Grochans, 2021).

Mentre nel caso di Instagram, Frison ed Eggermont hanno sottolineato come un comportamento di navigazione e un incremento del materiale pubblicato, fosse legato a un successivo aumento dell'umore depresso, influenzato dal confronto sociale con la vita degli altri individui (strettamente legato all'autostima), che avviene attraverso i social media, generando un senso di inferiorità e sentimenti di inutilità, e aumentando i livelli d'ansia nel cercare il "perfezionismo sociale" (Cataldo, 2021).

## 2.3 SOCIAL MEDIA E I DISORDINI ALIMENTARI

L'immagine corporea è un elemento fondamentale che fa parte del vissuto di tutti gli individui; essa è una complessa costruzione regolata dalla percezione, dai pensieri e dalle emozioni che vi ruotano intorno. L'immagine fisica che ognuno ha di sé stesso è sia il risultato del riflesso oggettivo dello specchio ma anche dei costrutti sociali, indicati dalla cultura e dalle sue norme, comunicati indirettamente dai media, dalla famiglia e dai pari, che fanno sì che si venga a creare un'immagine corporea ideale, spesso in contrasto con quella reale. Una scorretta visione dell'immagine corporea può, in certi casi, trasformarsi in disturbi molto intensi e pericolosi, tra i quali vi è il disturbo alimentare. Secondo la classificazione del DSM 5 i disturbi alimentari vengono suddivisi in:

- **Anoressia nervosa:** “L'anoressia nervosa è caratterizzata da un'inesorabile ricerca della magrezza, da una paura patologica dell'obesità, da una distorta immagine corporea e da una restrizione degli introiti in base alle richieste, che portano a una significativa perdita di peso”.
- **Bulimia nervosa:** “La bulimia nervosa è caratterizzata da episodi ricorrenti di abbuffate seguiti da una qualche forma di condotta di compensazione inappropriata, quali purghe (vomito autoindotto, lassativi o abuso di diuretici), digiuno o esercizio fisico guidato; questi episodi si verificano, in media, almeno 1 volta/settimana per 3 mesi.”
- **Disturbo da binge-eating:** “Il disturbo da alimentazione incontrollata è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate, con una sensazione di perdita di controllo. Non è seguito da comportamenti compensatori inadeguati, come il vomito autoindotto o l'abuso di lassativi”
- **Pica:** “La pica è il mangiare persistente di alimenti non nutritivi, materiale non alimentare per  $\geq 1$  mese quando è inadeguato allo sviluppo (p. es., la pica non viene diagnosticata nei bambini  $< 2$  anni) e quando non fa parte di una tradizione culturale”.
- **Disturbo da ruminazione:** “La ruminazione consiste nel rigurgito ripetuto di cibo dopo aver mangiato; il rigurgito non comporta nausea o vomito e può essere volontario.”
- **Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo:** “Il disturbo di assunzione di cibo evitante/restrittivo è caratterizzato dal limitare l'assunzione di cibo; non include l'immagine distorta del corpo o l'immagine corporea”

I primi due disturbi sopraelencati verranno analizzati perché si collegano strettamente alla percezione dell'immagine corporea distorta che l'individuo, influenzato dai modelli imposti dai social media, può avere del proprio corpo.

Negli ultimi decenni, con l'esposizione continua a diversi tipi di media, gli individui sono continuamente a contatto con ideali di magrezza che, in particolare dagli adolescenti, sono associati ad un indice di bellezza e di popolarità. Questa pressione sociale viene considerata come uno dei principali motivi eziologici di un disturbo alimentare e rientra tra i fattori ambientali a cui gli individui sono sottoposti, al netto dei differenti tassi di vulnerabilità che ciascuno manifesta (Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher, Grall-Bronnec, 2021). L'uso sempre più frequente dei social media, soprattutto nella fase adolescenziale, potrebbe aumentare l'insoddisfazione rispetto alla propria immagine e alimentare il desiderio di magrezza, poiché gli utenti soggiacciono ad una continua esposizione a "corpi modello" come quelli resi pubblici da attori e da influencer, che rendendo soggetti già a rischio per fattori individuali molto più vulnerabili al rischio di insorgenza di un disturbo alimentare (Jiotsa, 2021). L'ipotesi dell'esistenza di un possibile legame fra l'esposizione ai social media e l'insorgenza di alcuni disturbi alimentari è stata dimostrata da diversi studi, dai quali è emerso che si manifesta, a vari livelli di intensità, differenti a seconda dei singoli individui, un meccanismo di confronto sociale: osservare l'esibizione di corpi perfetti induce a concepire l'immagine di corpo ideale che potrebbe non rispecchiare il proprio, rompendo quindi l'equilibrio tra sé reale e sé ideale. Analizzando infatti i risultati di uno studio condotto da Ridgway e dai suoi colleghi nel 2018, si trova la conferma che più i soggetti si confrontavano con le immagini, più aumentava l'insoddisfazione per la loro immagine corporea e, successivamente, si manifestava una decisa spinta alla magrezza (Jiotsa, 2021). Tra i social media che pongono gli individui vulnerabili ad un più alto rischio di disturbo alimentare, rientra la categoria di social basati sulla pubblicazione di immagini, come Facebook (FB), Instagram (IG), Tiktok ecc.; per quanto riguarda FB, ad esempio, una ricerca di Tiggemann et al. ha dimostrato che il tempo trascorso sulla piattaforma dagli utenti sia fortemente correlato al sorvegliare e confrontare il proprio corpo con quello ideale (Cataldo, Lepri, Neoh, Esposito, 2021).

Visti i diversi studi e i loro relativi risultati non promettenti sul fenomeno, i clinici che operano con pazienti che soffrono di patologie riguardanti l'immagine corporea, dovrebbero tenere sempre in considerazione il ruolo significativo che i social media

hanno nello sviluppo e nel mantenimento dei sintomi legati al disagio psicologico e fisico, e dovrebbero condurre il paziente ad una psico-educazione corretta e sana, che suggerisca un utilizzo consapevole e critico di questi nuovi mezzi di comunicazione (de Valle, Gallego-García, Williamson, Wade, 2021).

### **CAP.3 LA RICERCA E I RISULTATI CONTRASTANTI, POSSIBILI LATI POSITIVI**

La copiosa ricerca recente, tuttavia ancora in fase iniziale, suggerisce vari tipi di risultati, numerosi dei quali appaiono negativi e soltanto pochi di segno opposto; tale situazione rende quindi il giudizio sulla relazione tra psicologia e utilizzo dei social media carico di dubbi, soprattutto dal momento che da ogni nuova ricerca emergono risultati sempre contrastanti. Se da un lato, quindi, appare comprovato che molti degli effetti dell'uso dei social media siano negativi, gli effetti positivi sono comunque degni di considerazione.

L'uso diffuso di internet e dei social media, infatti, potrebbe costituire un'opportunità per l'innovazione, la socializzazione e l'apprendimento, attraverso l'interazione con individui simili, la condivisione di informazioni su argomenti sensibili, e potrebbe essere inoltre un veicolo di collaborazione e di coinvolgimento del singolo con la comunità (McNamee, Mendolia, Yerokhin, 2021); come è stato rilevato dalle ricerche, infatti, il 52% degli adolescenti sostiene che i social media aiutino nelle relazioni con gli amici (James, Davis, Charmaraman, Konrath, Slovak, Weinstein, Yarosh, 2017).

Quest'alta percentuale si potrebbe ricollegare per esempio agli individui che hanno livelli di autostima bassa e, al contrario, alta ansia sociale, individui che spesso incontrano difficoltà a relazionarsi con le persone nella vita reale e che preferiscono comunicare online: attraverso tale modalità trovano più agevole interagire con i propri pari e questo comporta che in certi casi (come nell'utilizzo di FB) si sviluppi un evidente miglioramento delle loro abilità nel relazionarsi (Gonzales, Hancock, 2011), (Steinfeld, Ellison, Lampe, 2008) e un'aumentata capacità di interazione sociale.

Secondo la comunità scientifica questo fenomeno si potrebbe spiegare come conseguenza della compensazione sociale che viene utilizzata per sfuggire agli stati d'animo negativi, come l'ansia sociale (Steinfeld, 2008), (Caplan, 2010), (Sheldon, 2008), (Marino, Gini, Vieno, Spada, 2018).

Facebook quindi, secondo la teoria citata, potrebbe costituire una strategia per la regolazione dell'umore e rappresentare uno strumento di supporto emotivo negli individui con bassi livelli di stabilità emotiva (Andreassen, 2012), (Lara, Bokoch, 2021).

Tra i tratti positivi della relazione di interdipendenza fra la psicologia e l'utilizzo dei social media possiamo sottolineare che, con l'avanzare del tempo e in conseguenza

di una frequenza di utilizzo sempre più assidua di questi strumenti, si è iniziato a progettare modi per facilitare la formazione di reti di supporto per temi specifici, come le dipendenze e l'esplorazione della sessualità, inducendo dunque gli utenti, soprattutto quelli delle generazioni più giovani, ad essere maggiormente informati su certi tipi di argomenti (James, 2017).

In diversi social media, inoltre, per la libera comunicazione di tematiche complicate, è stata creata la possibilità di agire in anonimato: tale possibilità di custodire la propria privacy è in grado di mitigare le barriere della vergogna, salvaguarda il pudore e il riserbo nell'accostarsi a tematiche percepite come afferenti ad una sfera molto privata e, conseguentemente, rende davvero più realizzabile l'azione di supporto psicologico che si può ricevere da un'interazione online (James, 2017).

Attributo positivo fondamentale dei social media è la possibilità che essi forniscono di comunicare con i propri amici e familiari geograficamente distanti, consentendo, soprattutto nei bambini un senso di identità familiare più spiccato e permettendo inoltre agli adulti di partecipare, anche se distanti, alla crescita del bambino.

Questo tipo di tecnologia offre anche la possibilità agli individui con disabilità di connettersi con altri individui e conoscerli in maniera interattiva, consentendo loro così di aumentare il proprio senso di appartenenza, che resterebbe probabilmente basso in assenza di questi strumenti (James, 2017).

Nei capitoli precedenti abbiamo sottolineato quanto potrebbe essere nocivo un uso scorretto dei social media, ma è vero anche che sono presenti dei dati che dimostrano che una breve esposizione (meno di un'ora al giorno) potrebbe portare a degli effetti benefici sulla percezione degli individui della loro abilità, sulla capacità di risolvere i problemi (McNamee, 2021), e sulla conoscenza di alcune pratiche considerate salutari e che vengano rese pubbliche e diffuse in rete (Alonzo, Hussain, Stranges, Anderson, 2021).

Ricercatori come Seong et al. (2021) sostengono che questi lati positivi, ma soprattutto il sentirsi parte della società e il percepire come reale e concreto il sostegno che si può ricevere da contatti virtuali e non reali, possano in alcuni casi tamponare la possibilità di concepire pensieri di suicidio connessa a diversi fattori di rischio, in particolare quelli legati alle avversità familiari (Seong, Noh, Lee, Lee, Kim, Seo, Yoo, Hwang, Choi, Han, Hong, Kim, J. W.; 2021); questi buoni risultati si hanno soprattutto grazie a servizi mirati per la prevenzione, che sono stati resi noti sulle piattaforme online più popolari. Piattaforme dedicate specificatamente a

problematiche di natura personale sono in grado di indirizzare su siti web specifici, di fornire informazioni utili su come individuare i segnali di avvertimento del suicidio, inoltre promuovono la creazione, e ne diffondono la conoscenza, di comunità online che hanno come scopo la prevenzione delle tendenze suicidarie, permettendo così a chi vi entri a far parte di raccontare la propria o l'altrui esperienza in modo anonimo, elemento che annulla quasi le paure di essere stigmatizzati o giudicati negativamente che subentrano in caso di una relazione fisica (Cataldo, Lepri, Neoh, Esposito, 2021).

### 3.1 EDUCAZIONE AD UN USO SANO

Visto che l'uso delle piattaforme virtuali oramai sono un comportamento normale e diffuso, e visti i possibili risvolti negativi a seguito di un uso scorretto di quest'ultimi, questi dovrebbero migliorarsi con il fine di preservare il benessere degli individui.

Per esempio, eliminando il numero di "mi piace" si potrebbe ridurre il continuo confronto sociale e la conseguente ansia che si crea verso delle disparità fisiche e di popolarità.

È molto importante, inoltre, che la famiglia educi già dalla tenera età il ragazzo ad un utilizzo corretto dei social media, promovendo con una corretta educazione la crescita della sua autostima riducendo quindi, il bisogno di approvazione online, portando l'adolescente ad usufruire molto meno di questi strumenti (Fegan, Bland, 2021), per esempio il ruolo dello stile genitoriale è rappresentabile dallo studio di Cataldo et. al (2021) che riporta che l'inclusione dei genitori nelle interazioni sui social media senza minare la loro privacy e la loro autonomia può rappresentare un elemento importante nella prevenzione dell'utilizzo di sostanze per i giovani adolescenti (Cataldo, Lepri, Neoh, Esposito; 2021).

Se questi tipi di prevenzione non funzionano, o non vengono messi in pratica, vengono esaminati i modelli specifici di utilizzo di internet e dei social media, se questi risultano problematici, si potrebbe provare a trattare la dipendenza attraverso una terapia cognitivo comportamentale, creando gruppi di sostegno familiare, e dirigendo l'obiettivo verso la modifica degli schemi errati presenti (Rachubińska, Cybulska, Grochans, 2021).

Per le prossime ricerche, l'ideale sarebbe, al fine di ottenere dei risultati scientifici meno contrastanti e più certi, cercare di sviluppare degli studi longitudinali per esplorare, nel tempo, l'utilizzo dei social media e le relative conseguenze a esso indirizzabili, cosicché avendo dei risultati più certi sarà possibile progettare dei nuovi metodi con il fine di instaurare nell'educazione, una modalità corretta di utilizzo dei social media, mirate a sostenere un benessere emotivo degli individui a rischio.

Anche il ruolo dei pediatri dovrebbe informare i genitori sul ruolo dei social media nella vita dei loro figli e delle possibili conseguenze negative di un utilizzo scorretto di questi, consigliando magari un possibile limite orario da impostare sull'uso di questi strumenti per mantenere il benessere della prole.

Integrando anche, durante le visite cliniche, domande ai bambini/adolescenti riferite alla quantità e al contenuto del loro utilizzo sulle piattaforme online, per capire se le

loro reti online sono socialmente solidali o dannose (James, Davis, Charmaraman, Konrath, Slovak, Weinstein, Yarosh, 2017).

## **CONCLUSIONE**

Da anni a questa parte la quotidianità delle persone ha subito vari cambiamenti importanti, che hanno portato ad una variazione delle abitudini, del comportamento e della psiche degli individui. Lo sviluppo tecnologico ha rivoluzionato la vita della popolazione; sempre più sono le scoperte in ambito medico, e negli ambiti lavorativi, che permettono una longevità più duratura e uno stile di vita meno faticoso rispetto al passato.

Ma ogni progresso tecnologico porta la popolazione a un progresso mentale e al benessere collettivo?

Da 18 anni oramai (nascita di Facebook), la vita, di più della metà della popolazione mondiale è presente sui social media, documentata da pensieri, ideali, foto e video. Nel presente 2022 con un profilo attivo su un social network come Facebook potremmo in parte creare da un “profilo virtuale” un “profilo reale” per trarre delle ipotesi sulla personalità dell’individuo, come è stato fatto nello scandalo riguardante le elezioni americane.

Come abbiamo visto i social media hanno dei lati positivi, ma con i dati riportati, e anche solo osservando il fenomeno dall’esterno con occhio clinico, possiamo dedurre che questo nuovo fenomeno sociale abbia superato il limite, portando a non poter considerare più i possibili lati positivi, ma trascurandoli, e vedendo quindi solo quelli negativi. Le persone forse dovrebbero accorgersi di quanto tempo al giorno sprecano solo per vedere cosa stanno facendo gli altri e riprendere così, appoggiando il telefono, a condurre una vita più sana e a riaffrontare il mondo faccia a faccia.

## BIBLIOGRAFIA

Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M., & Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in psychiatry*, *11*, 508595. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, *56*, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>

Mahalingham, T., Howell, J., & Clarke, P. (2022). Attention control moderates the relationship between social media use and psychological distress. *Journal of affective disorders*, *297*, 536–541. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.071>

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on social media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International journal of environmental research and public health*, *18*(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Rachubińska, K., Cybulska, A. M., & Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *European review for medical and pharmacological sciences*, *25*(4), 1982–1989. [https://doi.org/10.26355/eurev\\_202102\\_25099](https://doi.org/10.26355/eurev_202102_25099)

Kristinsdottir, K. H., Gylfason, H. F., & Sigurvinsdottir, R. (2021). Narcissism and social media: The Role of Communal Narcissism. *International journal of environmental research and public health*, *18*(19), 10106. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910106>

Kreski, N., Platt, J., Rutherford, C., Olfson, M., Odgers, C., Schulenberg, J., & Keyes, K. M. (2021). Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, *68*(3), 572–579. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.006>

Seong, E., Noh, G., Lee, K. H., Lee, J. S., Kim, S., Seo, D. G., Yoo, J. H., Hwang, H., Choi, C. H., Han, D. H., Hong, S. B., & Kim, J. W. (2021). Relationship of Social and Behavioral Characteristics to Suicidality in Community Adolescents with Self-Harm: Considering Contagion and Connection on social media. *Frontiers in psychology*, *12*, 691438. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691438>

Lara, R. S., & Bokoch, R. (2021). Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? *Acta psychologica*, *221*, 103429. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103429>

Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2021). Predictors of Problematic Social Media Use: Personality and Life-Position Indicators. *Psychological Reports*, *124*(3), 1110–1133. <https://doi.org/10.1177/0033294120934706>

Fegan, R. B., & Bland, A. R. (2021). Social Media Use and Vulnerable Narcissism: The Differential Roles of Oversensitivity and Egocentricity. *International journal of environmental research and public health*, *18*(17), 9172. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179172>

Rutter, L. A., Thompson, H. M., Howard, J., Riley, T. N., De Jesús-Romero, R., & Lorenzo-Luaces, L. (2021). Social Media Use, Physical Activity, and Internalizing Symptoms in Adolescence: Cross-sectional Analysis. *JMIR mental health*, 8(9), e26134. <https://doi.org/10.2196/26134>

Almarzouki, A. F., Alghamdi, R. A., Nassar, R., Aljohani, R. R., Nasser, A., Bawadood, M., & Almalki, R. H. (2022). Social Media Usage, Working Memory, and Depression: An Experimental Investigation among University Students. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.3390/bs12010016>

McNamee, P., Mendolia, S., & Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics and human biology*, 41, 100992. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>

de Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body image*, 39, 276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive behaviors reports*, 11, 100252. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>

James, C., Davis, K., Charmaraman, L., Konrath, S., Slovak, P., Weinstein, E., & Yarosh, L. (2017). Digital Life and Youth Well-being, Social Connectedness, Empathy, and Narcissism. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S71–S75. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758F>

Kong, F., Wang, M., Zhang, X., Li, X., & Sun, X. (2021). Vulnerable Narcissism in Social Networking Sites: The Role of Upward and Downward Social Comparisons. *Frontiers in psychology*, 12, 711909. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711909>

Caers, R., De Feyter, T., De Couck, M., Stough, T., Vigna, C., & Du Bois, C. (2013). Facebook: A literature review. *New Media & Society*, 15(6), 982–1002. <https://doi.org/10.1177/1461444813488061>

Marino, C, Gini, G, Vieno, A and Spada, MM (2018). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*. 83, pp. 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse from Empirical Findings. *Frontiers in public health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>

-Ochoa, M. I. (2016). Posibilidades del uso educativo de YouTube. *RA ximhai*, 12(6), 537-546. <https://www.apa.org/topics/anxiety> <https://www.apa.org/topics/depression>

