



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia
Applicata**

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Psicologia Clinico-Dinamica

Tesi di laurea Magistrale

**L'adolescenza nell'era delle New Addictions: analisi delle
relazioni tra Internet Addiction Disorder, soddisfazione di vita,
sintomi internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti prosociali
in un campione di adolescenti italiani**

**Adolescence in the era of New Addictions: analysis of the relationships between
Internet Addiction Disorder, life satisfaction, internalizing and externalizing
symptoms, and prosocial behaviors in a sample of Italian adolescents**

Relatrice

Prof.ssa Giulia Bassi

Laureanda: Valentina Caccavelli

Matricola: 2080563

Anno Accademico 2024/2025

INDICE

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO PRIMO	6
L' INTERNET ADDICTION DISORDER IN ADOLESCENZA (IAD)	6
1.1 Internet Addiction: definizioni e controversie	6
1.2 Fattori di rischio e tratti di personalità correlati.....	8
1.3 Internet: le contraddizioni della New Addiction e confronto con le altre dipendenze	15
1.4 Differenze di genere in adolescenza nell'uso problematico di Internet.....	18
ADOLESCENTI ED INTERNET: GLI EFFETTI DELLA NEW ADDICTION	21
1.5 Gli adolescenti di oggi e la solitudine: analisi di un nuovo profilo clinico nell'epoca di Internet	21
1.6 Identità online e identità offline: come l'avvento di Internet ha influito sull'immagine di Sé degli adolescenti	24
CAPITOLO SECONDO	28
LA RICERCA	28
2.1 Obiettivi e ipotesi.....	28
2.2 Procedura	30
2.3 Descrizione di strumenti di raccolta dati.....	32
2.3.1 Internet Disorder Scale – Italian version (IDS-15 -IT) (Monacis, Sinatra, Griffiths, & de Palo, 2017)	32
2.3.2 Strengths and Difficulties Questionnaire – Italian Version (SDQ - IT) (Goodman, 1999; 2001, Di Riso, Salcuni, Chessa, Raudino, Lis, & Altoè, 2010)	34
2.3.3 Satisfaction with Life Scale – Italian Version (SWL – IT) (Diener et al., 1985, Di Fabio, & Gori, 2016).....	35
2.4 Partecipanti	35
2.5 Criteri di inclusione ed esclusione	36
2.6 Analisi dei dati	36
CAPITOLO TERZO	39
RISULTATI E DISCUSSIONI	39
3.1 Statistiche descrittive	39
3.2 Analisi e discussione delle correlazioni di Spearman.....	43
3.2 Analisi e discussione dei risultati del test U di Mann-Whitney	55

CAPITOLO 4	63
CONCLUSIONI, LIMITI E SVILUPPI FUTURI	63
4.1 Conclusioni	63
4.2 Limiti.....	65
4.3 Sviluppi futuri	66
BIBLIOGRAFIA	69

INTRODUZIONE

L'Internet Addiction Disorder (IAD) è un fenomeno nuovo e complesso che sta suscitando sempre maggiore interesse tra i ricercatori e i professionisti della salute mentale, in particolare per il suo impatto sugli adolescenti. L'avvento delle nuove tecnologie e l'accesso sempre più facilitato a dispositivi digitali hanno trasformato notevolmente il modo in cui i giovani vivono la quotidianità, stravolgendo profondamente la socializzazione, la comunicazione e l'apprendimento. Per molti adolescenti, Internet rappresenta uno spazio di esplorazione, confronto e interazione; tuttavia, per altri può diventare una fonte di dipendenza, con conseguenze negative sulla sfera psicologica ed emotiva.

Il presente elaborato ha come scopo la comprensione dell'impatto dell'Internet Addiction su vari aspetti del benessere psicologico in adolescenza, analizzandone la relazione con la soddisfazione di vita, i sintomi internalizzanti, esternalizzanti e i comportamenti prosociali in un campione di adolescenti italiani di età compresa tra i 13 e i 17 anni. Attraverso l'analisi di queste relazioni, l'elaborato cerca di offrire una panoramica approfondita sui comportamenti di dipendenza in adolescenza e sulle possibili strategie di intervento per promuovere un uso consapevole e bilanciato delle tecnologie digitali.

Al fine di comprendere tale relazione, agli adolescenti delle scuole "Istituto Maria Ausiliatrice" e "Liceo Statale Comenio" è stato richiesto di compilare una survey online contenente le seguenti scale di misura: l'Internet Disorder Scale (Monacis et

al., 2017), lo Strengths and Difficulties Questionnaire (Di Riso et al., 2010) e, infine, la Satisfaction with Life Scale (Di Fabio & Gori, 2016).

Il presente elaborato si articola per un'iniziale presentazione della rassegna teorica relativa all'Internet Addiction, partendo dalla sua definizione fino a delinearne i fattori di rischio, le differenze di genere e le sue contraddizioni. Viene inoltre discussa l'influenza di Internet sull'immagine di Sé degli adolescenti, fino alla creazione delle loro identità online. Proseguendo, viene presentata nel dettaglio la ricerca sperimentale svolta, descrivendola in tutti i suoi aspetti cardine. Successivamente, vengono presentati i risultati e la discussione di questi attraverso le ricerche presenti in letteratura, con l'obiettivo di fornire una comprensione più profonda delle dinamiche di dipendenza digitale in adolescenza.

Per concludere, vengono evidenziati i limiti di tale ricerca e vengono proposti dei possibili interventi futuri, delineando strategie di intervento atte a promuovere un uso consapevole ed equilibrato delle tecnologie digitali.

CAPITOLO PRIMO

L' INTERNET ADDICTION DISORDER IN ADOLESCENZA (IAD)

1.1 Internet Addiction: definizioni e controversie

Gli ultimi venti anni hanno visto come protagonisti l'avvento delle nuove tecnologie e la crescita esponenziale di Internet, che hanno cambiato non solo il nostro modo di comunicare e intrattenerci, ma anche il nostro modo di lavorare, studiare e, soprattutto, di pensare (Cerniglia et al., 2016).

Ciò che ha favorito l'esplosione di Internet sono infatti sia la globalizzazione del fenomeno, sia l'evoluzione continua e inarrestabile delle nuove tecnologie che hanno fornito i mezzi per usufruirne l'accesso, come computer, tablet e smartphone (Munno et al., 2016). Se da un lato il tempo trascorso online può essere produttivo, un eccessivo coinvolgimento nelle attività online potrebbe condurre a un uso problematico di Internet o all'Internet Addiction Disorder (IAD), una condizione che può influenzare ogni dominio della vita, dalle attività quotidiane, al lavoro, alle relazioni sociali (ibidem).

L'Internet Addiction (IA), è stato definito come: *«un termine ombrello comprendente un ampio range di attività problematiche online, ovvero: gioco online, gioco d'azzardo online, sesso online, utilizzo dei social network»* (Monacis et al., 2017, pg. 681) ed è caratterizzato da *«un'eccessiva preoccupazione e/o forte desiderio di utilizzare Internet e condotte scarsamente controllate su Internet che implicano danni o distress in molti ambiti della vita»* (ibidem).

Tuttavia, ad oggi, costituiscono oggetto di dibattito la nomenclatura, i criteri diagnostici e le definizioni dell'Internet Addiction Disorder (Cerniglia et al., 2016). Nella quinta edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5, American Psychiatric Association, 2013) è stato introdotto nella sezione III l'*Internet Gaming Disorder* (IGD) come una condizione che necessita di ulteriori studi e da approfondire attraverso le ricerche prima che possa essere considerato come un disturbo da includere nei manuali. Sebbene non sia ancora considerato un disturbo, l'attenzione posta all'*Internet Gaming Disorder* ha lo scopo di sottolineare i rischi dell'uso eccessivo delle tecnologie di gioco digitale e favorire politiche di prevenzione e trattamenti (Monacis et al., 2017).

Al contrario, l'Internet Addiction Disorder, non è stato ancora riconosciuto come un problema psicopatologico vero e proprio da parte delle comunità scientifiche, ed è ancora fortemente discussa la controversia riguardante la sua inclusione come diagnosi nel DSM (Perrella & Caviglia, 2014).

I motivi delle controversie sono molteplici: la complessità del concetto di dipendenza, che implica aspetti neurobiologici, comportamentali, psichici, sociali e culturali; se la dipendenza da Internet sia un'entità diagnostica a sé o la manifestazione di una patologia sottostante; la mancanza di stime accurate in Europa e negli Stati Uniti sulla prevalenza del disturbo, forse per vergogna o minimizzazione del problema; l'estrema varietà dei fruitori di Internet, rendendone impossibile tracciare delle caratteristiche psicologiche universali. Inoltre possono essere molteplici le motivazioni per cui ogni individuo decide di immergersi nella rete: la timidezza, la ricerca di sensazioni nuove, la solitudine, la bassa autostima e la ricerca di conferme, mancanza di abilità sociali ecc. (ibidem).

I risultati della ricerca condotta da Kaess et al. (2021) su un campione di 11.110 studenti provenienti dai dieci Paesi dell'Unione Europea, hanno permesso di identificare l'uso eccessivo di Internet come comportamento a rischio piuttosto che psicopatologia vera e propria, mentre l'uso problematico e patologico di Internet come una forma di psicopatologia, sottolineando quindi la necessità di classificarlo come un disturbo mentale da trattare e supportando l'inclusione del *Gaming Disorder* nelle classificazioni diagnostiche. Sembra quindi che l'uso di Internet possa essere rappresentato lungo un continuum caratterizzato da due estremità: uso sano fino ad uso patologico e incontrollabile. Al centro del continuum, potrebbe figurare un eccessivo uso di Internet che potrebbe causare problemi ma che non è ancora patologico, sebbene non sia ancora ben chiara una linea di separazione tra la condizione di uso eccessivo e quella di un uso patologico di Internet (Kaess et al., 2021).

Tuttavia, come ricordato da McWilliams (2011), bisogna prestare attenzione nell'utilizzo di un approccio eccessivamente categoriale di stampo medico, che vede l'individuo rinchiuso in una diagnosi rigida, senza dare il giusto valore alla sua esperienza soggettiva dei sintomi, e contribuendo ad uno «sviluppo di forme di auto-estranamento, a una reificazione degli stati del Sé che può implicitamente condurre al disconoscimento delle responsabilità» (pg. 29).

1.2 Fattori di rischio e tratti di personalità correlati

L'adolescenza (dal latino, *adolescere*=crescere) è una fase dello sviluppo definita critica, poiché il periodo di separazione-individuazione trova la sua massima

espressione, dopo la prima infanzia, in adolescenza (Perrella & Caviglia, 2014). Durante questa fase, infatti, l'adolescente deve assolvere il difficile compito evolutivo di rinnegamento della sua dipendenza infantile da un lato, e di ricerca di uno statuto stabile di adulto dall'altro (ibidem).

Inoltre, uno dei cambiamenti biologici tipici di questo periodo, è la precoce maturazione delle regioni limbiche (*drive*), deputate al sistema di gratificazione prima delle regioni frontali deputate al controllo (*controller*); in virtù di tali trasformazioni, gli adolescenti presentano minori capacità di esercitare autocontrollo; per questo motivo sono più inclini a comportamenti di dipendenza e di rischio, inclusa la Dipendenza da Internet (Munno et al., 2016).

Tali comportamenti rischiosi, che tendono a decrescere con l'età adulta, possono danneggiare lo sviluppo fisico e psicosociale in un'età che è di per sé critica, causando maggiori comorbidità in adolescenza, e sono considerati come un fattore di rischio che promuove l'insorgenza di disturbi psichiatrici (Kaess et al., 2021).

D'altra parte, una proprietà di Internet lo rende esso stesso un fattore di rischio: il *cyberspazio*, che consente a tutti, in ogni momento, con chiunque e in qualsiasi posto del mondo un immediato incontro virtuale, perdendo il contatto con la vita reale e con il presente (Perrella & Caviglia, 2014). È stata recentemente teorizzata la dimensione dell'*atemporalità* degli adolescenti, la normale tendenza dei giovani a proiettarsi nel futuro e distanziarsi dal passato. Nei casi estremi, come conflitti gravi familiari, isolamento sociale e/o depressione, l'adolescente potrebbe trovare nella *timelessness* di Internet un ambiente accogliente per rifugiarsi in un luogo che

soffoca il riconoscimento del tempo reale, annulla il presente e incrementa l'uso di strategie dissociative (Putnam, 1991).

Una recente ricerca condotta in Spagna (Chamarro et al., 2024) su un campione di 430 adolescenti di età compresa tra i 16 e i 19 anni ha mostrato come lo stress sia un fattore di rischio per l'uso problematico di Internet poiché gli adolescenti tendono a gestire lo stress attraverso l'utilizzo di sostanze o strategie di coping disadattive, non avendo ancora appreso le risorse sufficienti per la gestione di situazioni stressanti: l'uso dei social media o giocare ai videogiochi online sembra dunque riuscire a contenere lo stato d'animo negativo.

In relazione a ciò, occorre sottolineare come l'utilizzo di Internet in maniera problematica possa essere considerata una strategia di coping disadattiva per fuggire da stati d'animo negativi (Lavoie et al., 2023). Si parla di *modello compensatorio dell'uso di Internet*: «gli individui vanno su Internet con l'obiettivo di alleviare sentimenti negativi generati da eventi stressanti o negativi. In questo ambiente online, gli adolescenti potrebbero cercare conforto o soddisfare i loro bisogni sociali attraverso il maggior controllo sulla loro immagine e sulle loro interazioni» (Lavoie et al., 2023 pg. 2). È stato inoltre evidenziato il doppio rinforzo di Internet: positivo da un lato, permettendo all'adolescente il supporto dei pari attraverso le interazioni virtuali, negativo dall'altro, ovvero l'evitamento di stati d'animo negativi, come una sorta di "automedicazione".

Un altro fattore di rischio sottolineato in molteplici ricerche che sembra essere associato all'Internet Addiction Disorder, è l'impulsività (Perrella & Caviglia, 2014; Munno et al., 2016; Barger & Hormes, 2017).

L'adolescente con alta impulsività (specialmente la *mancaza di perseveranza*), non riuscendo a ritardare le gratificazioni che vuole ottenere in maniera immediata, presenta scarsa capacità di pianificazione, un comportamento disinibito, non intenzionale, non controllato e immediato, con un forte investimento nel presente. Questi aspetti cognitivi deficitari fanno sì che gli adolescenti che entrano in contatto con oggetti potenziali come tablet, computer e smartphone possano essere più vulnerabili di quelli con un adeguato sviluppo cognitivo (Perrella & Caviglia, 2014; Cerniglia et al., 2016).

Prendendo in considerazione le cinque dimensioni del *Big Five Test*, alcune ricerche (Kuss et al., 2013; Munno et al., 2016) sottolineano come la *bassa gradevolezza*, definita "*aggressività/ostilità*" sia un importante fattore di rischio per lo sviluppo dell'Internet Addiction in adolescenza. Questo perché l'anonimato e la mancanza di confronto faccia a faccia conducono ad una diminuzione della responsabilità e un aumento della deindividuazione (Zimbardo, 1969).

Ancora, *alti livelli di nevroticismo* sembrano associati a un maggior rischio di Internet Addiction in adolescenza (Kuss et al., 2013; Munno et al., 2016). Infatti, i tratti di personalità associati al nevroticismo e presenti negli adolescenti con tale dipendenza sono quelli depressivi e ansiosi (Kuss et al., 2013; Cerniglia et al., 2016; Munno et al., 2016; Bargerón & Hormes, 2017; Kaess et al., 2021). Il rifugio nella rete potrebbe contenere i sentimenti di solitudine, stress, tristezza e ricerca di validazione, sebbene non sia ancora chiara la relazione tra patologia (ad esempio, la depressione) e l'Internet Addiction (Perrella & Caviglia, 2014). Attraverso una ricerca di Ha & Hwang (2014) è stato osservato come un uso eccessivo di Internet potrebbe esacerbare i sintomi psicologici, i quali, a loro volta, possono contribuire

alla Internet Addiction, in una sorta di circolo vizioso. Per esempio, adolescenti depressi potrebbero trascorrere molto tempo su Internet per raggiungere un senso di appagamento, e come risultato ne diventano più dipendenti.

La *bassa estroversione* è un altro tratto di personalità da vigilare tra le dimensioni del *Big Five Test*, supportando la tesi del *modello compensatorio di Internet* (Lavoie et al.; 2023): le persone introversive con pochi contatti nella vita reale, bassa autostima e bassa soddisfazione di vita potrebbero utilizzare l'Internet, ed in particolar modo i social network, per guadagnare popolarità e riconoscimento online che non riescono ad ottenere con le interazioni reali (Kuss et al., 2013).

L'*apertura all'esperienza* è l'ultima dimensione del *Big Five* evidenziata come fattore di rischio per l'Internet Addiction in adolescenza (Kuss et al., 2013): sembra infatti che essa comporti un forte desiderio di novità, associato all'Internet Addiction. In generale, il tratto "apertura all'esperienza" è stato ritrovato anche in persone dipendenti dalla marijuana.

Sono stati sottolineati tratti ossessivo-compulsivi (Perrella & Caviglia, 2014, Cerniglia et al., 2016) tra le personalità più a rischio di sviluppo di Internet Addiction, specialmente per quanto concerne il gioco d'azzardo. Infatti, il giocatore potrebbe arrivare ad una condizione di alienazione ed irritabilità in cui ha pensieri continui e inarrestabili sul gioco in maniera egosintonica.

Una bassa autostima sembra essere un altro fattore di rischio associato all'Internet Addiction Disorder (Aydm & San, 2011) e, più in particolare, con l'Internet Gaming Disorder (Lavoie et al., 2023). È stato osservato infatti che gli adolescenti con bassa autostima preferiscono rimanere a casa da soli piuttosto che partecipare

ad eventi sociali, perché si sentono a disagio o provano ansia in situazioni sociali, alle quali reagiscono con l'evitamento. Presentano pertanto uno sviluppo emotivo-affettivo deficitario con ruminazione, senso di colpa e autocritica (Munno et al., 2016).

L'adolescente con Internet Addiction Disorder, infatti, è caratterizzato da ritiro sociale (Perrella & Caviglia, 2014; Bargerón & Hormes, 2017) per cui le relazioni virtuali vanno a sostituire quelle reali arrivando alla creazione di un'altra vita virtuale parallela. Gli adolescenti con Internet Addiction Disorder sono deficitari nelle skills sociali, generando una reazione a catena: la mancata capacità di mettersi in relazione con l'altro genera feedback negativi, che alimentano la convinzione di non essere in grado di entrare in contatto con l'altro. Di conseguenza, in seguito a tale difficoltà, aumenta l'esigenza di trascorrere più ore su Internet e rinchiudersi nel proprio mondo per compensare le mancanze del mondo reale (Aydm & San, 2011). Più ore trascorse su Internet equivalgono a un abbassamento del livello di concentrazione e bassi livelli di attenzione (Munno et al., 2016; Bargerón & Hormes, 2017) e, di conseguenza, il rendimento scolastico cala, tutti fattori nocivi per l'autostima, specialmente in un'età critica come la fase adolescenziale (Perrella & Caviglia, 2014).

Anche la famiglia sembra avere un ruolo fondamentale sull'autostima dell'adolescente (Aydm & San, 2011); il mancato supporto dei familiari, la mancanza di conferme e di attenzioni, un ambiente familiare restrittivo e che non permette l'assunzione di responsabilità, il mancato incoraggiamento verso attività extrascolastiche e l'eccesso di controllo li spingono a cercare un ambiente virtuale in cui possono essere liberi di essere e fare ciò che desiderano.

La famiglia, dunque, sembra essere un importante fattore protettivo (Yen et al., 2009). Condizioni familiari avverse, come divorzi, clima conflittuale, mancata supervisione genitoriale e membri familiari che fanno utilizzo di sostanze aumentano il rischio di Internet Addiction in adolescenza.

È risaputo che il periodo adolescenziale sia una fase di cambiamenti neurobiologici a cui è stata condotta la propensione a mettere in atto comportamenti a rischio; in letteratura è stata delineata l'ipotesi della *carezza della ricompensa* (Chakraborty et al., 2010): alcune persone hanno bisogno di stimoli più intensi che li portano a cercare sensazioni più forti. Per queste persone, l'Internet possederebbe stimoli molto più intensi rispetto alla vita reale. L'adolescente con dipendenza da Internet sarebbe quindi spinto dal bisogno di sensazioni forti che lo portano a ricercare stimoli che possano soddisfare il suo desiderio di eccitazione e attivazione, in particolare se sono particolarmente propensi alla *novelty seeking* (Perrella & Caviglia, 2014).

Sembra non essere chiaro il ruolo del tempo trascorso su Internet come fattore di rischio; sebbene l'Internet Addiction sia positivamente correlato con il tempo passato su Internet (Monacis et al., 2017), alcuni autori sostengono che esso non può diventare un criterio da tenere in considerazione poiché non è informativo: Internet è diventato parte integrante della quotidianità ed è usato per vari scopi, come il tempo libero, per comunicare e per lavorare/studiare (Cerniglia et al., 2016). L'impatto negativo del tempo trascorso su Internet può essere sovrastimato; infatti tante persone trascorrono molte ore su Internet senza che però questo costituisca un comportamento rischioso (Kaess et al., 2021) per le ragioni sopracitate.

In questo panorama, risulta dunque fondamentale lavorare sulle strategie di regolazione emotiva, sulla promozione di strategie di coping più adattive (Bargeron & Hormes, 2017) e sull'incremento dell'autostima (Aydm & San, 2011).

1.3 Internet: le contraddizioni della New Addiction e confronto con le altre dipendenze

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 1992) definisce la *dipendenza patologica* come una condizione psichica e fisica in cui l'assunzione della sostanza è caratterizzata da un uso compulsivo e lo scopo è quello di favorire sensazioni piacevoli, con un focus sulla condizione di dipendenza fisica e sulla sindrome di astinenza.

Tuttavia, negli ultimi anni, si è iniziato a parlare di *New Addiction*, tra le quali rientra anche l'Internet Addiction, ovvero quelle dipendenze in cui non è in gioco una sostanza chimica o tossica, ma l'oggetto della dipendenza è un'attività o un comportamento socialmente accettato che ha il carattere della ripetitività, rendendo difficile la distinzione tra normalità e patologia (Perrella & Caviglia, 2014).

Un'altra contraddizione riguarda la natura stessa dell'Internet Addiction: ancora non è chiaro se si tratti di "carburante" per alimentare delle dipendenze (sesso, gioco d'azzardo, affettive) o è una dipendenza di per sé (Cerniglia et al., 2016).

L'Internet Addiction conduce a sintomi tradizionalmente associati alla dipendenza da sostanze, come: cambi d'umore, salienza, tolleranza, astinenza, conflitto e ricadute (Griffiths, 2005). Studi neurobiologici sottolineano la similitudine dell'Internet Addiction con altre dipendenze (Kuss et al., 2013).

È risaputo che disfunzioni del sistema dopaminergico siano implicate nelle *drug addiction* (Volkow et al., 2007). In particolare, sono stati eseguiti degli studi di neuroimaging sulle persone con Internet Addiction, mostrando come sia nelle persone dipendenti da sostanze sia nelle persone con dipendenza da Internet sia presente un'iperstimolazione di alcune regioni cerebrali, in particolare il nucleus accumbens (Brand et al., 2014). È proprio quest'ultimo che viene invaso da un eccesso di dopamina quando sono presenti stimoli potenzialmente piacevoli; la dopamina infatti produce piacere proporzionalmente all'entità dello stimolo. Dunque: maggiore è la produzione di dopamina, maggiore è il piacere: non si sviluppa solo una dipendenza dalle droghe, bensì dalla sensazione di piacere generata successivamente (Camì & Farrè, 2003).

È noto infatti in molteplici ricerche attuali il ruolo di Internet come strategia di coping per regolare il proprio stato d'animo negativo e generare emozioni positive (Khatcherian et al., 2022; Chamarro et al., 2023; Fontana et al., 2023; Lavoie et al., 2023), la difficoltà che sperimentano molte persone nel contenere i sintomi di astinenza da uso eccessivo di Internet e la presenza di deficit nell'autoregolazione del suo utilizzo, che è smisurato e incontrollato (Monacis et al., 2017).

È ancora oggetto di dibattito se le New Addiction appartengano alla sfera dei disturbi ossessivo-compulsivi, o delle dipendenze; ad esempio, alcune ricerche sottolineano il carattere *egodistonico* dell'Internet Addiction, le cui condotte sregolate e compulsive comportano una forte sofferenza di cui il soggetto è consapevole (Cerniglia et al., 2016), rientrando nei disturbi ossessivo-compulsivi: «*il comportamento ossessivo-compulsivo è di tipo egodistonico, cioè parte da un'idea estranea all'Io che il soggetto non percepisce come sua elaborazione, ma*

si sente costretto a mettere in pratica» (Perrella & Caviglia, 2016, pg. 22). Altre ricerche mettono in evidenza il carattere *egosintonico* dell'Internet Addiction, inquadrandola nella categoria delle dipendenze, poiché l'impulso che spinge il soggetto alla ricerca dell'esperienza che lo gratifica, appartenente alla sfera dell'Io, è consapevole e non estraneo (Perrella & Caviglia, 2014).

Un altro aspetto che lega l'Internet Addiction alla dipendenza da sostanze è il *craving* (dall'inglese “*to crave*” ovvero “*desiderare ardentemente*”), uno stato in cui l'individuo ha difficoltà a trattenersi dal consumare la sostanza desiderata, poiché non riesce a frenare l'impulso predominante e persistente di ottenere sollievo o piacere (Niu et al., 2016). Il *craving* è la principale causa di ricaduta nelle dipendenze (Perrella & Caviglia, 2014) ed è maggiore nell'Internet Gaming Disorder (Bargeron & Hormes., 2017).

Una ricerca interessante di Niu et al. (2016) mette in evidenza come gli stimoli connessi ad Internet possono aumentare significativamente il *craving* per Internet sia tra i “dipendenti” da Internet che tra i “non-dipendenti”. Questo risultato dimostra che anche i non-dipendenti riportano uno stato di *craving*. Infatti, parallelamente delle altre ricerche hanno evidenziato che l'esposizione a stimoli relativi a cibi possono indurre un intenso desiderio di cibo anche tra individui che hanno appena mangiato (Niu et al., 2016). Lo stato di *craving* indotto da stimoli relativi ad Internet anche tra i non-dipendenti, trova motivazione nell'uso variegato che gli utenti fanno di Internet, come ad esempio ricevere informazioni, avere interazioni sociali ecc., e perciò anche gli individui non-dipendenti possono sentirsi appagati dall'utilizzo di Internet.

1.4 Differenze di genere in adolescenza nell'uso problematico di Internet

L'identità di genere maschile sembra essere un fattore di rischio maggiore rispetto all'identità di genere femminile per lo sviluppo dell'Internet Addiction in adolescenza (Kuss et al., 2013; Munno et al., 2016; Cerniglia et al., 2016). I maschi sembrerebbero presentare una motivazione maggiore alla ricompensa rispetto alle femmine, rendendoli più capaci di apprendere il valore dei premi ("salienza") e di predirne le contingenze (Smith et al., 2013). I maschi danno più valore alla ricompensa ed Internet offre una quantità e qualità maggiore di stimoli rispetto a qualsiasi altra risorsa che si può trovare nella vita reale (Cerniglia et al., 2016).

È importante distinguere le diverse tipologie di Internet Addiction quando si considerano le differenze di genere. L'Internet Gaming Disorder (IGD) e il Social Media Addiction (SMA) sono stati descritti più frequentemente come tipologie di Internet Addiction in adolescenza (Su et al., 2020).

È stato riscontrato che le adolescenti con un'identità di genere femminile sono maggiormente dipendenti dai social media, mentre gli adolescenti con un'identità di genere maschile dai videogiochi (Su et al., 2020; Lavoie et al., 2023).

I social media hanno come scopo la socializzazione, la comunicazione e l'interazione con i pari; siccome le ragazze attribuiscono più valore alle relazioni interpersonali rispetto ai ragazzi, potrebbero essere anche più suscettibili ai rinforzi promossi dai social media, come il numero di "likes". Questi tipi di feedback rappresentano approvazione, inclusione e popolarità, molto ricercati e desiderati dagli adolescenti. Tuttavia, persone con pochi "likes" percepiscono meno supporto sociale e più disagio psicologico, con conseguente impatto negativo sull'autostima.

In più, il confronto continuo con la vita privata e l'aspetto fisico degli altri utenti è un ulteriore fattore che concorre all'abbassamento dei livelli di autostima. Questa tendenza è stata confermata come maggiormente predominante tra le adolescenti di genere femminile (Lavoie et al., 2023). Sembrerebbe che il maggiore utilizzo dei social media da parte delle adolescenti di genere femminile sia la conseguenza di sentimenti di vuoto di fronte al mancato soddisfacimento dei bisogni sociali nella vita reale (Su et al., 2020), mentre gli adolescenti di genere maschile li utilizzerebbero piuttosto per «*svago e intrattenimento*».

La stessa ricerca (Lavoie et al., 2023) ha confermato che gli adolescenti di genere maschile utilizzano maggiormente i videogiochi. Il motivo di questo utilizzo sembrerebbe risiedere nell'intrattenimento e nella ricerca di piacere piuttosto che nel mantenimento di contatti interpersonali. Infatti, come detto in precedenza, i maschi sono più motivati alla ricompensa (Cerniglia et al., 2016); i videogiochi presentano rinforzi positivi, come l'avanzamento a livelli più complessi o premi/vincite che possono concorrere ad un uso problematico dei videogiochi (Bargeron & Hormes, 2017).

Secondo una prospettiva socioculturale, l'aggressività è un tratto maschile non attribuito socialmente al genere femminile (Barua & Barua, 2012); per questo motivo, i designers di videogiochi identificano i ragazzi come gli utenti destinati all'utilizzo di giochi online violenti. Siccome i ragazzi esperiscono sentimenti di successo e conquista mentre giocano ai videogiochi (Su et al., 2020), e maggiore motivazione alla ricompensa (Cerniglia et al., 2016), questo potrebbe condurre a maggiore desiderio di gioco o *craving* (Su et al., 2020).

A conferma di ciò, dalle ricerche è emerso che soprattutto gli adolescenti di genere maschile con bassa autostima e scarse competenze sociali presentano dipendenza dai videogiochi; questi due fattori potrebbero incrementare la motivazione ad usare videogiochi, che sono visti come un'opportunità per compensare la bassa autostima grazie al raggiungimento di traguardi e vincita di premi nel gioco (Lavoie et al., 2023).

È stato sottolineato che sia negli adolescenti di genere maschile che nelle adolescenti di genere femminile, cattive condizioni di salute, infelicità e sintomi depressivi sono legati alla Internet Addiction (Ha & Hwang, 2014).

In particolare, le ragazze con difficoltà emotive come infelicità e sintomi depressivi hanno un rischio più alto di Internet Addiction rispetto ai ragazzi che presentano la stessa sintomatologia (Ha & Hwang, 2014). Ciò potrebbe essere perché utilizzano strategie di coping per gestire lo stress in modo differente. Nello specifico, le ragazze quando sono in situazioni stressate tendono ad esprimere i loro sentimenti più spesso e usano strategie emotive, come ad esempio il coping passivo (Piko et al., 2001); i ragazzi, invece, tendono a non esprimere i loro sentimenti e ad usare strategie di coping centrate sull'evitamento o aggressive, come il *risky coping* (Piko et al., 2001). Le ragazze tendono ad essere fisicamente meno aggressive a livello fisico, più sensibili emotivamente e più tendenti a relazioni intime rispetto ai ragazzi; ciò si riflette nella loro tendenza ad usare Internet come uno strumento per creare contatti (*social networking*) e per mantenere relazioni interpersonali, mentre i ragazzi utilizzano Internet per intrattenimento e svago (Ha & Hwang, 2014).

Le differenze di genere evidenziano l'importanza di approcci differenziati per la prevenzione e il trattamento della dipendenza da Internet negli adolescenti, tenendo in considerazione le motivazioni e i bisogni specifici legati a ciascun genere.

ADOLESCENTI ED INTERNET: GLI EFFETTI DELLA NEW ADDICTION

1.5 Gli adolescenti di oggi e la solitudine: analisi di un nuovo profilo clinico nell'epoca di Internet

«Quando manca la qualità, si cerca rifugio nella quantità. Quando non c'è niente che duri, è la rapidità del cambiamento che può redimerti» (Bauman, 2003, pg. 81).

Galimberti (2007) afferma che oggi ci ritroviamo nell'epoca del nichilismo, definito *ospite inquietante* e che ha invaso la vita dei giovani.

Ma quali sono le sue ripercussioni?

Quando si chiede ai ragazzi come stanno, non è difficile riconoscere un sentimento molto specifico che pervade i loro racconti: si tratta di *«persone le cui sofferenze non hanno una vera e propria origine psicologica, ma riflettono la tristezza diffusa che caratterizza la nostra società contemporanea, percorsa da un sentimento permanente di insicurezza e precarietà»* (Galimberti, 2007, pg. 25).

Pertanto, le difficoltà dei giovani non sono individuali, ma sono il riflesso di una crisi sociale, che *«senza preavviso, fa il suo ingresso nei centri di consulenza psicologica e psichiatrica»* (ibidem, pg. 26).

In questo panorama determinato da un tempo senza direzione e orientamento, l'essenza della crisi sociale sta nel cambiamento di segno del futuro: «*dal futuro-promessa al futuro-minaccia*» (ibidem, pg. 26) da cui derivano sentimenti di incertezza, precarietà, insicurezza ed inquietudine.

A pagarne le conseguenze sono gli adolescenti, dove la mancanza di futuro come promessa arresta il desiderio nell'assoluto presente. Se nel domani non c'è certezza, non esiste nemmeno l'*attesa* per la soddisfazione del desiderio, meglio la gratificazione immediata. Come conseguenza di un futuro senza salvezza, i genitori e gli insegnanti perdono l'autorità di indicare loro la strada e mancano per i giovani punti di riferimento (ibidem), nonostante questi ultimi siano ingannati da un eccesso di libertà, di scelte e possesso di cose che in verità tradiscono un sentimento di mancanza (Croce, 2004). Le nuove dipendenze dunque, come la Internet Addiction, sono *passioni tristi*, come le definirebbe Spinoza, «*surrogati di punti di riferimento, surrogati di punti fermi che non riusciamo più a rintracciare nel nostro quotidiano, surrogati di relazioni che diventano consumo, e consumi che diventano relazioni*» (Galimberti, 2007, pag. 114).

Nei giovani non si verifica più «*quel passaggio naturale dalla libido narcisistica (che investe sull'amore di sé) alla libido oggettuale (che investe sugli altri e sul mondo)*» (ibidem, pg. 28). Se non si investe emotivamente sull'altro, la conseguenza è un indebolimento dei legami emotivi, affettivi e sociali.

Questa tendenza è stata ampiamente discussa dal sociologo e filosofo Bauman (2003), che definisce la società postmoderna "*liquida*" poiché dominata da un individualismo estremo e dal consumismo; è alienante, incerta, precaria, veloce.

Ciò non può che riflettersi anche nelle relazioni: *«dopo tutto, automobili, computer o telefoni cellulari in perfetto stato e ancora funzionanti vengono gettati via senza troppo rammarico nel momento stesso in cui le loro ‘versioni nuove e aggiornate’ giungono nei negozi e diventano l’ultimo grido. Perché mai le relazioni dovrebbero fare eccezione alla regola?»* (ibidem, pg. 20).

È paradossale come, con l’avvento della tecnologia e dell’Internet, ci si sente sempre più soli: *«la distanza non è un ostacolo al tenersi in contatto-ma il tenersi in contatto non è un ostacolo all’essere distanti»* (ibidem, pag. 87). In effetti, la prossimità virtuale rende le connessioni umane più frequenti, ma anche più superficiali, troppo brevi per diventare un legame; ci vuole poco tempo e poca fatica per creare contatti virtuali e basta un semplice pulsante per interromperli. *«Essere connessi è meno costoso che essere socialmente impegnati, ma anche meno produttivo in termini di costruzioni e preservazione di legami»* (ibidem, pg. 87). Il risultato è che gli adolescenti si sentono sempre più soli ed alienati, non compresi, senza legami significativi, nonostante la possibilità di essere sempre in contatto in ogni momento e in qualsiasi posto del mondo con chiunque.

La solitudine è il fattore di rischio maggiore in adolescenza, insieme ai sintomi di ansia e di depressione, che conduce ad un uso eccessivo di Internet come strategia di coping per compensare le difficoltà relazionali ed emotive nel mondo reale (Khatcherian et al., 2022).

La mancanza di abilità sociali e di reti di supporto in adolescenza conduce più facilmente all’Internet Addiction, fattori già confermati in molteplici ricerche (Aydm & San, 2011; Cerniglia et al., 2016; Khatcherian et al., 2022; Lavoie et al.,

2023); si crea così un circolo vizioso, poiché Internet diventa un rifugio in cui creare interazioni virtuali a causa di sentimenti di solitudine ma, investendo tempo nelle relazioni virtuali, aumentano anche l'isolamento sociale e i sentimenti di solitudine dovuti alla mancanza di interazioni faccia a faccia con i pari.

L'adolescenza è un periodo critico in cui si tende a ricercare conferma nei pari (Khatcherian et al., 2022): grazie a legami sociali soddisfacenti gli adolescenti potrebbero provare meno sentimenti di solitudine, mentre se falliscono nel creare una buona rete sociale di supporto, saranno assaliti da sentimenti di esclusione, incapacità e solitudine.

Anche il modo di utilizzare i social network può incidere su sentimenti di solitudine (Khatcherian et al., 2022): gli adolescenti che li usano in modo attivo presentano minori sentimenti di isolamento e ritiro, mentre un loro uso passivo caratterizzato anche dalla mancata interazione con gli altri, produce un aumento dei sentimenti di solitudine.

1.6 Identità online e identità offline: come l'avvento di Internet ha influito sull'immagine di Sé degli adolescenti

Secondo Winnicott (1984) l'adolescente si trova in una fase della vita in cui è impegnato nel faticoso tentativo di *«trovare il proprio Sé, cui essere fedele»* (ibidem, pg. 182) poiché l'adolescenza è *«un momento di scoperta personale. Ogni individuo è impegnato in una esperienza di vita, in un problema di esistenza e nella formazione dell'identità»* (ibidem, pag. 182).

Questo processo di formazione dell'identità e scoperta del proprio *Vero Sé* in adolescenza è un processo tortuoso ma fondamentale, caratterizzato da bisogni di sfida continui e dal bisogno di evitare false soluzioni, da lotte con l'ambiente e la società per sentirsi reali e per non adeguarsi ad un ruolo assegnato da un adulto; gli adolescenti sono ambivalenti: lottano per la loro indipendenza attraverso la sfida ma presentano ancora dei bisogni di dipendenza (ibidem).

Allo stesso modo, Erikson (1968) sottolinea come l'*identità* sia l'obiettivo specifico dello sviluppo adolescenziale, intesa come sintesi e integrazione tra le diverse parti della personalità e concordanza tra l'Io, interno e profondo, e i vari ruoli sociali assunti dal Sé; dialetticamente opposta, è la *dispersione dell'identità*, ovvero la sensazione da parte dell'adolescente di mancata completezza, fedeltà rispetto a ciò che sente di essere, e mancata congruenza tra ciò che sente di essere e ciò che gli sembra che gli altri vedono e si aspettano da lui/lei.

Se la scoperta della propria identità e del proprio *Vero Sé* risulta un compito di sviluppo complesso per l'adolescente, nell'era di Internet ciò sembra ancora più complicato; di fatti, «*nelle cosiddette stanze virtuali si può sperimentare la propria identità in tutte le sue sfumature, ma anche mutarla, cambiando l'età, la professione e il sesso di appartenenza*» (Perrella & Caviglia, 2014, pag. 19).

Oggi giorno, gli adolescenti costruiscono, insieme alla loro identità "offline" anche quella "online" e particolare attenzione viene posta alla percezione dell'identità online da parte dell'adolescente, che non la vede come qualcosa di reale, bensì come qualcosa di implicito, come la versione potenziata e migliorata di se stessi, che ha poco a che fare col mondo reale. Allo stesso tempo, l'identità online è sentita

cruciale per il mantenimento delle relazioni che si costruiscono nella vita concreta, pertanto l'identità online viene percepita come qualcosa di indistinguibile da quella reale, e risiede qui la contraddizione (Pisano, 2016).

Come sottolineato in precedenza (Erikson, 1968; Winnicott, 1984), l'adolescente è impegnato nel difficile compito di scoprire la sua vera identità; il contesto non strutturato di Internet permette loro di creare rappresentazioni multiple di se stessi e non incoraggia la sintesi di tutte queste possibili alternative, generando confusione e identità frammentate, non coese, non *complete*.

La costruzione dell'identità online da parte degli adolescenti, tuttavia, ha molteplici vantaggi: l'Internet può offrire loro l'opportunità di creare identità virtuali chiamate *avatar*, plasmando e modellando l'aspetto fisico a seconda dell'immagine che vogliono mostrare (Khatcherian et al., 2022). Tale creazione virtuale della propria immagine va di pari passo con la costruzione dell'identità dell'adolescente, in particolare nei paesi industrializzati, dove l'Internet è diventato uno strumento essenziale per socializzare e creare delle relazioni con i pari (Khatcherian et al., 2022).

È stato infatti ipotizzato che l'uso problematico di Internet in adolescenza potrebbe rappresentare sia una strategia di coping disadattiva per compensare i problemi nel funzionamento psicosociale, sia una strategia regolativa per difficoltà identitarie: più è forte la necessità di utilizzare Internet, più diminuisce la forza della relazione tra difficoltà identitarie e sintomi internalizzanti, confermando l'uso eccessivo e problematico di Internet come strategia di regolazione emotiva (Fontana et al., 2023). Ecco uno dei motivi per i quali gli adolescenti fanno fatica a “disintossicarsi”

da questo uso eccessivo di Internet, nonostante i suoi effetti negativi sul funzionamento psicosociale e sulle relazioni reali con i pari.

Un altro importante mediatore delle relazioni online è il nickname (Perrella & Caviglia, 2014): «*al nick viene quasi affidato il senso della propria identità in rete*» (ibidem, pg. 117); attraverso il nickname vengono esposte o enfatizzate delle parti dell'identità che si vogliono mostrare, o, al contrario, cancellare e negare, proponendo agli altri un certo modo di porsi e di essere.

Il corpo (Perrella & Caviglia, 2014) è un altro fattore che non è presente nelle interazioni online, così come la mancata presenza di limiti spazio-temporali e l'utilizzo dell'anonimato, tutti elementi che facilitano comportamenti disinibiti che non si metterebbero in atto nella vita reale.

Il risultato potrebbe essere la creazione di un *Falso Sé* (Winnicott, 1965) attraverso la simulazione di un'identità virtuale che arriva a nascondere quella reale; infatti «*grazie al computer è possibile simulare la natura, costruire nuove forme di esistenza senza alcun rapporto con la realtà*» (Perrella & Caviglia, 2014, pg. 112).

CAPITOLO SECONDO

LA RICERCA

2.1 Obiettivi e ipotesi

In letteratura esistono pochi o incompleti studi che abbiano investigato in maniera approfondita il costrutto di “Internet Addiction Disorder” in relazione alla soddisfazione di vita e ai sintomi internalizzanti, esternalizzanti e ai comportamenti prosociali in un campione di adolescenti italiani.

Durante la pandemia da Coronavirus (COVID-19), gli adolescenti hanno iniziato ad utilizzare sempre di più Internet sia per occupare il proprio tempo libero (stabilire contatti sociali, giocare ai videogiochi) sia per attività scolastiche ed educative a distanza (fare i compiti, seguire le lezioni). Il tempo mediamente trascorso su Internet durante la pandemia è drasticamente aumentato comparato al periodo pre-pandemico, comportando un incremento del rischio di Internet Addiction in adolescenza. Da questo momento, in seguito all’isolamento sociale ed all’incremento dell’utilizzo di Internet, è stata riscontrata un’intensificazione di problemi psicosociali nella giovane popolazione, come sintomi di ansia, depressione, ostilità, iperattività, disattenzione e aggressività (Ozturk & Ayaz-Alkaya, 2021).

Dunque, alla luce di quanto osservato ed analizzato in letteratura, l’obiettivo generale del presente studio è di indagare la relazione tra l’uso eccessivo di Internet e dei diversi device (smartphone, tablet, computer e videogiochi), la soddisfazione di vita, i sintomi internalizzanti ed esternalizzanti, e i comportamenti prosociali in un campione di adolescenti.

Un ulteriore obiettivo proposto da tale studio, è di identificare interventi clinici e/o psicoeducativi che possano contenere la cronicità e le comorbidità di un uso eccessivo e problematico di Internet negli adolescenti, grazie al delineamento di un profilo specifico di adolescenti a rischio o patologici, che considera l'uso di Internet come un continuum. Quest'ultimo spazia da un "uso non problematico di Internet" ad un "uso problematico (patologico) di Internet", sulla base del modello strutturale di Freud (1922).

Le principali ipotesi sono le seguenti:

1. Si ipotizza che l'uso problematico di Internet in adolescenza sia correlato positivamente con una minore soddisfazione di vita. La letteratura sottolinea l'uso eccessivo di Internet come una strategia di coping disadattiva per la regolazione emotiva, citando in particolare il *modello compensatorio di Internet* (Lavoie et al., 2023), dove Internet è identificato come strategia di regolazione emotiva. In particolare, è uno strumento utilizzato per placare difficoltà emotive e psicologiche e colmare mancanze nella vita reale (Yen et al., 2008).
2. Si ipotizza che gli adolescenti che presentano sintomi internalizzanti siano più propensi all'utilizzo di Internet come tentativo di fuga ed evasione dalla realtà, mentre gli adolescenti con sintomi esternalizzanti presentino più sintomi di astinenza da Internet, problemi di autoregolazione e maggiori disfunzione della capacità di autocontrollo nell'uso di Internet.

Infatti, la letteratura suggerisce che la sintomatologia internalizzante sia costituita principalmente da: depressione, ansia e ritiro. I bambini e gli adolescenti che

presentano questo tipo di sintomatologia sono più inclini alla tristezza, bassa impulsività e minori contatti sociali; al contrario, la sintomatologia esternalizzante comprende comportamenti diretti verso l'esterno, come l'infrazione di regole, aggressività, rabbia, impulsività e atteggiamenti di sfida. Sono anche più inclini a condotte rischiose e presentano minore capacità di autoregolazione (Matos et al., 2017).

3. Si ipotizza che gli adolescenti di genere maschile presentino una maggiore difficoltà nella capacità di autocontrollo nell'uso di Internet rispetto alle adolescenti di genere femminile. La nostra ipotesi si basa su quanto riportato dalla letteratura, in quanto le ragazze, presentando uno sviluppo più precoce e rapido della corteccia cerebrale rispetto ai maschi, posseggono una maggiore capacità di autocontrollo del comportamento (Van Der Graaff et al., 2017). Inoltre, i maschi presentano livelli maggiori di aggressività (Ko et al., 2009) rispetto alle femmine, e ciò potrebbe condurre a una maggiore difficoltà nell'autocontrollo e nell'inibizione.

2.2 Procedura

Lo studio è stato approvato dal Comitato Etico di Psicologia dell'Università degli Studi di Padova (numero: 5315, 7 Aprile 2023).

In primo luogo, il consenso informato è stato ottenuto dalle Presidi delle scuole per permettere la partecipazione degli studenti alla ricerca "*MOOD OFF: la solitudine e le relazioni negli adolescenti di oggi*", garantendo il pieno rispetto della Dichiarazione di Helsinki (D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016). In seguito, il consenso informato, distribuito in formato cartaceo a tutti gli alunni, è stato ottenuto

dai genitori per la partecipazione dei figli minori di età alla ricerca. In ogni consenso informato era presente un codice identificativo univoco alfanumerico per ciascun/a partecipante in modo tale da garantire l'anonimato nella compilazione del sondaggio online e nella raccolta dei dati. Nel consenso informato, si sottolineava inoltre che i dati sarebbero stati confidenziali, che i partecipanti potevano abbandonare lo studio in qualsiasi momento senza fornire spiegazioni, che i ragazzi e le ragazze che non volessero partecipare alla sperimentazione non avrebbero perso alcuna lezione e svolto attività alternative.

La prima parte della ricerca ha previsto la compilazione di un sondaggio online da parte degli adolescenti, contenente una serie di domande socio demografiche (genere, età, nazionalità, grado di scuola frequentato, livello educativo/occupazionale dei genitori, status socioeconomico dei genitori, ore di sonno, ore passate ad usare i social network/Internet, se è stato/a vittima di bullismo e/o cyberbullismo).

Successivamente, attraverso le scale di valutazione, si sono indagati diversi costrutti. Tale ricerca sperimentale ha analizzato nel dettaglio tre dimensioni: l'uso di Internet attraverso l'Internet Disorder Scale (Monacis et al., 2017), i sintomi di ansia e depressione con lo Strengths and Difficulties Questionnaire (Di Riso et al., 2010) e la soddisfazione di vita con il Satisfaction with Life Questionnaire (Di Fabio & Gori, 2016).

La survey, sviluppata utilizzando la piattaforma *Qualtrics* (<https://www.qualtrics.com/it/>), è stata inviata tramite link agli smartphone di ogni studente/studentessa, raggruppati per classi. Gli/Le studenti/studentesse durante la

compilazione della survey sono stati/e supervisionati/e dall'insegnante e dalla scrivente per la raccolta dati. La compilazione della survey ha previsto una durata complessiva di circa 90 minuti.

La ricerca è stata condotta in due licei: il Liceo Statale Comenio e l'istituto Maria Ausiliatrice di Napoli. La raccolta dei dati ha previsto una durata di circa una settimana in totale per entrambe le scuole.

2.3 Descrizione di strumenti di raccolta dati

2.3.1 Internet Disorder Scale – Italian version (IDS-15 -IT) (Monacis, Sinatra, Griffiths, & de Palo, 2017)

L'Internet Disorder Scale (IDS; Monacis et al., 2017) è uno strumento psicometrico sviluppato facendo riferimento ai 9 criteri dell'Internet Gaming Disorder (IGD) delineati nel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5* (DSM-5, APA, 2013) per l'adattamento ai casi di Internet Addiction (IA). Lo scopo di tale strumento è quello di valutare la gravità dell'Internet Addiction e l'impatto dei suoi effetti negativi (Monacis et al., 2017).

La scala comprende 15 item che indagano la severità dell'Internet Addiction e il suo impatto nella vita quotidiana durante l'ultimo anno (12 mesi) con risposte valutate su scala Likert a 5 punti (da 1 "forte disaccordo" a 5 "forte accordo"). L'uso di Internet comprende qualunque attività online svolta per scopi ricreativi su un computer, un portatile o un altro genere di dispositivo portatile con accesso a Internet.

Gli item sono raggruppati in 4 domini relativi all'Internet Addiction: Fuga e coping emotivo disfunzionale (*Escapism and dysfunctional emotional coping*), Sintomi di

astinenza (*Withdrawal symptoms*), Deterioramento e autoregolazione disfunzionale (*Impairments and dysfunctional self-regulation*), Disfunzione nella capacità di autocontrollo nell'uso di Internet (*Dysfunctional Internet-related self-control*).

Un esempio di item è: “*penso che essere online possa migliorare di molto il mio umore*”. Nel presente elaborato, la scala presenta un alpha di Cronbach eccellente, pari a 0.92.

Successivamente al questionario, il ragazzo/la ragazza doveva rispondere alle seguenti domande aperte relative sia alla media delle ore giornaliere trascorse navigando sulle piattaforme online, sia l'utilizzo di avatar virtuali:

- 1. In media, quante ore al giorno passi al computer?
- 2. In media, quante ore al giorno passi sul tablet?
- 3. In media, quante ore al giorno passi sul cellulare?
- 4. In media, quante ore al giorno passi sui videogiochi (es., playstation)?
- 5. In media, quante ore al giorno passi sui social network (es., Instagram, TikTok)?
- 6. Quali social network utilizzi di più (es., Instagram, TikTok...)?
- 5. Utilizzi giochi online? (Se sì, quali? ...)
- 6. Quando giochi online, utilizzi un tuo avatar?
- 7. L'avatar che hai creato, chi o che cosa rappresenta?
- 8. In generale, preferisci avere contatti online piuttosto che in presenza?

Nel presente studio, la scala totale dell'IDS mostra un'alpha di Cronbach di 0.67 [IC 95% (0.53—0.76)].

2.3.2 Strengths and Difficulties Questionnaire – Italian Version (SDQ - IT) (Goodman, 1999; 2001, Di Riso, Salcuni, Chessa, Raudino, Lis, & Altoè, 2010)

Lo Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ; Di Riso et al., 2010) è un breve questionario per la valutazione dell'adattamento psicologico nei bambini e negli adolescenti. L'SDQ contiene 25 item; ogni item utilizza una scala Likert a 3 punti (da 0 “non è vero” a 2 “assolutamente vero”).

L'SDQ si caratterizza per 5 scale, di cui 4 indagano le difficoltà di regolazione comportamentale, emozionale e relazionale (*difficulties subscales*) ed una indaga i comportamenti prosociali: la sottoscala problemi internalizzanti è un fattore che combina i punteggi di due sottoscale, ossia difficoltà emotive e problemi con i pari. La sottoscala problemi esternalizzanti, invece, è un fattore caratterizzato dalla combinazione di problemi di condotta e iperattività.

Tutti i punteggi delle scale, tranne l'ultima (PROS) sono sommati al fine di generare un Punteggio Totale delle Difficoltà (*Total Difficulties Score - TDS*). Per l'obiettivo di questo studio, sono stati considerati le sottoscale comportamenti prosociali, problemi internalizzanti ed esternalizzanti.

Un esempio di item è: “*spesso ho delle crisi di collera o sono di cattivo umore*”.

La scala dei problemi internalizzanti presenta un'alpha di Cronbach uguale a 0.75 [95% CI (0.66, 0.84)]; la scala dei problemi esternalizzanti mostra un'alpha di Cronbach uguale a 0.70 [95% CI (0.61, 0.79)]; la scala dei comportamenti prosociali presenta un alpha di Cronbach uguale a 0.64 [95% CI (0.54, 0.74)].

2.3.3 Satisfaction with Life Scale – Italian Version (SWL – IT) (Diener et al., 1985, Di Fabio, & Gori, 2016)

La Satisfaction with Life Scale SWLS; Di Fabio & Gori, 2016) è uno strumento self-report unidimensionale composto da 5 item valutati su scala Likert a 7 punti (da 1 “completamente in disaccordo” a 7 “completamente in accordo”) per analizzare la soddisfazione di vita globale, ovvero la valutazione complessiva della vita di una persona. Nel presente elaborato, la scala presenta un alpha di Cronbach uguale a 0.85.

Un esempio di item è: “*sono soddisfatt* della mia vita*”. In questo studio, la SWLS mostra un’alpha di Cronbach di 0.75 [IC 95% (0.66—0.82)].

2.4 Partecipanti

Alla presente ricerca sperimentale (questionario online) hanno partecipato in totale N = 97 soggetti frequentanti il Liceo Statale Comenio e l’istituto Maria Ausiliatrice a Napoli. Nello specifico, n = 78 femmine rappresentative dell’80% del campione e n = 19 maschi rappresentativi del 20% del campione.

Il campione ha un’età minima di 13 anni ed un’età massima di 17 anni con una media d’età di 14.60 (DS: 0.74).

Per quanto riguarda la classe frequentata, n = 45 soggetti, rappresentativi del 46% del campione, frequentano il primo anno di scuola superiore; n = 48 soggetti, rappresentativi del 50% del campione, frequentano il secondo anno di scuola superiore; infine, n = 4 soggetti, rappresentativi del 4% del campione, frequentano il terzo anno di scuola superiore.

2.5 Criteri di inclusione ed esclusione

I criteri di inclusione per la compilazione della survey sono stati: essere adolescente di età compresa tra i 14 e i 18 anni; il consenso delle Dirigenti scolastiche per la partecipazione degli/delle studenti/studentesse della scuola alla ricerca, il consenso dello/della studente/studentessa maggiorenne, il consenso dei genitori per la partecipazione dei/delle figli/e minorenni alla ricerca sia degli/delle studenti/studentesse.

L'assenza di tutte queste caratteristiche, il mancato invio del questionario e l'astensione alla partecipazione alla ricerca hanno rappresentato i criteri di esclusione alla ricerca.

2.6 Analisi dei dati

Le analisi dei dati sono state eseguite con il software R (R Core Team, 2019).

Inizialmente, sono state indagate le frequenze sulle variabili sociodemografiche (sesso, identità di genere, nazionalità, titolo di studio ed occupazione di entrambi i genitori, numero di membri della famiglia, classe frequentata, orientamento sessuale) e sulle variabili relative a domande sulle relative a piattaforme e i giochi online.

Sono state inoltre eseguite delle statistiche descrittive (punteggio minimo, massimo, media, deviazione standard) su alcune delle risposte agli item¹ a risposta aperta:

¹ 1. In media, quante ore al giorno passi al computer?
2. In media, quante ore al giorno passi sul tablet?
3. In media, quante ore al giorno passi sul cellulare?
4. In media, quante ore al giorno passi sui videogiochi (es., playstation)?
5. In media, quante ore al giorno passi sui social network?

media delle ore trascorse al computer/laptop, media delle ore trascorse sullo smartphone, media delle ore trascorse ai videogiochi, media delle ore trascorse sui social network.

Successivamente, sono state condotte delle statistiche descrittive (punteggio minimo e massimo, media e deviazione standard) sulle variabili oggetto di studio: la soddisfazione di vita (SWLS), sintomi internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti prosociali (SDQ), la dipendenza da Internet (IDS-15).

Le analisi hanno dimostrato che i dati non seguono una distribuzione normale (Shapiro-Wilk), di conseguenza, sono state condotte delle statistiche non parametriche: Spearman rho per le analisi correlazionali e U di Mann Whitney per le differenze di genere rispetto alle variabili oggetto di studio.

Nello specifico, sono state inizialmente condotte delle analisi sulle correlazioni (ρ) di Spearman per indagare le possibili associazioni tra le seguenti variabili: soddisfazione di vita (SWLS), sintomi internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti prosociali (SDQ int-ext-pros), la dipendenza da Internet (IDS-15) con le corrispettive dimensioni (EDEC, WS, IDSR, DIRSC), l'età, l'utilizzo di computer/laptop, tablet, smartphone, videogiochi e social network. La significatività è stata valutata con p value inferiore a .01 e .05.

In seguito, è stato eseguito il test U di Mann-Whitney per esplorare le differenze di genere. La significatività è stata considerata con p value inferiore a .05, al fine di esplorare se vi fossero delle differenze statisticamente significative tra i due gruppi a confronto (identità di genere maschile vs femminile) rispetto alle seguenti variabili: tempo trascorso online (attraverso computer/laptop), tablet, smartphone,

videogiochi, social networks), sintomi evidenziati nell'IDS-15 (EDEC, WS, IDSR, DIRSC), la soddisfazione di vita (SWLS), sintomi internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti prosociali (SDQ int-ext-pros).

CAPITOLO TERZO

RISULTATI E DISCUSSIONI

3.1 Statistiche descrittive

Come mostrato e riassunto nella presente tabella (Tabella 1), dall'analisi dei punteggi totali ottenuti dalla somministrazione della SWLS emerge che il punteggio medio del campione utilizzato si discosta dal valore di riferimento di 0.04 deviazioni standard. Questo risultato potrebbe suggerire che i partecipanti percepiscano la soddisfazione di vita mediamente in linea con quanto si osserva nella popolazione di riferimento nel contesto italiano.

Rispetto alla sintomatologia internalizzante, dall'analisi dei risultati della sottoscala SDQ_INT emerge che il punteggio medio ottenuto dai partecipanti si discosta dalla media di riferimento di 0.21 deviazioni standard, indicando una presenza maggiore di problemi internalizzanti, e dunque leggermente superiore rispetto alla media della popolazione di riferimento.

Dall'analisi dei risultati della sottoscala SDQ_EXT, emerge che il punteggio medio ottenuto dai partecipanti si discosta dalla media di riferimento di 0.89 deviazioni standard, risultando leggermente superiore rispetto alla media della popolazione di riferimento. Questo risultato potrebbe evidenziare una maggiore presenza di problemi esternalizzanti rispetto alla popolazione di riferimento.

Infine, dall'analisi dei risultati della sottoscala SDQ_pros, emerge che il punteggio medio ottenuto dai partecipanti si discosta dalla media di riferimento di -0.45 deviazioni standard; questo risultato potrebbe indicare una presenza minore di comportamenti prosociali rispetto alla popolazione di riferimento.

Tabella 1: Statistiche descrittive Strengths and Difficulties Questionnaire e Satisfaction With Life (N = 97)

Questionario/sottoscala	Media	Dev. std.	95% IC del campione normativo
Età	14.60	.74	
SDQ_INT	10.37	2.79	4.84-5.16
SDQ_EXT	10.60	2.45	5.84-6.16
SDQ_pros	4.84	2.45	7.89-8.11
SWLS	22.79	5.80	22.7-23.3

Mancando gli studi di validazione dell'IDS-15 per campioni di adolescenti italiani, non è stato possibile calcolare l'intervallo di confidenza rispetto al campione normativo. Rispetto alle sottoscale, si fa riferimento alla scala Likert a 5 punti da 1 "fortemente in disaccordo" a 5 "fortemente in accordo". Inoltre, il punteggio totale può variare da 15 a 75, con punteggi più alti che indicano un maggior grado di Internet Addiction.

Come si evidenzia dalla Tabella 2, la media dei punteggi delle sottoscale EDEC, WS e IDSR risulta prossima al 3, indicando una posizione neutra, né in accordo né in disaccordo. Tale risultato evidenzia, quindi, una tendenza alla neutralità nelle risposte fornite, senza manifestazioni di opinioni particolarmente polarizzate.

Infine, nella sottoscala DIRSC, la media dei punteggi si attesta intorno al 2, indicante "in disaccordo". Questo risultato suggerisce una tendenza generale a non riconoscere comportamenti di auto-controllo disfunzionale nell'uso di Internet.

Per quanto riguarda il punteggio totale della scala IDS, che varia da 15 a 75 (con valori più alti indicativi di una maggiore dipendenza da Internet), si osserva come

il punteggio medio si attesti a 45.20 (DS = 7.96). Questo valore suggerisce una tendenza moderata verso comportamenti associati ad un uso problematico di Internet, senza tuttavia raggiungere livelli di dipendenza elevata.

Tabella 2: Internet Disorder Scale-15 (N = 97)

	Media	Dev. Std.	95% IC del campione normativo
EDEC	2.91	.70	
WS	3.04	.90	
IDSR	2.93	.75	
DIRSC	2.41	.78	
IDCT	45.1959	7.96	15-75

Validi (listwise)

Nota. *EDEC: Fuga e coping emotivo disfunzionale (Escapism and dysfunctional emotional coping), WS: Sintomi di astinenza (Withdrawal symptoms), IDSR: Deterioramento e autoregolazione disfunzionale (Impairments and dysfunctional self-regulation), Disfunzione nella capacità di autocontrollo nell'uso di Internet (Dysfunctional Internet-related self-control), IDCT: punteggio tale IDS-15*

3.2 Analisi e discussione delle correlazioni di Spearman

La tabella 3 mostra l'associazione delle variabili analizzate con l'utilizzo del coefficiente di correlazione di Spearman (ρ) per indagare le possibili correlazioni tra i punteggi ottenuti in ciascun test.

Tabella 3: Correlazioni di Spearman rho (utilizzo dei device)

	Età	PC	Tablet	Smartphone	Videogiochi
Età	1.000				
PC	.078	1.000			
Tablet	.151	.172	1.000		
Smartphone	.032	-.129	.082	1.000	
Videogiochi	.081	.313**	-.023	-.195	1.000
Social_Networks	.045	-.017	.015	.425**	-.171
EDEC	-.046	-.177	.044	.016	-.063
WS	.059	.056	.029	-.059	.082
DSR	-.064	-.009	-.054	-.026	-.140
DIRSC	-.175	.159	.118	-.049	-.046
IDCT	-.092	.034	.051	-.049	-.083
SDQ_INT1	.022	.015	.018	.000	.157
SDQ_EXT1	-.136	.016	-.106	.013	.031
SDQ_pros	.164	-.113	-.046	.009	.155
SWLS	.053	.060	.035	-.075	.005

Tabella 4: Correlazioni di Spearman rho (sottoscale IDS-15 e utilizzo dei social networks)

	SNS	EDEC	WS	DSR	DIRSC
Età					
PC					
Tablet					
Smartphone					
Videogiochi					
Social_Networks	1.000				
EDEC	-.098	1.000			
WS	-.028	.036	1.000		
DSR	-.078	.129	.251*	1.000	
DIRSC	.027	.084	.211*	.244*	1.000
IDCT	-.050	.371**	.680**	.651**	.630**
SDQ_INT1	-.086	.172	-.080	-.023	.007
SDQ_EXT1	.083	-.039	.005	.110	-.085

SDQ_pros	.011	.015	.034	-.094	.037
SWLS	-.032	-.037	.176	.160	.193

Tabella 5: Correlazioni di Spearman rho (IDS-15 total score, Strengths and Difficulties Questionnaire e Satisfaction with Life Scale)

	IDCT	SDQ_INT	SDQ_EXT	SDQ_pros	SWLS
Età					
PC					
Tablet					
Smartphone					
Videogiochi					
Social_Networks					
EDEC					
WS					
DSR					
DIRSC					
IDCT	1.000				
SDQ_INT1	.001	1.000			
SDQ_EXT1	-.031	.111	1.000		
SDQ_pros	-.020	.340**	-.004	1.000	
SWLS	.213*	-.224*	.194	-.184	1.000

Nota. **p<0.01; *p<0.05

SODDISFAZIONE DI VITA E INTERNET ADDICTION

Per quanto riguarda la soddisfazione di vita, nel presente elaborato si era ipotizzato che l'uso problematico di Internet in adolescenza fosse correlato positivamente con una minore soddisfazione di vita. Tuttavia, i dati emersi dalla nostra ricerca sembrano non confermare tale ipotesi, in quanto l'associazione tra la soddisfazione di vita (SWLS) e l'uso problematico di Internet (IDCT) risulta essere significativamente positiva ($r = .213$, $p < .05$). Questo risultato è inaspettato: all'aumentare dell'uso problematico di Internet aumenta anche la soddisfazione di vita. Tuttavia, il nostro campione è normativo e non presenta un uso problematico.

Questi dati necessitano di ulteriori studi per comprendere meglio questa associazione.

Una possibile spiegazione potrebbe essere legata al concetto di fuga: per alcuni individui, Internet rappresenta una via di fuga dai fattori di stress o di insoddisfazione nella vita reale: “[l’uso disfunzionale di Internet è un] *comportamento di evitamento grazie al quale il soggetto si rifugia nella rete per affrontare le sue problematiche*” (Perrella & Caviglia, 2014, p. 31). In effetti, nella nostra ricerca è emersa una correlazione negativa tra SWL ed EDEC ($r = -.037$, $p < 0.01$); per cui, al diminuire della soddisfazione di vita, aumenta l’uso di Internet come tentativo di fuga e viceversa.

L’Internet è uno spazio che può offrire supporto sociale, realizzazione personale e un senso di controllo, e l’adolescente potrebbe trovare in esso un modo per fuggire da emozioni dolorose ed evadere da difficoltà emotive (Yen et al., 2008), alleviando temporaneamente i sentimenti negativi, portando ad una maggiore soddisfazione di vita. Tuttavia, il sollievo è temporaneo, trasformandosi in un meccanismo di coping disadattivo per affrontare i compiti di sviluppo, soprattutto in adolescenza; questo processo è noto come "*escapismo*", ossia la fuga dalla realtà e dai problemi emotivi attraverso attività che offrono un piacere immediato, ma che non risolvono realmente il disagio, peggiorando la situazione a lungo termine (Nikmanesh et al., 2014, Leite et al., 2019).

In questo senso, l’uso problematico di Internet potrebbe configurarsi come una forma di regolazione emotiva, per cui gli adolescenti che hanno difficoltà a gestire le emozioni negative tendono a utilizzare Internet come strumento per sfuggire alle

emozioni spiacevoli, ma peggiorando nel tempo il proprio stato psicologico (Gioia et al., 2021).

SINTOMI INTERNALIZZANTI ED INTERNET ADDICTION

Per quanto riguarda i sintomi internalizzanti, abbiamo ipotizzato che gli adolescenti con problemi internalizzanti siano più propensi all'utilizzo di Internet come tentativo di fuga ed evasione dalla realtà. Nella nostra ricerca, è emersa un'associazione positiva tra SDQ_INT ed EDEC ($r = .172, p < 0.5$), confermando la nostra ipotesi iniziale; all'aumentare dei sintomi internalizzanti, aumenta anche l'utilizzo di Internet come tentativo di fuga e coping emotivo disfunzionale, riflettendo come l'uso di Internet potrebbe diventare una strategia di coping disfunzionale per gli adolescenti con sintomi internalizzanti, che si rifugiano nel mondo virtuale per evitare di affrontare le loro emozioni negative o situazioni sociali difficili.

Infatti, la letteratura indica che esiste una relazione bidirezionale tra problemi internalizzanti e Internet addiction in adolescenza: da un lato, gli adolescenti con problemi internalizzanti tendono maggiormente a rifugiarsi nel mondo virtuale per alleviare il disagio emotivo; dall'altro, l'uso eccessivo di Internet finisce per peggiorare le emozioni negative e il senso di solitudine nel lungo termine (Costescu et al., 2021).

Un recente studio longitudinale di Leo et al. (2021) ha osservato un campione di adolescenti a rischio di uso problematico di Internet, ed è emerso che coloro che presentavano problemi internalizzanti (principalmente depressione e ansia sociale), riportavano un peggioramento dei sintomi legati all'uso di Internet a 12 mesi dal

primo rilevamento. Ciò suggerisce, nuovamente, che gli adolescenti con problemi internalizzanti potrebbero essere particolarmente vulnerabili ad un uso disfunzionale di Internet come meccanismo di coping per evadere da stati emotivi dolorosi, amplificando i sintomi nel tempo (ibidem).

SINTOMI ESTERNALIZZANTI ED INTERNET ADDICTION

Relativamente ai sintomi esternalizzanti, i dati emersi dalla presente ricerca confermano l'ipotesi per cui gli adolescenti con problemi esternalizzanti presentano maggiori sintomi di astinenza da Internet e viceversa. Nella nostra ricerca, è emersa infatti un'associazione positiva tra SDQ-ext e WS ($r = .005, p < 0.5$): gli adolescenti con sintomi esternalizzanti mostrano maggiore difficoltà nel gestire la riduzione o l'interruzione dell'uso di Internet e viceversa.

I comportamenti esternalizzanti sono correlati con i tratti impulsivi (Krueger, Markon, Patrick, Benning, & Kramer, 2007). È stata osservata una funzione esecutiva deteriorata negli adolescenti con alta impulsività, che implica *impazienza* e tendenza ad *agire senza pensare* (Romer & Khurana, 2014). Inoltre, è stato evidenziato dalla letteratura che le variazioni delle funzioni esecutive sono associate a differenze individuali nei problemi di esternalizzazione (ibidem).

Potremmo dunque affermare, sulla base della letteratura, che gli adolescenti con problemi esternalizzanti hanno maggiori sintomi di astinenza quando disconnessi da Internet poiché sembrerebbero essere più impulsivi, meno controllati, impazienti e meno capaci di dilazionare la ricompensa (Ainslie, 1975; Rachlin, 2000). Inoltre, altre ricerche indicano che gli adolescenti impulsivi sono più propensi a fare uso di sostanze (Romer & Khurana, 2014), che comportano varie conseguenze, come i

sintomi di astinenza (APA, 2013). Griffiths (1997) sostiene che le dipendenze da prodotti tecnologici, tra cui Internet, condividono con le dipendenze da sostanze alcune caratteristiche essenziali, tra cui i sintomi d'astinenza, che si manifesterebbero con irritabilità e disforia nel momento in cui l'attività in oggetto è interrotta o ridotta.

Ancora, relativamente ai problemi esternalizzanti, la presente ricerca mostra l'associazione positiva tra SDQ_EXT e IDSR ($r = .110$, $p < 0.5$); gli adolescenti con sintomi esternalizzanti potrebbero avere maggiore difficoltà nell'autoregolazione rispetto all'utilizzo di Internet, confermando la nostra ipotesi iniziale.

L'uso problematico di Internet è stato concettualizzato come una *dipendenza comportamentale* ed è stato dimostrato che l'autoregolazione ha un ruolo critico in questi disturbi (Dawe & Loxton, 2004). A tal proposito, alti livelli di impulsività sono considerati il risultato di scarse capacità di autoregolazione; gli individui considerati dipendenti da Internet hanno riportato livelli più alti di impulsività rispetto ad altri partecipanti (Cao et al., 2007) e l'impulsività è associata positivamente ad un uso problematico di Internet negli studenti delle scuole superiori e università (Mottram & Fleming, 2009)

La difficoltà di autoregolazione nell'uso di Internet tra gli adolescenti con problemi esternalizzanti sembrerebbe dunque essere legata a deficit di controllo degli impulsi, presentando anche funzioni esecutive alterate. I sintomi esternalizzanti, correlati ad uno scarso controllo degli impulsi, rende più difficile per questi

adolescenti inibire comportamenti eccessivi, come l'uso prolungato e non controllato di Internet.

Infine, risultati della nostra ricerca mostrano l'associazione negativa tra SDQ-ext e DIRSC ($r = -.085, p < 0.5$); sembrerebbe quindi che per alcuni adolescenti, Internet potrebbe diventare un mezzo per gestire e ridurre il loro comportamento disfunzionale nella vita reale (Griffiths, 1999). Ad esempio, usare i videogiochi aggressivi o interagire in ambienti online che permettono di esprimere comportamenti ribelli o impulsivi (come i social media o i giochi online competitivi) potrebbe offrire una sorta di sfogo virtuale. Questo potrebbe diminuire l'espressione dei comportamenti esternalizzanti nel mondo reale (ibidem).

Winkel, Novak e Hopson (1987), in uno studio con adolescenti di 13-14 anni hanno riscontrato che, dopo aver giocato a videogiochi violenti, i ragazzi non manifestavano comportamenti più aggressivi verso i compagni in una simulazione di ruolo "insegnante/studente". Questo suggerisce che, almeno nel breve termine, i videogiochi violenti non portano necessariamente all'imitazione della violenza, cioè a tradurre l'aggressività virtuale in azioni aggressive nel mondo reale.

Griffiths (1999) spiega che i risultati dello studio sono coerenti con l'ipotesi della *catarsi*, ovvero i videogiochi violenti potrebbero agire come una valvola di sfogo per l'aggressività latente; il gioco può effettivamente liberare energia negativa che altrimenti potrebbe sfociare in comportamenti aggressivi reali.

In linea con l'ipotesi della *catarsi*, termine che deriva dal greco "catharsis" (purificare, pulire) e successivamente coniato da Sigmund Freud (1886-1895) per descrivere il momento in cui viene rilasciato il dolore del passato esprimendolo

apertamente attraverso il ricordo e l'elaborazione di emozioni represses, se gli adolescenti sfogano la propria impulsività, aggressività o frustrazione attraverso Internet (ad esempio, con i videogiochi online), potrebbero avere meno bisogno di manifestare tali comportamenti nella vita reale. In questo senso, l'uso di Internet potrebbe "regolare" i comportamenti disfunzionali esternalizzanti, riducendoli. Questo potrebbe spiegare perché si osserva una relazione negativa tra problemi esternalizzanti e uso disfunzionale di Internet.

ASSOCIAZIONI TRA ADOLESCENZA E MONDO DIGITALE: IL RAPPORTO TRA GIOVANI E TECNOLOGIA

Ulteriori risultati significativi sono emersi nella nostra ricerca, che non rientrano nelle ipotesi precedentemente formulate.

Ad esempio, si può osservare come all'aumentare dell'uso dei videogiochi, aumenta anche l'utilizzo del computer/laptop e viceversa ($r = .313$, $p < 0.01$) in quanto è stata riscontrata un'associazione positiva tra la variabile "utilizzo dei videogiochi" e la variabile "utilizzo del computer/laptop". In letteratura è noto come attualmente sia molto più in voga tra gli adolescenti l'utilizzo del *digital gaming*, che prevede un'interazione con il computer attraverso il monitor, la tastiera e il mouse (Kaytanli & Demir, 2012)

Nella nostra ricerca è stata riscontrata un'associazione significativamente positiva e molto particolare: all'aumentare dei comportamenti prosociali, aumentano i sintomi internalizzanti ($r = .340$, $p < 0.01$).

I comportamenti prosociali includono una serie di iniziative, tra cui: *donare, condividere, preoccuparsi, fornire supporto emotivo, fornire aiuto fisico, promuovere relazioni positive con altri* (Memmott-Elison & Toseeb, 2022).

Una possibile spiegazione può essere la sovrapposizione genetica tra comportamenti prosociali e problemi internalizzanti, confermata dagli studi di genetica molecolare (Wang & Saudino, 2015). Infatti, il gene recettore dell'ossitocina (OXTR) è associato sia ai comportamenti prosociali (Israel et al., 2009; Kogan et al., 2011) sia ai problemi internalizzanti (Costa et al., 2009). L'ossitocina gioca un ruolo importante nei legami sociali e nella regolazione emotiva (Donaldson and Young, 2008; Lee et al., 2009). Poiché il gene OXTR influisce sul modo in cui l'ossitocina agisce nel corpo, potrebbe essere coinvolto sia nei comportamenti prosociali sia nei problemi internalizzanti (Wang & Saudino, 2015).

Un'ulteriore spiegazione, può essere data dall'influenza della capacità di autoregolazione degli adolescenti nella relazione tra comportamenti prosociali, comportamenti esternalizzanti e sintomi internalizzanti (Memmott-Elison et al., 2020). Infatti, mettere in atto comportamenti prosociali richiede un buon livello di autoregolazione. Il comportamento esternalizzante è dovuto ad una *sotto-regolazione*, causando incapacità nella gestione degli impulsi in modo appropriato; al contrario, i sintomi internalizzanti, come ansia o depressione, possono derivare da una regolazione eccessiva (*sovra-regolazione*) delle emozioni, in cui c'è un eccessivo controllo sui propri sentimenti (Memmott-Elison et al., 2020). Si ipotizza quindi che i comportamenti prosociali e quelli esternalizzanti siano meno compatibili, perché un adolescente che sa “autoregolarsi” abbastanza da aiutare gli

altri, probabilmente non avrà comportamenti sregolati; al contrario, se mette in atto comportamenti prosociali, potrebbe anche essere eccessivamente “regolato”, il che lo rende più incline ai sintomi internalizzanti (ibidem).

In questo contesto, si osserva, inoltre, un'altra associazione significativamente negativa: all'aumentare della soddisfazione di vita, i sintomi internalizzanti diminuiscono e viceversa ($r = -.224$, $p < 0.01$).

L'importanza della soddisfazione di vita come misura della salute mentale in adolescenza è stata frequentemente supportata dall'evidenza della presenza di forti associazioni negative tra soddisfazione di vita e comportamenti internalizzanti, caratterizzati da ipercontrollo, depressione e ansia; al contrario, una bassa soddisfazione di vita è associata ad alti livelli di comportamenti internalizzanti in adolescenza (Jovanović, 2022), in linea con i risultati del campione della presente ricerca. Gli adolescenti che presentano sintomi internalizzanti hanno una minore soddisfazione di vita poiché sembrerebbero presentare difficoltà nella regolazione emotiva (ibidem).

Le strategie di regolazione delle emozioni, come la rivalutazione cognitiva (*cognitive reappraisal*), che implica la reinterpretazione di un evento in chiave positiva, giocano un ruolo essenziale nel migliorare la soddisfazione di vita e ridurre l'impatto dei sintomi internalizzanti (Hu et al., 2014). Gli adolescenti che utilizzano strategie di regolazione delle emozioni più adattive, come la rivalutazione cognitiva, tendono a sperimentare una maggiore soddisfazione di vita e meno sintomi internalizzanti, mentre coloro che ricorrono a strategie meno adattive, quale ad esempio la *soppressione espressiva* (rimuginio e ruminazione), potrebbero avere

più difficoltà emotive e una minore soddisfazione di vita. Questo perché migliori strategie di regolazione emotiva hanno un ruolo critico nell'incremento della soddisfazione di vita e nell'alleviare gli effetti dei comportamenti internalizzanti (Hu et al., 2014).

È stata riscontrata un'ulteriore associazione significativamente positiva: all'aumentare dell'uso di smartphone aumenta l'uso dei social networks e viceversa ($r = .425$, $p < 0.01$). Secondo un recentissimo rapporto di *Censis.It* (2024), i giovani tra i 14 e i 29 anni utilizzano sempre di più piattaforme online, primo tra tutti Whatsapp (93.4%), seguito da YouTube (83.3%) e infine da Instagram (80.9%). A seguire, si è registrato un incremento anche nell'utilizzo di TikTok (54.5%), Spotify (51.8%) e Telegram (37.2%).

Oggi, i social networks (SNS) sono facilmente accessibili sia tramite Internet, presente come browser predefinito sugli smartphone, sia attraverso applicazioni (“app”) gratuite (Wu et al., 2013).

È noto da un numero crescente di studi empirici che l'uso dei social networks può creare dipendenza, e quest'ultima può portare a conseguenze clinicamente significative (Kuss & Griffiths, 2011); di conseguenza, il sempre più facile e veloce accesso ai SNS tramite smartphone sembra aumentare il rischio di sviluppare questa dipendenza (Wu et al., 2013). Wu et al. (2013) hanno dimostrato nel loro studio che l'uso quotidiano dei SNS tramite smartphone è associato positivamente con la dipendenza dai social; infatti, gli smartphone permettono agli utenti di accedere ai social networks quando e dove vogliono, in maniera rapida e continua, spingendoli a connettersi più frequentemente. Gli smartphone forniscono una solida e stabile

connessione ad Internet, e le applicazioni per smartphone (“apps”) dei SNS sono progettate proprio per essere intuitive e facili da usare. Dunque, gli adolescenti alle prime armi nell’esplorazione di Internet e che posseggono poche competenze relative al mondo del web, potrebbero essere potenzialmente più vulnerabili ad un uso problematico dei social networks (Wu et al., 2013). La facilità di accesso tramite smartphone e la mancanza di conoscenze avanzate potrebbero esporli maggiormente a una dipendenza dalle piattaforme online, poiché i SNS offrono un ambiente accattivante e immediatamente gratificante per interagire con gli altri (Wu et al., 2013). Sembra quindi che non solo un aumento dell’uso dello smartphone (con tutte le caratteristiche sopracitate) comporti un maggior uso dei SNS, giungendo in taluni casi ad una vera e propria dipendenza, ma anche il tempo passato sui SNS incentivi ulteriormente l’uso dello smartphone, creando un ciclo di dipendenza tale per cui più aumenta l’uso di uno, più cresce l’uso dell’altro, con rischi che riguardano sia la salute mentale che lo sviluppo sociale dei giovani (Wu et al., 2013).

Da una ricerca di Subrahmanyam et al. (2008) su un campione di 110 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 29 anni, le attività svolte sui social networks più comuni sono: leggere e rispondere ai messaggi (77%), leggere commenti/post sulla propria pagina/profilo social (75%), cercare i profili/le pagine social dei propri amici (66%). Dalla ricerca è emerso che le motivazioni principali dietro l’uso dei social networks comprendono: rimanere in contatto con amici che non si vedono spesso, (81%), perché anche gli altri amici hanno account social (61%), e rimanere in contatto con parenti e famiglia (48%). Di fianco a queste motivazioni che prevedono il coinvolgimento di persone che provengono dalla “vita offline”, si

presenta un'altra motivazione: più della metà del campione utilizza i social networks per “riempire il tempo/non sentirsi annoiati”.

3.1 Analisi e discussione dei risultati del test U di Mann-Whitney

Tabella 6: test U di Mann-Whitney a campioni indipendenti

Ipotesi nulla	Significatività	Decisione
La distribuzione di Mean_PC_min è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.269	Mantieni l'ipotesi nulla
La distribuzione di Mean_tablet_min è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.051	Mantieni l'ipotesi nulla
La distribuzione di Mean_Smarphone_min è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.120	Mantieni l'ipotesi nulla

Nota: il livello di significatività è .0

La distribuzione di Mean_Videogiochi_min è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.000	Rifiuta l’ipotesi nulla
La distribuzione di Mean_SNSs_min è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.173	Mantieni l’ipotesi nulla
La distribuzione di EDEC è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.047	Rifiuta l’ipotesi nulla
La distribuzione di WS è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.187	Mantieni l’ipotesi nulla
La distribuzione di IDSR è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.251	Mantieni l’ipotesi nulla

La distribuzione di DIRSC è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.006	Rifiuta l’ipotesi nulla
La distribuzione di IDCT è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.108	Mantieni l’ipotesi nulla
La distribuzione di SDQ_INT è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.213	Mantieni l’ipotesi nulla
La distribuzione di SDQ_EXT è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.693	Mantieni l’ipotesi nulla
La distribuzione di SDQ_pros è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.470	Mantieni l’ipotesi nulla
La distribuzione di SWLS è la stessa tra le categorie “in quale genere ti identifichi?”	.532	Mantieni l’ipotesi nulla

In questo studio si sono esplorate le differenze di genere rispetto alle variabili: capacità di autocontrollo nell'uso di Internet, fuga e coping emotivo disfunzionale (EDEC), tempo trascorso sui videogiochi come nella presente tabella (Tabella 6). In particolare, sono emerse tre differenze significative.

Per quanto riguarda la capacità di autocontrollo nell'uso di Internet, nel presente elaborato si era ipotizzato che gli adolescenti di genere maschile presentino una maggiore difficoltà nella capacità di autocontrollo nell'uso di Internet rispetto alle adolescenti di genere femminile. Tuttavia, dalla nostra ricerca i dati emersi non sono in linea con tale ipotesi: rifiutando l'ipotesi nulla ($p < .01$) emerge una chiara differenza tra i due gruppi: le adolescenti di genere femminile presentano una media significativamente più elevata degli adolescenti di genere maschile per quanto concerne la disfunzione nella capacità di autocontrollo nell'uso di Internet (DIRSC). Sulla base della letteratura, potremmo attribuire questa difficoltà che coinvolge soprattutto le giovani ragazze per diversi motivi. Primo tra tutti, potrebbe essere la maggiore dipendenza delle adolescenti di genere femminile dai social media (Su et al., 2020, Lavoie et al., 2023). Le ragazze tendono ad utilizzare più frequentemente Internet per scopi di socializzazione, come comunicare sui social network o mantenere connessioni a distanza con amici reali (Aksoy, 2018), poiché sembrerebbero attribuire più valore alle relazioni interpersonali rispetto ai ragazzi, aumentando la loro vulnerabilità all'uso compulsivo.

Le ragazze mostrano anche maggiore dipendenza dalle interazioni sociali online: ad esempio, sono più suscettibili ai rinforzi promossi dai social media, come il numero di “likes” (Lavoie et al., 2023).

I tipi di feedback sociale forniti da social media sembrano promuovere comportamenti simili alla dipendenza, soprattutto tra gli adolescenti; infatti, la loro natura frequente e quantificabile (numero di “mi piace”, numero di “followers”), procura una costante fonte di validazione (Subrahmanyam, 2008).

Queste interazioni sono altamente rinforzanti, perché seguono un *programma di rinforzo a rapporto variabile*: ciò significa che le ricompense (come i "mi piace") vengono ricevute a intervalli imprevedibili (a volte si possono ottenere elevati numeri di "likes", altre volte meno, ma non è possibile conoscere in anticipo quanto sarà il "premio"). Tale rinforzo rende il comportamento più resistente alla sua scomparsa e può aumentare il potenziale di dipendenza, poiché il cervello continuerebbe a ricercare la successiva ricompensa (ibidem).

La teoria del confronto sociale (Festinger, 1954) sostiene che le persone scelgono costantemente persone target attraverso cui fanno dei paragoni con se stessi. Da uno studio qualitativo di Kalnes (2013) emerge che le ragazze di un istituto superiore intervistate si paragonano costantemente alle altre ragazze, descrivendo il confronto come una sorta di dipendenza, confessando di non riuscire a farne a meno. I social media, in particolare Facebook, sono descritti come luoghi privilegiati per fare costanti paragoni. Le studentesse hanno confidato di guardare i profili e le foto delle altre ragazze e pensare: *ha la mia età, perché non sono come lei?* (ibidem).

Questa dinamica può incentivare un uso eccessivo dei social per confrontarsi con altre persone o per ottenere approvazione sociale, in quanto le ragazze sentono maggiori pressioni estetiche e sociali, soprattutto in Occidente, probabilmente perché la società pone un' enfasi particolare alla bellezza femminile (Helfert & Warschburger, 2013).

Per quanto riguarda la seconda differenza significativa tra ragazzo e ragazze, è emerso che le ragazze riportano punteggi più elevati rispetto ai ragazzi nella fuga e coping emotivo disfunzionale (EDEC), con un livello di significatività $p < 0.05$.

Le strategie di coping non sono sempre adattive; spesso si mettono in atto strategie di coping disfunzionali, inefficaci e dannose, poiché non si posseggono le risorse interne ed esterne per affrontare le emozioni negative e gestire lo stress. In adolescenza, si ritrovano spesso il *passive coping* (sperare che la situazione migliori, senza però fare nulla di concreto per cambiarla) e il *risky coping* (assumere comportamenti rischiosi come bere, fumare o usare droghe come modalità di fuga dalle situazioni problematiche), definite da Piko (2001) come delle sottodimensioni della *fuga e dell'evitamento*. Altre strategie identificate da Piko (2001) sono: *problem-analyzing coping*, che include strategie più attive per affrontare i problemi, come la loro analisi e la ricerca di soluzioni, e *support-seeking coping*, che si basa sulla ricerca di supporto emotivo o sociale da parte di amici, familiari o altre figure di riferimento. Diversi studi hanno mostrato che le ragazze, di fronte a situazioni stressanti, ricorrono maggiormente a strategie basate sulle emozioni e sul coping passivo. In particolare, è stato evidenziato che le ragazze tendono a cercare supporto emotivo da altri o a concentrarsi sulle proprie emozioni, mentre i ragazzi

preferiscono affrontare i problemi con modalità più pratiche e distaccate (Folkman & Lazarus, 1980; Piko 2001).

A causa di queste aspettative sociali, i ragazzi tendono ad affrontare i cambiamenti come sfide, sviluppando strategie di coping più attive e improntate alla soluzione dei problemi. Le ragazze, invece, sono più inclini a ritirarsi o a sviluppare atteggiamenti più passivi o rassegnati (Petersen et al., 1991).

Le ragazze tenderebbero ad esprimere maggiormente le loro emozioni rispetto ai ragazzi e a cercare supporto sociale poiché sembrerebbero essere più sensibili ai segnali sociali e darebbero più valore alle relazioni interpersonali (Su et al., 2020), e i risultati della presente ricerca potrebbero riflettere questa tendenza: le adolescenti di genere femminile potrebbero utilizzare Internet come mezzo per connettersi con gli altri e ricevere conforto come strategia di coping disfunzionale, ricercando costantemente approvazione sui social media. Tale uso eccessivo di Internet potrebbe far sì che le adolescenti possano sentirsi temporaneamente meglio, ma alla lunga questo comportamento potrebbe aggravare problemi come ansia e depressione. Alcuni studi hanno dimostrato infatti che l'uso problematico di Internet è correlato a sintomi depressivi e ansiosi tra le adolescenti (Andreassen et al., 2016).

Infine, un'altra differenza significativa interessante riguarda il tempo trascorso sui videogiochi: si osserva che i ragazzi presentano una media significativamente più elevata rispetto alle ragazze. Tale risultato è in linea con numerose ricerche in cui emerge che gli adolescenti di genere maschile tendono a giocare di più ai videogiochi rispetto alle adolescenti di genere femminile. I risultati della recente

ricerca di Su et al. (2020) sono simili a quelli emersi dal campione della presente ricerca: i ragazzi hanno una maggiore probabilità di sviluppare dipendenza da giochi su Internet (IGD) rispetto alle ragazze, con un effetto moderato. Al contrario, le ragazze sono più inclini a sviluppare una dipendenza dai social media (SMA) rispetto ai ragazzi, seppur con un effetto ridotto, tendenza mostrata a livello globale.

CAPITOLO 4

CONCLUSIONI, LIMITI E SVILUPPI FUTURI

4.1 Conclusioni

Il presente elaborato ha cercato di dimostrare non solo la portata dell'impatto di Internet nella vita degli adolescenti, ma anche quanto dietro questa *New Addiction* si celino importanti dinamiche emotive e psicologiche troppo spesso sottovalutate.

Infatti, attraverso le analisi quantitative svolte su un campione di adolescenti italiani, è stato possibile osservare come, da un lato, l'uso di Internet possa diventare una strategia di coping disfunzionale per gestire lo stress e le emozioni negative; dall'altro lato, come l'uso disfunzionale e incontrollato di Internet abbia un impatto sulla vita degli adolescenti che si riflette nel deterioramento delle loro attività quotidiane.

La dipendenza da Internet, esattamente come quella da sostanze o qualsiasi altro tipo di dipendenza, fornisce un sollievo momentaneo, ma non risolve il disagio emotivo, creando una spirale di comportamenti sempre più disadattivi.

Si è già sottolineata la controversia riguardante non solo la definizione dell'Internet Addiction Disorder, ma anche se debba essere considerata come una diagnosi contemplata nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, giunto oramai alla sua quinta edizione (DSM-5-TR, 2023). Non esiste un accordo nella comunità scientifica se l'uso disfunzionale di Internet debba essere classificato come

dipendenza, o se altri elementi di disadattamento conducono ad un uso patologico della rete.

Nonostante ciò, è importante delineare interventi degli interventi psicoeducativi nelle scuole per prevenire e ridurre la dipendenza da Internet. In particolare, risulta importante per aiutare gli adolescenti a sviluppare un uso sano e consapevole uso della tecnologia; tali interventi potrebbero insegnare agli/alle studenti/studentesse non solo come modulare le emozioni, per evitare che Internet venga utilizzato come meccanismo di coping disadattivo, con il rischio del peggioramento della salute mentale. Sarebbe inoltre importante che genitori e insegnanti venissero coinvolti al fine di promuovere consapevolezza sui primi segnali della dipendenza e su come sostenere e indirizzare gli adolescenti ad un uso equilibrato della rete. L'obiettivo è duplice: da un lato, i docenti hanno il compito di fornire agli studenti le competenze necessarie per navigare in modo sicuro sul web e utilizzare in modo pratico la tecnologia, sviluppando consapevolezza dei suoi effetti sulle relazioni e sulla società; dall'altro, educare i giovani ai rischi associati all'uso di Internet, come la privacy, il cyberbullismo, la disinformazione (fake news) e la dipendenza da dispositivi e dalle "app" (smartphone, laptop, social media).

Infine, anche i genitori hanno un ruolo fondamentale nella promozione di una cittadinanza digitale responsabile e devono essere coinvolti nel processo educativo dei figli rispetto all'uso consapevole della tecnologia. Questo impegno è formalizzato nel Patto educativo di corresponsabilità (DPR n. 235 del 21 novembre 2007) con la scuola, che stabilisce una collaborazione tra istituzioni scolastiche e famiglie. La sottoscrizione di questo patto invita i genitori ad accompagnare i propri

figli sia nelle attività scolastiche sia nell'uso degli strumenti digitali e degli ambienti di apprendimento virtuale, facilitando l'educazione ad un uso responsabile del web.

4.2 Limiti

I limiti del presente elaborato sono i seguenti:

- Il campione reclutato per tale ricerca è risultato disomogeneo per quanto riguarda il genere. Nel dettaglio, alla presente ricerca hanno partecipato $n = 78$ femmine $n = 18$ maschi. Dunque, è importante interpretare con cautela i dati emersi.

-L'analisi quantitativa è stata effettuata su un campione relativamente piccolo ($N=97$), poiché non tutti/e gli/le studenti/studentesse maggiorenni ed i genitori degli/delle studenti/studentesse minorenni hanno dato il consenso per la partecipazione alla ricerca: dunque, i risultati non possono essere generalizzabili.

-L'uso esclusivo di dati quantitativi e il mancato utilizzo di dati qualitativi può essere un limite nel comprendere appieno le motivazioni degli adolescenti; infatti, durante la somministrazione del questionario, è stato interessante ascoltare i commenti degli studenti relativi alla loro esperienza rispetto all'uso di Internet.

-I bias di risposta tipici dei questionari self-report: gli adolescenti potrebbero rispondere in fretta alle domande per completare velocemente il questionario, oppure rispondere in modo socialmente desiderabile, dando luogo a risposte falsate.

-Non sono state prese in considerazione ulteriori variabili esterne quali, ad esempio, il supporto familiare o le relazioni interpersonali, limitando così la comprensione delle dinamiche che conducono ad un uso problematico di Internet in adolescenza.

4.3 Sviluppi futuri

Sarebbero necessarie ricerche future al fine di risolvere i limiti presentati precedentemente. In particolare, si potrebbe reclutare un campione omogeneo tra adolescenti di genere maschile e di genere femminile al fine di comprendere in modo più approfondito le loro differenze nell'ambito dell'Internet Addiction. Sarebbe interessante, anche ai fini del presente elaborato, proporre uno studio longitudinale al fine di rilevare come le abitudini di utilizzo di Internet evolvono nel tempo tra gli adolescenti. Questo potrebbe aiutare a osservare nel tempo le relazioni tra variabili e comprendere così in che modo e in che misura l'uso problematico di Internet incida sul benessere psicologico a lungo termine e contribuisca allo sviluppo di sintomi internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti prosociali.

Si potrebbe, inoltre, pensare ad una ricerca che indaghi le variabili qui non considerate ma che nel corso della presente ricerca si sono mostrate interessanti: ad esempio, potrebbe essere utile esaminare quali strategie di coping adattive siano più efficaci per gli adolescenti che utilizzano Internet in modo disfunzionale, oppure comprendere in che modo le relazioni interpersonali influiscano o peggiorino l'uso problematico del web. Ancora, sarebbe interessante aggiungere strumenti qualitativi nella raccolta dei dati, come interviste o focus group per approfondire i fattori soggettivi e individuali che contribuiscono all'uso problematico di Internet. Infine, l'aumento della dimensione del campione potrebbe essere efficace per ottenere una maggiore rappresentatività dei dati ed esplorare con maggiore meticolosità le differenze di genere e le variabili socioculturali.

BIBLIOGRAFIA

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463–496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861–865. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.4.861>.
- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): the effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Section III* (5th ed.).
- American Psychiatric Association. (2023). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.).
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>.

- Aydm, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *15*, 3500–3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>.
- Bargeron, A. H., & Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, *68*, 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>.
- Barua, A., & Barua, A. (2012). Gendering the digital body: women and computers. *AI & Society*, *27*(4), 465–477. <https://doi.org/10.1007/s00146-012-0371-9>.
- Bauman, Z. (2003). *Amore liquido*. Bari: Economica Laterza.
- Brand, M., Young, K.S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, *8*, 375. <http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>.
- Camí, J., & Farré, M. (2003). Drug addiction. *New England Journal of Medicine*, *349*(10), 975–986. <https://doi.org/10.1056/nejmra023160>.
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, *22*(7), 466–471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>.
- Censis.It. (2024, April 3). *I media delle crisi*. CENSIS. <https://www.censis.it/comunicazione/i-media-delle-crisi-0>.

- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2016). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *76*, 174–184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya Kumar, K.G. (2010). Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, *20*(3), 123–132. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22348866/>.
- Chamarro, A., Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., Cladellas, R., Griffiths, M. D., Gómez-Romero, M. J., & Limonero, J. T. (2024). Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder, and emotional regulation. *BMC Public Health*, *24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17860-z>.
- Costa, B., Pini, S., Gabelloni, P., Abelli, M., Lari, L., Cardini, A., Muti, M., Gesi, C., Landi, S., Galderisi, S., Mucci, A., Lucacchini, A., Cassano, G. B., & Martini, C. (2009). Oxytocin receptor polymorphisms and adult attachment style in patients with depression. *Psychoneuroendocrinology*, *34*(10), 1506–1514. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.05.006>.
- Costescu, C., Chelba, I., Roşan, A., Kovari, A., & Katona, J. (2021). Cognitive patterns and coping mechanisms in the context of internet use. *Applied Sciences*, *11*(3), 1302. <https://doi.org/10.3390/app11031302>.
- Croce, M. (2004). *Post-modern man and new forms of addiction. Toward the self-sustainability of the Micro and Macrocossms*. Milano: Lama Gangchen Peace Publications.

- Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343–351. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.03.007>.
- Di Fabio, A., & Gori, A. (2015). *Measuring adolescent life satisfaction: Psychometric properties of the Satisfaction With Life Scale in a sample of Italian adolescents and young adults*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(6), 1-6. <https://doi.org/10.1177/0734282915621223>.
- Di Riso, D., Salcuni, S., Chessa, D., Raudino, A., Lis, A., & Altoè, G. (2010). *The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): Early evidence of its reliability and validity in a community sample of Italian children*. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 570-575. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691000245X>.
- Donaldson, Z. R., & Young, L. J. (2008). Oxytocin, vasopressin, and the neurogenetics of sociality. *Science*, 322(5903), 900–904. <https://doi.org/10.1126/science.1158668>.
- Erikson, E. (1968). *Gioventù e crisi d'identità*. Roma: Armando Editore.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). *An analysis of coping in a Middle-Aged Community sample*. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>

- Fontana, A., Benzi, I. M. A., & Cipresso, P. (2022). Problematic internet use as a moderator between personality dimensions and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Current Psychology*, 42(22), 19419–19428. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02409-9>.
- Freud, S. (1886-1895). A cura di Musatti C., *Studi sull'isteria e altri scritti*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Freud, S. (1922). A cura di Musatti C., *L'Io e l'Es*. In O.S.F. vol. 9. Torino: Bollati Boringhieri.
- Galimberti, U. (2007). *L'ospite inquietante: il nichilismo e i giovani*. Milano: Feltrinelli Editore.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *PubMed*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>.
- Griffiths, M. D. (1997). Psychology of Computer Use: XLIII. Some comments on 'Addictive Use of the Internet' by Young. *Psychological Reports*, 80(1), 81–82. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.1.81>.
- Griffiths, M. D. (1999). Violent video games and aggression: *A review of the literature*. *Aggression and Violent Behavior*, 4(2), 203–212. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(97\)00055-4](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(97)00055-4).
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

- Ha, Y., & Hwang, W. J. (2014). Gender Differences in Internet Addiction Associated with Psychological Health Indicators Among Adolescents Using a National Web-based Survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 660–669. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9500-7>.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>.
- Israel, S., Lerer, E., Shalev, I., Uzefovsky, F., Riebold, M., Laiba, E., Bachner-Melman, R., Maril, A., Bornstein, G., Knafo, A., & Ebstein, R. P. (2009). The oxytocin receptor (OXTR) contributes to prosocial fund allocations in the Dictator game and the social Value orientations task. *PLoS ONE*, 4(5), e5535. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005535>.
- Jovanović, V. (2022). Internalizing behaviors in adolescence: The unique contribution of life satisfaction beyond positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 192, 111593. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111593>.
- Kaess, M., Klar, J., Kindler, J., Parzer, P., Brunner, R., Carli, V., Sarchiapone, M., Hoven, C. W., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Cozman, D.,

- Gomboc, V., Haring, C., Kahn, J., Keeley, H., Meszaros, G., Musa, G. J., ... Wasserman, D. (2021). Excessive and pathological Internet use – Risk-behavior or psychopathology? *Addictive Behaviors*, 123, 107045. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107045>.
- Kalnes, K. C. B. (2013). *Influence of social media use on adolescent females' perceptions of their body image* (n° 3591721) [doctoral thesis, Walden University]. <https://www.proquest.com/openview/23840b4a74192d6de5ddb17dacdf7157/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>.
- Kaytanli, U., & Demir, T. (2012). Investigation of the relationship between computer games and psychopathology of children and adolescents. *Neuropsychiatrie De L Enfance Et De L Adolescence*, 60(5), S309. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2012.04.906>.
- Khatcherian, E., Zullino, D., De Leo, D., & Achab, S. (2022). Feelings of Loneliness: Understanding the Risk of Suicidal Ideation in Adolescents with Internet Addiction. A Theoretical Model to Answer to a Systematic Literature Review, without Results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2012. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042012>.
- Ko, C., Yen, J., Liu, S., Huang, C., & Yen, C. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598–605. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.011>.

- Kogan, A., Saslow, L. R., Impett, E. A., Oveis, C., Keltner, D., & Saturn, S. R. (2011). Thin-slicing study of the oxytocin receptor (OXTR) gene and the evaluation and expression of the prosocial disposition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(48), 19189–19192. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112658108>.
- Krueger, R. F., Markon, K. E., Patrick, C. J., Benning, S. D., & Kramer, M. D. (2007). Linking antisocial behavior, substance use, and personality: An integrative quantitative model of the adult externalizing spectrum. *Journal of Abnormal Psychology*, *116*(4), 645–666. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.116.4.645>.
- Kuss, D. R. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9): 3528–3552. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3194102/>.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>.
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D., & Lane, J. (2023). The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, *140*, 107604. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604>.

- Lee, H. J., Macbeth, A. H., Pagani, J. H., and Young, W. S. III. (2009). Oxytocin: the great facilitator of life. *Prog. Neurobiol.* 88, 127–151. doi: 10.1016/j.pneurobio.2009.04.001.
- Leite, K. P., De Marzio Pestana Martins, F., Trevizol, A. P., De Souza Noto, J. R., & Brietzke, E. (2019). A critical literature review on emotional intelligence in addiction [Dataset]. In *Figshare*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.7942259>.
- Leo, K., Kewitz, S., Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2021). Depression and social anxiety predict internet use disorder symptoms in children and Adolescents at 12-Month Follow-Up: results from a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787162>.
- Matos, A., Salvador, M., Costa, J., Pinheiro, Arnarson, E., & Craighead, W. (2017). The relationship between internalizing and externalizing problems in adolescence: Does gender make a difference? *Canadian International Journal of Social Science and Education*, 8, 45–63. <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/47157/1/Matos%2c%20A.P.%20The%20relationship%20between%20internalizing%20and%20externalizing%20problems%20in%20adolescence.pdf>.
- McWilliams, N. (2011). *La diagnosi Psicoanalitica*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Memmott-Elison, M. K., Holmgren, H. G., Padilla-Walker, L. M., & Hawkins, A. J. (2020). Associations between prosocial behavior, externalizing behaviors, and internalizing symptoms during adolescence: A meta-analysis. *Journal*

of *Adolescence*, 80, 98–114.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.012>.

Memmott-Elison, M. K., & Toseeb, U. (2022). Prosocial behavior and psychopathology: An 11-year longitudinal study of inter- and intraindividual reciprocal relations across childhood and adolescence. *Development and Psychopathology*, 35(4), 1982–1996.
<https://doi.org/10.1017/s0954579422000657>.

Ministero dell’Istruzione. (2020). *Linee guida per l’insegnamento dell’educazione civica*, 22 giugno 2020.

Monacis, L., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & de Palo, V. (2018). Assessment of the Italian version of the Internet Disorder Scale (IDS-15). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 680–691.
<https://doi.org/10.1007/s11469-017-9823-2>.

Mottram, A. J., & Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 319–321.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0170>.

Munno, D., Cappellin, F., Saroldi, M., Bechon, E., Guglielmucci, F., Passera, R., & Zullo, G. (2016). Internet Addiction Disorder: Personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents. *Psychiatry Research*, 248, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.008>.

- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study role of different dimensions of emotional self-regulation on addiction potential. *PubMed*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24971137>.
- Niu, G., Sun, X., Subrahmanyam, K., Kong, F., Tian, Y., & Zhou, Z. (2016). Cue-induced craving for Internet among Internet addicts. *Addictive Behaviors*, 62, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.06.012>.
- Ozturk, F. O., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595–601. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.007>.
- Perrella, R., & Caviglia, G. (2014). *Dipendenze da internet. Adolescenti e adulti*. Rimini: Maggioli Editore.
- Petersen, A. C., Sarigiani, P. A., & Kennedy, R. E. (1991). Adolescent depression: Why more girls? *Journal of Youth and Adolescence*, 20(2), 247–271. <https://doi.org/10.1007/bf01537611>.
- Piko, B. (2001). *Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping*. *The Psychological Record*, 51(2), 223–235. <https://doi.org/10.1007/bf03395396>.
- Pisano, L., 2016. *L'identità Virtuale. Teoria E Tecnica Dell'indagine Socio-Psicopedagogica Online*. Franco Angeli Milano.

- Putnam, F. W. (1991). Dissociative disorders in children and adolescents: A developmental perspective. *Psychiatric Clinics of North America*, 14(3), 519–531. <https://psycnet.apa.org/record/1992-05710-001>.
- R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.R-project.org>.
- Rachlin, H. (2000). The Science of Self-Control. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA6859629X>.
- Romer, D., & Khurana, A. (2014). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention [Dataset]. In *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e545602014-001>.
- Smith, A.R., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). Impact of socio-emotional context, brain development, and pubertal maturation on adolescent risk-taking. *Hormones and Behavior*, 64(2), 323–332. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.03.006>.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420–433. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.003>.
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>.

- Van Der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2017). Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>.
- Volkow, N.D., Fowler, J.S., Wang, G., Swanson, J.M., Telang, F. (1987). Dopamine in Drug Abuse and Addiction: results of imaging studies and treatment implications. *Arch. Neurol.* 64 (11), 1575–1579. <http://dx.doi.org/10.1001/archneur.64.11.1575>.
- Volkow, N.D., Fowler, J.S., Wang, G., Swanson, J.M., Telang, F. (2007). Dopamine in Drug Abuse and Addiction: results of imaging studies and treatment implications. *Arch. Neurol.* 64 (11), 1575–1579. <http://dx.doi.org/10.1001/archneur.64.11.1575>.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2015). Positive affect: phenotypic and etiologic associations with prosocial behaviors and internalizing problems in toddlers. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00416>
- Winnicott, D. W. (1965). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Roma: Armando Editore.
- Winnicott, D. W. (1984). *Il bambino deprivato*. Milano: Cortina Editore.
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.006>.

Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, S., Chung, W., & Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01770>.

Yen, C., Ko, C., Yen, J., Chang, Y., & Cheng, C. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357–364. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01969.x>.

Zimbardo, P. G. (1969). The Human Choice: Individuation Reason and Order versus Deindividuation Impulse and Chaos. In W. J. Arnold & D. Devine (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 17, pp. 237-307). Lincoln: University of Nebraska Press.