



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione – DPSS

Corso di laurea Magistrale in Psicologia di comunità, della promozione del benessere e del cambiamento sociale

Tesi di laurea Magistrale

## **Predittori socio-emotivi dell'uso problematico dei social media in adolescenza: uno sguardo di comunità**

**Socio-emotional predictors of problematic social media use during adolescence: a community glimpse**

***Relatore:***

Prof. Gianluca Gini

***Correlatrice:***

Dott.ssa Federica Angelini

***Laureanda:*** Silvia Castellani

***Matricola:*** 2080451

Anno Accademico 2024-2025

## **Indice**

### Introduzione

#### 1. Gli adolescenti e i social media

1.1. L'attualità e le controversie rispetto al tema

1.2. I dati nazionali e una *revisione ombrello*

1.3. Il punto di vista degli adolescenti e degli esperti

1.4. Al limite della dipendenza e della diagnosi

1.5. Posizioni *super partes*

1.6. Teorie e costrutti di riferimento

1.6.1. Il *Transformation Framework*

1.6.2. Predittori dell'uso problematico

1.7. Fattori associati

1.7.1. La regolazione emotiva nel SMU

1.7.2. Emozioni online e il loro ruolo

1.7.3. Autostima

1.7.4. Solitudine

1.7.4.1. Una questione emergente e trasversale

1.7.4.2. Solitudine e SMU

1.7.5. Differenze di genere

#### 2. La ricerca

2.1. Introduzione

2.2. Obiettivi e ipotesi

2.3. Metodo

2.3.1. Partecipanti

2.3.2. Strumenti

2.3.2.1. Uso problematico dei social media

2.3.2.2. Competenze socio-emotive online

2.3.2.3. Autostima

2.3.2.4. Solitudine

2.3.3. Procedura

2.4. Risultati

2.4.1. Statistiche descrittive e inferenza

2.4.2. Analisi di correlazione

2.4.3. Analisi di regressione

3. Discussione e conclusioni

3.1. Commenti alle analisi

3.2. La compensazione oltre la patologizzazione

3.3. Dalla frequenza d'uso alle motivazioni

3.4. Dalla preoccupazione all'integrazione

3.5. Limiti

3.6. Prospettive future

3.6.1. Fattori di protezione e strumenti di prevenzione e promozione

3.6.2. Alcune iniziative nel concreto

3.6.3. Uno sguardo più ampio

3.7. Conclusioni

Bibliografia

## Introduzione

Mentre l'utilizzo dei social media in adolescenza si delinea come realtà da attenzionare soprattutto in virtù dei suoi effetti sul benessere di ragazzi e ragazze, la ricerca sul tema risulta ancora in divenire, con prevalenza di studi trasversali e adozione di misure poco indicative (si veda il tempo passato online) al fine di indagare la questione. Nel presente lavoro di approfondimento è stato possibile individuare diversi studi di tipo longitudinale e qualitativo, fondamentali per compensare le lacune presenti in letteratura ed adottare uno sguardo più oggettivo rispetto al fenomeno, prendendone in considerazione rischi e opportunità. È indubbio inoltre che una percentuale piuttosto consistente di adolescenti presenta un utilizzo problematico del mezzo social del quale, al di là di definizioni patologiche o di dipendenza, è necessario tener conto.

La teoria di riferimento del presente studio è il *Transformation Framework* (Nesi et al., 2018), il quale assume che i social media debbano avere uno status in quanto contesto a sé stante, con determinate caratteristiche e in grado -appunto- di trasformare le relazioni tra le persone. Per interesse personale e dopo una revisione della letteratura, si è scelto di prendere in considerazione diversi fattori socio-emotivi associati all'uso dei social media, in particolare: la regolazione emotiva e le emozioni online più in generale, l'autostima ed infine la solitudine, anch'essa attenzionata recentemente dalla *World Health Organization*.

Grazie ai dati raccolti per la ricerca è stato poi possibile, in seguito alle analisi descrittive e di correlazione (le quali hanno permesso di individuare le tendenze presenti nel campione), costruire dei modelli di regressione al fine di individuare, tra le variabili oggetto di considerazione, quelle che con maggior probabilità possono essere considerate come predittive dell'uso problematico dei social media tra gli adolescenti. I risultati sembrerebbero non stupire ma allo stesso tempo sarebbero in grado di fornire buone indicazioni per la prevenzione attraverso un lavoro sui fattori identificati come protettivi. Affrontando la questione da un punto di vista più comprensivo, non trascurando la formazione ed adottando i suggerimenti che, a più livelli, sono stati pensati per indirizzare i diversi attori è possibile accompagnare e guidare i ragazzi nel mondo virtuale in modo consapevole e responsabile.

## 1. Gli adolescenti e i social media

### 1.1. L'attualità e le controversie rispetto al tema

Quello che, ormai globalmente, viene definito come “Uso problematico dei social media” in adolescenza è un tema di innegabile attualità, soprattutto quando si considera la portata degli effetti che il fenomeno sembrerebbe causare in materia di salute pubblica. Una delle maggiori indagini epidemiologiche a cui fare riferimento in questo caso è rappresentata dall'HBSC (*Health Behavior in School-aged Children*), una ricerca promossa periodicamente dalla *World Health Organization* la quale monitora i comportamenti di salute di undicenni, tredicenni e quindicenni. Nello studio risalente al 2022, ad esempio, in Italia la percentuale di undicenni con un uso problematico dei social media ha raggiunto il 14.1% nei maschi e il 15.6% nelle femmine, le quali hanno mostrato un picco del 20.5% a 13 anni e registrato il 18.5% di uso problematico dei social media a 15 anni (Istituto Superiore di Sanità, 2023). Paakari e colleghi (2021), attingendo ai dati rilevati nel campione finlandese della ricerca HBSC precedente, ne hanno chiarificato le tendenze. I risultati del loro studio mostrano come gli utenti definiti *non a rischio* abbiano avuto i minori problemi di salute, mentre gli utenti *problematici* i maggiori (Paakari et al., 2021). Le lamentele stesse sono state riportate dal 33% degli utenti *a rischio moderato* e dal 41,4% degli utenti *problematici*. Gli indicatori di salute negativi più comunemente menzionati sono infine stati l'irritabilità e il nervosismo (Paakari et al., 2021).

Anche Boer e colleghi (2020), alcuni tra gli autori che hanno validato la *Social Media Disorder Scale* in 44 Paesi (Boer et al., 2022) si sono occupati di indagare se l'uso intenso e problematico dei social media fosse associato al benessere degli adolescenti. La loro ricerca ha coinvolto 29 Paesi e i dati sono stati forniti, ancora una volta, dall'HBSC (Inchley et al., 2020). In base ai risultati dell'indagine, l'uso dei social media sembrerebbe avere sia effetti negativi che positivi sulla salute degli adolescenti. In particolare, i Paesi con bassa prevalenza di *Social Media Use* (SMU) intenso mostravano livelli minori di soddisfazione per la vita e supporto familiare, così come maggiori problematiche psicologiche (Boer et al., 2020). Nei Paesi ad alta prevalenza di SMU intenso, invece, si sono registrati tassi più alti di soddisfazione per la vita e supporto familiare (Boer et al., 2020). In ogni Paese tra quelli considerati, inoltre, un

uso molto frequente dei social media era associato a maggior supporto nella rete amicale. Negli stessi stati, però, gli utenti *problematici* hanno riportato minor benessere in tutti i domini rispetto ai fruitori *non problematici* (Boer et al., 2020).

Nonostante le sopracitate evidenze lascino la questione aperta, la letteratura scientifica del giorno d'oggi si focalizza poco sugli effetti positivi dell'uso dei social media in adolescenza (Schønning et al., 2020). Esso viene infatti spesso associato a sintomi depressivi, psichiatrici o di una qualche psicopatologia. La letteratura offre molti esempi di studi trasversali sul SMU negli adolescenti, nei quali però, ad esempio, il tipo di attività effettivamente svolta sui social media non viene indagata, così come le motivazioni sottostanti all'accesso alle piattaforme. In uno studio longitudinale sulle relazioni tra SMU e benessere in adolescenza, la frequenza d'uso dei social media non è stata, da sola, in grado di catturare la complessità dell'impatto di questi siti sui giovani utenti e le sfumature e le variazioni dei loro effetti sui fruitori (Course-Choi & Hammond, 2021). "It's complicated", direbbe Danah Boyd (2014), studiosa di tecnologia e social media americana: la realtà delle vite online dei ragazzi è molto più complessa di quanto le preoccupazioni, più che lecite ma a volte semplicistiche, vogliono far credere.

Un ultimo contributo significativo in materia di studi longitudinali sul tema arriva dall'Università di Trondheim, Norvegia (Steinsbekk et al., 2021, 2023 e 2024). I dati per queste ricerche sono stati attinti dallo studio TESS (*Trondheim Early Secure Study*), il quale ha coinvolto 1250 bambini seguiti longitudinalmente dall'infanzia all'età adulta insieme ai loro genitori. Le materie principali della ricerca erano salute mentale, comportamenti di salute e sviluppo psicosociale. Nel *paper* del 2023, in particolare, non sono state trovate associazioni tra frequenza di SMU e sintomi futuri di disturbi mentali, così come i sintomi stessi sembrerebbero non avere nessun tipo di impatto sull'uso dei social media (Steinsbekk et al., 2023). Se le piattaforme non sarebbero responsabili di esiti negativi in materia di salute mentale degli adolescenti, allo stesso modo esse non contribuirebbero a proteggere da sintomi futuri (Steinsbekk et al., 2023). Alla luce di questi risultati, il dibattito sull'uso dei social media in adolescenza e sui suoi effetti cresce in complessità e tenere il passo con le evidenze più recenti in materia rappresenta una necessità.

## 1.2. I dati nazionali e una *revisione ombrello*

Secondo l'indagine HBSC più recente (risalente cioè al 2022) in materia di uso dei social media in adolescenza, l'uso problematico dei social media -nel caso di specie in Italia- sarebbe un fenomeno più diffuso nelle ragazze in tutte le fasce d'età e con prevalenza più elevata nelle regioni del Sud Italia. Rispetto al biennio 2017/2018 esso ha registrato un incremento del 5%, particolarmente -ancora- nelle ragazze (Istituto Superiore di Sanità, 2023). L'uso problematico dei social media a livello nazionale, misurato attraverso la *Social Media Disorder Scale* (Van den Eijnden et al., 2016) ha raggiunto, nel 2022, il 13,5% (ISS, 2023). Nella ricerca HBSC sono stati inoltre inclusi anche dati su benessere e salute, ai quali vale la pena dare uno sguardo. In particolare, è stato possibile osservare un decremento della soddisfazione di vita nelle ragazze all'aumentare dell'età ed anche rispetto ai dati del biennio 2017/2018, così come un impoverimento del benessere psicologico in entrambi i sessi contemporaneo alla crescita (ISS, 2023). Sono stati inoltre registrati un incremento nei sintomi, nell'uso di farmaci e nella solitudine percepita tra le ragazze, di nuovo all'aumentare dell'età (ISS, 2023). Per appurare se le evidenze sull'uso problematico dei social media e quelle sul benessere siano indipendenti o meno servirebbero ulteriori analisi sui dati raccolti. Nell'attesa è possibile esaminare la letteratura che si è già occupata di indagare questa relazione.

Sala e colleghi (2024), per esempio, hanno redatto un *umbrella review* sull'uso dei social media e la salute mentale ed il benessere negli adolescenti. Il bacino di articoli al quale hanno attinto copre il periodo che va dal gennaio 2015 all'aprile 2023. Dagli studi presi in esame emerge il dovere di affrontare la questione in termini di opportunità e rischi. In seguito all'esame della letteratura considerata, in particolare, tra le prime vi sono: divertimento, felicità, impegno, sollievo momentaneo dalla realtà e possibilità di imparare; oltre a sviluppo dell'identità, supporto sociale online, promozione di comportamenti di salute e accesso a supporto professionale online. A fare da contraltare, SMU smodato, sonno disturbato, paragone sociale in negativo, vittimizzazione da cyberbullismo, rappresentazioni manipolate di corpi ideali; associazione con sintomi depressivi, dipendenza da social media, problemi nel comportamento alimentare e nell'immagine corporea, autolesionismo e comportamenti suicidari (Sala et al., 2024).

L'opinione pubblica pone molto più facilmente l'attenzione sui rischi connessi all'uso dei social media da parte degli adolescenti, ma qual è la visione degli stessi?

### **1.3. Il punto di vista degli adolescenti e degli esperti**

Gli adolescenti stessi sono ben consapevoli di aspetti negativi e positivi connessi all'uso dei social media. Uno studio qualitativo su ragazzi dai 13 ai 17 anni ha rivelato come, dal loro punto di vista, i social rappresentino un'occasione di auto-espressione e validazione, con i pro e i contro del caso (Popat & Tarrant, 2023). Tra gli effetti negativi del SMU individuati dai ragazzi vi sono i paragoni d'apparenza e il corpo ideale, la pressione a stare connessi e l'esposizione al bullismo e a contenuti dannosi. Tra i lati positivi dell'uso dei social media sono riconosciuti il supporto dei pari e l'impegno sociale (Popat & Tarrant, 2023). In una meta-sintesi tematica di 19 studi qualitativi (Shankleman et al., 2021) sono infine stati riassunti opportunità e rischi dell'uso dei social media, ancora una volta attraverso lo sguardo degli adolescenti. Tra queste: creazione di relazioni e supporto sociale ma anche conflitti, criticismo e disconnessione, supporto e frustrazione nella creazione di identità, promozione e ostacoli all'apprendimento, effetti positivi e negativi sull'umore (Shankleman et al., 2021).

Se gli adolescenti medesimi hanno una visione critica della questione che tanto allarma l'opinione pubblica, sarebbe bene, in quanto adulti, evitare di essere troppo negativi a riguardo. Ciò non implica ingenuità, ma mera consapevolezza. Come sostiene Nick Allen (del Centro per la *Digital Mental Health*, Oregon) in un articolo apparso su *Nature* (Allen, 2020), gli effetti negativi dei social media “potrebbero essere reali, ma non raccontano la storia per intero” (Allen, 2020 p.2). Allen è in grado di menzionare diverse occasioni nelle quali le tecnologie digitali si sono rivelate utili nel favorire la prevenzione e il trattamento di problematiche di salute mentale (per una rassegna si rimanda alla sezione della discussione). È evidente che gli adolescenti sono maggiormente vulnerabili ai rischi e ai fardelli dei device digitali, ma è ugualmente vero il fatto che essi rappresentano il pubblico maggiormente in grado di beneficiarne delle opportunità.

### **1.4. Al limite della dipendenza e della diagnosi**

Tornando ai dati, secondo il report riguardante l'HBSC del 2022 (Galeotti et al., 2024), un adolescente su 10 in Italia è a rischio di sviluppare un uso problematico dei social media. In particolare, le ragazze di 13 anni risultano essere le più vulnerabili, con il 40% di loro che potrebbe sviluppare problematiche. Per la misura del costrutto, la scala ad oggi più utilizzata in letteratura risulta essere la *Social Media Disorder Scale* (Van den Eijnden et al., 2016), basata sui criteri del DSM-5 per *l'Internet Gaming Disorder*. Essa è in grado di rilevare la presenza dei sintomi più comuni dell'uso problematico dei social media attingendo alle caratteristiche dei comportamenti dipendenti, in particolare: ansia di accedere ai social, volontà di passare sempre più tempo online, sintomi di astinenza quando si è offline, fallimento nel controllo del tempo, trascurare altre attività, litigi con genitori a causa dell'uso, problemi con gli altri, mentire ai genitori, uso dei social per scappare da sentimenti negativi (Galeotti et al., 2024).

Il fatto che l'uso problematico dei social media non sia ancora stato inserito nel DSM è una questione apparentemente formale: nella maggior parte dei casi si è soliti usare l'etichetta più eufemistica di *uso problematico* rispetto a quella di *disordine*, sebbene nella pratica -come già sottolineato- si applichino all'analisi del fenomeno i criteri tipici delle dipendenze comportamentali. Nel tempo è stata fatta anche la proposta di inserire l'uso dei social media nell'assessment psichiatrico degli adolescenti (Shafi et al.2018). Mark D. Griffiths, studioso inglese di dipendenze comportamentali, evidenzia come esista una linea sottile tra uso frequente e non problematico dei social media ed uso potenzialmente dipendente: il discrimine sarebbe rappresentato dai sintomi e dalle conseguenze tradizionalmente associate all'uso di sostanze, tra le quali salienza, modificazioni nell'umore, tolleranza, ritiro e ricaduta (Griffiths & Kuss, 2017). La dipendenza da social media sarebbe infine associata a due fenomeni piuttosto recenti, la Fear of Missing Out (*FoMO*) e la NO MOBILE PHOne phoBIA (*nomophobia*): le paure, rispettivamente, di rimanere esclusi e di non avere il proprio smartphone con sé (Griffiths & Kuss, 2017).

Griffiths stesso rimane però cauto nel definire dipendenza l'uso, sebbene eccessivo, dei social media da parte dei ragazzi. Egli sostiene che il loro uso abituale possa essere patologizzato quando di fatto esso non ha come esito un peggioramento significativo nella vita individuale (Griffiths & Kuss, 2017). Riprendendo lo studio di

Paakari e colleghi (2021) sembrerebbe però comunque importante distinguere un uso problematico da ciò che non lo è: in base a studi longitudinali, le conseguenze di salute in termini negativi spetterebbero infatti solamente agli utenti problematici (Montag et al., 2024). Anche Boer e colleghi (2020) consigliano di differenziare l'uso problematico dall'uso intenso per evitare allarmismi, sebbene rimangano da attenzionare anche gli adolescenti che fanno un uso moderato dei social media, in quanto anch'essi esposti a rischio (Paakari et al., 2021). Al di là di etichette e formalismi, la sostanza rimane: che l'uso problematico dei social media venga definito disordine o dipendenza importa relativamente. Quanto è sensato fare in veste di professionisti della salute è adottare uno sguardo il più oggettivo e neutrale possibile rispetto alla questione.

### **1.5. Posizioni super partes**

Quando si parla dell'uso dei social media da parte degli adolescenti ad interlocutori adulti, infatti, il risultato che si osserva è spesso il medesimo: sconforto per un fenomeno in crescita che sembra in modo sempre maggiore sfuggire al loro controllo e criticismo nei confronti del mondo virtuale il quale, secondo la maggior parte di chi vede la questione dall'esterno, sarà la rovina delle nuove generazioni. “È più semplice per gli adulti colpevolizzare la tecnologia per gli effetti indesiderati che tenere in considerazione altri fattori sociali, culturali e personali che potrebbero essere in gioco”. In questi termini si esprime Danah Boyd a riguardo (2014): nel suo libro emerge la posizione oggettiva e neutrale della studiosa in merito all'uso dei social media in adolescenza. Di fatto, secondo il parere dell'autrice, i social media – così come gli smartphone- sarebbero per gran parte degli adolescenti in primo luogo degli strumenti di socializzazione e condivisione: dire che i ragazzi ne siano dipendenti ha la stessa valenza di affermare che “gli alcolisti sono dipendenti dalle bottiglie” (Griffiths & Kuss, 2017, p.3). L'uso dei social network sarebbe, di nuovo secondo Griffiths (2017), un modo di essere dei ragazzi, da considerare separatamente rispetto ai sintomi psicopatologici. A parere dell'autore, la ricerca non dovrebbe sovra-patologizzare comportamenti quotidiani, ma migliorare in termini di qualità in modo da supportare chi si trova nel bisogno (Griffiths & Kuss, 2017).

Nel suo articolo, anche Nesi (il cui ambito di ricerca riguarda l'impatto dei social media sulla salute e lo sviluppo degli adolescenti) ritorna a ragionare su sfide e

opportunità del SMU adottando un punto di vista critico. Se da una parte troviamo cyber-vittimizzazione, esclusione sociale, esposizione a contenuti dannosi, paragone sociale e problemi nel sonno, dall'altra si possono menzionare possibilità di divertimento e di intrattenimento, esplorazione di identità ed espressione creativa, connessione con gli amici e supporto sociale per le minoranze (Nesi, 2020). La stessa autrice, insieme ad altri colleghi, ha contribuito all'elaborazione di un modello per una miglior comprensione del contesto social media e delle sue caratteristiche, uno dei principali fondamenti teorici della presente ricerca.

## **1.6. Teorie e costrutti di riferimento**

### **1.6.1. Il *Transformation Framework***

“Il panorama socioculturale degli adolescenti è cambiato. I social media sono una parte integrante della vita degli adolescenti, con un'influenza che non può essere sottovalutata. Maggiori sforzi di ricerca e curiosità clinica sono richiesti per migliorare la nostra comprensione di questa importante dimensione della vita degli adolescenti.” Questo l'appello proveniente da The Lancet (Shafi et al., 2018, p.1), rispetto al quale il lavoro di Nesi e colleghi (2018) rappresenta una valida risposta. Essi hanno individuato nei social media sette caratteristiche uniche che li possono identificare come contesto sociale a sé stante. Dati il loro ruolo centrale nelle esperienze degli adolescenti e le differenze fra ambiente online e offline (le quali rendono insoddisfacente una struttura di mero rispecchiamento), gli autori hanno proposto un inquadramento teorico rivoluzionario in grado di risignificare le esperienze diadiche e con i pari dei ragazzi. Nei loro studi l'accento non è stato posto tanto sugli effetti positivi, negativi o neutri delle trasformazioni di contesto nel benessere e nello sviluppo degli adolescenti, ma si è data importanza all'assunzione di un punto di vista nuovo e libero da implicazioni su un ambiente divenuto fondamentale nelle relazioni odierne. La teoria di riferimento prende il nome di *Transformation Framework* (Nesi et al., 2018).

In particolare, le caratteristiche tipiche che distinguono l'ambiente social media dagli altri contesti sarebbero: l'asincronia, la permanenza, l'aver un pubblico, la disponibilità, l'assenza di indizi non verbali, la quantificabilità e la visibilità. Le esperienze diadiche e tra pari sarebbero trasformate in termini di frequenza e immediatezza delle esperienze, amplificazione delle stesse e delle domande da esse

suscitate, natura qualitativa alterata e nuove opportunità, tra le quali comportamenti compensatori oppure nuove esperienze. Nel contesto virtuale, gli adolescenti sono ad oggi in grado di intessere relazioni per l'acquisizione di competenze di sviluppo, fondamentali per la crescita dell'identità e dell'autostima, relazioni che hanno implicazioni a lungo termine per la salute e la malattia mentale (Nesi et al., 2018).

A titolo esemplificativo è possibile prendere in considerazione le caratteristiche dei social media nell'ambito di competenze emotive e sociali dei ragazzi. La disponibilità e l'aver un pubblico, ad esempio, offrirebbero agli adolescenti maggiori opportunità di connettersi con i pari ed esercitare perciò abilità sociali con gli amici stretti, oltre che diversi partner di comunicazione e pubblici più ampi (Nesi et al., 2021). L'asincronia e l'assenza di indizi non verbali delinerebbero altresì un contesto più sicuro nel quale mettere in pratica le *social skills* e concederebbero maggior tempo per pensare alle risposte senza la paura di ricevere feedback non verbali negativi (Nesi et al., 2021). L'ampiezza del pubblico, la disponibilità e la visibilità dei social media garantirebbero infine benefici unici per le minoranze con identità ai margini o isolate, con la possibilità di ritrovare online persone che condividono la loro condizione (Nesi et al., 2021). Ma asincronia e assenza di indizi non verbali sarebbero anche delle valide premesse per un utente di rappresentarsi come ciò che non è, precluderebbero la possibilità di integrare un feedback non verbale ricco nel sé e offrirebbero abilità non trasferibili alle interazioni di persona (Nesi et al., 2021). Ciò provocherebbe una preferenza per le interazioni sociali online, così come definite da Caplan (2003).

### **1.6.2. Predittori dell'uso problematico**

Nei primi anni duemila, quando Internet era disponibile al grande pubblico da una decina di anni, Caplan propose un modello teorico sul suo uso problematico. Esso è piuttosto utile anche nell'interpretazione dell'uso problematico dei social media, in quanto assume e trova supporto alle ipotesi secondo le quali un malessere a livello psicosociale sarebbe idoneo a predire una preferenza per le interazioni sociali online (POSI, NdR), Esse, a loro volta, prevederebbero il grado di uso problematico di Internet e i suoi conseguenti effetti negativi (Caplan, 2003). In un'analisi di mediazione, la solitudine ha avuto un'influenza indiretta sugli effetti negativi associati all'uso di Internet, e quest'influenza sarebbe stata mediata dalla preferenza per le interazioni

sociali online e da altri sintomi dell'uso problematico di Internet (Caplan, 2003). L'idea finale espressa dall'autore nel suo articolo è che il benessere psico-sociale possa essere un antecedente dell'uso problematico di Internet. Tra altri possibili predittori da attenzionare per un'indagine futura vi sarebbero le *social skills* e le competenze comunicative.

Rimanendo in tema di predittori, in uno studio longitudinale svolto su adolescenti giapponesi (Leung, 2014), la dipendenza da Internet misurata al tempo 2 era significativamente predetta dal divertimento e dall'uso della messaggistica istantanea al tempo 1. In una pubblicazione del 2020 apparsa *sull'International Journal of Environmental Research and Public Health* riguardante un campione di adolescenti spagnoli, alcuni antecedenti dei sintomi emotivi di dipendenza da social media sono stati individuati. Tra di essi, tratti di personalità come nevroticismo, estroversione, disinibizione e narcisismo, oltre ad attrazione fisica, soddisfazione per il proprio corpo e genere (Peris et al., 2020). I dati dello studio sono stati successivamente rielaborati in modo da chiarire il contributo combinato dei fattori. Secondo le analisi di Spada e Marino (2017), infine, le metacognizioni e la regolazione emotiva sarebbero in grado di predire, in modo indipendente, un uso problematico (in questo caso di Internet). Le relazioni esistenti tra le variabili sarebbero positive nel primo caso e negative nel secondo (Spada & Marino, 2017).

Nella già citata *revisione ombrello* (Sala et al., 2024) è presente una rassegna dei fattori in grado di intervenire nello sviluppo di un uso problematico dei social media. Il primo gruppo di elementi è rappresentato dalle caratteristiche demografiche e psico-sociali individuali, quali genere, età, rete sociale offline e tratti di personalità, regolazione emotiva e *social skills*. Queste ultime due sono considerate fattori protettivi rispetto alle sfide poste dal SMU (Shankleman et al., 2021). Altre componenti da tenere in considerazione riguardano l'utilizzo individuale del mezzo social, ossia il tempo trascorso sulle piattaforme, l'uso attivo o passivo, la tipologia di feedback disponibile e le motivazioni sottostanti l'uso. L'ultima categoria di fattori in grado di predire un uso problematico dei social media riguarda i contenuti ed il design delle piattaforme (Sala et al., 2024). Nella meta-sintesi tematica di Shankleman (2021) emergono invece quattro temi principali, o motivazioni sottostanti l'uso dei social media da parte degli adolescenti, dal loro punto di vista. Essi comportano, come già sottolineato, rischi ed

opportunità e risultano essere, rispettivamente: connessioni, identità, apprendimento ed emozioni. (Shankleman et al., 2021).

Nella letteratura esaminata finora esistono alcuni riferimenti a fattori sociali ed emotivi da considerare in qualità di predittori di un uso problematico, di Internet prima e dei social media poi. In base alla struttura del protocollo adottato e ai questionari sottoposti al campione di ragazzi e ragazze per la presente ricerca, oltre che ad un interesse personale, si sono prese in considerazione per lo studio attuale tre principali variabili da mettere in relazione all'uso problematico dei social media. Esse sono, in particolare, fattori emotivi, solitudine ed autostima. Se la letteratura riguardante la relazione tra solitudine ed uso problematico dei social media risulta essere piuttosto nutrita (per una rassegna, si rimanda ai paragrafi seguenti), è ancora abbastanza raro trovare articoli riguardanti la relazione tra fattori emotivi oppure autostima e *Social Media Disorder* (SMD): ciò conferisce un valore aggiunto alla ricerca attuale. L'identificazione di predittori, inoltre, anziché l'adozione di un focus sugli effetti dannosi del fenomeno, è tipico di un approccio di comunità: l'individuazione di fattori di rischio e protezione, infatti, consente di poter lavorare in futuro in un'ottica preventiva rispetto ad un problema, attraverso il rafforzamento dei fattori di protezione e l'indebolimento dei fattori di rischio.

## **1.7. Fattori associati**

### **1.7.1. La regolazione emotiva nel SMU**

Come già sottolineato, nei database scientifici è ancora piuttosto raro trovare degli articoli che facciano riferimento alla relazione tra fattori emotivi ed uso problematico dei social media. Uno dei contributi più datati è rappresentato dalla ricerca di Hormes e colleghi (2014). Nel loro studio, i giovani adulti (nel caso di specie studenti universitari) che hanno riportato pattern problematici nell'uso dei social network mostrano, con dimensioni dell'effetto medie, problemi significativi riguardanti la regolazione emotiva. Essi includono evitamento di esperienze, mancata accettazione di risposte emotive e accesso limitato a strategie di regolazione emotiva, oltre che a povero controllo degli impulsi e difficoltà nell'impegno in comportamenti con obiettivi predeterminati (Hormes et al., 2014). La ricerca di Yildiz Durak (2020) ha mostrato altresì che la regolazione emotiva è in grado di influenzare negativamente l'uso

problematico dei social media. Di fatto, gli adolescenti con alti livelli di autoregolazione avrebbero meno probabilità di diventare dipendenti dai social media (Yildiz Durak, 2020). In una revisione risalente al 2021 sul ruolo della disregolazione emotiva nell'uso problematico di Internet e dei social network, infine, Gioia e colleghe hanno concluso che quest'ultimo può rappresentare una strategia di coping in grado di compensare i deficit nella regolazione emotiva (Gioia et al., 2021).

Data l'importanza rivestita dal costrutto, Wartberg e colleghi (2021) hanno inserito nel loro disegno di ricerca, operato su un campione di 1221 soggetti tra bambini e adolescenti, la *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) (Kaufman et al., 2016). Essa è in grado di indagare sei componenti della regolazione emotiva, in particolare: accesso a strategie di regolazione emotiva, non accettazione di risposte emotive, difficoltà di controllo, difficoltà nell'impegno in comportamenti con obiettivi predeterminati, mancanza di consapevolezza emotiva e mancanza di chiarezza emotiva (Kaufman et al., 2016). I risultati dello studio di Wartberg e colleghi (2021) mostrano come l'uso problematico dei social media sia associato a maggiori difficoltà di controllo degli impulsi e a ostacoli nell'impegnarsi in comportamenti con obiettivi predeterminati (Wartberg et al., 2021). Nell'elaborazione di un modello sul ruolo dell'autostima nell'uso problematico dei social media, poi, Lee e Cheung (2014) hanno tenuto conto anche di quella che da Bandura (1991) è stata definita *Deficient Self Regulation* (autoregolazione deficitaria): uno stato di inadeguatezza nel monitoraggio e nel giudizio dei propri comportamenti, oltre che nell'aggiustamento degli schemi d'uso (Bandura, 1991). Lo stesso concetto è stato successivamente ripreso da Caplan (2010), il quale ha individuato due dimensioni dell'autoregolazione deficitaria: una cognitiva, ossia la preoccupazione, e una comportamentale (l'uso compulsivo) (Caplan, 2010). Anche nella sopra citata meta-sintesi tematica di studi qualitativi (Shankleman et al., 2021), infine, il tema della regolazione emotiva risulta essere presente.

### **1.7.2. Emozioni online e il loro ruolo**

Gli studi finora citati fanno particolare riferimento a competenze e fattori emotivi così come essi sono stati misurati nella vita reale. Dal momento che, con il *Transformation Framework* (Nesi et al., 2018), è emerso lo status di contesto unico e a sé stante dell'ambiente social media, è risultata opportuna la validazione di scale che

facessero particolare riferimento alle emozioni e alle competenze socio-emotive, ma online. Quando Zych e colleghi (2017) hanno sviluppato la loro, c'erano già stati alcuni tentativi di trasporre scale che misuravano l'intelligenza emotiva nel contesto online (González-Cabrera et al., 2016). L'obiettivo del loro lavoro è stato però quello di scoprire se le emozioni siano espresse, percepite, usate e regolate anche nell'ambiente virtuale (Zych et al., 2017). Dai risultati dell'analisi fattoriale è stato possibile individuare quattro componenti, che contribuiscono alla struttura del modello delle *E-motions*, le emozioni online. Esse sono rappresentate, in particolare, dall'espressione di emozioni, dalla percezione delle emozioni altrui, dall'uso delle stesse per facilitare relazioni e pensieri interpersonali e dalla gestione emotiva; il tutto nel mondo virtuale (Zych et al., 2017).

Due specifiche dimensioni della sopracitata scala per la misurazione delle *E-motions* (Zych et al., 2017) sono state prese in considerazione da Marino e colleghi (2020) al fine di comprendere come individui con difficoltà nella regolazione emotiva riescano ad esprimere e gestire le emozioni sui social. In particolare, nel modello sviluppato per il loro studio, l'espressione emotiva e l'uso facilitante delle emozioni sono state ipotizzate, insieme all'uso dei social media, come mediatori della relazione tra difficoltà nella regolazione emotiva ed uso problematico dei social media (Marino et al., 2020). Difficoltà nella regolazione emotiva condurrebbero, infatti, per una via diretta rappresentata dall'uso dei social media, ad un uso problematico degli stessi. Per una via indiretta, invece, ragazzi con difficoltà nella regolazione emotiva avrebbero più credenze sull'utilità dell'esprimere emozioni online per migliorare le relazioni o prendere decisioni. Questo innescherebbe in individui con regolazione emotiva problematica un circolo vizioso che li farebbe sentire poco competenti offline (Marino, 2019) e li riporterebbe ad una preferenza per le interazioni sociali online (Caplan, 2003). Il risultato finale sarebbe un uso problematico dei social media. L'espressione di emozioni, considerata in quanto potenziale causa di preoccupazione ed uso compulsivo dei social, non ha invece dimostrato di avere relazioni con il risultato. Anche nella scala di Cebollero-Salinas e colleghi (2022) riguardante le competenze socio-emotive online (Cebollero-Salinas et al., 2022) si è superato il concetto di mera espressione emotiva. Essa infatti non implicherebbe, secondo gli autori, una competenza emotiva, la quale è stata invece individuata dagli stessi come fattore migliore della e-COM da loro

sviluppata. Per un approfondimento della scala si rimanda ai capitoli successivi: essa è invero parte integrante del protocollo e delle analisi.

### **1.7.3. Autostima**

Un'altra delle variabili da prendere in considerazione a causa della sua associazione con l'uso dei social media è l'autostima. Una metanalisi del 2020 operata su studi trasversali riporta relazioni negative di piccolo effetto tra le due variabili; le stesse diventerebbero però più forti nel caso di un uso problematico dei social media (Saiphoo et al., 2020). Inoltre, individui con autostima più bassa utilizzerebbero i social network in modi più problematici, ossia in maniera dipendente o facendo dei paragoni sociali (Eraslan-Capan, 2015). Questo favorirebbe l'instaurarsi di una relazione ciclica tra uso dei social network e autostima (Saiphoo et al., 2020). L'esistenza di questo tipo di relazione è testimoniata anche da risultati secondo i quali, per la soddisfazione dei bisogni sociali, gli individui con bassa autostima farebbero spesso affidamento ai social media. Ciò li ingaggerebbe in un uso problematico degli stessi il quale sarebbe infine associato ad un decremento ancora maggiore nell'autostima (Marino et al., 2018).

Individui con bassa presenza del costrutto risulterebbero essere inoltre incompetenti nella comunicazione sociale. Quella online rappresenterebbe per essi un modo di sentirsi più rilassati e di avere il controllo della propria presentazione (Caplan, 2003). Anche Lee e Cheung (2014) sostengono che individui con bassa autostima preferiscano usare i social network per sfuggire alle valutazioni negative e allo stress delle relazioni nella vita reale (Lee & Cheung, 2014). Come già accennato, individui con bassa autostima sarebbero predisposti ad una preferenza per le interazioni sociali online (POSI) ai fini di una regolazione dell'umore. La POSI, conseguentemente, sarebbe in grado di predire un'autoregolazione deficitaria (Bandura, 1991) e quest'ultima condurrebbe, a sua volta, ad esiti negativi, tra i quali il principale sarebbe un uso problematico dei social media (Lee & Cheung, 2014). Ma qual è la reale relazione tra le variabili autostima e *Problematic Social Media Use* (PSMU)? Essa è predittore o effetto dell'uso problematico dei social media?

In uno studio longitudinale condotto in Cina su studenti universitari, l'autostima è stata identificata come predittore dell'uso problematico dei social media (Wang, 2024). L'ipotesi bivariata della reciproca influenza fra autostima ed uso problematico

dei social media sarebbe smentita da questa ricerca, in quanto il test a tre ondate proposto dall'autrice non supporterebbe l'ipotesi secondo la quale un uso problematico dei social media precederebbe cambiamenti nell'autostima (Wang, 2024). La motivazione sottostante al ruolo di predittore sarebbe ben spiegata dalla *Social Compensation Hypothesis*: persone che si sentono insicure nelle relazioni interpersonali della vita reale potrebbero avere un'identità sociale negativa, che li spingerebbe a spendere molto tempo nell'utilizzo dei social media come compensazione (Ruppel & McKinley, 2015). Gli studenti universitari con bassa autostima, inoltre, beneficerebbero di stimoli quali likes e commenti, in quanto alla ricerca di feedback positivi: ciò non farebbe che aumentare il loro uso problematico dei social media. Con risultati in controtendenza, invece, nella ricerca di Schivinski e colleghi (2020), il ruolo predittivo dell'autostima rispetto all'uso problematico dei social media è stato escluso a causa di un basso e non statisticamente significativo potere predittivo della stessa (Schivinski et al., 2020). Negli studi più recenti (Cingel et al., 2022; Saiphoo et al., 2020), infine, gli effetti dell'uso dei social media sull'autostima sono stati presi in considerazione. La revisione di Cingel e colleghi (2022) sottolinea come la relazione sia di complessa definizione e l'uso dei social media, ad analisi condotte, non influirebbe sull'autostima della maggior parte degli utenti. Gli effetti, infatti, sarebbero persona-specifici (Cingel et al., 2022). L'influenza delle caratteristiche individuali è ribadita anche nel modello diatesi-stress di Van der Aa e colleghi (2009), nel quale un uso compulsivo di Internet, insieme a vulnerabilità personali, sarebbe in grado di predire relazioni tra l'uso di Internet e benessere, il quale contempla nel modello anche l'autostima. Come precedentemente, la questione sulla direzionalità di associazione tra le variabili sembrerebbe rimanere aperta; per chiarire le tendenze presenti nel campione della presente ricerca si rimanda comunque al capitolo delle analisi. Si procede intanto con l'introduzione dell'ultima variabile presa in considerazione per il presente studio: la solitudine percepita, o *loneliness*.

#### **1.7.4. Solitudine**

##### **1.7.4.1. Una questione emergente e trasversale**

Nel 2018 Cacioppo e Cacioppo si sono affidati a The Lancet per denunciare quanto il problema della solitudine percepita fosse in rapida crescita nei Paesi

industrializzati (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Questa condizione è risultata particolarmente degna di attenzione anche e soprattutto durante l'adolescenza. Alla fine del 2023, la *World Health Organization* -anche in seguito alla pandemia da COVID-19- ha portato il problema sotto i riflettori ed istituito una commissione per le connessioni sociali. La solitudine colpirebbe infatti tra il 5 e il 15% degli adolescenti e i suoi effetti dannosi sarebbero paragonabili a quelli del fumo di 15 sigarette al giorno (The Guardian, 2023). I rischi per la salute sarebbero addirittura maggiori di quelli legati all'obesità e all'inattività fisica, sottolinea il dr. Murthy, *Surgeon General* degli Stati Uniti (The Guardian, 2023).

Twenge e colleghi (2021) hanno analizzato la solitudine in un campione di un milione di studenti tra i quindici e i sedici anni offerto dallo studio PISA, *Programme for International Student Assessment*. Nei ragazzi, provenienti da 37 diversi Paesi, sono stati misurati i livelli di solitudine, essenzialmente in relazione all'ambiente scolastico (Twenge et al., 2021). Essa ha registrato un incremento in 36 dei Paesi considerati, in particolare negli anni dal 2012 al 2018 (Twenge et al., 2021) e, sebbene non si possa inferire causalità, la solitudine sembrerebbe essere cresciuta di pari passo con l'uso di Internet e dello smartphone. Anche nel vademecum di Brikjær e Kaats (2019) si è osservato un incremento nell'uso dei social media nei Paesi del nord Europa contemporaneo a quello della solitudine (Brikjær & Kaats, 2019). Chi ha poche relazioni intime, secondo il report, sarebbe maggiormente soggetto a solitudine conseguente all'uso dei social (Brikjær & Kaats, 2019). In un altro studio dedicato ai correlati della solitudine, si è preso infine in esame un campione di quasi ottomila adolescenti olandesi reclutati per il *National Youth Health Monitor* (Bayat et al., 2021), considerando i contesti scuola, famiglia e social media. Tra gli adolescenti olandesi, i fattori di rischio maggiormente associati alla solitudine in base al contesto sono risultati essere: il divorzio dei genitori, la malattia degli stessi, il bullismo, un cattivo rapporto con gli insegnanti e, da ultimo ma non per ultimo, un uso problematico dei social media.

#### **1.7.4.2. Solitudine e SMU**

In qualità di potenziale determinante dell'uso sociale di Internet, la solitudine sarebbe associata alla preferenza per la comunicazione online rispetto a quella faccia a faccia (Caplan, 2003). Quest'ultima consentirebbe alle persone sole di essere

maggiormente loro stesse e percepirsi più in controllo durante gli scambi. Le persone sole sarebbero inoltre più inclini ad un uso passivo dei social media e, per i ragazzi che soffrono maggiormente di solitudine nelle relazioni con i pari, i social media sarebbero particolarmente attraenti (Nowland et al., 2018). Anche i risultati di una metanalisi volta a chiarire i rispettivi ruoli di solitudine ed uso problematico dei social media sembrerebbero suggerire che la correlazione tra solitudine ed uso dei social media (in questo caso di Facebook) vada intesa nei termini che sono le persone sole ad usare maggiormente Internet, e non viceversa (Song et al., 2014). Questa tendenza sarebbe confermata da una revisione sistematica del 2021: dall'esame della letteratura, il ruolo della solitudine in qualità di fattore di rischio per un uso problematico dei social media sarebbe infatti avvalorato (O'Day & Heimberg, 2021).

Dai risultati di una revisione sistematica pubblicata sugli annali dell'Accademia delle Scienze di New York è emerso invece come il ruolo dei social media in qualità di predittore della solitudine rimanga ancora piuttosto limitato e non chiaro (Buecker et al., 2024). Di fatto, il tempo passato sui social non avrebbe nessun valore predittivo rispetto alla solitudine, la quale sarebbe prevista in misura maggiore dai motivi sottostanti l'uso. In particolare, compensazione delle *social skills*, inclusione sociale e contatti personali sono risultati essere positivamente associati alla solitudine (Buecker et al., 2024). Anche motivi di divertimento nell'uso di Facebook corrisponderebbero ad aumentata solitudine e l'uso dello stesso come meccanismo di coping per diminuire sentimenti di isolamento predirebbe un aumento degli stessi in 5 mesi (Teppers et al., 2014). In uno studio longitudinale condotto su studenti di scuola superiore nelle Fiandre, si è visto ancora come le motivazioni sottostanti all'uso di Facebook, piuttosto che il mero utilizzo, sarebbero in grado di predire cambiamenti nella solitudine (Teppers et al., 2014). In particolare, il fatto di incontrare persone e la compensazione rispetto alle *social skills* sarebbero le due motivazioni predittrici più significative nell'individuare cambiamenti futuri nei livelli di solitudine. La motivazione di compensazione, però, non migliorerebbe il benessere degli adolescenti: essa indurrebbe invece ulteriori sentimenti di solitudine nelle relazioni tra pari, data la non trasferibilità dei sentimenti di conforto ai contesti offline. L'opportunità di fare nuove amicizie attraverso i social media sarebbe invece in grado di ridurre la solitudine nel tempo (Teppers et al., 2014). In uno studio condotto su un campione di studenti universitari, infine, limitazioni nell'uso dei social

media sarebbero in grado di diminuire la solitudine e i sintomi depressivi (Hunt et al., 2018).

Nella *revisione ombrello* di Sala e colleghi (2024), la solitudine percepita è infine considerata sia come antecedente che come risultato dell'uso dei social media (Sala et al., 2024). A causa degli esiti contraddittori della maggioranza degli studi trasversali presenti in letteratura, è infatti complicato giungere a conclusioni rispetto alla relazione tra solitudine e mondo digitale. È però possibile ipotizzare l'esistenza di un rapporto dinamico e bidirezionale fra le due variabili (Nowland et al., 2018). Le persone sole utilizzerebbero maggiormente Internet rispetto ai loro pari meno soli, e questo contribuirebbe a cambiamenti nella solitudine (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003). La solitudine percepita sarebbe poi in grado di determinare il modo in cui le persone interagiscono e utilizzano la tecnologia. Le caratteristiche delle persone sole influenzerebbero in conclusione le loro preferenze sociali e il loro impiego delle tecnologie, e ciò potrebbe portare a cambiamenti nella solitudine (Nowland et al., 2018). Quello che bisogna tenere bene in mente, però, è che, indipendentemente dalla direzione della relazione, il rischio di solitudine si è rivelato essere due volte maggiore nel gruppo a rischio moderato per l'uso dei social media e tre volte più grande nel caso di utenti individuati come problematici (Paakari et al., 2021).

### **1.7.5. Differenze di genere**

A titolo puramente informativo, è utile considerare ed analizzare brevemente anche il ruolo che il genere riveste rispetto alle variabili citate finora, ma anche in qualità di predittore dell'uso problematico dei social in sé. Le ragazze, in particolare, investirebbero maggiormente nell'uso dei social media e ne sarebbero più colpite dagli effetti negativi (McCrae et al., 2017). Anche dal report sui Paesi del nord Europa si evince che le femmine sarebbero più dipendenti dal mezzo social rispetto ai loro pari maschi (Brikjær & Kaats, 2019). L'inclinazione femminile ad un maggior uso problematico dei social media sarebbe dovuta a scopi principalmente relazionali (McCrae et al., 2017) e confermata dalla metanalisi di Su e colleghi (2020). Anche i dati nazionali dell'indagine HBSC più recente (Galeotti et al., 2024) hanno individuato una vulnerabilità prevalentemente femminile nell'uso problematico dei social media.

In materia di autostima, invece, le femmine ne avrebbero in misura minore rispetto ai maschi, e l'autostima generale avrebbe una maggiore influenza sull'umore depresso nelle ragazze rispetto ai ragazzi (Bolognini et al., 1996). Anche una metanalisi di 80 studi, sebbene piuttosto datata, confermerebbe questa tendenza di genere (O'Brien et al., 1996). In entrambi i sessi, casa e genitori sarebbero i predittori più influenti dell'autostima generale, seguiti dalla sicurezza personale. Altri tre predittori per entrambi i generi sarebbero rappresentati da competenza accademica, attrazione e padronanza personale. Per quanto riguarda le ragazze, il grado di influenza delle variabili appena citate rispetterebbe l'ordine soprastante, mentre per i ragazzi maggior peso sarebbe rivestito dall'attrazione, seguita dalla competenza accademica e dalla padronanza personale (Quatman & Watson, 2001). A proposito di solitudine, invece, uno studio esemplificativo potrebbe essere quello di Azhari e colleghi (2022), il quale ha indagato l'uso dei social media in un campione di adolescenti femmine. L'ipotesi secondo la quale il *Social Media Disorder* sia positivamente associato ad ansia, solitudine e qualità del sonno è stata parzialmente confermata dai dati: gli utenti con SMD hanno mostrato infatti maggior solitudine e meno ore medie di sonno. (Azhari et al., 2022).

Nella maggior parte degli studi il genere è stato considerato come variabile di controllo e il suo contributo nell'indagine delle relazioni tra uso problematico dei social media e benessere non è stato attenzionato. Nello studio trasversale di Svensson e colleghi (2022), invece, sono state trovate associazioni tra genere e sintomi internalizzanti (le ragazze ne sarebbero più colpite), oltre che relazioni positive tra attività svolte online (chattare ad auto-presentazione) e sintomi internalizzanti, particolarmente nelle ragazze (Svensson et al., 2022). L'auto-presentazione online renderebbe più inclini al paragone sociale, il quale diminuirebbe il benessere. Non ricevere ricompense sociali porterebbe poi a perdita di autostima, stress e isolamento sociale (Svensson et al., 2022). La terza attività presa in considerazione dalla ricerca è stata la socievolezza online, negativamente associata ai sintomi internalizzanti, ma soprattutto nei ragazzi. Essi passerebbero maggior tempo online per giocare, e anche quest'attività ha dimostrato di avere relazioni con sintomi emotivi (Svensson et al., 2022). Dal punto di vista emotivo, Cebollero-Salinas e colleghi (2022), hanno rilevato una maggior competenza sociale online nelle ragazze ma una migliore consapevolezza

emotiva nei ragazzi. Dall'analisi della letteratura risulta poi come il dibattito sulle differenze di genere nell'uso problematico – in questo caso di Internet- sia ancora aperto (Fioravanti et al., 2012; Sechi et al., 2021; Su et al.,). Sarà perciò interessante osservare le tendenze presenti nel campione preso in esame: le caratteristiche della ricerca e le analisi sono descritte e condotte nel capitolo successivo.

## **2. La ricerca**

### **2.1. Introduzione**

L'uso problematico dei social media in adolescenza è, come già visto, oggetto di costante dibattito ed anche di preoccupazione per l'opinione pubblica. Uno studio condotto sui dati HBSC, inoltre, annovera il comportamento tra i fattori in grado di minacciare il benessere degli adolescenti (Boer et al., 2022). L'obiettivo principale della presente ricerca è quindi quello di indagare i fattori maggiormente associati al fenomeno. In particolare, le variabili prese in considerazione saranno le competenze socio-emotive online, l'autostima e la solitudine. Cebollero-Salinas e colleghi (2022), per esempio, hanno indagato il ruolo protettivo delle competenze socio-emotive online in adolescenza in relazione all'uso problematico dei social media: la questione rimane aperta. In generale, esso è infatti noto e difeso, ma è anche vero che la presenza di contenuti emotivi è in grado di favorire un abuso o uso problematico del mezzo social (Nasaescu et al., 2018), oltre che ad essere un fattore di rischio per episodi di cyberbullismo (Marín-López et al., 2020) i quali, però, sarebbero meno frequenti in presenza di buone competenze socio-emotive (Marín-López et al., 2020). Un ruolo chiave secondo gli autori sarebbe rivestito dalla regolazione emotiva e dall'autocontrollo degli impulsi, due delle componenti della scala e-COM sviluppata dagli stessi (Cebollero-Salinas et al., 2022). Attenzione il ruolo che la regolazione emotiva gioca nella relazione con il SMU è necessario anche alla luce del contributo della stessa all'uso problematico di Internet, esposto nel capitolo introduttivo.

Oltre al già citato e dibattuto ruolo delle competenze socio-emotive online nell'uso problematico dei social media, saranno approfondite anche le relazioni esistenti tra lo stesso e l'autostima. Come già osservato, studi precedenti hanno mostrato un'associazione tra bassa autostima ed uso problematico di Internet più in generale (es. Lee & Cheung, 2014): la direzione della relazione non risulta ancora chiara ed è possibile il coinvolgimento di fattori personali (Cingel et al., 2022). Infine, riguardo alla letteratura disponibile sulla relazione tra solitudine ed uso problematico dei social media, essa sembrerebbe suggerire l'esistenza di un rapporto dinamico e bidirezionale fra le due variabili (Nowland et al., 2018).

### **2.2. Obiettivi e ipotesi**

In base a quanto sopra esposto, si ipotizza in primo luogo che a bassi livelli di regolazione emotiva corrisponda un maggior uso problematico dei social media. Si ipotizza inoltre che, in presenza di alti livelli di competenze socio-emotive online, l'uso problematico dei social media diminuisca. Infine, si vorrebbe verificare l'esistenza di una relazione inversa fra autostima ed uso problematico dei social media e di una positiva fra uso problematico dei social media e solitudine percepita.

## **2.3. Metodo**

### **2.3.1. Partecipanti**

La presente ricerca ha coinvolto ventiquattro classi di scuola secondaria di secondo grado dell'Istituto d'Istruzione Superiore Alberti di Bormio (SO). In particolare, hanno preso parte all'indagine cinque classi di Liceo Scientifico, due di Liceo delle Scienze Umane, tre di Liceo Linguistico, tre di Istituto Tecnico Economico ed altrettante di Istituto Tecnico Turistico, oltre che otto classi di Istituto Professionale (alberghiero). I consensi sono giunti per 52 studenti di Liceo, 25 di Istituto Tecnico ed 11 di Istituto Professionale. L'età media del campione di partenza (86 adolescenti in tutto) è di 15.52 anni (DS=1.15). I partecipanti risultano essere bilanciati dal punto di vista del genere: il 55% del campione è costituito da femmine e il 45% da maschi.

### **2.3.2. Strumenti**

#### **2.3.2.1. Uso problematico dei social media**

Al fine di indagare l'uso problematico dei social media è stata utilizzata la versione breve della *Social Media Disorder Scale* (Van den Eijnden, et al., 2016). La scala comprende 9 item che indagano rispettivamente: la preoccupazione ("Ti sei accorto di non poter pensare ad altro che al momento in cui avresti potuto usare i social media?"), la tolleranza ("Ti sei sentito insoddisfatto perché volevi stare più tempo sui social media?"), il ritiro ("Ti sei sentito spesso dispiaciuto quando non potevi usare i social media?"), la persistenza ("Hai provato a stare meno tempo sui social media senza riuscirci?"), lo spostamento ("Hai trascurato spesso altre attività -ad esempio hobby e sport- perché volevi usare i social media?"), i problemi ("Hai litigato spesso con gli altri a causa del tuo uso dei social media?"), l'inganno ("Hai mentito spesso ai tuoi genitori o amici/amiche a proposito del tempo che passi sui social media?"), la fuga ("Hai usato

spesso i social media per evitare delle emozioni negative?") ed il conflitto ("Hai avuto seri conflitti con i tuoi genitori, fratelli o sorelle a causa del tuo uso dei social media?"). Le risposte dei partecipanti dovevano tenere in considerazione come lasso di tempo gli ultimi 12 mesi e valutare ciascun item su una scala Likert a 5 punti, dove 1 corrispondeva a "Mai", 2 a "Raramente", 3 a "Di tanto in tanto", 4 a "Piuttosto spesso" e 5 a "Molto spesso". L'affidabilità della scala, misurata con l'Alpha di Cronbach, risulta essere di 0.81 (media=2.08, DS=.66). Nella versione originale della scala, le risposte dovevano essere dicotomiche in modo da poter stabilire la presenza di un disordine con sei o più risposte affermative. Nella presente ricerca si è invece privilegiata la scala Likert al fine di avere maggior variabilità nei punteggi.

### **2.3.2.2. Competenze socio-emotive online**

Per la misura delle competenze socio-emotive nei contesti virtuali è stata utilizzata la scala *Socio-Emotional Interaction Competencies Scale* (e-COM), di Cebollero-Salinas e colleghi (2022). La scala è composta da 25 item e valuta cinque dimensioni (5 item per ogni dimensione indagata). La prima è la consapevolezza emotiva online, ossia la capacità di identificare e comprendere le proprie emozioni. Un esempio di item volto ad indagare questo costrutto è: "Quando mi svago online (giocando ai videogiochi, guardando video, ecc.), riconosco le mie emozioni". Segue la valutazione della regolazione emotiva online, ossia la risposta agli stati emotivi in un ambiente virtuale tenendo conto delle caratteristiche di quest'ultimo, come ad esempio la presenza di meno indici comunicativi e una maggiore disinibizione -si veda l'item "Prima di dire qualsiasi cosa ai miei amici/amiche sui social media, sono in grado di immaginare le conseguenze"- . Per quanto riguarda la misurazione dell'autocontrollo dell'impulsività online (la capacità di riflettere nonostante l'immediatezza di risposta offerta dal mezzo), un item esemplificativo è "Sui social media, non posso evitare di postare commenti su qualcosa che è successo". "Mi sento in difetto se i miei contatti scoprono qualcosa di negativo su di me sui social media" è invece uno dei cinque item volto ad indagare l'indipendenza emotiva online, ossia la sicurezza posseduta nonostante ed indipendentemente da ciò che succede nella realtà virtuale. L'ultima sottoscala della e-COM fa riferimento alla competenza sociale, indice di buone relazioni e di comportamenti prosociali online. L'item 21, per esempio, recita: "Sui social media (Instagram, WhatsApp, ecc.) sono attento ai bisogni dei miei amici/amiche".

A ciascun partecipante era richiesto di indicare su una scala Likert a 10 punti il grado di accordo con ciascuna affermazione, dove 1 corrispondeva a completo disaccordo mentre 10 a completo accordo. L'affidabilità delle sottoscale è 0.8 per la consapevolezza emotiva (media=5.53, DS=1.96), 0.75 per la regolazione emotiva (media=7.26, DS=1.74), 0.62 per l'autocontrollo degli impulsi (media=3.44 DS=1.54), 0.82 per l'indipendenza emotiva (media=3.89, DS=1.94) e 0.86 per la competenza sociale (media=7.04, DS=1.89). Particolare attenzione andrà riservata, nell'interpretazione dei dati, alle sottoscale dell'autocontrollo degli impulsi e dell'indipendenza emotiva: per i commenti alle analisi si rimanda alla sezione della discussione.

### **2.3.2.3. Autostima**

Al fine di misurare l'autostima è stata utilizzata la classica *Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965). La scala è composta da 10 item che hanno l'obiettivo di stabilire la valutazione complessiva di un individuo riguardo al proprio valore come essere umano. Le risposte valutano il grado di accordo con le affermazioni proposte su una scala Likert da 1 a 4, dove 1 corrisponde a completo disaccordo e 4 a completo accordo. La scala si compone di 5 item formulati positivamente e 5 negativamente (in particolare il terzo, il quinto, l'ottavo, il nono ed il decimo). Un esempio di item positivo è: "Sento di avere una serie di buone qualità" mentre, per quanto riguarda gli item proposti in negativo, l'item 5 recita, ad esempio: "Sento di non avere molto di cui essere orgoglioso". Prima di sottoporre i dati alle analisi, si è reso perciò necessario convertire i punteggi degli item negativi. L'Alpha di Cronbach per la scala risulta essere di 0.9 (media=2.78, DS=.62)

### **2.3.2.4. Solitudine**

La solitudine percepita è stata misurata utilizzando gli item della sottoscala *General Loneliness* della *Italian Loneliness Scale* (Zammuner, 2008). La scala comprende 7 item, tra i quali: "Sento che mi manca la compagnia di altri", "Sento che i miei rapporti con gli altri sono superficiali". Ai partecipanti è stato chiesto di valutare quanto spesso le situazioni descritte negli item rispecchiassero la propria situazione nelle ultime settimane, dove 1 corrispondeva a "Mai", 2 a "Raramente", 3 a "Spesso" e

4 a “Sempre”. L’affidabilità della scala, misurata con l’Alpha di Cronbach, è di 0.85 (media=2.04, DS=.57).

### **2.3.3. Procedura**

I primi contatti con l’Istituto hanno avuto luogo ad inizio aprile 2024 attraverso un colloquio con il Vicepreside il quale, a seguito di un confronto con la Dirigente reggente ha acconsentito alla partecipazione alla ricerca. Attraverso il registro elettronico la comunicazione dell’adesione alla ricerca e i moduli online per il consenso informato sono stati inoltrati ai genitori dei ragazzi. Qui sono stati messi per iscritto la descrizione della ricerca e gli scopi della stessa, la metodologia, il luogo e le tempistiche. Con la sottoscrizione del consenso, i genitori hanno acconsentito alla partecipazione alla ricerca dei loro figli ed al trattamento dei dati. Nel modulo di consenso è stato inoltre specificato che i test somministrati non avrebbero avuto in nessun caso fine diagnostico o di indagine di personalità e intelligenza, così come è stato garantito l’anonimato.

La somministrazione del questionario è avvenuta durante l’orario scolastico, nel periodo tra il 24 aprile e il 16 maggio 2024. Nelle classi con pochi consensi i ragazzi sono stati accompagnati in un’aula vuota per la compilazione; solamente in un caso i partecipanti sono rimasti nella propria classe, visto l’alto numero di consensi. La compilazione si è svolta principalmente online (68 partecipanti). A 18 partecipanti è stato invece proposto il questionario in formato cartaceo a causa di problemi di connessione o di mancanza di strumenti per la compilazione. La durata complessiva della somministrazione è variata tra i 40 minuti e l’ora, a seconda della numerosità dei partecipanti. I dati sono stati raggruppati online; le risposte ai questionari cartacei sono state poi aggiunte manualmente al database.

### **2.4. Risultati**

Una volta selezionate dall’intero dataset le variabili di interesse, si è potuto procedere con l’analisi dei dati tramite Rstudio. Dopo aver appurato la presenza di risposte mancate nel dataset (3 partecipanti presentano dati mancanti in almeno una delle scale considerate) e avendo di conseguenza scelto di non tenere conto delle righe corrispondenti, la totalità del campione per le analisi consta di 83 adolescenti (36

maschi e 47 femmine). Un ultimo passo prima delle analisi è stato quello di calcolare i punteggi medi per partecipante per ogni scala e sottoscala considerate.

#### **2.4.1. Statistiche descrittive e inferenza**

Una delle prime domande presenti nel questionario sottoposto ai ragazzi e alle ragazze riguardava il tipo di social media utilizzato. Le risposte -dicotomiche- hanno rivelato che la totalità del campione utilizza WhatsApp. Seguono, in ordine decrescente: Instagram (65 utenti), Snapchat (44 utenti) e TikTok (43 utenti). Fanalini di coda sono Telegram (8 ragazzi/e ne fanno uso) e Facebook, utilizzato solamente da 2 partecipanti. L'analisi delle frequenze suggerisce poi che la maggior parte dei partecipanti dichiara di utilizzare i social media piuttosto spesso. Al fine poi di verificare la simmetria della distribuzione dei punteggi rispetto alle variabili indagate dagli strumenti, si sono messe a confronto media e mediana di ogni scala e sottoscala. I risultati mostrano come sia possibile considerare le distribuzioni come simmetriche, ma è valsa la pena approfondire graficamente l'andamento delle sottoscale tramite boxplot. Dall'osservazione degli stessi è emersa la presenza di *outlier* in più della metà delle variabili prese in considerazione (in particolare regolazione emotiva, indipendenza emotiva, competenza sociale, controllo degli impulsi ed uso problematico dei social media).

Per operare un confronto, si è proceduto per prima cosa con le statistiche descrittive in base al genere delle otto variabili considerate. In Tabella 1 è possibile ritrovare le relative medie e deviazioni standard. Si è poi continuato con un t-Test a due campioni con ipotesi bidirezionale per verificare se sia corretto o meno ipotizzare la presenza di una differenza di genere anche nella popolazione: nel caso dell'uso problematico dei social media, della competenza sociale, dell'autostima e della solitudine percepita, i t-test risultano godere di significatività (probabilità di osservare un risultato uguale o più estremo rispetto a quello rilevato). L'esistenza di una differenza rilevante in queste ultime variabili tra maschi e femmine è testimoniata anche dall'entità delle rispettive *d* di Cohen, le misure standardizzate della differenza tra medie, le quali individuano effetti medio-forti.

**Tabella 1** Statistiche descrittive e confronto per genere

	Campione (N=83)	Maschi (N=36)	Femmine (N=47)	t-Test	<i>D</i>
	Media (DS)	Media (DS)	Media (DS)		
Uso problematico dei social media	2.08 (.66)	1.90 (.51)	2.22 (.74)	-2.20*	.50
Competenza sociale	7.04 (1.89)	6.33 (1.99)	7.58 (1.64)	-3.15**	.69
Consapevolezza emotiva	5.53 (1.96)	5.66 (1.78)	5.42 (2.11)	.55	.12
Autocontrollo impulsi	3.44 (1.54)	3.48 (1.43)	3.41 (1.63)	.19	.04
Indipendenza emotiva	3.89 (1.94)	3.44 (1.30)	4.24 (2.27)	-1.90	.43
Regolazione emotiva	7.26 (1.74)	7.02 (1.55)	7.44 (1.86)	-1.08	.24
Autostima	2.78 (.62)	2.99 (.55)	2.61 (.62)	2.96**	.66
Solitudine percepita	2.04 (.57)	1.87 (.48)	2.16 (.60)	-2.36*	.53

Note. *N* = 83; \**p* < .05, \*\**p* < .01, \*\*\**p* < .001

#### 2.4.2. Analisi di correlazione

Al fine di esaminare direzione ed intensità delle relazioni esistenti tra le variabili considerate, è stata condotta un'analisi di correlazione (Tabella 2). L'uso problematico dei social media, il focus principale delle analisi, risulta essere correlato rispettivamente ad autostima ( $r = -.33, p < .01$ ) e solitudine percepita ( $r = .50, p < .001$ ), autocontrollo degli impulsi ( $r = .36, p = .001$ ) ed indipendenza emotiva ( $r = .48, p < .001$ ). Le relazioni con le restanti componenti della e-COM non risultano essere intense o significative. Altre relazioni da tenere in considerazione sono quelle tra solitudine ed autostima ( $r = -.61, p < .001$ ), solitudine ed indipendenza emotiva ( $r = .45, p < .001$ ), autostima ed indipendenza emotiva ( $r = -.38, p < .01$ ). Per quanto riguarda il genere, esso correla significativamente con la competenza sociale ( $r = .33, p \leq .01$ ) e l'autostima ( $r = -.31, p \leq .01$ ). Prendendo in considerazione l'età come ultima variabile, non vi sono correlazioni degne di nota.

**Tabella 2** Correlazioni tra le variabili oggetto di studio nel campione

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Uso problematico dei social media	–									
2. Competenza sociale	.14	–								
3. Consapevolezza emotiva	.08	.36***	–							
4. Autocontrollo impulsi	.36***	-.05	-.05	–						
5. Indipendenza emotiva	.48***	-.11	-.07	.22*	–					
6. Regolazione emotiva	-.15	.27*	-.24*	-.28**	-.03	–				
7. Autostima	-.33**	-.04	.10	-.04	-.38***	.24*	–			
8. Solitudine percepita	.50***	.14	.01	.05	.45***	-.05	-.61***	–		
9. Genere	.24*	.33**	-.06	-.02	.21	.12	-.31**	.25*	–	
10. Età	-.17	-.01	.07	-.08	-.17	-.09	.04	-.07	-.28**	–

Note.  $N = 83$ ; \* $p < .05$ , \*\* $p \leq .01$ , \*\*\* $p \leq .001$

### 2.4.3. Analisi di regressione

Per stabilire il ruolo che le variabili oggetto di considerazione rivestono rispetto all'uso problematico dei social media, ci si è avvalsi di diversi modelli di regressione lineare in più step. Genere ed età dei partecipanti sono state incluse come variabili di controllo. Come primo step, è stato costruito il modello nullo. Esso è notoriamente un modello privo di predittori in cui l'intercetta corrisponde al valore della media. È utile includerlo nelle analisi in quanto, al momento del confronto fra i vari modelli costruiti, esso funge da baseline: se un modello risulta ugualmente o meno capace di rappresentare i dati rispetto al modello nullo, è verosimile avere seri dubbi sulla sua utilità.

Essendo emerse dalle analisi di correlazione due variabili significativamente associate all'uso problematico dei social media, ossia l'autostima e la solitudine percepita, si è proceduto con la creazione di modelli considerandole come predittori: prima prese singolarmente, successivamente considerando anche addizioni e interazioni tra le stesse. A conclusione di questo primo step, si sono confrontati fra loro i modelli finora costruiti attraverso i pesi dei *Leave-one-out Information Criterion*: è emerso che

il modello in grado di rappresentare nel modo migliore i dati è quello che vede la solitudine come unico predittore, il quale risulta avere un peso di .623, quasi tre volte maggiore del modello additivo (.225) e praticamente sei volte maggiore del modello di interazione (.151). Il peso del modello che ha come unico predittore l'autostima si discosta di poco dal modello nullo, con un peso di .001.

Sempre in seguito all'esame della tabella di correlazione, è possibile individuare nell'autocontrollo degli impulsi e nell'indipendenza emotiva (due delle componenti della scala e-COM) altre variabili le cui relazioni con il SMD sono degne di essere approfondite. Come precedentemente, le variabili sono state considerate come predittori dell'uso problematico dei social media: prima singolarmente, in seguito con addizione ed interazione. Dal confronto dei pesi dei *LooIC*, il modello con il peso maggiore risulta essere quello di interazione tra autocontrollo degli impulsi ed indipendenza emotiva (.817), di oltre quattro volte migliore rispetto al modello additivo (.173). Il modello che considera come unico predittore del SMD l'indipendenza emotiva ha un peso minimo (.010) e quello che vede l'autocontrollo degli impulsi come unico antecedente è comparabile, in termini di peso, al modello nullo.

Il confronto finale è stato operato tra i modelli migliori rilevati finora (SMD predetto da solitudine ed SMD predetto da interazione tra autocontrollo degli impulsi ed indipendenza emotiva) ed un ultimo modello comprensivo, il quale aggiunge al predittore principale, la solitudine, l'interazione appena menzionata. Dal confronto dei pesi dei *LooIC* quest'ultimo, con un valore di .989, è 89 volte migliore del modello di interazione di cui sopra (.011). Il modello che ha come unico predittore la solitudine percepita è invece comparabile, in termini di peso, al modello nullo. In Tabella 3 è possibile ritrovare i valori dei coefficienti di determinazione lineare ( $R^2$ ) dei vari modelli costruiti, oltre che ai valori dei parametri ( $\beta$ ), della variabilità dei residui ( $\sigma$ ) e dei *Leave-one-out Information Criterion* (il modello viene considerato tanto migliore quanto questo valore è più basso).

**Tabella 3** Analisi di regressione con indice di variabilità spiegata, parametri e valori di *leave-one-out cross validation*

	Uso problematico dei social media							
	R <sup>2</sup>	$\beta_0$ (Intercetta)	$\beta_1$	$\beta_2$	$\beta_3$	$\beta_4$	$\sigma$	LooIC
Modello nullo	0	2.1	-	-	-	-	.7	171.8
Autostima	.11	3.1	-.4	-	-	-	.6	164.9
Solitudine percepita	.24	.9	.6	-	-	-	.6	151.2
Autostima + solitudine percepita	.25	1.0	.0	.6	-	-	.6	153.2
Autostima * solitudine percepita	.26	2.1	-.4	.1	.2	-	.6	154.0
Autocontrollo impulsivi	.13	1.5	.2	-	-	-	.6	162.3
Indipendenza emotiva	.23	1.4	.2	-	-	-	.6	151.4
Autocontrollo + indipendenza	.30	1.1	.1	.1	-	-	.6	145.7
Autocontrollo * indipendenza	.35	1.7	-.1	.0	.0	-	.5	142.6
Solitudine percepita + autocontrollo*indipendenza	.43	.9	.4	.0	.0	.0	.5	133.6

Una volta appurato che il modello migliore (quello maggiormente in grado di coniugare *fit* e capacità predittiva) fra quelli considerati è l'ultimo, lo si è potuto rappresentare graficamente e si sono completate le diagnostiche. Per quanto riguarda l'interpretazione dei parametri, l'intercetta (.9) rappresenta il valore atteso di SMD per un partecipante con punteggi bassi di indipendenza emotiva e autocontrollo degli impulsivi pari a 0. Il coefficiente associato alla solitudine percepita (.4) fa riferimento ai valori attesi di SMD in presenza di solitudine pari a 0; il coefficiente relativo all'autocontrollo degli impulsivi (.0) rappresenta la differenza attesa in soggetti con punteggi bassi di indipendenza emotiva e che differiscono di un punto nell'autocontrollo degli impulsivi. Il parametro riferito all'indipendenza emotiva (.0), invece, corrisponde al valore atteso di SMD in soggetti con autocontrollo degli impulsivi pari a 0 e diversi livelli di indipendenza emotiva. Il parametro riferito all'interazione (.0) rappresenta, infine, la differenza in termini di pendenza delle rette in funzione dell'autocontrollo degli impulsivi in adolescenti con diverso tipo di indipendenza emotiva. Nel commento al modello è utile ricordare che, per entrambe le variabili oggetto di interazione considerate, punteggi bassi nella variabile corrispondono ad alta presenza della stessa.

Avendo come obiettivo la verifica di indipendenza, omoschedasticità (variabilità costante) e normalità dei residui, ci si è avvalsi in seguito del pacchetto performance di Rstudio. Dal check grafico si può affermare che queste tre assunzioni sono in linea di massima rispettate: poche sono le osservazioni che influenzano negativamente le tendenze dei residui. In riferimento agli *outlier*, individuati tramite le descrittive dei dati all'inizio delle analisi, la loro influenza è stata verificata grazie alla specifica funzione del pacchetto performance: il *leverage* generale del modello risulta basso e nella norma, ciò significa che la presenza di questi dati non incide negativamente sul modello finale. Per un check secondo gli indici, invece, il più adatto da prendere in considerazione risulta  $R^2$ , ossia il rapporto fra la devianza di regressione e la devianza totale. Il suo valore può variare tra 0 e 1, dove 0 rappresenta il caso di massima indipendenza, quando la retta di regressione coincide con la media (modello nullo) e 1 il caso di massima dipendenza, quando tutti i punti coincidono con la retta di regressione. Nel caso specifico del modello considerato la variabilità spiegata è di .43 e può essere considerata buona. Il parametro  $\sigma$  sta invece ad indicare la variabilità dei residui, cioè di quanto in media i punteggi osservati si discostano da quelli attesi: nei modelli considerati, il suo valore varia tra .5 e .7.

L'ultimo step delle analisi non può che essere il *posterior predictive check*, al fine di valutare l'adattamento del modello. Esso consiste nel simulare dati a partire dallo stesso per confrontarli con i dati osservati: se il modello è buono, ci si aspettano valori simili a quelli osservati. Anche da questa verifica finale viene restituita una buona immagine del modello scelto: bisogna avere la consapevolezza che esso potrebbe non essere quello "vero", ma la sua migliore approssimazione, con il giusto equilibrio tra *fit* e generalizzabilità. Obiettivo ultimo di un modello statistico è, infatti, identificare il processo latente sottostante che ha generato i dati. Nel caso attuale, è possibile affermare che i tre predittori migliori dell'uso problematico dei social media in adolescenza risultano essere solitudine percepita, in aggiunta a dipendenza emotiva e basso controllo degli impulsi, le quali interagiscono tra loro.

### **3. Discussione e conclusioni**

#### **3.1. Commenti alle analisi**

Volendo considerare le ipotesi della presente ricerca, è utile in questo luogo verificare se, in linea con esse e in primo luogo, la regolazione emotiva e le competenze socio-emotive online più in generale rappresentino un fattore protettivo rispetto all'uso problematico dei social media in adolescenza. Di fatto, le correlazioni tra le varie sottoscale della e-COM ed un uso problematico dei social media risultano essere tutte positive, ad eccezione della regolazione emotiva, la quale mostra una correlazione negativa, di bassa entità e non significativa con il PSMU. Il ruolo protettivo della stessa risulterebbe dunque essere confermato dai dati, anche se sarebbe piuttosto debole nel campione considerato. Per quanto riguarda le relazioni forti e significative, invece, esse sono quelle del PSMU con l'autocontrollo degli impulsi e l'indipendenza emotiva. Bisogna tenere a mente che, controintuitivamente, punteggi alti in queste sottoscale corrispondono ad una minor presenza del costrutto così come definito. Di fatto, quindi, anche autocontrollo degli impulsi e indipendenza emotiva rivestirebbero un ruolo protettivo in materia di PSMU. Dando uno sguardo ai punteggi medi nelle diverse variabili, infine, è possibile osservare come la competenza sociale e la regolazione emotiva mostrino valori medi piuttosto alti, in accordo con gli autori della e-COM, i quali hanno individuato in questi due fattori le due componenti più importanti della scala da essi sviluppata (Cebollero-Salinas et al., 2022).

Dalle descrittive secondo il genere, poi, si possono fare ulteriori osservazioni sul campione: come prima cosa, le femmine avrebbero in media un uso più problematico dei social media rispetto ai maschi, dato che conferma la letteratura. La media del campione, comunque, risulta essere di poco al di sopra del 2, ossia il corrispondente di "Raramente" in relazione ad affermazioni atte a descrivere comportamenti problematici o tipici delle dipendenze comportamentali. In accordo con Cebollero-Salinas e colleghi (2022), poi, le femmine del campione possiederebbero maggior competenza sociale dei maschi i quali, anche se di molto poco, godrebbero di una consapevolezza emotiva migliore. I valori delle medie di entrambi i sessi nella competenza sociale fanno ben sperare: gli adolescenti sottoposti al questionario sarebbero dotati di una buona pratica sociale online. La media dell'autocontrollo degli impulsi risulterebbe invece essere

bassa se si considera che il range di risposta varia da 1 a 10. Punteggi bassi su questa scala, però, corrispondono ad un maggiore autocontrollo, per il modo in cui gli item sono formulati. Questa sarebbe una nota positiva, considerato il legame che l'autocontrollo, secondo Young (1998), avrebbe con i comportamenti dipendenti. L'indipendenza emotiva, di seguito, risulterebbe essere minore nelle femmine. Le risposte al questionario rispetto a questo fattore risultano essere però piuttosto variabili: indice ne è una deviazione standard degna di considerazione. Le ragazze sarebbero dunque meno sicure dei ragazzi nell'ambiente online, anche se quest'asserzione non è del tutto generalizzabile. La media della regolazione emotiva, inoltre, stabile nel genere, sembrerebbe essere più che buona nel campione considerato: il ruolo chiave e protettivo (Casale et al., 2016; Cebollero-Salinas et al., 2022) che essa riveste rispetto all'uso problematico dei social media è, come già detto, confermato anche nel presente campione di ricerca. I punteggi medi dell'autostima restituirebbero infine l'immagine di un campione con una buona opinione di sé indipendentemente dal genere ed, infine, con una solitudine percepita non preoccupante, ma che evidenzia la distanza tra maschi e femmine, confermandone la vulnerabilità femminile (Azhari et al., 2022).

Per fare un passo ulteriore rispetto alle medie al fine di comprendere quanto i risultati osservati nel campione siano generalizzabili alla popolazione, si sono svolti dei t-Test. Quattro sono le variabili che i test bidirezionali a due campioni hanno evidenziato come significative: l'uso problematico dei social media, la competenza sociale, l'autostima e la solitudine percepita. Queste quattro variabili differirebbero, avendolo inferito, tra maschi e femmine anche nella popolazione. Purtroppo con dei t-Test non è possibile chiarire quale dei due sottogruppi abbia i livelli più alti rispetto alle variabili considerate nella popolazione: si sa solamente che maschi e femmine differiscono. In un'ottica di intervento, sarebbe utile approfondire queste tendenze in modo da poter calibrare le azioni preventive anche in funzione del genere degli adolescenti ai quali si rivolgono, essendo comunque lo stesso significativamente correlato al PSMU.

Prendendo in esame nuovamente la tabella di correlazione, l'ipotesi di relazione inversa fra autostima ed uso problematico dei social media risulta confermata dai dati: al diminuire dell'autostima il SMD aumenterebbe. Anche la relazione diretta tra solitudine e SMD è confermata: maggiore la solitudine percepita, maggiore l'uso

problematico dei social media. Esaminando in particolare l'indipendenza emotiva, poi, essa risulta avere correlazioni di media intensità ma molto significative con la solitudine percepita e l'autostima. Quest'ultima avrebbe una relazione negativa con l'indipendenza emotiva, sebbene i due costrutti in realtà siano simili. A onor del vero, il fatto che a punteggi più bassi di indipendenza emotiva facciano riscontro punteggi più alti di autostima è verosimile, dal momento che punteggi minori di indipendenza emotiva corrispondono ad una maggior presenza della variabile. Un ulteriore risultato da interpretare riguarda la relazione tra indipendenza emotiva e solitudine percepita: essa sembrerebbe essere moderata e positiva ma, come precedentemente, bisogna tenere a mente il modo giusto di interpretare la sottoscala. Per quanto riguarda le correlazioni di indipendenza emotiva e autocontrollo con il *Social Media Disorder*, come già accennato sopra, esse sono positive e significative. Maggiore la dipendenza e meno presente l'autocontrollo, dunque, maggiore la presenza di un uso problematico del mezzo social. Per quanto riguarda il genere, invece, esso correla in modo maggiormente significativo con la competenza sociale e l'autostima; l'età correlerebbe in modo significativo solamente con il genere. Secondo Vanhalst e colleghi (2013), infine, la solitudine e l'autostima si influenzerebbero a vicenda nel tempo, e la bassa autostima porterebbe ad aumenti nella solitudine percepita e viceversa (Vanhalst et al., 2013): la correlazione negativa tra le due variabili risulta essere la più forte nel campione preso in esame, a conferma della letteratura.

Ponendo infine l'uso problematico dei social media come variabile dipendente, per la costruzione dei modelli di regressione si sono analizzate le variabili che, ad analisi condotte, si sono dimostrate maggiormente correlate a quest'ultimo. Esse, quando analizzate singolarmente, risulterebbero conferire bassi indici di variabilità spiegata ai modelli ad eccezione della solitudine percepita. Quest'ultima infatti, se contemplata come unico predittore del SMD conferirebbe al modello un peso non indifferente. La variabilità spiegata, inoltre, crescerebbe nel caso in cui si consideri come predittore del SMD l'interazione tra indipendenza emotiva e autocontrollo degli impulsi. Quest'interazione, in aggiunta alla capacità predittiva della solitudine percepita, conferisce al modello il peso maggiore in assoluto e il miglior coefficiente di determinazione lineare.

### **3.2. La compensazione oltre la patologizzazione**

Il fatto che la dipendenza emotiva risulti essere un predittore dell'uso problematico dei social media è un risultato che non stupisce, dal momento che esso stesso è considerato alla stregua di una dipendenza comportamentale e l'affetto sottostante non può che essere di questo tipo. Anche la difficoltà nell'autocontrollo degli impulsi è una componente tipica delle dipendenze comportamentali, e in letteratura è semplice trovare riferimenti rispetto alle sue associazioni con l'uso problematico dei social media. Un'ulteriore conferma arriva dallo studio di Wartberg e colleghi (2021), i quali, avvalendosi della *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (Kaufman et al., 2016), hanno individuato una relazione significativa tra difficoltà nel controllo degli impulsi ed uso problematico dei social media (Wartberg et al., 2021). Secondo Kaufman (2016), infine, la sottoscala riguardante il controllo degli impulsi rifletterebbe la difficoltà di controllare il comportamento quando turbati. La strategia di utilizzare i social media come mezzo per regolare l'umore è già emersa in letteratura (Caplan, 2010) ed è sostenuta anche dal modello di compensazione nell'uso di Internet (Kardefelt-Winther, 2014).

Nel già citato *Transformation Framework*, Nesi e colleghi (2018) hanno indicato la compensazione come uno dei modi in cui il contesto virtuale ha trasformato relazioni diadiche e con i pari. Anche Teppers e colleghi (2014) e Buecker e colleghi (2024) hanno individuato nei loro studi motivazioni di compensazione sottostanti a vissuti di solitudine. Affrontare la questione dell'uso problematico di Internet e dei social media in termini di compensazione anziché di compulsione porterebbe ad analizzare il problema fuori da una cornice di patologia (Kardefelt-Winther, 2014) e ad adottare uno sguardo meno inquinato. Secondo questa visione, in assenza di stimoli sociali nella vita reale, un individuo li cercherebbe online, con l'effetto positivo di sentirsi meglio ma anche quello negativo di relegare la stimolazione sociale solo all'ambiente virtuale. Da una prospettiva patologica questa verrebbe etichettata come dipendenza, quando in realtà rappresenta semplicemente un modo pratico di avere stimoli sociali: le conseguenze negative e i sintomi tipici della dipendenza sarebbero infatti da imputare alla quantità di compensazione necessaria ad alleviare i sentimenti negativi (Kardefelt-Winther, 2014).

L'aspetto rivoluzionario del modello di compensazione nell'uso di Internet consente ai ricercatori di indagare il perché del tempo speso online svelando i processi

sottostanti ad un uso eccessivo del virtuale in presenza di problemi psicosociali. Secondo lo studio di Casale e Fioravanti (2011), problematiche a livello di benessere sociale (solitudine percepita) inciderebbero in maniera maggiore sull'uso problematico di Internet rispetto alla salute psicologica (depressione) (Casale e Fioravanti, 2011): un'ulteriore prova a favore dell'ipotesi compensativa. A proposito dell'uso dei social media come strategia di coping, ancora, Kardefelt-Winther e colleghi, in un articolo successivo (2017) propongono una definizione operativa di dipendenza comportamentale per evitare che i comportamenti normativi vengano etichettati come dipendenti in virtù della mera osservazione di sintomi, tra l'altro acriticamente trasposti dall'inquadramento diagnostico del disturbo da uso di sostanze (Kardefelt-Winther et al., 2017). Secondo gli autori sarebbe importante concentrarsi non solamente sui sintomi ma anche sull'eziologia dei comportamenti individuati come problematici. Sebbene alcune caratteristiche comuni (vedi il controllo degli impulsi) siano condivise a livello fenomenologico con disturbi diagnosticabili, ciò non renderebbe automaticamente classificabile come dipendenza l'uso eccessivo (dei social media). L'assessment clinico operato da un professionista della salute risulterebbe inoltre essere più utile di questionari somministrati alla popolazione sana (Kardefelt-Winther et al., 2017).

Il punto di vista espresso dagli esperti nel loro articolo (Kardefelt-Winther et al., 2017) porta ad una visione più profonda e maggiormente critica rispetto alla più semplicistica teoria della normalizzazione (Boer et al., 2020) la quale assume che, una volta che i comportamenti a rischio sarebbero socialmente e culturalmente accettati dalla maggioranza della popolazione, questi verrebbero normalizzati ed individuerrebbero di conseguenza la maggioranza degli adolescenti senza profili problematici. Adottando quest'ultima prospettiva, si cadrebbe però nell'errore di non dare il giusto peso ai comportamenti a rischio. Se Boer e colleghi (2020) sottolineano come sia bene distinguere tra un uso *intenso* ed un uso *problematico* dei social media, sarebbe meglio attenzionare anche chi, in qualità di utente *moderato*, risulta essere esposto a rischio (Paakari et al., 2021). Per concludere, è utile tenere a mente le parole di Griffiths (2017): "I social network sono diventati un modo di essere e sono contestuali, il che deve essere separato dall'esperienza di sintomi psicopatologici" (Griffiths & Kuss, 2017, p. 3). Ma se, in primo luogo, è utile evitare la patologizzazione di comportamenti quotidiani, ciò non significa trascurare i ragazzi che necessitano di

aiuto. In definitiva, una maggiore ricerca di tipo qualitativo sarebbe necessaria, al fine di supportare chi si trova nel bisogno (Griffiths & Kuss, 2017).

### 3.3. Dalla frequenza d'uso alle motivazioni

Troppo spesso, nelle ricerche, la frequenza d'uso dei social media è stata presa in esame come indice di un uso problematico degli stessi, e le motivazioni sottostanti al comportamento o il modo in cui i social media vengono effettivamente utilizzati sono stati ignorati. L'eredità del modello di compensazione nell'uso di Internet sopra descritto (Kardefelt-Winther, 2014), però, è un invito a colmare le lacune presenti in letteratura. Nel capitolo introduttivo si sono prese in analisi diffusamente le motivazioni sottostanti l'uso dei social media -particolarmente in relazione alla solitudine- in base agli studi di Buecker e colleghi (2024) e Teppers e colleghi (2014). In letteratura, classicamente, è possibile poi trovare due ipotesi sottostanti alle motivazioni d'uso, di Internet prima e dei social media poi, ancora in relazione alla solitudine percepita. Secondo la *displacement hypothesis* (Kraut et al., 1998), la solitudine sarebbe associata ad un uso problematico -di Internet- perché le persone sostituirebbero le attività offline con quelle online. La *stimulation hypothesis*, invece, sostiene che le tecnologie sociali siano in grado di contrastare la solitudine migliorando le relazioni esistenti e creando opportunità per delle nuove connessioni (Valkenburg & Peter, 2007).

Altre sei motivazioni sottostanti l'uso dei social media da parte degli adolescenti sono state individuate da uno studio qualitativo basato su focus group (Throuvala et al., 2019). Prime fra tutte, le relazioni simbiotiche con i pari e l'attaccamento allo smartphone, le quali consentirebbero da una parte l'arricchimento delle relazioni, ma dall'altra sarebbero responsabili di *FoMO* e *nomophobia*. Seguirebbe poi l'onnipresenza digitale, collegata allo stesso tempo sia al bisogno che alla perdita di controllo. La terza motivazione all'uso secondo gli adolescenti sarebbe rappresentata dalla regolazione emotiva: contrasto alla noia, regolazione dell'umore e sollievo dallo stress, migliore divertimento e apprendimento. Ancora, i social network offrirebbero la possibilità di idealizzare ma allo stesso tempo normalizzare sé e gli altri, attraverso l'auto-presentazione ma anche una comunità online inclusiva. Gli ultimi motivi per l'uso dei social media sarebbero infine il paragone sociale e la validazione dell'io, oltre che la funzionalità, ossia la facilitazione delle funzioni comunicative (Throuvala et al., 2019).

Il contributo offerto da questo studio (qualitativo, come invocato da Griffiths NdR) permette di concentrarsi, oltre che sulle motivazioni positive che portano gli adolescenti in mondi sociali virtuali, anche sulle potenziali criticità con le quali essi devono fare i conti. Nuovamente, questo tipo di sguardo è in grado di tener conto in contemporanea di sfide e opportunità ed è il più auspicabile da adottare in qualità di professionisti.

Data l'emergente importanza dell'indagine delle motivazioni sottostanti l'uso dei social media, in letteratura è stata perfino sviluppata e validata una scala per indagarle: la *Motivations for Social Media Use Scale* (MSMU) (Rodgers et al., 2021). Dall'analisi fattoriale svolta in ricerca sono emerse quattro principali motivazioni nell'uso dei social media da parte degli adolescenti: connessione, popolarità, apparenza (un fattore relativamente nuovo ma estremamente degno di attenzione, soprattutto per le utenti femmine) e valori/interessi. Più nel dettaglio, le motivazioni di connessione consisterebbero in item che riflettono il desiderio di rimanere aggiornati rispetto ai propri amici e aggiornarli a propria volta. Le motivazioni di popolarità rifletterebbero invece il desiderio di aumentarla e la gestione delle impressioni; quelle di apparenza comprenderebbero il perseguimento di ideali, immagine corporea e auto-presentazione ed infine, per quanto riguarda valori ed interessi, si terrebbero in considerazione motivazioni di promozione dei propri interessi e impegno con altri che condividono valori simili (Rodgers et al., 2021).

Anche nella già citata *revisione ombrello* (Sala et al., 2024) le motivazioni d'uso dei social media sono state prese in considerazione, rappresentando esse delle variabili associate all'uso problematico individuate dall'analisi tematica. Esse sarebbero prevalentemente legate al sé o relazionali/di supporto, oltre che di divertimento, informazione o apprendimento. Motivi maggiormente rischiosi dell'uso dei social media sarebbero il paragone sociale (deleterio per l'autostima) e la regolazione di stati di stress, noia, rabbia, tristezza o ansia (Shankleman et al., 2021). Secondo gli autori, anche il design delle piattaforme sarebbe da tenere in considerazione quando si parla di uso problematico dei social media: non trascurare le caratteristiche degli stessi è infatti un punto comune a diversi studi. Questo aiuterebbe a comprendere al meglio gli effetti delle peculiarità dei social media sugli adolescenti. Per esempio, il fatto che essi siano maggiormente basati sul testo o sull'immagine può avere un'influenza non indifferente

in tema di connessione o di apparenza fisica (Rodgers et al., 2021; Throuvala et al., 2019).

Ai fini di una visione più completa, è utile infine accettare i suggerimenti di Montag e colleghi (2024), i quali propongono di non limitarsi ad indagare il tempo trascorso dietro ad uno schermo in favore dell'esplorazione di domande riguardanti *chi*, *perché* e *come* usa i social media in vista di una miglior comprensione dell'utilizzo problematico degli stessi (vedi anche Nesi, 2020). La domanda sul chi, in particolare, aiuterebbe a comprendere i fattori personali e socio-demografici sottostanti il PSMU, oltre che importanti fattori contestuali. Le motivazioni sottostanti l'uso dei social media sono già state abbondantemente esplorate, e ad esse è collegato il modo in cui le piattaforme vengono utilizzate per soddisfare diversi bisogni. Principalmente, l'uso può essere attivo o passivo (Montag et al., 2024). Affrontando la questione dell'uso problematico dei social media da queste molteplici prospettive, secondo gli autori, sarebbe più semplice progettare interventi efficaci per la promozione del benessere tra bambini e adolescenti (Montag et al., 2024).

### **3.4. Dalla preoccupazione all'integrazione**

Considerando più in profondità i risultati delle statistiche descrittive del presente studio, tra le altre cose, uno dei dilemmi che si presentano è suggerito dalla differenza di frequenza nell'uso a scopo sociale dei social media rispetto all'uso definito più in generale. Bisogna ricordare che lo scopo principale che ha portato alla nascita e alla successiva diffusione dei social media è primariamente quello di tenere in contatto le persone. Ma il dato emerso sembrerebbe suggerire che l'impiego che gli adolescenti fanno dei social, soprattutto quando esso è di portata da attenzionare, non sia a scopo puramente sociale. Dal momento che buona parte del campione è utente di Instagram ed oltre la metà di TikTok, ad esempio, è lecito il sorgere di preoccupazioni rispetto alla natura algoritmica di queste due piattaforme, sulla carta categorizzate come social network. Non bisogna dimenticare, infatti, che le piattaforme di cui sopra sono vere e proprie "società a scopo di lucro, finanziate attraverso la pubblicità" (Boyd, 2014 - ristampa 2018-, p.221). La politica degli algoritmi è in grado di gonfiare in modo insidioso fenomeni quali l'influenza sociale e il paragone sociale (inclusi gli effetti negativi degli stessi sul benessere adolescenziale) e di marcare in modo evidente la

solitudine percepita. La pratica di spettatore passivo, *scroller* di contenuti proposti dall'algoritmo, rappresenta un rischio reale per il benessere degli adolescenti.

Tra le proposte attuali vi sono perciò la riqualificazione delle interazioni rispetto al consumo passivo dei media e la sostituzione dei messaggi di testo con le videochiamate o piccoli video per una maggior integrazione dei contesti reali (Throuvala et al., 2019). Le relazioni e le interazioni sociali sono infatti fondamentali per il benessere, soprattutto in adolescenza. A causa degli smartphone, però, le vite sociali degli adolescenti sono cambiate: le interazioni online sono diventate più normative e i ritrovi offline sempre meno comuni (Twenge et al., 2021). Spesso il dibattito ancora si accende quando si tenta un confronto fra online e offline, nel tentativo di stabilire quale sia l'ambiente migliore, in materia di benessere, per i ragazzi. Secondo Anne Mette Thorauge, del dipartimento di Media, Cognizione e Comunicazione dell'Università di Copenhagen, servirebbe una discussione con più sfumature rispetto ad una mera lotta fra fan della tecnologia e tecnofobici (Brikjær e Kaats, 2019, p. 6).

Lin e colleghi (2018), a tal proposito, hanno proposto una teoria per l'integrazione fra online e offline in vista di un uso salutare di Internet. Secondo gli stessi, un'integrazione fra i due mondi condurrebbe gli utenti a migliori esiti in termini psicologici. Dopo aver sviluppato una scala ad hoc per la misurazione di integrazione fra online e offline, gli autori hanno trovato conferma rispetto alle ipotesi da essi formulate. In particolare, l'integrazione sembrerebbe essere positivamente correlata con soddisfazione per la vita e percezioni positive rispetto a Internet, e avere invece associazioni negative con dipendenza da Internet, solitudine e percezioni negative rispetto al mezzo (Lin et al., 2018). Un'integrazione capace di coinvolgere i domini dell'identità, delle relazioni interpersonali e del funzionamento sociale rappresenterebbe -tenuto conto delle differenze individuali- un passo ulteriore nella ricerca.

A completare il quadro di online vs. offline, infine, vi sono i dati dello studio longitudinale più recente proveniente dall'Università di Trondheim, Norvegia (Steinsbekk et al., 2024). Dalle analisi è emerso come non ci siano relazioni tra uso dei social media da parte degli adolescenti e *social skills* nella vita reale. In particolare, a livello grupale, un maggior uso dei social media corrisponderebbe a maggior tempo

trascorso con gli amici nei contesti offline (Steinsbekk et al., 2024). L'eccezione sarebbe rappresentata dai ragazzi che, a livello personale, presentavano maggiori livelli di ansia sociale. Nel loro caso, ad un uso maggiore dei social media facevano riscontro *social skills* più povere (Steinsbekk et al., 2024). Come auspicato in letteratura (Nesi, 2020; Montag et al., 2024), l'attenzione alle caratteristiche personali degli utenti dei social media è fondamentale per un'analisi più completa del PSMU. La distinzione fra ambiente online e offline sarebbe comunque ormai obsoleta secondo alcuni studiosi: il filosofo della comunicazione Luciano Floridi (citato in Marangi, 2024), ad esempio, ha introdotto il termine *Onlife* per indicare l'ibridazione continua tra realtà fisica e digitale.

### 3.5. Limiti

Come già discusso finora, il primo dei limiti del presente studio consiste nel fatto che, al fine di misurare un uso problematico dei social media non si siano prese in considerazione, ad esempio, le motivazioni sottostanti l'utilizzo o i modi in cui le piattaforme vengono utilizzate. Un secondo limite riguarda la composizione del campione: esso risulta essere bilanciato per quanto riguarda il genere ma non per l'età. Quest'ultima non è stata presa in considerazione in qualità di variabile influente nel seguente studio, come è stato invece ad esempio nella ricerca di Cebollero-Salinas e colleghi (2022), nella quale si è potuto procedere anche ad un confronto per età. Dai risultati della *revisione ombrello* presa in considerazione sembrerebbe che ad un'età più giovane corrisponda una maggior vulnerabilità degli adolescenti rispetto all'uso dei social media. (Sala et al., 2024). Anche secondo lo studio di Sechi e colleghi (2021) l'età avrebbe un effetto negativo sull'uso dipendente di Internet (Sechi et al., 2021). Nell'indagine HBSC del 2022, infine, si è tenuto conto degli anni di vita per una maggior completezza dei dati raccolti (Galeotti et al., 2024).

La presente ricerca risulta inoltre essere trasversale, cioè svolta nel medesimo tempo, determinato, su una definita porzione di popolazione. La natura stessa di un'indagine del genere non permette di approfondire la direzione delle relazioni identificate come significative. Perciò, domande su quale delle variabili considerate risulti essere antecedente e quale esito nelle relazioni attenzionate rimangono aperte. Questo vale anche per molti degli studi considerati nella presente trattazione (Casale et al., 2016; Nasaescu et al., 2018), per questo motivo integrati con dati provenienti da

*design* longitudinali. Un'ulteriore caratteristica del presente studio che potrebbe risultare limitante riguarda il fatto che non si è data la giusta importanza al tipo di social media utilizzato. Oltre alla loro evoluzione storica, della quale è necessario tenere conto per stare al passo con i mondi frequentati dagli adolescenti, è utile ricordare che ogni tipo di social media ha le proprie specifiche caratteristiche che indubbiamente sono in grado di influire sull'uso dello stesso.

In gran parte degli studi presenti in letteratura è stato inoltre possibile osservare una differenziazione dei risultati rispetto al genere (si veda, a titolo di esempio, Paakkari et al., 2021). Anche i dati HBSC riferiti al campione italiano mostrano una differenza evidente tra maschi e femmine (ISS, 2023). Nella presente ricerca, però, il genere è stato preso in considerazione solamente in qualità di variabile di controllo. Al fine di chiarire il ruolo giocato da quest'ultimo nelle relazioni individuate servirebbe perciò procedere con un'analisi di moderazione. I dati della presente ricerca, infine, come la maggior parte di quelli presenti in letteratura, sono inquinati dal WEIRD -*Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic*- bias: il campione è infatti rappresentativo di questa specifica fascia di popolazione. Un ultimo limite riguarda la natura self-report dei dati raccolti: sebbene infatti l'anonimato dei ragazzi sia così garantito dalla ricerca, non è da escludere l'incorrere in dinamiche di desiderabilità sociale.

### **3.6. Prospettive future**

La discussione procede con l'individuazione di diverse strade percorribili a molteplici livelli riguardo alla questione dell'uso problematico dei social media in adolescenza. Attenzionando ancora il contenuto della *revisione ombrello*, per esempio, Sala e colleghi (2024) hanno determinato più punti dai quali è possibile partire avendo come scopi principali una buona ricerca e il benessere dei ragazzi. In primo luogo occorrerebbe adottare *design* longitudinali in grado di stabilire l'impatto dell'uso dei social media. Sarebbe bene poi raccogliere i dati dai dispositivi stessi e prendere in considerazione in modo privilegiato le possibilità offerte dalle piattaforme anziché esse stesse, in quanto queste ultime risultano in continuo cambiamento. Sarebbe utile inoltre differenziare l'uso attivo dei social media da quello passivo ed indagare le motivazioni sottostanti l'uso (Sala et al., 2024). Grazie all'esame della letteratura sono infine state identificate due scale da poter utilizzare in ricerche future, la *Motivations for Social*

*Media Use Scale* (Rodgers et al., 2021), al fine di indagare appunto le motivazioni sottostanti l'utilizzo dei social media e la DERS-SF (Kaufman et al., 2016), visto il ruolo chiave -più volte sottolineato- rivestito dalla regolazione emotiva nell'uso dei social media. Volendo mantenere uno sguardo di comunità e in un'ottica particolarmente preventiva, occorre porsi anche una semplice domanda: su cosa si può lavorare per giocare d'anticipo sulla questione dell'uso -problematico- dei social media in adolescenza? Quali le proposte attuabili, in base alla presente ricerca e alla letteratura esaminata, per prevenire un uso disfunzionale e promuovere un uso responsabile (Griffiths & Kuss, 2017) dei social media nei nostri ragazzi?

### **3.6.1. Fattori di protezione e strumenti di prevenzione e promozione**

Così come suggerito da Kardefelt-Winther (2017), indagare l'eziologia di un fenomeno risulta essere molto utile per rispondere a queste domande. Le analisi condotte nella presente ricerca hanno già mostrato come la regolazione emotiva, l'indipendenza emotiva e l'autocontrollo degli impulsi rappresentino dei validi fattori di protezione rispetto al SMD. La solitudine percepita, poi, in quanto associato predittore dell'uso problematico dei social media, va tenuta in considerazione quando ci si accosta alla questione. La sua natura è particolarmente complessa in virtù del fatto che, essendo essa percepita e non reale, anche il più intuitivamente associabile fattore di protezione - quale il supporto sociale- risulta questionabile. Dalle analisi dei dati, però, è emersa una significativa correlazione negativa sia tra solitudine percepita ed autostima che tra uso dei social media ed autostima. Questi ultimi risultati possono essere utili da tenere in considerazione per chi si occupa di prevenzione.

Il ruolo dell'autostima rispetto all'uso problematico dei social media è già stato affrontato nel capitolo introduttivo. Le relazioni tra solitudine percepita ed autostima, invece, meriterebbero un'attenzione particolare, dal momento che in letteratura questa relazione non è ancora chiara, soprattutto a livello di direzionalità. Nel presente studio, invece, quest'ultima si è dimostrata essere la relazione più forte tra quelle considerate e perciò particolarmente degna di attenzione. Dei risultati incoraggianti sono stati anche forniti dallo studio di Kong e You (2013), i quali hanno individuato, in un campione di tardo-adolescenti, un pieno ruolo di mediazione da parte di autostima e solitudine percepita nella relazione tra supporto sociale e soddisfazione nella vita (uno degli indici

principali di benessere nella popolazione). In particolare, la solitudine sarebbe un mediatore tra autostima e soddisfazione nella vita, mentre l'autostima medierebbe parzialmente la relazione tra supporto sociale e solitudine (Kong & You, 2013). Il risultato, in entrambi i casi, sarebbe un effetto sul benessere: gli individui con un buon supporto sociale avrebbero un'autostima migliore, la quale abbasserebbe i loro livelli di solitudine e condurrebbe ad una maggiore soddisfazione per la vita. Dal momento che la solitudine percepita poi è relativamente stabile ed assimilabile ad una caratteristica di tratto, è bene focalizzarsi sulla promozione delle competenze socio-emotive in qualità di fattori protettivi. Ciò sarebbe utile, ad esempio, per imparare a riportare e indirizzare comportamenti lesivi ed incoraggiare l'autostima in qualità di fattore di protezione chiave (Buecker et al., 2024). Oltre che sull'autostima, per contrastare la solitudine sarebbe utile puntare anche sul ruolo protettivo di contesti quali la famiglia e la scuola (Bayat et al., 2021).

A questo proposito, uno strumento utile in campo di prevenzione e promozione della salute e del benessere in età evolutiva -a più livelli- è rappresentato dalla ruota dell'apprendimento sociale ed emotivo (CASEL). Nella sua concettualizzazione sono presenti la maggior parte dei fattori protettivi sopra menzionati, in particolare nelle macro-aree dell'autoregolazione e dell'autoconsapevolezza, oltre che in tutto l'ambito riguardante le abilità e la consapevolezza sociale. L'apprendimento sociale ed emotivo avverrebbe, secondo questo modello teorico, in più contesti chiave: la classe, la scuola, la famiglia e la comunità (Cavioni e Grazzani, 2023). Essendo anche i social media un contesto di apprendimento -si ricordi il *Transformation Framework*- sarebbe utile estendere anche ad esso le cinque competenze della ruota CASEL, in un'ottica di sviluppo di *social media literacy*, più volte menzionata come strada percorribile a livello preventivo. Anche Cebollero-Salinas e colleghi (2022) sostengono la necessità di un'educazione emotiva online. L'incorporazione di competenze socio-emotive nel virtuale in programmi di educazione emotiva, *counselling* psicologico e nei *curricula* scolastici rappresenterebbe, secondo gli autori, un progresso auspicabile (Cebollero-Salinas et al., 2022).

I genitori e i caregiver, dato il loro ruolo, potrebbero poi creare un *piano familiare dei media* (American Academy of Pediatrics, 2018), ideare zone senza tecnologia e incoraggiare i figli a privilegiare le amicizie di persona (Morgan Stanley

Alliance For Children's Mental Health & Child Mind Institute, 2022), oltre che modellare un comportamento responsabile rispetto ai social media, insegnare ai ragazzi l'approccio alla tecnologia e aiutarli ad essere utenti responsabili fino al raggiungimento dell'età appropriata (American Psychological Association, 2019). Essi dovrebbero inoltre riferire riguardo a cyberbullismo, abuso online e sfruttamento e lavorare insieme ad altri genitori al fine di stabilire norme e pratiche condivise per supportare programmi e politiche riguardo ad un uso salutare dei social media (The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023). Il *parenting*, infatti, ha mostrato di avere un ruolo protettivo nei confronti dell'uso dei social media (Paakkari et al., 2021) e il supporto genitoriale sembrerebbe agire nel mitigare la dipendenza dai social media nelle adolescenti femmine (Brikjær e Kaats, 2019). Montag e colleghi (2024), infine, credono sia bene che adolescenti e genitori esplorino insieme il mondo virtuale prima che i ragazzi ne facciano un uso abituale, in modo che essi siano informati e preparati. Anche i bambini e gli adolescenti stessi potrebbero mettere in atto azioni per tutelarsi in un ambiente controverso come quello dei social media: questo significherebbe chiedere aiuto, stabilire dei confini per l'equilibrio di online e offline, sviluppare pratiche di salute, condividere in modo consapevole e proteggere sé e gli altri (The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023).

“Si può suggerire che gli interventi preventivi dovrebbero essere di natura comprensiva, dovrebbero focalizzarsi sugli individui e i loro ambienti, ed essere rivolti a tutta la popolazione, con un focus speciale su chi è a rischio moderato e chi ha abitudini problematiche. Bisogna accettare che Internet e i social media giocano un ruolo significativo nelle vite delle persone e che i divieti sono praticamente impossibili. Perciò, gli interventi dovrebbero focalizzarsi su fattori che supportino le *skills* degli adolescenti nel regolare il proprio comportamento”. (Paakkari et al., 2021, p.9). In questo modo Paakkari e colleghi hanno portato ad una conclusione il loro studio epidemiologico, fornendo un punto di vista sensato e prezioso per il futuro dei ragazzi.

### **3.6.2. Alcune iniziative nel concreto**

Per adottare delle buone e concrete soluzioni riguardo all'uso problematico dei social media in adolescenza occorre primariamente differenziare l'immediatezza offerta dal mezzo e il benessere dei ragazzi nel lungo termine (Brikjær e Kaats, 2019). Un altro

aspetto di cui tener conto è la differenza fra significatività statistica ed effettive implicazioni nella pratica: non è chiaro, infatti, quanto un risultato rilevante dal punto di vista statistico possa essere significativo anche nella pratica (Brikjær e Kaats, 2019). Al fine di mitigare il rischio, Sala e colleghi (2024) propongono diversi interventi educativi, quali la promozione delle competenze digitali per un comportamento online sicuro, responsabile e sano; competenze socio-emotive; auto-accettazione e misure per prevenire e trattare il cyberbullismo, oltre che a consapevolezza riguardo alla salute mentale e linee guida per chi lavora con i ragazzi (Sala et al., 2024). Nella pratica, bisogna tener conto anche del fatto che un'unica misura non è valida per tutti: la ricerca dovrebbe risultare maggiormente inclusiva e prevedere interventi su misura per ogni ragazzo.

Nick Allen, già menzionato nel capitolo introduttivo, è stato in grado di indicare due casi nei quali i dati degli utenti provenienti dai social media hanno portato beneficio alla comunità. Si tratterebbe, in primo luogo, dell'iniziativa *OurDataHelps*, attraverso la quale ricercatori dell'Università e della Scuola di Medicina del Maryland hanno indagato, utilizzando i dati provenienti dalle macchine, temi quali la salute mentale e il rischio suicidario. In particolare, i volontari che hanno acconsentito alla donazione dei propri dati digitali sono stati in grado di contribuire alla ricerca sul suicidio (Coppersmith et al., 2018; Allen, 2020; University of Maryland, 2021). Anche gli interventi *just-in-time* per la cura della salute mentale e il supporto beneficerebbero delle tecnologie mobili, in quanto esse consentirebbero di monitorare lo stato interno e il contesto di un individuo in tempo reale e sarebbero maggiormente dotate di flessibilità (Nahum-Shani et al., 2018). Anche Nesi, nel suo articolo risalente al 2020, fa riferimento a come sia possibile revisionare le pagine dei social network alla ricerca di segnali di depressione o abuso di sostanze e, su più ampia scala, sfruttare gli algoritmi per indagare la salute mentale. Nella realtà, Facebook e Instagram avrebbero già implementato procedure di screening e di intervento per gli utenti vittime di distress emotivo e a rischio suicidario (Nesi, 2020).

Secondo Galla e colleghi (2021) anche le motivazioni sottostanti al controllo dell'uso dei social media avrebbero un'influenza sui comportamenti degli adolescenti. In particolare, i ragazzi forti di motivazioni orientate alla giustizia sociale e al comportamento autonomo assumerebbero un comportamento di maggior controllo

riguardo al loro uso dei social media rispetto a ragazzi destinatari di messaggi che descrivevano i benefici a lungo termine dell'evitamento degli stessi (Galla et al., 2021). L'indagine delle motivazioni avrebbe inoltre buone implicazioni per quanto riguarda la prevenzione. In particolare, ad esempio, dal momento che l'uso dei social media per condividere informazioni sarebbe associato ad una maggior soddisfazione per il corpo, la prevenzione potrebbe sfruttare questo tipo di uso nei giovani per promuovere interazioni nelle *community*. La fuga e la ricerca di *feedback* riguardo all'apparenza dovrebbero essere invece scoraggiate (Jarman et al., 2021). L'adozione di motivazioni più adattive dovrebbe infine essere supportata dagli adulti di riferimento.

Prinstein e colleghi (2020), dal canto loro, auspicano una miglior distinzione tra lo studio di effetti intragruppo e intrapersonali rispetto a vere e proprie domande epidemiologiche (Prinstein et al., 2020). Questo, insieme ad una maggior chiarezza semantica, rappresenta uno dei sei punti dell'agenda pensata dagli autori per lo studio dei media digitali e lo sviluppo degli adolescenti. Tra gli altri punti, i dati emergenti dovrebbero supportare e garantire una visione più bilanciata, che tenga conto dei benefici dell'uso dei social media, validi soprattutto per i ragazzi appartenenti a minoranze. Come più volte sottolineato, poi, bisognerebbe porre maggior attenzione alle motivazioni che portano i ragazzi ad interagire online ed indagare le caratteristiche psicologiche e demografiche degli adolescenti che causano vulnerabilità ad un uso problematico. Una strada ulteriore ed interessante da percorrere riguarderebbe l'intersezione tra la ricerca nelle neuroscienze sociali dello sviluppo e l'uso dei media digitali. Da ultimo, l'uso dei social media ha probabilmente trasformato il significato di costrutti sociali che sono stati studiati decenni prima del loro avvento, e, per questo motivo -come ultima indicazione- bisognerebbe esaminare esplicitamente le differenze tra costrutti sociali online e offline (Prinstein et al., 2020).

### **3.6.3. Uno sguardo più ampio**

Dal momento che l'uso dei social media in adolescenza rappresenta un reale problema a diversi livelli, occorre considerare il fenomeno anche da un punto di vista di comunità. È bene infatti dare un breve sguardo anche a documenti che, su scala internazionale, hanno rivolto la loro attenzione alla questione, al fine di indagarla, regolamentarla o di fornire ai diversi pubblici che si occupano di adolescenti linee guida

efficaci per affrontarla. L'*American Psychological Association* (APA) (2023), per esempio, è stata in grado di offrire raccomandazioni di salute per quanto riguarda l'uso dei social media in adolescenza e in giovane età. Come prima indicazione si può trovare l'incoraggiamento alle funzioni dei social media in grado di creare supporto sociale, compagnia online e intimità emotiva: in una parola, socializzazione sana. L'uso, le funzionalità e i consensi in materia di social media dovrebbero poi essere età-specifici e, durante la prima adolescenza -fino ai 14 anni- richiederebbero monitoraggio da parte dei genitori attraverso revisione, discussioni e coaching. Queste ultime azioni andrebbero sempre bilanciate con il bisogno alla privacy e corrisposte da maggiori autonomie al crescere dell'età. L'esposizione a contenuti maladattivi dovrebbe inoltre essere ridotta, anche su responsabilità delle piattaforme stesse. Sarebbe bene minimizzare anche l'esposizione a discriminazione, pregiudizio, odio e bullismo a causa degli effetti lesivi degli stessi sul benessere mentale degli adolescenti. Essi dovrebbero essere attenzionati al fine di cogliere i segnali di un uso problematico, il quale impedirebbe il coinvolgimento in ruoli e routine quotidiane e sarebbe in grado di interferire con il sonno e l'attività fisica. L'uso dei social media non dovrebbe essere infine a servizio di paragoni sociali e altresì conseguente a *training in social media literacy* che permettano di acquisire competenze e *skills* per un uso bilanciato, sicuro e significativo del mezzo (American Psychological Association, 2023).

Anche nel parere consultivo del ministro della sanità americano (The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023) l'attenzione è stata interamente dedicata all'uso dei social media in adolescenza in qualità di problema di salute pubblica e ampio spazio è stato occupato da ulteriori raccomandazioni sul modo in cui esso andrebbe indirizzato dai diversi attori. Secondo il documento, ognuno rivestirebbe il proprio ruolo nella protezione dei nostri bambini e adolescenti, in un contesto in cui spesso l'intero carico degli effetti negativi dell'uso dei social media ricadrebbe solamente sui genitori. A livello politico, ad esempio, occorrerebbe rafforzare le protezioni per garantire maggiore sicurezza al pubblico più giovane che interagisce con i social media. Si tratterebbe, nel concreto, di sviluppare standard di sicurezza e di salute specifici per età, di richiedere maggiore privacy per le fasce d'età sensibili e di favorire politiche che limitino l'accesso a tutti i social media da parte dei bambini. Inoltre, servirebbe che le compagnie tecnologiche condividessero dati sull'impatto di salute delle loro piattaforme

e che la ricerca sia supportata, così come il lavoro con partner internazionali al fine di proteggere bambini e adolescenti. Da ultimo ma non per ultimo servirebbe favorire lo sviluppo, l'implementazione e la valutazione di *curricula di media literacy* nelle scuole con standard accademici. Le compagnie tecnologiche, dal canto loro, dovrebbero invece facilitare valutazioni indipendenti e trasparenti sull'impatto dei media su bambini e adolescenti, ossia valutare i rischi ed istituire comitati scientifici al fine di informare le politiche riguardo alla salvaguardia di un ambiente online sano. Inoltre, le piattaforme dovrebbero dare priorità alla salute e alla sicurezza degli utenti, in particolare i più giovani: condividere perciò i dati riguardanti l'impatto sulla salute e le strategie adottate per assicurare sicurezza e benessere e creare sistemi efficaci per accogliere richieste e lamentele di giovani, famiglie, educatori e altri. Tra le azioni possibili per i ricercatori, infine, ci sarebbero definizioni e misure standard per la ricerca sui social media e la salute mentale, valutazione delle pratiche migliori per un uso salutare dei social media e miglioramento della collaborazione e coordinazione di ricerca. Inoltre, data la natura interdisciplinare della materia, servirebbe un'integrazione tra campi quali le neuroscienze sociali dello sviluppo, lo studio dei media e la comunicazione mediata dal computer (Prinstein et al., 2020).

A livello politico europeo, la promulgazione del *Digital Services Act* (DSA) 2022-2065 da parte dell'Unione garantirebbe una maggiore sicurezza dell'ambiente online per i minori. L'articolo 28, ad esempio, stabilisce che le piattaforme garantiscano un'elevata tutela di privacy, sicurezza e protezione al fine di evitare, tra le altre cose, profilazioni a fini commerciali e pubblicità personalizzata. La normativa avrebbe anche il fine di garantire la trasparenza e il fatto che i ragazzi non vengano esposti a contenuti dannosi e protetti dagli abusi (European Union, 2024). Il DSA esisterebbe al fine di assicurare la protezione dei diritti degli utenti da parte delle grandi piattaforme online e dei grandi motori di ricerca, i quali dovrebbero tenere in considerazione l'impatto dei loro servizi su tematiche sensibili quali elezioni giuste, sicurezza pubblica, benessere fisico e mentale degli utenti e violenza di genere. Al fine di valutare e ridurre i rischi online per i minori, queste aziende dovrebbero incentivare controlli parentali e di verifica dell'età e implementare strumenti per lamentele e recensioni fruibili anche ai minori, oltre che riporre fiducia nei *trusted flaggers*, esperti nel segnalare contenuti illegali o dannosi (European Union, 2024). Le grandi compagnie dovrebbero essere

consapevoli, tra le altre cose, che il *design* delle loro piattaforme potrebbe causare dipendenza (European Union, 2024).

### 3.7. Conclusioni

Riprendendo i dati dell'HBSC 2022, in Italia più di un adolescente su dieci sarebbe interessato da un uso problematico dei social media e le femmine sarebbero esposte ad un rischio non indifferente. Nonostante la questione sia preoccupante è importante, come più volte ribadito, mantenere uno sguardo il più oggettivo possibile sull'argomento e cercare di adottare una metodologia d'indagine multidisciplinare attenta alle caratteristiche di questo fenomeno in evoluzione e dei suoi interlocutori, gli adolescenti. Gli spunti di riflessione esposti finora sarebbero in grado di aprire nuove frontiere alla ricerca sul tema e all'intervento, sempre più nutriti ma a volte miopi ed eccessivamente focalizzati sui sintomi. Come più volte sottolineato, gli effetti negativi più consistenti dell'uso dei social media sono praticamente una certezza per gli utenti problematici: servirebbe dunque spendere energia nella prevenzione alle vulnerabilità sottostanti al problema, attraverso uno specifico lavoro sui fattori di protezione. In questo modo -rassicurando gli scettici- non va inteso che l'uso dei social media rappresenti un fattore di protezione esso stesso, ma, ad esempio, che i suoi predittori possano esserlo. "Il vero problema dell'umanità è il seguente: abbiamo emozioni paleolitiche, istituzioni medievali e tecnologia divina", ha osservato saggiamente il biologo Edward O. Wilson. Come nella maggior parte dei casi, quando si parla di possibili azioni preventive, l'educazione socio-emotiva fin dalla più tenera età è davvero un passo fondamentale.

Secondo Michele Marangi, *media educator*, il rapporto di ognuno di noi con il digitale è caratterizzato dal *tutto, sempre e subito* (Marangi, 2024). Questo ci impedirebbe di scegliere e combinare dati e informazioni: in ultima battuta, concederci il tempo di pensare e di conoscere. Troppo spesso in presenza di un problema che implica anche la salute, si tende a privilegiarne l'aspetto clinico e ci si dimentica, invece, di tutto il tessuto circostante: per fortuna la questione è indirizzata a diversi livelli, ed è possibile trovare supporto non solamente nella rete più prossima. Un impegno di concerto è fondamentale quando l'obiettivo è il benessere dei nostri ragazzi. Come ricorda Luciano Floridi, presidente della fondazione Leonardo, per "mettere a

terra” un progetto umano servono leggi e formazione, dove quest’ultima riveste un ruolo privilegiato (Floridi, 2025). Sviluppatori software, genitori, politici e civili hanno la responsabilità di intraprendere azioni, ma devono essere qualificati. Serve una nuova infrastruttura digitale per il futuro, che regoli le piattaforme social e promuova comportamenti più salutari online (Brikjær e Kaats, 2019). L’educazione al virtuale è diventata una questione ormai inderogabile: sebbene infatti i ragazzi siano consapevoli delle caratteristiche dei social media, non è detto che non ne possano rimanere vittime. La classica definizione di *nativi digitali*, coniata da Prensky (citato in Marangi, 2024), si è oggi trasformata nella distinzione fra *stupidi*, *destri* e *saggi* digitali. La *media education* deve essere di tutti, concedere l’abilità di contestualizzare i media e formare ad un utilizzo consapevole. Senso critico, creatività e responsabilità sono gli strumenti fondamentali che ogni adolescente dovrebbe portare con sé nel virtuale (Marangi, 2024).

Condivido un’ultima domanda che mi ha accompagnata durante tutta l’analisi dei dati e la stesura della tesi: quale rilevanza riveste il contesto nel quale i dati sono stati raccolti; ossia un paesino di montagna, dove i bimbi e i ragazzi giocano ancora per le strade e nel pomeriggio si ritrovano al parco? Anche gli studi longitudinali dell’università di Trondheim -capaci di dare una svolta decisiva alla questione dell’uso dei social media in adolescenza- sono stati condotti in Norvegia, uno dei Paesi europei notoriamente associato al benessere. Indubbiamente ciò è in grado di influenzare i dati, ma è anche vero che molti degli studi citati hanno come teatro lo stereotipo dell’attuale mondo occidentale. Personalmente -e nel pieno rispetto di quella che sarà la mia professione- mi rifiuto in ogni caso di avallare opinioni secondo le quali i social media avrebbero rovinato i nostri ragazzi. La maggior parte degli adulti è già abbastanza preoccupata riguardo alla questione, e sfruttare questa situazione per seminare panico morale (come sottolinea anche Marangi) è un’azione priva di buon senso. Non bisogna dimenticare che dietro lo schermo ci sono ragazzi in crescita che stanno cercando, con le risorse che hanno, di assolvere ai compiti specifici della loro età. Ogni ragazzo o ragazza ha bisogno di qualcuno che creda in loro e che, quando li troverà fragili, sia capace di garantire adeguato supporto. Questo non è possibile nel momento in cui le figure di riferimento sono impegnate in una caccia alle streghe che acceca lo sguardo educativo.

## Bibliografia

Allen, N. (2020). Digital technology under scrutiny: Use digital technology to our advantage. *Nature*. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x>

\*American Academy of Pediatrics (2018). *Kids & Tech: Tips for parents in the Digital age*. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>

\*American Psychological Association (2019). *Digital Guidelines: Promoting healthy technology use for children*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technologyuse-children>

American Psychological Association (2023). *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence* <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>

\*Amichai-Hamburger, Y., & Ben Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)

Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229, 103706. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>

\*Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiters, R. A. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and youth services review*, 127, 106083. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083>

Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

Boer, M., Van den Eijnden, R. J., Finkenauer, C., Boniel-Nissim, M., Marino, C., Inchley, J., ... & Stevens, G. W. (2022). Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries. *Addiction*, *117*(3), 784-795. <https://doi.org/10.1111/add.15709>

Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of adolescence*, *19*(3), 233-245. <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0022>

Boyd, D. (2014). *It's complicated: la vita sociale degli adolescenti sul web*. Castelvevchi.

Brikjær, M., & Kaats, M. (2019). *Does social media really pose a threat to young people's well-being?*. Nordic Council of Ministers.

Buecker, S., Petersen, K., Neuber, A., Zheng, Y., Hayes, D., & Qualter, P. (2024). A systematic review of longitudinal risk and protective factors for loneliness in youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1542*(1), 620-637. <https://doi.org/10.1111/nyas.15266>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *The growing problem of loneliness*. *The Lancet*, *391*(10119), 426. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, *30*(6), 625-648.

\*Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, *26*(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, *59*, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>

Casale, S., & Fioravanti, G. (2011). Psychosocial correlates of internet use among Italian students. *International Journal of Psychology*, *46*(4), 288-298. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.541256>

Cavioni, V. e Grazzani, I. (2023). *L'apprendimento sociale ed emotivo – Teorie e buone pratiche per promuovere la salute mentale a scuola*. Il Mulino

Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Orejudo, S. (2022). Social networks, emotions, and education: Design and validation of e-COM, a scale of Socio-emotional interaction competencies among adolescents. *Sustainability*, *14*(5), 2566. <https://doi.org/10.3390/su14052566>

Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H. V. (2022). Social media and self-esteem. *Current opinion in psychology*, *45*, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>

Coppersmith, G., Leary, R., Crutchley, P., & Fine, A. (2018). Natural language processing of social media as screening for suicide risk. *Biomedical informatics insights*, *10*, 1178222618792860. <https://doi.org/10.1177/1178222618792860>

Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(4), 223-236. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>

\*Eraslan-Capan, B. (2015). Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist*, *21*(3), 395-403. DOI: [10.1080/09720073.2015.11891829](https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891829)

European Union (2024). *The Digital Services Act (DSA) explained. Measures to protect children and young people online* <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f3556a65-88ea-11ee-99ba-01aa75ed71a1>

Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(6), 318-323. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0358>

Floridi, L. (2025). *Floridi: "L'intelligenza artificiale non esiste"* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Lx-8r0l2rUQ>

Galeotti, T., Marino, C., Canale, N., Lenzi, M., Pivetta, E., Bersia, M., Lazzeri, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2024). *La Sorveglianza HBSC-Italia 2022 Health Behaviour in School-aged Children: le tecnologie digitali negli adolescenti* <https://www.iss.it/documents/20126/6703853/2.+The+HBSC-Italia+2022%2C+Health+Behaviour+in+School-aged+Children+Surveillance+digital+technologies+in+adolescents.pdf/573f03b2-c74d-fc29-bdb6-081125f43826?t=1720686749309>

\*Galla, B. M., Choukas-Bradley, S., Fiore, H. M., & Esposito, M. V. (2021). Values-alignment messaging boosts adolescents' motivation to control social media use. *Child development*, 92(5), 1717-1734. <https://doi.org/10.1111/cdev.13553>

Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical neuropsychiatry*, 18(1), 41. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>

\*González-Cabrera, J., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2016). Diseño y validación de la Escala de Inteligencia Emocional en Internet (EIEI) para adolescentes. *Psicología Conductual*, 24, 93-105.

Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.

\*Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 633-649.

Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>

\*Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

\*Inchley, J., Currie, D. B., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jastad, A., Cosma, A., ... & Arnasson, A. M. (2020). *Spotlight on adolescent health and wellbeing: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada*. International report. Volume 1: Key findings.

Istituto Superiore di Sanità, EpiCentro (2023). *Health Behavior in School-aged Children, Indagine* 2022

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-social-media>

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/temi2022/social-media-2022.pdf>

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/8-2->

[2023/L%E2%80%99uso%20problematico%20dei%20social%20media%20e%20dei%20videogiochi.pdf](https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/8-2-2023/L%E2%80%99uso%20problematico%20dei%20social%20media%20e%20dei%20videogiochi.pdf)

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/8-2-2023/Benessere%20e%20salute.pdf>

Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Motivations for social media use: Associations with social media engagement and body satisfaction and well-being among adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 50(12), 2279-2293. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., ... & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?. *Addiction*, 112(10), 1709-1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>

\*Katz, E., Haas, H., & Gurevitch, M. (1973). On the use of the mass media for important things. *American sociological review*, 164-181.

Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The difficulties in emotion regulation scale short form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 443-455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>

Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>

Lee, Z. W. Y., & Cheung, C. M. K. (2014). Problematic use of social networking sites: The role of self-esteem. *International Journal of Business and Information*, 9(2), 143. <https://doi.org/10.6702/ijbi.2014.9.2.1>

Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: a longitudinal panel study of gratifications-sought, Internet addiction symptoms, and social media use among children and adolescents. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 424-439. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.902316>

Lin, X., Su, W., & Potenza, M. N. (2018). Development of an online and offline integration hypothesis for healthy internet use: Theory and preliminary evidence. *Frontiers in Psychology*, 9, 492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00492>

Marangi, M. (2024). *Cambio Gioco Parte 3 - Prof. Michele Marangi: Siamo schiavi digitali?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4eILTIIcJsU>

\*Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M. G., Vieno, A., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly*, 90, 405-411. DOI: [10.1007/s11126-019-09628-1](https://doi.org/10.1007/s11126-019-09628-1)

Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100250>

\*Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in human behavior*, 83, 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

\*Marín-López, I., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Hunter, S. C., & Llorent, V. J. (2020). Relations among online emotional content use, social and emotional competencies and cyberbullying. *Children and youth services review*, *108*, 104647. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2019.104647>

\*McCrae, N., Gettings, S., & Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, *2*, 315–330. DOI: [10.1007/s40894-017-0053-4](https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4)

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., ... & Van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive behaviors*, *153*, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>

\*Morgan Stanley Alliance For Children’s Mental Health & Child Mind Institute. (2022). *How to set limits on screen time and internet use* <https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/setting-limits-on-screen-time-tip-sheet.pdf>

\*Nahum-Shani, I., Smith, S. N., Spring, B. J., Collins, L. M., Witkiewitz, K., Tewari, A., & Murphy, S. A. (2018). Just-in-time adaptive interventions (JITAI) in mobile health: key components and design principles for ongoing health behavior support. *Annals of behavioral medicine*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9830-8>

Nasaescu, E., Marín-López, I., Llorent, V. J., Ortega-Ruiz, R., & Zych, I. (2018). Abuse of technology in adolescence and its relation to social and emotional competencies, emotions in online communication, and bullying. *Computers in Human Behavior*, *88*, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.036>

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, *81*(2), 116-121. DOI: [10.18043/ncm.81.2.116](https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116)

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, *21*, 267-294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—application to peer group processes and future directions for research. *Clinical child and family psychology review*, 21, 295-319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>

Nesi, J., Dredge, R., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Fox, K. A., & Choukas-Bradley, S. (2021). Peer experiences via social media. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health*. Elsevier

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on psychological science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>

\*O'Brien, E. J., Leitzel, J., Mensky, L., Jeffreys, D., O'Brien, J. P., & Marchese, M. (1996). Gender differences in the self-esteem of adolescents: A meta-analysis. *Self-esteem: Research, Theory, and Practice*. London: Free Association Books.

\*O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4598. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>

Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being—A qualitative literature review. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(1), 323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>

Prinstein, M. J., Nesi, J., & Telzer, E. H. (2020). Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development—future directions

following Odgers & Jensen (2020). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 349-352. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>

Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of genetic psychology*, 162(1), 93-117. <https://doi.org/10.1080/00221320109597883>

Rodgers, R. F., Mclean, S. A., Gordon, C. S., Slater, A., Marques, M. D., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2021). Development and validation of the motivations for social media use scale (MSMU) among adolescents. *Adolescent Research Review*, 6, 425-435. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00139-w>

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>

\* Ruppel, E. K., & McKinley, C. J. (2015). Social support and social anxiety in use and perceptions of online mental health resources: exploring social compensation and enhancement. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(8), 462-467. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0652>

Saiphoo, A. N., Halevi, L. D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: an umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>

\*Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in psychology*, 11, 617140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>

Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents—a scoping review. *Frontiers in psychology*, 11, 1949. DOI: [10.3389/fpsyg.2020.01949](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949)

Sechi, C., Loi, G., & Cabras, C. (2021). Addictive internet behaviors: The role of trait emotional intelligence, self-esteem, age, and gender. *Scandinavian journal of psychology*, 62(3), 409-417. <https://doi.org/10.1111/sjop.12698>

Shafi, R. M., Romanowicz, M., & Croarkin, P. E. (2018). # SwitchedOn: a call for assessing social media use of adolescents. *The Lancet Psychiatry*, 5(11), e27. DOI: [10.1016/S2215-0366\(18\)30350-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30350-X)

Shankleman, M., Hammond, L., & Jones, F. W. (2021). Adolescent social media use and well-being: A systematic review and thematic meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, 6, 471–492. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00154-5>

Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>

Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotional regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.

\*Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10–18 years. *Computers in human behavior*, 156, 108235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>

\*Steinsbekk, S., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2023). Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*, 147, 107859. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107859>

\*Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence—A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>

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>

Svensson, R., Johnson, B., & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC public health*, 22(1), 273. DOI: [10.1186/s12889-022-12670-7](https://doi.org/10.1186/s12889-022-12670-7)

Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>

The Guardian (2023). *WHO declares loneliness a 'global public health concern'* <https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern>

The U.S. Surgeon General's Advisory (2023). *Social Media and Youth Mental Health* <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*, 93, 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>

University of Maryland (2021). *OurDataHelps* [OurDataHelps: UMD](https://ourdatahelps.org/)

\*Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, 43(2), 267.

Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of youth and adolescence*, 38, 765-776. DOI: [10.1007/s10964-008-9298-3](https://doi.org/10.1007/s10964-008-9298-3)

Van den Eijnden, Regina J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

\*Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived -but not actual- social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *41*(7), 1067–81. DOI: [10.1007/s10802-013-9751-y](https://doi.org/10.1007/s10802-013-9751-y)

Wang, H. (2024). Relationship between self-esteem and problematic social media use amongst Chinese college students: A longitudinal study. *Psychology Research and Behavior Management*, 679-689. <https://doi.org/10.2147/prbm.s452603>

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, *121*, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>

Yıldız Durak, H. (2020). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, *39*, 1375-1387. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9840-8>

\*Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.

Zammuner, V. (2008). Italians' social and emotional loneliness. The results of five studies. *International Journal of Human and Social Sciences*, *3*(2), 108-120.

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-López, I. (2017). Emotional content in cyberspace: Development and validation of E-motions Questionnaire in adolescents and young people. *Psicothema*, *29*(4), 563-569. DOI: [10.7334/psicothema2016.340](https://doi.org/10.7334/psicothema2016.340)

\*= opere non direttamente consultate