



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

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

**Corso di Laurea Psicologia di Comunità,  
della Promozione del Benessere e del Cambiamento sociale**

**Tesi di Laurea**

**La solitudine in adolescenza e l'uso dei social media.**

**Analisi delle variabili associate alla pressione  
a dover rispondere online e alla qualità dell'amicizia.**

**Loneliness in adolescence and Social Media use: an analysis of variables  
associated with the pressure to respond online and friendship quality.**

*Relatore*

*Prof. Gini Gianluca*

*Correlatrice*

*Dott.ssa Angelini Federica*

*Laureanda: Varesco Linda*

*Matricola: 2085712*

Anno accademico 2024/2025

## **Abstract**

L'adolescenza è una fase cruciale dello sviluppo caratterizzata da profondi cambiamenti biologici, emotivi e sociali. Con la diffusione dei social media, le modalità di interazione tra i giovani sono mutate radicalmente, influenzando la costruzione dell'identità e il benessere psicologico. Il Transformation Framework di Nesi evidenzia come i social media abbiano amplificato la frequenza e l'intensità delle relazioni, con effetti positivi e negativi sulla percezione dell'amicizia.

Questo studio analizza come gli adolescenti italiani utilizzino i social media per interagire con gli amici, con particolare attenzione al senso di solitudine, alla qualità dell'amicizia percepita e alla pressione a dover rispondere ai messaggi rapidamente. Lo studio si basa su un questionario anonimo rivolto a adolescenti italiani, strutturato con scenari di interazione positiva e negativa. Sono stati presi in considerazione i fattori riguardanti i diversi tipi di interazioni con gli amici, che potevano essere di valenza positiva o negativa, e le differenze di genere sia dei partecipanti sia dell'amico o amica con cui dovevano interagire. Attraverso analisi statistiche, si è evidenziato che le interazioni sui social media possono sia rafforzare i legami di amicizia che generare stress. Inoltre, il senso di solitudine può influire sulla percezione dell'amicizia e sull'obbligo a rispondere ai messaggi.

Sebbene le piattaforme digitali offrano opportunità di connessione e supporto, possono anche aumentare la vulnerabilità emotiva e la necessità di risposte immediate con implicazioni sul benessere psicologico. Lo studio suggerisce la necessità di strategie educative per promuovere un uso più equilibrato e consapevole dei social media tra gli adolescenti, al fine di massimizzarne i benefici riducendo i rischi di stress e isolamento.

# INDICE

<b>Abstract .....</b>	<b>1</b>
<b>Introduzione .....</b>	<b>1</b>
<b>1. L'adolescenza e le relazioni al tempo dei social media.....</b>	<b>3</b>
1.1 Adolescenza e relazioni .....	3
1.2 L'uso dei social media tra gli adolescenti.....	6
<i>1.2.1 Alcuni dati statistici dell'uso dei social media .....</i>	<i>10</i>
<i>1.2.2 I social media come contesto sociale: il "Transformation Framework" .....</i>	<i>11</i>
<b>2. Il ruolo della solitudine percepita, la qualità dell'amicizia e la pressione a dover rispondere online .....</b>	<b>14</b>
2.1 La solitudine legata all'uso dei social media.....	14
<i>2.1.1 Opportunità compensative alla solitudine offerte dai social media .....</i>	<i>19</i>
2.2 La percezione della qualità dell'amicizia con l'uso dei social media .....	21
<i>2.2.1 La visione del Transformation Framework sulla qualità dell'amicizia.....</i>	<i>23</i>
<i>2.2.2 Costi e benefici dell'uso dei social media sulla qualità dell'amicizia.....</i>	<i>24</i>
2.3 La pressione a dover rispondere online .....	28
<i>2.3.1 Conseguenze alla pressione di disponibilità.....</i>	<i>31</i>

2.4 L'influenza della solitudine sulla qualità dell'amicizia e la pressione a rispondere.....	33
2.4.1 <i>La solitudine e la qualità dell'amicizia</i> .....	33
2.4.2 <i>La solitudine e la pressione a rispondere online</i> .....	35
2.5 Differenze di genere nell'uso dei social media .....	37
2.5.1 <i>Differenze di genere e il ruolo della solitudine</i> .....	39
2.5.2 <i>Differenze di genere e la qualità dell'amicizia</i> .....	41
2.5.3 <i>Differenze di genere, la validazione sociale e la pressione nel rispondere</i> .....	42
<b>3. La ricerca “Social Media e relazioni tra pari in adolescenza” .....</b>	<b>45</b>
3.1 Introduzione allo studio .....	45
3.2 Obiettivi .....	46
3.3 Metodo.....	46
3.3.1 <i>Partecipanti</i> .....	46
3.3.2 <i>Strumenti</i> .....	47
3.3.3 <i>Procedura</i> .....	54
3.4 Risultati.....	55
3.4.1 <i>Analisi descrittive</i> .....	55
3.4.2 <i>Analisi di correlazione</i> .....	57

3.4.3 Confronti tra medie a misure ripetute.....	60
3.5 Discussione.....	65
3.5.1 L'uso dei social media .....	65
3.5.2 La solitudine.....	66
3.5.3 Le interazioni che cambiano la qualità dell'amicizia.....	69
3.5.4 Le interazioni che cambiano l'obbligo a rispondere .....	73
3.5.5 Limiti e prospettive future .....	78
<b>Conclusioni.....</b>	<b>80</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>85</b>

## **Introduzione**

L'adolescenza rappresenta una fase fondamentale nella crescita dell'individuo, caratterizzata da cambiamenti significativi a livello biologico, cognitivo, emotivo e sociale. In questo periodo, le relazioni con i coetanei rivestono un ruolo centrale, influenzando la costruzione dell'identità personale e il benessere psicologico. Un tempo queste interazioni si svolgevano principalmente in contesti scolastici, sportivi e familiari, ma l'arrivo dei social media ha cambiato radicalmente i modi in cui i giovani comunicano, si relazionano e sviluppano legami affettivi.

Oggi, l'uso dei social media è diventato estremamente diffuso tra gli adolescenti, incidendo non solo sulle dinamiche relazionali, ma anche sulla percezione dell'identità e dello status sociale. Piattaforme come Instagram, TikTok e WhatsApp non sono più semplici strumenti di svago o per la condivisione di contenuti, ma veri e propri spazi di socializzazione, dove gli adolescenti costruiscono e mantengono le loro relazioni. Questo fenomeno ha sollevato importanti interrogativi riguardo agli effetti psicologici, sociali ed emotivi di un'interazione sempre più mediata dalla tecnologia.

In relazione alle caratteristiche dei social media descritte nel Transformation Framework di Nesi e dei i suoi colleghi (2018a, 2018b, 2021), questa ricerca si propone di esplorare come tali piattaforme influenzino e trasformino le relazioni sociali contemporanee. L'obiettivo è analizzare come gli adolescenti utilizzino i social media per interagire con i loro amici, concentrandosi in particolare sulla qualità dell'amicizia percepita e sulla pressione di rispondere ai messaggi. Viene inoltre prestata attenzione al senso di solitudine, esaminando il ruolo delle interazioni online, sia quelle positive che quelle negative. Lo studio considera anche le differenze di genere, esplorando come cambiano le dinamiche relazionali in base al sesso degli interlocutori.

Il campione di riferimento è costituito da adolescenti italiani, ai quali è stato chiesto di completare un questionario anonimo e self-report. Il questionario, articolato in diverse sezioni, è stato strutturato prima e dopo la presentazione di due scenari, seguendo un

disegno sperimentale 2x2. Nella sezione preliminare sono state raccolte informazioni sull'uso e sulla frequenza dei social media, oltre a indagare vari fattori psicologici, tra cui il senso di solitudine. I due scenari proposti richiedevano agli adolescenti di immedesimarsi in situazioni che coinvolgevano diverse tipologie di interazione con un amico o un'amica tramite i social media. Uno scenario descriveva un'interazione positiva, l'altro, invece, uno scambio di messaggi che si concludeva negativamente. Questo studio analizza variabili come il senso di solitudine, la qualità dell'amicizia percepita attraverso i social media e la sensazione di obbligo nel rispondere ai messaggi. Inoltre, sono state esaminate le differenze di genere, prendendo in considerazione sia il genere del partecipante che quello dell'amico o dell'amica con cui interagivano.

Le analisi svolte comprendono analisi descrittive delle variabili d'interesse con un paio di analisi aggiuntive sulla frequenza e dell'uso dei social media. Inoltre, sono state svolte analisi di correlazione su tutte le variabili di interesse e, infine, ci sono i confronti tra medie a misure ripetute per mostrare come la solitudine, il genere e il tipo di scenario possano influenzare la percezione di qualità dell'amicizia e il senso di obbligo a dover rispondere all'amico o amica.

# **1. L'adolescenza e le relazioni al tempo dei social media**

## *1.1 Adolescenza e relazioni*

L'adolescenza rappresenta un periodo di rapida crescita biologica, sociale ed emotiva, caratterizzato da una particolare rilevanza dello sviluppo delle relazioni interpersonali, con un focus primario sulle dinamiche tra pari (Winstone et al., 2023). Durante questa fase, i cambiamenti nei domini cognitivi, biologici e sociali favoriscono un incremento nell'intimità, nella reciprocità e nel sostegno all'interno delle amicizie, elementi che hanno implicazioni significative per l'adattamento sociale e psicologico a lungo termine (Nesi et al., 2018a).

I veloci cambiamenti biologici associati alla pubertà e le numerose transizioni sociali, come quelle relative alla scuola, ai gruppi di amici e all'identità personale, possono comportare vulnerabilità per gli adolescenti (Walsh et al., 2020). Questi cambiamenti sono spesso accompagnati da un riorientamento sociale che porta i giovani a distaccarsi dalle figure di riferimento primarie, come genitori e familiari, per cercare maggiore vicinanza con i pari (Magis-Weinberg et al., 2021). In questo contesto, gli adolescenti affrontano diverse fasi cruciali e compiti significativi, spesso in presenza di pari, tra cui la costruzione di relazioni più intime e complesse, lo sviluppo di un'identità personale coesa, e la ricerca di autonomia rispetto ai genitori e agli adulti di riferimento (Nesi et al., 2018a).

Lo sviluppo dell'identità riveste una particolare centralità in questa fase della vita, con i giovani che tendono a esplorare e affermare la loro identità attraverso le relazioni di amicizia. L'identità, infatti, emerge dal modo in cui un individuo si comprende, sia come singolo che come membro di una collettività. In questo senso, gli individui e le loro identità sono inestricabilmente legati alle strutture culturali e sociali in cui sono inseriti, e queste dimensioni sono essenziali per la comprensione del loro sviluppo delle capacità interpersonali (Mueller et al., 2021).

Relazionandosi con i pari, gli adolescenti mostrano una crescente attenzione verso lo status sociale e l'approvazione dei compagni, un fenomeno che aumenta i livelli di coinvolgimento nel confronto sociale e nella ricerca di feedback per valutare le caratteristiche rilevanti degli altri (Nesi et al., 2018a). Inoltre, gli adolescenti sono particolarmente inclini a curare la propria immagine per mantenere o accrescere il proprio status all'interno del gruppo di coetanei. In tale contesto, lo status sociale assume un ruolo cruciale nell'adattamento degli adolescenti, influenzando tanto la percezione del proprio status quanto la valutazione dello status degli altri (Nesi et al., 2018b).

Durante l'adolescenza, la percezione del proprio status sociale diventa uno degli aspetti più rilevanti nella vita di un giovane. La ricerca di un equilibrio tra l'autosufficienza e l'accettazione degli altri è uno degli aspetti centrali di questa fase. Il concetto di status sociale si costruisce attraverso vari fattori, come l'aspetto fisico, il comportamento, la posizione all'interno di una gerarchia sociale, e la percezione che gli altri hanno dei pari (Albiero, 2015). Le relazioni con gli altri sono cruciali e, di conseguenza, l'adolescente potrebbe misurare il proprio valore in base alla popolarità, all'inclusione sociale o alle aspettative esterne. Nonostante l'importanza che assume in questa fase della vita, la percezione del proprio status sociale durante l'adolescenza non è stabile e i giovani spesso vivono un senso di vulnerabilità (Blakemore, 2012). Tuttavia, l'influenza del gruppo di pari e della società in generale continua a esercitare un impatto significativo sulla loro evoluzione.

Durante l'adolescenza, non solo la percezione del proprio status sociale è centrale, ma anche quella dello status sociale degli altri gioca un ruolo fondamentale nelle dinamiche relazionali. Un aspetto significativo della percezione dello status sociale altrui è il confronto sociale, un processo psicologico attraverso cui gli adolescenti valutano il proprio valore rispetto agli altri (Walsh et al., 2020). In questo processo, le differenze percepite tra sé e gli altri possono innescare sentimenti di inadeguatezza o, al contrario, di superiorità. Ad esempio, un adolescente, confrontandosi con i pari, potrebbe sentirsi insicuro se percepisce che un compagno ha più amici di quanti ne ha lui. Secondo la teoria della gestione delle impressioni, le persone sono motivate a produrre una specifica impressione

sugli altri durante le interazioni sociali, utilizzando il proprio comportamento per piacere ai coetanei, ottenere approvazione sociale e validare un'immagine positiva di sé (Winstone et al., 2023). Spesso, gli adolescenti tendono a interpretare e giudicare le azioni, i comportamenti o le scelte degli altri come indicatori di successo o fallimento, di popolarità o esclusione. Le dinamiche dei gruppi di pari, quindi, possono diventare molto complesse e, a volte, sfociare in difficoltà relazionali date da senso di inferiorità, inadeguatezza o esclusione (Hartup, 1996). Quindi, gli adolescenti si trovano ad investire molto tempo ed energie per mantenere il loro status sociale o aumentarlo, così da conservare le loro amicizie e farle durare a lungo. Inoltre, questa spinta verso la ricerca di approvazione da parte degli altri permette all'adolescente di ricercare un gruppo di pari con il quale c'è affinità e connessione per evitare esclusione sociale e solitudine.

Tutte queste caratteristiche dell'adolescenza portano a grandi cambiamenti per i soggetti che la vivono. La ricerca di autonomia, assieme alla scoperta di una propria identità e la ricerca di un gruppo di amici, sono fattori che influenzano molto la percezione di socialità negli adolescenti. Infatti, durante questo periodo di sviluppo si può verificare una sensazione di solitudine. Quest'ultima non si limita a una condizione di isolamento fisico, ma rappresenta una percezione soggettiva. La ricerca ha suggerito che la solitudine adolescenziale sia un'esperienza multifattoriale, influenzata da una varietà di aspetti interni ed esterni, tra cui la crisi identitaria, le difficoltà relazionali, e le pressioni sociali (Cacioppo & Hawkley, 2003). Come sottolineato da Laursen e Collins (2009), la solitudine adolescenziale è strettamente legata alla difficoltà di conciliare il bisogno di autonomia con il desiderio di appartenenza sociale.

Un altro fattore rilevante riguarda le difficoltà comunicative proprie di questa fase di sviluppo. Gli adolescenti sperimentano una maggiore intensità emotiva, ma spesso non possiedono ancora la capacità di esprimere adeguatamente i propri vissuti (Palmonari, 2011). La solitudine, quindi, può derivare da un'incapacità di comunicare i propri sentimenti e bisogni emotivi, sia per paura del giudizio che per una scarsa consapevolezza di sé. La difficoltà nell'esprimere emozioni e la percezione di non essere compresi possono

alimentare un isolamento intrapsichico, che aumenta la sensazione di solitudine (Cacioppo et al., 2010).

Dal momento che le relazioni con i coetanei e la ricerca di appartenenza a gruppi sociali sono aspetti nuovi della vita di un adolescente non sempre sono spontanei, ma possono creare nell'adolescente preoccupazione e senso di instabilità, dovuta a conflitti, rivalità e incertezze sul proprio ruolo sociale (Cooper et al., 2021). La competizione per l'inclusione nei gruppi sociali può infatti contribuire a una sensazione di solitudine, in particolare quando l'adolescente non si sente accettato o ha difficoltà a stabilire legami autentici (Long et al., 2020). La solitudine sociale, quindi, non è solo il risultato di un isolamento fisico, ma anche di una percezione di inadeguatezza nelle interazioni sociali.

Oltre ai fattori interpersonali ci sono alcuni fattori neurobiologici che portano gli adolescenti a vivere questo periodo con una forte sensazione di solitudine. Dal punto di vista neurobiologico, l'adolescenza è caratterizzata da significativi cambiamenti cerebrali, in particolare nelle aree del cervello coinvolte nella regolazione emotiva, come la corteccia prefrontale (Blakemore, 2012). Questo sviluppo incompleto delle strutture cerebrali può rendere gli adolescenti più vulnerabili alle emozioni intense e alle esperienze di solitudine, poiché non hanno ancora acquisito le competenze necessarie per gestire situazioni nuove, stressanti o conflittuali (Palmonari, 2011). Nonostante la solitudine possa essere dolorosa, durante l'adolescenza può anche fungere da opportunità di riflessione e crescita, se ci sono le risorse adeguate ad uno sviluppo funzionale.

## *1.2 L'uso dei social media tra gli adolescenti*

Fino ad ora molti studiosi hanno tentato di dare una definizione al termine social media, ma essendo un concetto sempre in evoluzione e con molte caratteristiche, non è facile trovare una spiegazione chiara e definitiva. Si possono considerare "social media" tutte le tecnologie socialmente interattive, come messaggi di testo, condivisione di fotografie, appuntamenti online e messaggistica istantanea, disponibili sulle piattaforme che consentono tali attività (Nesi et al., 2018a). Inoltre, social media sono canali basati su

Internet che consentono agli utenti di interagire e di auto-presentarsi selettivamente, sia in tempo reale che in modo asincrono, con un pubblico sia ampio che ristretto, che traggono valore dai contenuti generati dagli utenti e dalla percezione dell'interazione con gli altri (Nesi et al., 2021). Quindi, si può sintetizzare in maniera inclusiva tale concetto dicendo che sono media utilizzati per l'interazione sociale, i quali consentono agli utenti di condividere contenuti e comunicare con gli altri (Nesi et al., 2018a).

Comunemente si pensa che i social media siano caratterizzati da aspetti che conducano gli utenti ad un uso malsano e con conseguenze negative anche nelle relazioni. Al giorno d'oggi, però, si sposta sempre di più il pensiero dei social media come dei rifugi dalla vita reale ad una visione di ricerca per comprendere come gli ambienti online odierni riflettono, completano e rafforzano le relazioni, le pratiche e i processi offline (Uhls et al., 2017). In uno studio di Drahošová e Balco (2017), tra più variabili sono stati analizzati i vantaggi dell'uso dei social media ed è emerso che il 97,7% dei partecipanti ha affermato che il maggiore vantaggio dell'uso dei social media era la comunicazione e lo scambio di informazioni con amici e conoscenti. Infatti, si può dichiarare che i social media sono ormai diventati una parte fondamentale del tessuto sociale e sono la norma che costituisce la vita degli adolescenti (Sümen & Evgin, 2021).

Sebbene le demarcazioni tra relazioni online e offline possano sembrare chiare, la natura quasi onnipresente dei social media ha offuscato queste linee e reso problematiche le semplici categorizzazioni online/offline (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Molte sono le idee e le visioni di come i social media possono inserirsi nei sistemi della vita di ogni giorno. Per esempio, McFarland e Ployhart (2015) sostengono che il quadro contestuale dei social media, quindi che gli "stimoli ambientali" dei social media, comprendono un contesto distinto che modella il comportamento all'interno dei ambiti organizzativi. Altri, invece, vedono i social media come parte dei sistemi finora conosciuti. Prendendo in considerazione la teoria biopsicosociale di Brofenbrenner (Navarro & Tudge, 2023) si possono inserire i social media all'interno dei sistemi più o meno ampi. Dal momento che molti adolescenti dichiarano di usare i social media per interagire direttamente con persone presenti anche nella loro vita sociale offline, i social media si possono collocare all'interno

di tutti i sistemi, quali meso, macro ed esosistema. Da queste diverse visioni si può, infatti, vedere come siano complicati i social media e come non sia facile dare una definizione e collocazione precisa nella vita di tutti i giorni. Si può, però, dire che, anche se i social media si inseriscono nei contesti della vita di tutti i giorni, sicuramente mantengono le loro singolari caratteristiche e quindi sono in una qualche maniera contesti ambientali separati da quelli finora conosciuti (Nesi et al., 2018a). Una cosa certa è che i social media, così come sono costruiti e funzionano, sono percepiti come mezzi rilevanti per sostenere la qualità dell'amicizia durante l'adolescenza (Angelini et al., 2022). Le piattaforme di social media rappresentano ora un contesto primario in cui, tra pari, si verificano esperienze nuove (Nesi et al., 2021). Inoltre, si deve tenere in considerazione il fatto che gli adolescenti utilizzano i social media come strumento aggiuntivo per interagire con gli amici della loro rete offline (Angelini et al., 2022).

Visto che ormai i social media sono onnipresenti e costituiscono parte del contesto di vita degli adolescenti, è utile analizzare e comprendere tutte le dinamiche sul loro utilizzo. Innanzitutto, bisogna considerare che, con il tempo e un numero sempre crescente di opzioni, l'uso dei social media da parte degli adolescenti ruota sempre meno attorno a una singola piattaforma (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Quindi, avendo tante opportunità e stimoli diversi, i social media possono modellare i pensieri, i comportamenti e le relazioni degli individui (Nesi et al., 2018a). I social media possono portare alla consapevolezza degli adolescenti una varietà di ambienti che sono fuori del loro ambito sociale immediato, per estendersi verso l'esterno così da incorporare influenze, valori e tendenze socioculturali più ampi (Nesi et al., 2018b). Nel ruolo principale dell'utilizzo dei social media si può notare come ci sia la ricerca di contatto con i loro coetanei (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Quasi due terzi degli adolescenti dichiarano di stringere nuove amicizie tramite i social media e oltre il 90% li usa per entrare in contatto con gli amici offline esistenti ogni giorno (Hamilton et al., 2021). Gli adolescenti riferiscono anche che questi media li aiutano a comprendere i sentimenti dei loro amici e sentirsi più connessi ad essi. Durante una fase di sviluppo in cui il supporto e l'approvazione dei pari sono fondamentali, i social media supportano queste esigenze (Uhls et al., 2017).

Le visioni sull'uso dei social media per mantenere le relazioni esistenti o formarne di nuove sono contrastanti. I social media possono essere promotori di una buona qualità dell'amicizia ma anche vincolare alcuni aspetti importanti della relazione. Da una parte l'utilizzo dei social media permette agli adolescenti di rafforzare le reti sociali dei pari presenti nella vita offline per aumentare il supporto sociale e integrare le relazioni esistenti, piuttosto che sostituirle (Angelini et al., 2022). Uno studio (Tosun & Kaşdarma, 2020), infatti, dimostra che, se il tempo trascorso sui social media è mediato da motivi come amicizia, si vedono livelli più elevati di connessione sociale. Però, si vede un calo di connessione sociale nel caso in cui i social vengono utilizzati per formare nuove relazioni. Quindi, la connessione sociale percepita dagli adolescenti varia in base al tipo di relazione che intrattengono sui social media. Un altro studio (Favotto et al., 2019) ha riportato da questionari self-report che l'uso dei social media può aiutare a mantenere la comunicazione durante l'assenza fisica e ad ampliare le cerchie sociali. Ciò nonostante, ci sono prove che suggeriscono che l'uso dei social media riduce il sostegno sociale, la qualità delle relazioni e l'empatia per gli altri e il tempo trascorso faccia a faccia con gli amici (Yau & Reich, 2018). Quindi, si può capire che i social sono molto complessi e che possono alterare la natura qualitativa delle esperienze tra pari modificando il modo in cui determinate interazioni vengono percepite o vissute (Nesi et al., 2018a).

Nello specifico si può comprendere l'utilizzo dei social media tramite le azioni più usate dagli adolescenti. Tra i nuovi comportamenti che si effettuano sui social media si trovano i commenti ai post degli amici, i quali sono molto importanti per il mantenimento delle amicizie offline (Nesi et al., 2021). Inoltre, per gli adolescenti la comunicazione diretta sembra essere tipicamente considerata un uso più adattivo dei social media rispetto al consumo passivo dei social media (Hamilton et al., 2021). Sembra, inoltre, che i giovani apprezzano l'uso di testo e messaggistica istantanea perché questi strumenti consentono più tempo per pensare a come esprimersi, soprattutto in situazioni emotive forti (Nesi et al., 2018a). Molti giovani si sentono però "legati" ai social media perché percepiscono il dovere di essere presenti per poter mantenere le loro relazioni e che i social media richiedono nuovi tipi di "lavoro di risposta", o investimenti intensivi nella loro disponibilità

e comunicazione con gli amici (Niland et al., 2015). Questo mostra come i social media siano pervasivi nella vita degli adolescenti e che, oltre a permettere loro di rimanere in contatto con gli amici, possa anche essere un fattore di maggiore pressione.

### *1.2.1 Alcuni dati statistici dell'uso dei social media*

Per comprendere come vengono utilizzati i social media è utile conoscere alcuni dati sul loro utilizzo nel mondo e in Italia soprattutto tra i giovani adolescenti al giorno d'oggi.

*Nel mondo ci sono 4,76 miliardi di utenti sui social media, i quali spendono in media 147 minuti al giorno su tali piattaforme.*

*Negli USA gli adolescenti usano sempre meno Facebook, sostituendolo con TikTok (il 25% della popolazione adolescente ha un account su questa app). Inoltre, il 75% degli adolescenti americani ha almeno un account sui social media.*

(Laborde, 2024)

*In Italia il 45% degli utenti è motivato ad usare i social media per mantenere i contatti con amici e familiari. Questo è anche spiegato dai dati mondiali che vedono le app di chat e messaggistica come servizi più usati nel digitale (96,7%) seguiti dai social network (94,6%).*

*Gli italiani attivi sui social sono quasi 43 milioni, equamente divisi tra maschi e femmine. Rispetto all'anno 2023, il numero è calato di 2,5%. Questo però è da considerare anche in base all'uso quotidiano dei social media. Infatti, nel 2024 si è verificato un aumento di tempo quotidiano speso sui social media di un minuto in più rispetto all'anno precedente. L'analisi riporta che la social app su cui gli adolescenti italiani trascorrono più tempo è TikTok.*

*Per quanto riguarda l'utilizzo delle varie app social si può notare che WhatsApp è il social preferito dal 40,7%, con un utilizzo del 90,3% di persone tra i 15 e 64 anni. Di seguito ci*

*Instagram (73,5% di utilizzatori), Messenger (50%), Telegram (47,7%) e TikTok (40,8%, in aumento costante negli ultimi anni, con una predominanza della fascia adolescenziale).*

(Turrini, 2024)

Questi dati mostrano un generale quadro della situazione attuale globale e italiana dell'uso dei social media. È evidente come la maggior parte delle persone sia propensa all'uso di social media per mantenere contatti con persone care. Tutto ciò è in accordo con il pensiero per cui i social media rappresentano un nuovo contesto relazionale attuale (Nesi et al., 2018a). I giovani, soprattutto, sono coinvolti in questa nuova realtà dovendo sviluppare nuove capacità relazionali e comunicative. Per questo si vedono sempre più studiosi interessati al tema, curiosi di indagare quali siano le caratteristiche sociali e comunicative sottostanti all'uso dei social media.

Dai dati sopra riportati si può notare come le persone al giorno d'oggi riescano a integrare le relazioni faccia a faccia tradizionali con nuovi metodi comunicativi quali i social media. Inoltre, si può constatare che l'uso massiccio di tali mezzi di comunicazione sia comune e quotidiano nella vita degli adolescenti. Infatti, questi nuovi strumenti permettono agli adolescenti di mantenere e sviluppare relazioni con nuovi stimoli e con tempistiche differenti rispetto alla tradizionale comunicazione (Nesi et al., 2018a). Questa visione del tema permette di analizzare i dati riguardanti l'utilizzo dei social media, ma anche osservare le dinamiche relazionali sottostanti.

### *1.2.2 I social media come contesto sociale: il "Transformation Framework"*

Finora i lavori sulle esperienze dei coetanei degli adolescenti nell'era dei social media hanno aderito a un quadro di "mirroring", ovvero all'idea che le esperienze degli adolescenti sui social media semplicemente rispecchiano, o riflettono, le loro esperienze offline (Nesi et al., 2018a). Ma, viene prestata troppo poca attenzione ai molti importanti aspetti e differenze tra gli ambienti offline e online. Basandosi sulle recenti concettualizzazioni dei social media come contesto interpersonale unico che modella i pensieri, i comportamenti e le relazioni degli individui, è stato sviluppato il Transformation

Framework come mezzo per comprendere l'impatto dei social media sulle relazioni tra pari degli adolescenti (Nesi et al., 2018a, 2018b, 2021). La “trasformazione” delle esperienze dei pari attraverso i social media può assumere diverse forme (Nesi et al., 2018a). Questa teoria evidenzia quindi caratteristiche uniche dei social media che modellano le esperienze delle interazioni tra pari nell'adolescenza, con implicazioni per la salute mentale e il benessere (Sinclair-McBride & Rich, 2023). La percezione di molteplici caratteristiche dei social media può trasformare alcuni processi individuali sociali ed emotivi e svolgere un ruolo nelle esperienze di amicizia diadica degli adolescenti (Angelini et al., 2022).

La visione del Transformation Framework (Nesi et al., 2018a, 2018b, 2021) delinea le caratteristiche multimediali dei social media che trasformano le relazioni amicali degli adolescenti. I social media si caratterizzano per asincronicità, permanenza, pubblicità, disponibilità, assenza di segnali, quantificabilità e visività. Tramite l'uso dei social media, infatti, si può notare che la comunicazione non è immediata come quella faccia a faccia, ma decorre del tempo tra messaggi e risposte. Inoltre, le informazioni poste sui social media permangono nel tempo permettendo agli utenti di accedervi più volte in momenti diversi. Con pubblicità si intende la capacità di pubblicare informazioni che possono arrivare ad un vasto pubblico. Inoltre, con i social media c'è la possibilità di accedere e condividere contenuti con facilità, indipendentemente dalla posizione fisica. Un'altra caratteristica dei social media è l'assenza di segnali, ovvero la mancanza di alcuni aspetti della comunicazione faccia a faccia come i segnali non verbali o l'anonimato. La quantificabilità descrive la possibilità che si ha di quantificare la propria posizione all'interno della società (come popolarità, status sociale, riconoscimento e apprezzamento degli altri...). Infine la visività, la quale porta gli utenti a enfatizzare alcune fotografie o post per ricercare l'innalzamento del proprio status sociale. Ogni caratteristica dei social media varia di intensità e prevalenza in base al tipo di comunicazione che si tiene. Per esempio, se si tratta di messaggistica privata ci sono bassi valori di visività, ma alti in disponibilità e assenza di segnali. Invece, nel caso di condivisione di fotografie, tutte le caratteristiche sono presenti in modo chiaro e definito.

Oltre a queste singole differenze, il Transformation Framework mostra come le caratteristiche della funzionalità dei social media portano a trasformare le esperienze tra pari degli adolescenti. I comportamenti e le relazioni offline, quando vissuti sui social media, possono essere trasformati in cinque modi diversi: le interazioni tra pari possono aumentare in termini di frequenza e immediatezza (es. connessioni più frequenti e veloci con gli amici); il contesto online può amplificare determinate esperienze e richieste, aumentandone l'intensità dei processi tradizionali (ad esempio, una maggiore influenza dei pari); la natura delle interazioni può cambiare qualitativamente (ad esempio, più ampia comunicazione e migliore supporto sociale); infine, i social media consentono comportamenti compensativi più facilmente implementabili online (ad esempio, maggiori possibilità per gli emarginati) e offrire l'opportunità di creare nuovi comportamenti non possibili nel mondo offline (ad esempio, utilizzando strategie per aumentare lo status online) (Angelini et al., 2022).

La possibilità di poter contattare i propri amici tramite social media aumenta la frequenza e l'immediatezza con cui si verificavano le esperienze offline. Questo fattore è molto importante per gli adolescenti, i quali sono attirati dalla voglia di interazioni con i coetanei per via dello sviluppo funzionale dell'adolescenza. Infatti, per una buona formazione del proprio sé e della propria identità gli adolescenti tendono ad allontanarsi dalla famiglia perché c'è il desiderio di coltivare le relazioni amicali (Hartup, 1996). Tutto questo è possibile grazie alla disponibilità e alla pubblicità dei social media che forniscono un accesso senza precedenti a contenuti sulla vita dei coetanei, così come la capacità di comunicare con ampie reti di coetanei al di fuori della scuola, ovunque e in qualsiasi momento (Marwick & Boyd, 2011).

A partire da questa prima visione della teoria si possono analizzare nel dettaglio gli aspetti della solitudine, della pressione sociale nel sentirsi in obbligo a rispondere e le differenze di genere. Tutti questi fattori sono molto evidenti nelle relazioni amicali che si verificano sia online che offline. Infatti, si andrà anche a considerare la qualità dell'amicizia percepita e le varie dinamiche che possono verificarsi all'interno di una relazione.

## **2. Il ruolo della solitudine percepita, la qualità dell'amicizia e la pressione a dover rispondere online**

### *2.1 La solitudine legata all'uso dei social media*

La solitudine è un fenomeno che si manifesta generalmente quando un individuo non è soddisfatto né della quantità né della qualità delle proprie relazioni (Qualter et al., 2015). Essa può emergere sia in situazioni di isolamento fisico, sia nella percezione soggettiva di solitudine anche in presenza di altre persone (Sappington, 2020). I sentimenti di solitudine risultano spesso amplificati durante l'adolescenza; si stima che circa il 20% degli adolescenti canadesi si identifichi come solitario (Winstone et al., 2023). Studi fondamentali definiscono la solitudine come il risultato dell'assenza di una vita sociale desiderata, inclusa una discrepanza percepita tra le relazioni sociali esistenti e quelle volute, un bisogno insoddisfatto di connessione sociale, oppure una percezione soggettiva di isolamento nonostante la presenza di opportunità sociali (Favotto et al., 2019). Si ipotizza che la riduzione del numero di amici intimi auto-riferiti durante l'adolescenza sia correlata a una crescente selettività, determinata dall'aumento delle aspettative di intimità e reciprocità all'interno delle relazioni (Hartup, 1996). Tale evidenza suggerisce che, durante l'adolescenza, il cambiamento nelle percezioni e nella consapevolezza delle qualità delle amicizie, come la reciprocità, possa influenzare significativamente le interazioni sociali con i pari (Burnett Heyes et al., 2015).

Nonostante uno studio su adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni non abbia identificato l'età come predittore significativo della solitudine (Ellis et al., 2020), altre ricerche riportano un incremento della solitudine dal principio alla media dell'adolescenza, con un picco intorno ai 18 anni (Shovestul et al., 2020). Parallelamente, uno studio condotto su adolescenti e giovani adulti norvegesi evidenzia un aumento della solitudine emotiva (contrapposta a quella sociale) dall'inizio dell'adolescenza fino alla metà dei 20 anni (Magis-Weinberg et al., 2021). La solitudine risulta particolarmente pronunciata durante la tarda adolescenza e la prima età adulta, con gli studenti universitari che

rappresentano una popolazione a rischio a causa delle transizioni sociali significative vissute in questo periodo (Sappington, 2020). Da questi risultati sembra che la solitudine sia presente in qualsiasi momento dell'adolescenza con picchi più elevati nei momenti di transizione evidente. Sicuramente i grandi cambiamenti dello sviluppo adolescenziale portano i giovani a sentirsi vulnerabili e, proprio per questo, cercano strumenti alternativi che li aiutino a socializzare con più facilità.

La solitudine è stata identificata anche come un fattore di rischio per una serie di problematiche fisiologiche e psicologiche. Ad esempio, essa è correlata a un rischio elevato di mortalità e malattie cardiovascolari (Shovestul et al., 2020). Inoltre, la solitudine può compromettere le relazioni tra pari, causando interruzioni significative (Sappington, 2020). La mancanza di integrazione sociale, definita come la bassa frequenza di interazioni tra pari, si distingue concettualmente dai bassi livelli di accettazione tra pari (Wölfer et al., 2012). Le esperienze sociali negative online, come l'esclusione o il rifiuto percepiti, sono state collegate a effetti negativi a lungo termine sulla salute mentale, tra cui stress, depressione e ansia (Magis-Weinberg et al., 2021).

Vista la presenza della solitudine nella vita quotidiana, è utile comprendere quali sono i fattori che possono attenuarla o quali aspetti possono aumentare le competenze sociali degli adolescenti. La competenza sociale implica una comunicazione adeguata con gli altri, regolamentazione emotiva, flessibilità nel rispondere alle diverse situazioni sociali e assunzione di diverse prospettive (Nesi et al., 2021). L'utilizzo dei social media per comunicare direttamente e privatamente con gli altri è ritenuto benefico per la connettività sociale (Winstone et al., 2023). Dall'altro lato le connessioni passive e superficiali sui social media possono sostituire una connessione interpersonale significativa quando le opportunità di connettersi di persona esistono (Magis-Weinberg et al., 2021). Sicuramente, nell'era dei social media, la competenza sociale implica anche la capacità di gestire e adattarsi ai contesti sociali sia online che offline (Nesi et al., 2021).

L'American Psychological Association (APA, 2023, p. 4) afferma che i giovani dovrebbero "essere incoraggiati a usare funzioni che creano opportunità di supporto sociale, compagnia online e intimità emotiva che possono promuovere una sana socializzazione". Quando i

social media vengono usati in modi prosociali, possono esserci benefici per tutti gli adolescenti, ma soprattutto per coloro che vivono l'isolamento sociale, per i ragazzi provenienti da gruppi emarginati e quelli con problemi di salute mentale (Winstone et al., 2023). La ricerca di Magis-Weinberg e i suoi colleghi (2021) suggerisce che i social media potrebbero essere in grado di migliorare il peso dell'isolamento fisico sul benessere facilitando sentimenti di supporto sociale, capitale sociale e appartenenza negli adolescenti. Un altro studio mostra risultati che suggeriscono che l'ansia sociale e la solitudine possono spiegare in parte la preferenza degli studenti di interagire con i coetanei online (Sappington, 2020). Quindi, si può dire che i social media, se usati in maniera adattiva e funzionale, possono essere un fattore protettivo per i soggetti che soffrono la solitudine e possono fornire modalità di interazione più adeguate.

Dall'altro lato ci sono ricerche che hanno trovato risultati in cui le amicizie esclusive online potrebbero essere di qualità inferiore rispetto alle amicizie offline (Shovestul et al., 2020). Anche se di qualità inferiore, sembra che, per gli adolescenti soli o socialmente isolati, tali amicizie possono fornire comunque un incremento della compagnia che potrebbero vivere soltanto con relazioni offline. Ad esempio, risulta che adolescenti e giovani adulti che sono timidi o introversi, la comunicazione con amici online prevedeva un aumento dell'autostima e una diminuzione dei sintomi depressivi (Nesi et al., 2018a). Sicuramente gli strumenti online hanno permesso alle persone sole di fare amicizia online e di essere più soddisfatte delle loro amicizie. Per quanto riguarda l'amicizia esclusivamente online si vedono dati contrastanti, come per esempio in un campione di adolescenti olandesi, dove le chat di messaggistica istantanea hanno previsto una minore solitudine sei mesi dopo. Tuttavia, i benefici delle amicizie esclusive online per gli adolescenti socialmente isolati non sono chiari, con almeno uno studio che mostra che gli adolescenti soli che parlavano online con sconosciuti mostravano una diminuzione del benessere nel tempo (Valkenburg & Peter, 2011). Un altro studio sugli adolescenti belgi ha scoperto che usare Facebook per fare nuove amicizie ha ridotto la solitudine correlata ai coetanei, mentre l'uso di Facebook correlato alla compensazione di scarse abilità sociali ha aumentato la solitudine (Magis-Weinberg et al., 2021). In conclusione, si può notare come percezione di solitudine possa

variare in base a molti fattori, quali il tipo di utilizzo dei social media, la personalità del soggetto e la motivazione che spinge gli adolescenti a usare i social media per aumentare l'amicizia.

Con la presenza dei social media ci sono vari modi in cui gli adolescenti possono contrastare la solitudine e vivere esperienze positive online (Magis-Weinberg et al., 2021). Studi longitudinali suggeriscono che il senso di comfort sociale fornito dall'ambiente online può comportare un aumento del benessere e una diminuzione dei sintomi internalizzanti (Nesi et al., 2018b). I social media possono aiutare a connettere gli adolescenti con i coetanei su grandi distanze, creando un senso di connessione e comunità. Il che può fornire un supporto sociale di fondamentale importanza per gli adolescenti che altrimenti potrebbero sentirsi soli (Nesi et al., 2018a). Inoltre, aumentando la probabilità che questi adolescenti possano trovare giovani con idee simili, gli strumenti dei social media online possono aiutarli a sentirsi meno soli, più sicuri di sé e aumentare il senso di appartenenza a un gruppo (Uhls et al., 2017).

Come già visto, i giovani socialmente isolati possono utilizzare i social media per compensare le relazioni sociali offline (Favotto et al., 2019). Infatti, molti studi supportano l'ipotesi di miglioramento sociale, fornendo prova dell'idea che i social media, e in particolare pubblicità, disponibilità, e quantificabilità possono aumentare le opportunità per gli adolescenti di connettersi con i coetanei e amplificare lo status sociale e il loro senso di appartenenza a un gruppo (Nesi et al., 2018b). Si può notare come le funzionalità dei social media possano rendere più facili determinati comportamenti se implementati online, ad esempio, fornendo agli adolescenti emarginati maggiori opportunità di connettersi con i coetanei (Angelini et al., 2023). Le caratteristiche uniche dell'ambiente online interagiscono per creare l'effetto di disinibizione online, la tendenza a essere meno moderati e preoccupati per le conseguenze del proprio comportamento online. Questo effetto può comportare conseguenze positive (disinibizione benigna), come l'auto-rivelazione che migliora le relazioni (Bowman-Smith et al., 2021).

Alcuni adolescenti possono sperimentare benefici unici legati all'uso dei social media, in particolare quelli con identità emarginate o alle prese con l'isolamento sociale. Visto che i

social media possono fornire pubblicità, disponibilità e, in alcuni casi, visività, adolescenti con le identità stigmatizzate o minoritarie possono cercare altre persone con cui condividere esperienze simili, dandosi conforto e confronto, e visualizzare i post che possono parlare di temi di loro interesse (Nesi et al., 2021). Studi longitudinali (Metzler & Scheithauer, 2017) hanno rilevato che l'uso della messaggistica istantanea da parte degli adolescenti olandesi e l'avvio di amicizie online da parte degli adolescenti tedeschi hanno influenzato positivamente l'avvio di amicizie offline (Nesi et al., 2021a). Pertanto, l'utilizzo dei social media per mantenersi in contatto con gli amici piuttosto che per formare nuove connessioni può produrre risultati positivi anche al di fuori del contesto digitale (Clayton & Talpade, 2024). Questo è un perfetto contrasto alle difficoltà relazionali di chi può soffrire di solitudine o ansia sociale (Nesi et al., 2018a).

Tra le caratteristiche dei social media, l'assenza di segnali e asincronicità delle piattaforme possono cambiare la natura qualitativa delle esperienze online, rendendole più "sicure" o confortevoli (Nesi et al., 2018b). Il modello iperpersonale, ad esempio, presuppone che in determinate condizioni, i segnali ridotti e l'asincronicità dell'ambiente online possono facilitare interazioni sociali che superano le loro controparti faccia a faccia in termini di desiderabilità e intimità (Nesi et al., 2018a). Alcuni studi (Ellis et al., 2020) suggeriscono che gli individui timidi o socialmente ansiosi preferiscono comunicare attraverso canali con meno segnali interpersonali (ad esempio, e-mail rispetto al faccia a faccia) e una minore sincronicità (ovvero, siti di social network rispetto a messaggistica istantanea). Infatti, alcuni aspetti della comunicazione faccia a faccia non sono molto facili da gestire per gli adolescenti emarginati o soli. Tra questi aspetti ci sono il contatto visivo e l'immediatezza della risposta, legata alla paura di dire la cosa sbagliata. Con i social media, tramite l'asincronicità, sicuramente è possibile facilitare l'abilità di rispondere potendo riflettere sulla risposta da dare (Nesi et al., 2021). Ciò nonostante, non è ancora chiaro, invece, se questa caratteristica dei social media, che facilita le abilità di rispondere in modo attento e pensato, venga o meno poi trasferito dalle interazioni online a quelle di persona.

### *2.1.1 Opportunità compensative alla solitudine offerte dai social media*

Come già anticipato, i social media possono anche fornire nuove opportunità compensative per gli adolescenti meno popolari in quanto questi nuovi media possono fornire un'alternativa alle gerarchie sociali offline. L'ipotesi di compensazione sociale suggerisce che gli individui con risorse sociali offline povere (ansia sociale, solitudine, scarsa popolarità) beneficino maggiormente della comunicazione tramite social media perché ottengono maggiore supporto sociale e connessione sociale (Nesi et al., 2018b). In linea con l'ipotesi di compensazione sociale (Valkenburg & Peter, 2011) emerge che le funzionalità dei social media creano opportunità compensative per i giovani di basso status o rifiutati di comunicare in modo più anonimo e sicuro. Tra i benefici compensativi che forniscono i social media si trovano pubblicità, disponibilità e assenza di segnali, i quali creano una nuova opportunità per gli adolescenti di esprimersi in maniera più funzionale facendo fronte alla sensazione di solitudine che possono provare di persona (Nesi et al., 2021).

Per gli adolescenti che si sentono soli, i social media offrono nuove opportunità di comportamenti compensativi. Tra questi si trovano esperienze che potrebbero essere stati possibili offline, ma che hanno molte più probabilità di impegnarsi vivendo un maggiore comfort (Nesi et al., 2018a). Le nuove esperienze si possono riferire sia a relazioni con coetanei presenti offline che in casi in cui non siano disponibili offline, come l'integrazione di una comunità online per i giovani di un gruppo minoritario o il mantenimento di stretti contatti con amici che si sono trasferiti (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Quando questi comportamenti compensativi si verificano in adolescenti che tendono a compensare difficoltà sociali, spesso questi si ritrovano poi ad essere motivati ad accedere frequentemente ai social media nel tentativo di modificare l'umore e aumentare la facilitazione sociale (Nesi et al., 2018a).

L'ipotesi della compensazione sociale (Valkenburg & Peter, 2011) sostiene diverse prospettive. Una è quella del "povero diventa più ricco", la quale suggerisce che gli adolescenti con amicizie di qualità bassa beneficiano di un uso dei social media perché questi ultimi permettono loro di interagire in maniera più adeguata online rispetto alle relazioni offline (Luijten et al., 2022). Dall'altro punto di vista, c'è l'ipotesi "povero

diventa più povero” che suggerisce che i social media abbiano effetti più dannosi per gli adolescenti che vivono amicizie di bassa qualità, sostenendo che questi soggetti usano i social media per sfuggire dalla realtà. Esiste anche una terza ipotesi di questa teoria, ovvero “il ricco diventa più ricco”, dove adolescenti con alta qualità nelle relazioni tra pari possono usare i social media per intensificare tale relazione e fortificare i legami già esistenti. Quindi, anche in questo caso le teorie sembrano essere varie e con visioni diverse (Luijten et al., 2022).

I social media vengono usati per molteplici motivi e gli adolescenti possono sfruttare al meglio le loro caratteristiche per ricavarne dei benefici. Per esempio, secondo Barker (2018), gli adolescenti che hanno un'alta stima del proprio gruppo sociale usano i social media principalmente per migliorare le relazioni offline con i coetanei. Tuttavia, ha anche scoperto che emerge un quadro diverso per gli adolescenti che hanno una visione negativa del gruppo sociale con cui si identificano offline. Questi giovani riferiscono di usare i social media per il bene della compensazione sociale e della gratificazione dell'identità sociale. Tendono a cercare interazioni online per prendere le distanze dal gruppo che vedono negativamente e sviluppare un senso positivo di identificazione con un nuovo gruppo non disponibile per loro offline (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Infatti, per gli adolescenti è essenziale avere un gruppo sociale in cui sentirsi parte e dove poter far emergere la loro identità.

Parlando degli aspetti positivi, il tempo trascorso online dagli adolescenti è associato a una serie di benefici relazionali ed emotivi, tra cui relazioni di qualità superiore, più tempo trascorso di persona con gli amici, migliori relazioni romantiche, maggiore autostima, maggiore senso di appartenenza e meno stress. Tuttavia, tali benefici sono influenzati dalle caratteristiche individuali, in quanto gli adolescenti con competenze sociali maggiori nei contesti offline raccolgono maggiori benefici e ricevono meno feedback negativi online rispetto ai giovani meno abili socialmente (Bowman-Smith et al., 2021). Quindi, l'uso dei social media porterà inevitabilmente a conseguenze diverse a seconda del background personale e sociale di ognuno. Da qui la necessità di misurare i fattori personali che

possono influenzare il modo di utilizzare i social media e quali siano le caratteristiche di questi ultimi che possono portare beneficio agli adolescenti.

## *2.2 La percezione della qualità dell'amicizia con l'uso dei social media*

Innanzitutto, per amicizia si intende una relazione tra pari diadica, reciproca e affettuosa (Palmonari, 2011). Durante l'adolescenza, l'amicizia è essenziale visto che le relazioni diventano contesto fondamentale per lo sviluppo. Le amicizie forniscono un importante contesto evolutivo per la crescita sociale ed emotiva degli adolescenti (Albiero, 2015). Inoltre, le relazioni tra pari hanno un'influenza importante su molti aspetti psicosociali dell'adattamento e della soddisfazione della vita (Sappington, 2020). La ricerca tradizionale sull'amicizia durante l'adolescenza si è spesso concentrata sulla qualità delle relazioni di amicizia (Yau & Reich, 2018) e ha individuato le componenti chiave che contribuiscono a definire la qualità dell'amicizia e distinguere l'amicizia da altre relazioni tra pari (ad esempio, conoscenti) (Angelini et al., 2022). Le amicizie differiscono dalle relazioni di conoscenza per le loro caratteristiche affettive e affiliative più intense, inclusa una maggiore attività sociale e intimità (Nesi et al., 2018a). Nello specifico, la qualità dell'amicizia si valuta in base ai seguenti parametri: validazione, intimità, supporto strumentale compagnia, conflitto e risoluzione del conflitto. La relazione degli adolescenti con un amico intimo, in particolare, è caratterizzata dal trascorrere del tempo insieme e dal divertimento, dal fornirsi reciprocamente supporto sociale ed emotivo e dalla condivisione di informazioni intime (Angelini et al., 2024).

Nello specifico, Yau e Reich (2018) hanno suggerito che le componenti fondamentali che contribuiscono alla qualità dell'amicizia percepita nel contesto offline, con validazione, intimità, supporto, compagnia, conflitto e risoluzione dei conflitti non differirebbero tra le interazioni offline e online (Angelini et al., 2024). Le ricerche sulle relazioni tra pari offline hanno inoltre evidenziato che le amicizie aumentano in stabilità, intimità, importanza e attaccamento in età adolescenziale (Nesi et al., 2018a). Costruire intimità è una delle motivazioni più importanti per gli adolescenti per formare legami emotivi con amici stretti, con i quali sperimentano affetto positivo e comprensione reciproca (Véronneau &

Schwartz-Mette, 2021). Durante l'adolescenza si pone l'accento anche sulla reciprocità dell'amicizia e si nota un aumento dell'importanza della lealtà, dell'impegno e della fiducia (Albiero, 2015). La vicinanza dell'amicizia si basa principalmente sui social media e il sostegno emotivo da parte dei pari (Angelini et al., 2024). Si ritiene che questi cambiamenti nelle aspettative di amicizia influenzino il modo in cui gli adolescenti gestiscono e definiscono le relazioni con i pari.

In ambito adolescenziale, la ricerca di appartenenza a un gruppo spinge a distinguere due tipi di status tra pari: la simpatia, vista come popolarità sociometrica o accettazione tra pari, e la popolarità percepita dai pari, basata sulla reputazione di visibilità e dominio di un individuo nella gerarchia dei pari (Nesi et al., 2018b). Queste due caratteristiche influenzano la selezione degli amici e la percezione della qualità dell'amicizia. Sono, quindi, dei parametri che gli adolescenti usano per valutare il livello di amicizia. Inoltre, bisogna anche tenere conto del processo di diminuzione del numero di amici intimi auto-riferiti durante l'adolescenza. Infatti, si pensa che durante questo periodo di sviluppo ci sia una maggiore selettività dovuta a maggiori richieste di intimità e reciprocità (Hartup, 1996). Nel complesso, questo corpus di lavori suggerisce che durante l'adolescenza, il cambiamento delle percezioni e della consapevolezza delle qualità dell'amicizia possa influenzare il modo in cui gli adolescenti interagiscono all'interno delle relazioni con i pari (Burnett Heyes et al., 2015).

Con l'avvento dei social media, molti studiosi si sono interrogati sull'impatto di queste piattaforme sulla qualità dell'amicizia rispetto alla visione tradizionale di relazione offline. A riguardo sembrano esserci pensieri contrastanti che rivelano diverse prospettive della qualità dell'amicizia al giorno d'oggi. Uno studio recente ha dimostrato che le dinamiche alla base della qualità percepita dell'amicizia non variano in modo significativo dalle interazioni offline a quelle online (Yau & Reich, 2018). Dall'altro lato, Pouwels e i suoi colleghi (2021) riconoscono l'importanza del ruolo delle amicizie nell'adolescenza e considerano come la qualità dell'amicizia potrebbe essere cambiata a causa del passaggio dal faccia a faccia all'online, attraverso l'uso dei social media (Clayton & Talpade, 2024).

### *2.2.1 La visione del Transformation Framework sulla qualità dell'amicizia*

Il “Transformation Framework” (Nesi et al., 2018a, 2018b, 2021) ipotizza che i social media trasformino le interazioni diadiche tra gli adolescenti con nuovi processi di comunicazione, portando a una diversa percezione di qualità delle relazioni e dell'amicizia. A questo proposito, una revisione della ricerca sull'amicizia negli spazi digitali ha chiaramente riportato che le componenti fondamentali della qualità dell'amicizia identificata per il contesto offline (Parker & Asher, 1993), possono essere significative anche nelle interazioni sui social media (Yau & Reich, 2018). Inoltre, considerando che gli strumenti digitali e gli spazi online rappresentano un importante mezzo di connessione sociale con gli amici (Pouwels et al., 2021), l'uso dei social media può supportare la formazione e il mantenimento dell'amicizia tra gli adolescenti (Angelini et al., 2022).

Si può anche notare come la tendenza degli adolescenti a impegnarsi in specifiche attività si basi su motivazioni legate a meccanismi socialmente gratificanti (Nesi et al., 2018b, 2018a). Quindi, vedendo che quasi due terzi degli adolescenti dichiarano di stringere nuove amicizie tramite i social media e oltre il 90% li usa per entrare in contatto con gli amici offline esistenti ogni giorno (Uhls et al., 2017), si può pensare che la ricerca di amicizia anche tramite i social media sia gratificante e utile per gli adolescenti. Sembra che i benefici interpersonali riportati in modo più coerente associati all'uso dei social media negli adolescenti sono la fornitura di senso di appartenenza, capitale sociale, interazione sociale offline e grado di socializzazione offline (Nesi et al., 2021). L'uso dei social media, legato alla percezione di sostegno sociale, è un grande vantaggio per il supporto sociale anche delle relazioni faccia a faccia (Angelini et al., 2022). Le interazioni online creano opportunità di divulgazione intima e dimostrazione di affetto, che sono fondamentali per fornire e ricevere sostegno tra gli adolescenti (Yau & Reich, 2018). Esperienze online (condividere, mettere/ricevere like) sono associate anche a sentimenti reciproci di accettazione e approvazione e, di conseguenza, di connessione con gli amici (Angelini et al., 2024). Al di là del supporto ricevuto dai pari offline, le interazioni di supporto con gli amici sui social media possono favorire la qualità dell'amicizia degli adolescenti, soprattutto migliorando sentimenti di vicinanza (Uhls et al., 2017). Un esempio è la

comunicazione visiva (come post e messaggi), la quale sembra essere uno strumento importante per la validazione degli amici e un sostegno alla qualità dell'amicizia percepita dagli adolescenti (Angelini et al., 2022).

La ricerca indica ripetutamente che gli adolescenti contemporanei usano le tecnologie digitali al servizio del supporto sociale e dell'intimità con i loro amici offline e partner romantici (Luijten et al., 2022; Pouwels et al., 2021; Yau & Reich, 2018). La qualità dell'amicizia, inoltre, è più chiaramente correlata ai comportamenti online quotidiani degli adolescenti (ad esempio, chattare, pubblicare contenuti, mettere "mi piace" o commentare i post degli amici), piuttosto che dalla possibilità di recuperare contenuti condivisi in passato (Angelini et al., 2022). Più gli adolescenti utilizzano i social media per interagire e reagire ai contenuti degli amici (ad esempio, mettendo mi piace o commentando il materiale pubblicato) e più percepiscono che i loro amici mettono in atto comportamenti simili, maggiore è il livello di validazione, intimità e compagnia che sperimentano nella loro relazione di amicizia (Angelini et al., 2024). Gli studi dimostrano anche che l'uso di strumenti digitali tende a rafforzare queste relazioni con i coetanei più stretti (Valkenburg & Peter, 2011) attraverso opportunità sia per scambi casuali che per auto-rivelazioni più intime (Weinstein & Selman, 2016).

### *2.2.2 Costi e benefici dell'uso dei social media sulla qualità dell'amicizia*

La trasformazione delle relazioni tra pari attraverso i social media può creare una serie di benefici unici, dall'accessibilità immediata del supporto sociale alle maggiori opportunità per l'avvio e il mantenimento dell'amicizia (Nesi et al., 2021). I moderni strumenti dei social media incoraggiano gli adolescenti a interagire online con amici già conosciuti nel contesto offline. Un'ipotesi di stimolazione deriva dalla qualità dell'amicizia tra gli adolescenti, la quale sembra migliorare man mano che la disponibilità dei social media consente di trascorrere più tempo a comunicare con gli amici esistenti (Valkenburg & Peter, 2011). La pubblicità e la disponibilità possono facilitare sia la comunicazione con amici geograficamente distanti sia la creazione di amicizie esclusive online, migliorando la percezione della compagnia tra amici (Nesi et al., 2018a). Gli adolescenti sperimentano una

maggior compagnia e si sentono come se gli amici fossero sempre con loro, grazie all'immediatezza e alla disponibilità delle interazioni online (Angelini et al., 2024). Le caratteristiche principali dei social media, tra cui la disponibilità continua e la pubblicità, offrono agli adolescenti maggiori opportunità di connettersi con i coetanei, praticare frequentemente abilità sociali efficaci con amici intimi, diversi partner di comunicazione, e un pubblico più ampio (Nesi et al., 2021).

La disponibilità percepita è risultata positivamente associata sia alla qualità dell'amicizia che all'uso orientato agli altri da parte degli adolescenti. Cioè, gli adolescenti che percepiscono che il contesto dei social media offre l'opportunità di raggiungere i propri amici senza restrizioni di tempo o luogo hanno maggiori probabilità di impegnarsi in un uso dei social media orientato verso gli altri e di provare maggiore soddisfazione nelle loro relazioni con gli amici (Angelini et al., 2024). L'uso orientato agli altri offre occasioni di sostegno tra amici, creando così più intimità. La visività percepita, anch'essa è correlata positivamente alle convinzioni dei partecipanti sull'uso orientato agli altri. Cioè, l'enfasi percepita sul materiale visivo (ad esempio, fotografie, video e simili) nel contesto dei social media porta gli adolescenti ad attribuire maggiore importanza all'uso dei social media in un modo orientato verso l'altro (Angelini et al., 2024).

Durante la media adolescenza, in particolare, il tempo trascorso con gli amici aumenta. Le relazioni con i coetanei diventano più solidali e psicologicamente rilevanti (Pouwels et al., 2021). In questo contesto, i social media possono soddisfare l'esigenza dei giovani di rimanere costantemente in contatto. Inoltre, offrono la possibilità di condividere sentimenti e pensieri e di ricevere un tempestivo supporto emotivo o feedback positivo dagli amici (Yau & Reich, 2018). Comunicare ed esprimersi pubblicando foto e video (ovvero, visività) e basandosi su indicatori sociali come commenti o "mi piace" (ovvero, quantificabilità) potrebbero contribuire a convalidare la relazione con gli amici e favorire la sensazione di essere speciali e importanti l'uno per l'altro (Angelini et al., 2024).

Anche la caratteristica dell'asincronicità gioca un ruolo nella percezione dell'amicizia per gli adolescenti. Infatti, nel caso di asincronicità gli adolescenti si sentono in grado di risolvere eventuali litigi con gli amici e sperimentano più occasioni di reciproca validazione

all'interno delle relazioni (Angelini et al., 2022). Quindi, i fattori di asincronicità e assenza di segnali, anche in questo caso possono essere interpretati e vissuti in diverse maniere. Le differenze nelle esperienze vissute tramite social media che hanno alta asincronicità e assenza di segnali possono essere dovute a caratteristiche personali dei singoli adolescenti. Per esempio, i giovani che vivono di più in isolamento possono sfruttare i canali dei social media per avere contatti più adeguati alle loro capacità relazionali e sentirsi quindi partecipi in un'amicizia più valorosa di quelle esclusivamente faccia a faccia. Infatti, ci sono dimostrazioni del fatto che esperienze online positive, dove le interazioni promuovono la qualità dell'amicizia, sotto forma di informazioni, appartenenza, vicinanza, benessere emotivo, amplificano la connettività sociale anche al di fuori della cerchia di amici stretti (Magis-Weinberg et al., 2021).

Oltre al potenziale dei social media di arricchire la percezione delle relazioni e del supporto online, ci sono caratteristiche di questi mezzi di comunicazione che possono avere un impatto sul senso di comfort degli adolescenti all'interno delle relazioni (Nesi et al., 2018a). Secondo l'ipotesi "cues-filtered-out" (Walther, 2011), l'assenza di segnali audiovisivi e sociali potrebbe alterare le esperienze delle interazioni tra pari che si verificano online. Questo potrebbe aumentare l'ambiguità delle interazioni tra pari e anche ridurre i potenziali benefici derivanti dalle interazioni tra pari (Hamilton et al., 2021). I canali di comunicazione con meno segnali non verbali si traducono in meno calore e vicinanza tra coloro che interagiscono (Nesi et al., 2018a).

L'ipotesi del potenziamento sociale, nota anche come l'ipotesi del "ricco che diventa più ricco", sostiene che gli adolescenti estroversi e popolari abbiano maggiori probabilità di trarre beneficio dalla comunicazione online. Questa, infatti, può contribuire a migliorare la loro popolarità e ad ampliare le connessioni sociali (Nesi et al., 2018b). Secondo tale ipotesi, un uso più frequente dei social media risulta particolarmente vantaggioso per gli adolescenti con amicizie di alta qualità, poiché queste piattaforme facilitano sia il mantenimento delle relazioni esistenti sia l'espansione della rete sociale. Gli adolescenti con migliori abilità sociali, inoltre, possono sfruttare queste competenze per instaurare anche nuove amicizie online (Luijten et al., 2022).

Al contrario, l'ipotesi opposta, definita “il ricco diventa più povero”, suggerisce che un uso intensivo dei social media possa risultare dannoso per gli adolescenti con amicizie di qualità superiore. Questo perché ridurrebbe le opportunità di coltivare relazioni offline o perché tali adolescenti avrebbero meno vantaggi da ottenere rispetto a quelli con amicizie di qualità inferiore (Luijten et al., 2022). Inoltre, alcuni studiosi affermano che i social media possono ostacolare la capacità degli adolescenti di creare legami stretti con la famiglia e con il loro ambiente (Sümen & Evgin, 2021). Uno studio longitudinale condotto su adolescenti coinvolti in relazioni romantiche ha evidenziato che coloro che comunicavano più frequentemente con i partner attraverso la tecnologia, rispetto a chi lo faceva di persona, mostravano livelli inferiori di competenza interpersonale dopo un anno (Nesi et al., 2018a).

Un altro aspetto critico riguarda il multitasking durante le conversazioni, sia di persona sia tramite altri mezzi di comunicazione. Questo comportamento, noto come “multitasking mediatico”, può avere effetti negativi sui processi di amicizia, compromettendone la qualità (Nesi et al., 2018a). I social media, infatti, sembrano generare sentimenti di dipendenza e una sensazione di intrappolamento che possono essere associati a una maggiore insoddisfazione relazionale (Nesi et al., 2018b).

Un ulteriore fattore che influenza la vita sociale degli adolescenti attraverso i social media è la crescente consapevolezza di come le loro esperienze offline siano rappresentate online. Gli adolescenti tendono a modellare il proprio comportamento offline in funzione della percezione che gli altri potrebbero avere di esso, condividendo foto, post e commenti sui social media. Questo atteggiamento può trasformare la percezione dell'amicizia stessa, spingendoli a concentrarsi più sull'apparenza delle relazioni agli occhi degli altri che sull'esperienza diretta e autentica di tali legami (Nesi et al., 2018a).

Förster et al. (2016) sottolineano che i social media favoriscono la creazione di relazioni parasociali unilaterali, come quelle tra un individuo e un influencer. Queste relazioni possono influenzare la persuasione e la dissonanza cognitiva, incidendo sulla loro qualità (Clayton & Talpade, 2024). C'è, inoltre, dimostrazione del fatto che in presenza di forti relazioni parasociali precedenti, gli individui tendevano a minimizzare l'importanza di

messaggi contrari alle loro convinzioni politiche. Al contrario, in assenza di tali relazioni, gli stessi individui si distanziavano dall'influencer o dalla celebrità. Di conseguenza, la qualità delle relazioni sui social media risulta condizionata da atteggiamenti e convinzioni preesistenti (Clayton & Talpade, 2024). Questi risultati suggeriscono che, sebbene gli adolescenti siano influenzati dai contenuti presenti sui social media, non modificano facilmente le loro credenze o ideali. Anche nelle amicizie si osserva un effetto analogo, poiché l'ideale di amico rappresentato online non sempre trova riscontro nella vita offline.

### *2.3 La pressione a dover rispondere online*

Nello studio delle relazioni offline, da decenni i ricercatori sono ben consapevoli dello stress correlato alla formazione e al mantenimento di relazioni strette, stress che non deriva necessariamente da ostilità e aggressività, ma dalla ricerca di vicinanza e intimità (Weinstein & Selman, 2016). L'uso dei social media può suscitare sensazioni di stress digitale. Questo tipo di stress è definito come un lieve effetto avverso derivante da esperienze negative nell'uso della tecnologia digitale o dall'accesso costante alle informazioni sociali online (Winstone et al., 2023). Negli ultimi decenni, la modalità di comunicazione degli adolescenti con i coetanei si è progressivamente spostata verso l'ambiente online, con l'89% dei giovani che riferisce di essere connesso in modo costante o di accedere a Internet più volte al giorno (Bowman-Smith et al., 2021).

Un fattore cruciale dell'utilizzo dei social media che influenza molto la pressione di dover mantenere la relazione attiva comprende le aspettative di disponibilità. Le norme dei pari in merito alle aspettative di disponibilità sono ampiamente discusse nei dibattiti sui messaggi sui social media. I social media sono considerati una comoda modalità per tenersi in contatto con amici e familiari e l'inclusione nelle chat di gruppo, a volte, favorisce un senso di appartenenza. Tuttavia, ricevere messaggi online dai pari è fonte di stress quando i giovani si sentono obbligati a rispondere immediatamente. Questo stress è aggravato quando i partecipanti prendono parte contemporaneamente a più conversazioni online (Sinclair-McBride & Rich, 2023). Infatti, il senso di costante accessibilità e la pressione a

rimanere in contatto con gli amici tramite i social media possono creare sfide all'interno delle amicizie degli adolescenti (Nesi et al., 2018b).

Durante l'adolescenza, lo status dei pari, in termini di ammirazione e affetto, diventa particolarmente importante nello sviluppo della buona o cattiva salute mentale, con un aumento del tempo trascorso nelle interazioni con i pari e una maggiore rilevanza dei pari come base per i confronti sociali e per l'autovalutazione (Sinclair-McBride & Rich, 2023). Per soddisfare queste esigenze gli adolescenti tendono a rimanere costantemente in contatto con gli amici grazie alla disponibilità dei social media che glielo permette (Angelini et al., 2024). Infatti, gli adolescenti descrivono spesso come l'interazione online domini e sia parte integrante della vita quotidiana (Weinstein & Selman, 2016). Questa presenza continua del pensiero di dover rimanere connessi genera negli adolescenti una sensazione di pressione, soprattutto nei casi di social media che richiedono un impegno continuo nel postare per poi poter vedere ciò che pubblicano gli altri (come, per esempio, BeReal). Per gli adolescenti, infrangere la norma di postare per poter visualizzare i contenuti degli amici può essere fattore di stress.

Con la presenza dei social media nella vita di tutti i giorni la frequenza e l'intensità delle interazioni tra pari sono aumentate. Questo conduce gli utenti a rendersi disponibili online quasi costantemente, con maggiore opportunità di sviluppare stress digitale (Sinclair-McBride & Rich, 2023). Per gli adolescenti, infrangere la norma di disponibilità, non rispondendo agli amici sui social media, è considerato maleducazione. Quindi, gli utenti continuano a impegnarsi nonostante il peso, così da evitare di perdere un amico o di non essere più accettato dal gruppo (Popat & Tarrant, 2023). Il pensiero di disconnettersi induce paura: non essere consapevoli di ciò che stava accadendo online faceva rischiare l'esclusione sociale offline (Sappington, 2020). Tutto questo può portare al rischio di utilizzo compulsivo dei social media (Popat & Tarrant, 2023).

La disponibilità sui social media può creare aspettative di accessibilità così forti che gli adolescenti potrebbero preoccuparsi se non ricevono risposte immediate: uno studio sugli adolescenti ha rilevato che quasi un quarto dei partecipanti temeva che gli amici non li apprezzassero se non ricevevano risposte immediate ai messaggi (Twigg et al., 2020).

Questi processi possono essere amplificati tra gli adolescenti più giovani, per i quali il concetto di sé sociale è meno sviluppato (Nesi et al., 2018a). Inoltre, la pressione creata dai social media del sentirsi in dovere a rispondere genera negli adolescenti un senso di malessere che li porta a pensare a una scusa per abbandonare l'interazione online, visto il peso di questa pressione. Dall'altra parte, non ricevere una risposta immediata a un messaggio online porta alcuni adolescenti a supporre che l'amico li stia evitando di proposito (Weinstein & Selman, 2016). Questo significa che la disponibilità sui social media ha un potere molto forte nell'influenzare i pensieri degli adolescenti riguardo alla qualità dell'amicizia. Inoltre, i meccanismi sopra citati evidenziano come si attivi un paradosso dove gli adolescenti, nonostante la sensazione di pressione nel dover rispondere agli amici, pretendono che gli altri rispondano subito ai loro messaggi.

Un altro aspetto importante riguarda l'amplificazione delle esperienze e delle richieste dei social media nella vita degli adolescenti. L'aumento di richiesta di rimanere connessi può creare pressione sugli adolescenti affinché siano presenti online per mantenere la loro visibilità e il loro status sociale. La caratteristica dei social media predominante in questo caso è la quantificabilità. Infatti, può capitare che ci sia l'aspettativa amplificata di sentirsi obbligati ad esprimere pubblicamente sostegno per le attività online degli amici tramite Mi piace o commenti (Nesi et al., 2018a). Tutto questo alimenta la pressione per restare connessi ai social media. Di conseguenza si potrebbe generare una riduzione dell'impegno sociale offline. Molti hanno ritenuto che i social media diminuissero il loro tempo di qualità con la famiglia e gli amici, con conseguente distacco emotivo (Popat & Tarrant, 2023).

### 2.3.1 Conseguenze alla pressione di disponibilità

Tra le varie sensazioni che si vivono usando i social media, è emerso che alcuni giovani hanno sperimentato un “intrappolamento mobile” con sentimenti di pressione o senso di colpa nel sentirsi in dovere ad essere disponibili e rispondere alle comunicazioni degli amici (Nesi et al., 2018a). In alcuni casi sembra che un telefono rotto possa portare a un'immediata sensazione di "panico" per qualcuno, a causa della paura che gli amici pensino che sia infastidito o maleducato. Altri, invece, dichiarano di avere una sensazione di sollievo e rilassamento durante i periodi in cui sanno in anticipo che non possono usare lo smartphone (Winstone et al., 2023). In questo secondo caso, solitamente, gli adolescenti riescono a contattare anticipatamente gli amici dicendo di non poter più essere disponibili. Questo permette loro di non sentire la pressione e il peso della disponibilità continua dovuta alle aspettative sociali.

Un'altra sensazione riportata spesso dagli adolescenti è quella di sentirsi soffocati. L'accesso costante ad altri, anche a persone intime con cui un individuo potrebbe in genere desiderare una connessione, porta a un altro fattore di stress digitale. Sentirsi soffocati è particolarmente pronunciato tramite cellulari e messaggi di testo nel contesto di relazioni romantiche e intime (Weinstein & Selman, 2016). Da tutte queste percezioni di stress derivanti dall'uso dei social media è nato un nuovo termine: *social media fatigue* (Ou et al., 2023). In questa meta-analisi si identifica la social media fatigue come un carico che gli utenti portano per via dell'impegno necessario per mantenere le relazioni online. I risultati hanno rivelato un “paradosso dei social media”, per cui gli utenti dei social media vogliono la loro privacy ma sono comunque disposti a condividere informazioni personali online (Clayton & Talpade, 2024).

Infine, Uhls et al. (2017) hanno fornito una descrizione dettagliata dei sintomi "simili alla dipendenza" associati all'uso dei social media, evidenziando la presenza di comportamenti come la compulsione, la salienza, la tolleranza e l'astinenza. Inoltre, gli autori hanno sottolineato come gli utenti tendano a manifestare una chiara preferenza per l'interazione sociale online, mostrando un desiderio persistente di essere costantemente connessi e in contatto con gli altri attraverso le piattaforme social. Questo fenomeno riflette un'intensa

necessità di connessione continua, che può influire in modo significativo sul comportamento e sul benessere psicologico degli individui (Angelini et al., 2022).

La *Fear of Missing Out* (FoMO) è un fenomeno diffuso tra gli adolescenti che utilizzano i social media, caratterizzato dalla paura di perdere esperienze sociali importanti mentre si è assenti o non coinvolti. Questa condizione è strettamente legata al confronto sociale e al bisogno di appartenenza, spingendo i giovani a monitorare costantemente le attività dei loro pari per evitare di sentirsi esclusi (Weinstein & Selman, 2016). La FoMO media il rapporto tra il desiderio di popolarità e l'impegno attivo sui social media, suggerendo che la valutazione e la promozione del proprio status sociale siano una motivazione fondamentale nell'uso di queste piattaforme.

L'accesso continuo a informazioni sui successi altrui e la costante esposizione a rappresentazioni idealizzate della vita online possono alimentare sentimenti di invidia e isolamento (Pouwels et al., 2021). Sebbene i social media possano favorire l'inclusione sociale, il sistema di feedback immediato, attraverso like e commenti, amplifica la percezione dell'accettazione o del rifiuto sociale, rendendo gli adolescenti più sensibili alla loro posizione nella rete sociale (Nesi et al., 2021b). Inoltre, il confronto con standard irraggiungibili può aumentare l'insicurezza e il disagio psicologico, soprattutto tra coloro che tendono a utilizzare i social media in modo passivo, rafforzando il confronto sociale verso l'alto e la percezione negativa di sé (Tosun & Kaşdarma, 2020). Questo meccanismo contribuisce a incrementare la solitudine e a ridurre la soddisfazione personale, poiché la FoMO porta a una costante preoccupazione per il proprio status sociale e per l'inclusione nel gruppo (Lawrence et al., 2021). La necessità di essere costantemente connessi spinge molti adolescenti a rispondere immediatamente ai messaggi e a interagire con i contenuti altrui, temendo di perdere opportunità di relazione. Questa pressione alla disponibilità continua trasforma la comunicazione sui social media in un obbligo, causando stress e ansia. Le dinamiche relazionali digitali, inizialmente percepite come un'opportunità di interazione sicura, possono dunque generare nuove forme di disagio. Il bisogno di soddisfare aspettative sociali e di rispondere rapidamente ai messaggi può rendere la comunicazione online più stressante rispetto a quella faccia a faccia (Winstone et al., 2023).

## *2.4 L'influenza della solitudine sulla qualità dell'amicizia e la pressione a rispondere*

### *2.4.1 La solitudine e la qualità dell'amicizia*

Le relazioni tra pari stanno subendo una significativa trasformazione grazie all'utilizzo dei social media. Per gli adolescenti che percepiscono un'elevata solitudine, tali strumenti digitali possono offrire benefici rilevanti, tra cui la possibilità di accedere immediatamente al supporto sociale. In particolare, per i giovani che affrontano difficoltà emotive o relazionali, come quelle legate alle interazioni faccia a faccia, i social media rappresentano un mezzo alternativo per interagire, contribuendo ad aumentare la percezione di amicizie positive e solide. Oltre a favorire il mantenimento e il rafforzamento delle relazioni esistenti, queste piattaforme digitali creano opportunità per avviare nuove amicizie, superando barriere geografiche e limiti di accesso (Nesi et al., 2018a).

L'accessibilità costante alle interazioni online fornisce agli adolescenti un senso di compagnia continua. Grazie a piattaforme che facilitano la comunicazione istantanea e multimodale (tramite testo, immagini e video), i giovani percepiscono la presenza degli amici come costantemente disponibile, riducendo così la sensazione di isolamento sociale (Angelini et al., 2022). Questo fenomeno è particolarmente rilevante durante le fasi della vita in cui il bisogno di appartenenza e di validazione sociale è molto marcato. Come evidenziato da Angelini et al. (2022), l'immediatezza e la disponibilità delle interazioni online favoriscono una percezione di connessione, contribuendo positivamente al benessere emotivo e sociale degli adolescenti.

Nonostante questi vantaggi, sondaggi condotti negli Stati Uniti prima della pandemia hanno rivelato che gli adolescenti non attribuivano priorità all'uso dei social media per ridurre la solitudine o ottenere supporto emotivo. Piuttosto, il loro obiettivo principale era quello di rafforzare le relazioni con amici già esistenti nel contesto offline (Rideout, 2018). Tale tendenza suggerisce che i giovani percepiscano i social media come un'estensione delle interazioni offline piuttosto che come un loro sostituto. Questo approccio è coerente con l'ipotesi del potenziamento sociale, secondo la quale i social media amplificano le

dinamiche sociali preesistenti, migliorando la qualità delle relazioni per gli individui con reti sociali solide (Nesi et al., 2018b).

Un aspetto distintivo delle interazioni sui social media è rappresentato dalla visività e dalla quantificabilità. Gli adolescenti spesso comunicano ed esprimono la propria identità attraverso la pubblicazione di foto e video, un processo che favorisce non solo la creatività e l'espressione personale, ma anche la validazione delle relazioni con gli amici (Angelini et al., 2022). Se a volte le interazioni tra pari online possono supportare sentimenti di inclusione sociale, un feedback quantificabile sui contenuti trasmessi amplifica la consapevolezza e fornisce una misura immediata e visibile dell'accettazione o del rifiuto sociale (Winstone et al., 2023). La quantificabilità, infatti, fornisce indicatori numerici di stato sotto forma di amici, commenti e Mi piace, che possono essere facilmente contati e confrontati. Questi meccanismi socialmente gratificanti possono avere un impatto significativo sul benessere psicologico degli adolescenti, in particolare per coloro che attribuiscono grande importanza al feedback sociale.

La condivisione di esperienze personali online, accompagnata da reazioni positive, contribuisce a diminuire la sensazione di solitudine e a promuovere un senso di vicinanza e supporto reciproco, rafforzando l'autostima e il senso di efficacia personale. Inoltre, bisogna considerare anche la caratteristica della permanenza nell'ambiente dei social media, la quale crea un'opportunità per gli adolescenti di visualizzare i numeri presenti nei loro account e confrontarli con quelli di un'ampia gamma di coetanei. L'assenza di alcuni segnali non presenti negli indicatori numerici crea un'illusione di popolarità che va a evidenziare la solitudine di chi ha pochi amici e la possibilità di rimuginare sul proprio status sociale. Infatti, è essenziale considerare che una dipendenza eccessiva da tali meccanismi può comportare rischi, come un'eccessiva ricerca di validazione esterna o l'aumento dell'ansia sociale in assenza di feedback positivo.

Infine, la capacità dei social media di ridurre le distanze geografiche e abbattere le barriere fisiche si rivela particolarmente importante per chi vive in condizioni di isolamento sociale. In tali circostanze, le piattaforme digitali si dimostrano strumenti essenziali per mantenere un senso di connessione, mitigare gli effetti dell'isolamento e preservare la qualità delle

relazioni amicali esistenti (Pouwels et al., 2021). Un esempio sono i giovani che, pur avendo bassi livelli di qualità dell'amicizia offline, vivono relazioni con amici geograficamente distanti tramite comunicazioni online. Queste relazioni sembrano diminuire i sintomi depressivi (Nesi et al., 2018a). Questo risultato evidenzia come l'uso dei social media possa rappresentare una risorsa per migliorare il benessere emotivo, soprattutto per coloro che trovano difficoltà a stabilire o mantenere relazioni nel contesto fisico. Inoltre, la possibilità di comunicare senza vincoli temporali o spaziali contribuisce a fornire un senso di stabilità e continuità alle relazioni, rafforzando il sostegno sociale percepito.

Questi risultati indicano che, se utilizzati in modo consapevole ed equilibrato, i social media possono rappresentare una risorsa potente per sostenere il benessere sociale ed emotivo degli adolescenti. Offrendo opportunità per ampliare e diversificare le interazioni sociali, i social media possono favorire la creazione di relazioni significative, facilitando la connessione tra individui con interessi simili, anche a distanza. Inoltre, possono contribuire a contrastare situazioni negative come la solitudine, permettendo agli adolescenti di sentirsi parte di una comunità e di condividere esperienze, emozioni e supporto reciproco. Tuttavia, è fondamentale che l'uso delle piattaforme digitali venga monitorato e regolato, affinché i rischi legati a un uso eccessivo o non consapevole possano essere minimizzati, favorendo invece gli aspetti positivi di queste tecnologie.

Un recente studio (Towner et al., 2024) ha evidenziato che gli adolescenti che sperimentano solitudine non trovano sollievo nemmeno attraverso la comunicazione digitale con i propri amici. Questo suggerisce che, sebbene i social media possano aumentare la percezione di connessione, essi non necessariamente riducono il sentimento di solitudine. Anzi, l'iperconnettività potrebbe amplificare la sensazione di essere costantemente sotto osservazione o giudizio, incrementando lo stress e la vulnerabilità psicologica.

#### *2.4.2 La solitudine e la pressione a rispondere online*

L'avvento dei social media ha introdotto nuove dinamiche nelle relazioni interpersonali, influenzando sia la qualità che la quantità delle interazioni tra i giovani. Numerosi studi

hanno sottolineato l'importanza della presenza online per facilitare l'interazione tra individui, creando opportunità per costruire e mantenere relazioni sociali. Come evidenziato da Yau & Reich (2018), i social media hanno permesso agli adolescenti di entrare in contatto con altri in modo rapido e immediato, riducendo le barriere geografiche e temporali e offrendo nuove possibilità per esprimere sé stessi. In particolare, gli adolescenti hanno sottolineato come la presenza online consenta loro di interagire in modo più libero, senza le stesse pressioni o le stesse aspettative che si incontrano negli incontri faccia a faccia. Winstone e i suoi colleghi (2023) hanno osservato che la possibilità di creare connessioni online è spesso percepita come meno stressante rispetto alle interazioni in persona, poiché le comunicazioni digitali permettono un maggiore controllo sul tempo e sul modo in cui si risponde, riducendo la paura di giudizio immediato e di confronto diretto. Questi autori hanno evidenziato come il contesto online consenta una sorta di "spazio sicuro" per esprimersi, in cui le persone, in particolare gli adolescenti, possono comunicare senza il rischio di confrontarsi direttamente con le reazioni emotive altrui.

Un aspetto cruciale dell'interazione digitale tra adolescenti è la pressione a rispondere tempestivamente ai messaggi degli amici. Questa pressione può derivare dalla paura di essere esclusi dal gruppo sociale, da norme implicite di reciprocità nella comunicazione e dal desiderio di mantenere un'immagine sociale positiva (Weinstein & Selman, 2016). La necessità costante di monitorare e rispondere ai messaggi può contribuire a livelli elevati di ansia sociale e stress, fattori che, nel lungo periodo, possono esacerbare la solitudine percepita (Twenge et al., 2019). Infatti, sembra che gli adolescenti che si sentono più soli tendano ad aggrapparsi ad ogni segnale di comunicazione nel tentativo di sviluppare relazioni con gli altri. Così facendo, gli adolescenti si trovano incastrati in un circolo vizioso che li fa sentire costretti a rispondere agli amici nel timore di perderli. Questa pressione può portare a un uso problematico dei social media, caratterizzato da una dipendenza emotiva dalle interazioni online e da una costante ricerca di approvazione. Uno studio ha rilevato che alti livelli di solitudine percepita sono associati a un maggiore stress emotivo correlato all'uso dei social media, il quale, a sua volta, contribuisce all'insorgere di conflitti nelle relazioni di amicizia (Gentina & Chen, 2019).

La pressione a rispondere rapidamente può anche influenzare la qualità delle relazioni amicali. Se da un lato la comunicazione costante può rafforzare i legami di amicizia, dall'altro essa può portare a una maggiore superficialità nelle interazioni e a un senso di obbligo piuttosto che di piacere nel comunicare. Quindi, alcuni adolescenti possono sviluppare una dipendenza emotiva dalle interazioni online, cercando costantemente conferme e approvazione, con il rischio di trascurare relazioni più profonde e autentiche (Gentina & Chen, 2019). In conclusione, la pressione a rispondere agli amici sui social media può contribuire ad aumentare la solitudine percepita dagli adolescenti, creando un circolo vizioso in cui l'uso dei social media, anziché alleviare il sentimento di solitudine, lo amplifica. Perciò è importante tenere conto del fatto che la relazione tra solitudine percepita e pressione a rispondere ai messaggi online è complessa. Sebbene i social media offrano opportunità di connessione, la qualità delle interazioni e la pressione sociale associata possono influenzare negativamente il benessere psicologico. È fondamentale promuovere un uso consapevole e moderato dei social media, educando gli adolescenti a bilanciare le interazioni digitali con quelle offline per favorire relazioni amicali più autentiche e soddisfacenti (Winstone et al., 2023).

### *2.5 Differenze di genere nell'uso dei social media*

L'uso dei social media tra gli adolescenti ha acquisito un'importanza centrale nella vita quotidiana, influenzando non solo le dinamiche relazionali, ma anche la percezione di sé e la gestione delle emozioni. Vista, quindi, la pervasività dei social media nella vita degli adolescenti, è importante andare a notare quali sono le differenze significative tra i generi nell'utilizzo delle piattaforme digitali. La letteratura accademica ha documentato ampiamente queste disparità, evidenziando le differenze tra i generi e l'interazione sociale online, come la percezione di solitudine, la qualità dell'amicizia e la pressione derivante dalla necessità di rispondere ai messaggi online.

Le ricerche mostrano che i ragazzi e le ragazze usano i social media in modi distinti. Innanzitutto, le ragazze usano i social media molto più dei ragazzi (fino al doppio di più) (McLaughlin et al., 2021). Le ragazze, rispetto ai ragazzi, tendono a concentrarsi

maggiormente sulla comunicazione interpersonale e sulla costruzione di connessioni emotive, utilizzando piattaforme con la possibilità di messaggiare e postare contenuti per condividere momenti della propria vita e interagire con gli amici (Tiggemann & Slater, 2013). Gli studi hanno scoperto che le donne tendono a utilizzare i social media in modo più orientato alla vista; ad esempio, tendono ad essere più attive dei maschi sui social media pubblicando selfie e comunicando attraverso foto e video (Bowman-Smith et al., 2021).

Queste differenze non sono solo legate alle preferenze nelle piattaforme, ma anche alle modalità di interazione. Le ragazze, infatti, sono più suscettibili a utilizzare i social media per mantenere legami affettivi, mentre i ragazzi spesso utilizzano i social per interazioni più occasionali o basate su interessi comuni (Angelini et al., 2022). Questo comportamento rispecchia, in parte, la differente socializzazione dei sessi, con le ragazze più orientate alla cura delle relazioni interpersonali e i ragazzi più inclini alla competizione e al gioco (Wölfer et al., 2012). Le ragazze sono tipicamente legate alla valorizzazione delle relazioni sociali più dei ragazzi e sembrano essere più sensibili alle influenze sociali rispetto ai ragazzi (Barker, 2018). È emerso anche un effetto fisso del genere, con le ragazze che sostengono più scelte prosociali rispetto ai ragazzi (Bowman-Smith et al., 2021). I risultati attuali forniscono una certa chiarezza dimostrando che le ragazze fanno più scelte prosociali all'interno dei social media. Questa scoperta è coerente con la letteratura sulla comunicazione offline, che rileva che le ragazze tendono a essere più prosociali dei ragazzi e sostengono strategie comunicative meno rischiose dal punto di vista sociale (Bowman-Smith et al., 2021).

Il *Transformation Framework* (Nesi et al., 2018a, 2018b, 2021) offre un'ulteriore chiave di lettura di queste differenze. Secondo questo modello, l'esperienza di solitudine negli adolescenti è strettamente legata alle modalità di interazione online e offline, che possono essere mediati dal genere. Le ragazze, infatti, tendono a utilizzare i social media per costruire e rafforzare connessioni sociali e affettive, ma se queste connessioni sono percepite come superficiali o insufficientemente supportanti, può emergere un senso di solitudine. La solitudine, quindi, diventa un'esperienza relazionale che dipende dalla qualità delle interazioni e dalla capacità dei social media di soddisfare le esigenze emotive degli

adolescenti. Inoltre, si è notato come i maschi e femmine differiscono nel modo in cui percepiscono le caratteristiche dei social media e le loro associazioni con la qualità dell'amicizia (Angelini et al., 2022, 2024). Le ragazze, rispetto ai maschi, si sentono più validate nelle relazioni di amicizia quando c'è più disponibilità dei social media, indicando una tendenza verso la preferenza delle conversazioni online. Mettendo in associazione pubblicità, disponibilità e validazione è emersa una direzionalità opposta, con positività per le ragazze e una negatività per i ragazzi. Si può dire, quindi, che più le adolescenti percepiscono la possibilità di accedere facilmente ai propri amici online, tanto più tendono a sperimentare validazione all'interno della relazione (Angelini et al., 2022).

Angelini e i suoi colleghi (2022) hanno osservato che l'associazione tra supporto percepito dai pari e il senso di compagnia è significativamente più forte tra i ragazzi rispetto alle ragazze. Questo risultato potrebbe essere interpretato come una riflessione del diverso coinvolgimento dei due sessi nelle dinamiche sociali online e offline. I maschi, che tradizionalmente hanno un approccio più distaccato e meno emotivamente coinvolto nelle relazioni, sembrano fare maggior affidamento sulle interazioni faccia a faccia per ottenere un supporto genuino e un senso di appartenenza (Barker, 2018). Al contrario, le ragazze, più impegnate nelle relazioni online, potrebbero vedere il supporto offline come complementare e meno centrale nel loro vissuto sociale.

### *2.5.1 Differenze di genere e il ruolo della solitudine*

Numerosi studi hanno esaminato la relazione tra l'uso dei social media e la solitudine negli adolescenti, con risultati che variano in base alle modalità di misurazione della solitudine e al genere dei partecipanti. In effetti, quando la solitudine viene misurata in modo diretto, ad esempio utilizzando la parola "solitario", le ragazze tendono a riportare livelli più alti di solitudine rispetto ai ragazzi (Shovestul et al., 2020). Tuttavia, quando la solitudine è misurata in modo più indiretto, come attraverso la *UCLA Loneliness Scale*, i ragazzi spesso segnalano una solitudine maggiore rispetto alle ragazze (Magis-Weinberg et al., 2021). Questo suggerisce che le ragazze potrebbero avere una maggiore consapevolezza emotiva della loro solitudine o essere più disposte ad esprimere questo vissuto rispetto ai ragazzi.

Nesi e i suoi colleghi (2018a) hanno scoperto che gli adolescenti che utilizzano i social media per il confronto sociale e la ricerca di feedback esterni, come i “mi piace” o i commenti, tendono a sperimentare un aumento dei sintomi depressivi. Questo effetto è particolarmente marcato nelle ragazze e tra gli adolescenti percepiti come impopolari dai loro coetanei (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). La tendenza delle ragazze ad utilizzare i social media come piattaforme per il confronto sociale sembra avere un impatto maggiore sul loro benessere emotivo, portando a una maggiore solitudine e una percezione di isolamento (Tiggemann & Slater, 2013).

Le differenze di genere nella solitudine e nel benessere sono anche legate alle aspettative che gli adolescenti hanno nei confronti delle loro amicizie. Le ragazze, infatti, tendono ad avere aspettative più elevate di compagnia e riconoscimento nelle loro amicizie (Angelini et al., 2024). Le ragazze sono anche più inclini a utilizzare i social media per co-ruminare, ossia per discutere e riflettere su problemi ed emozioni in modo intensivo e ripetitivo, spesso in modo condiviso con le amiche (Nesi et al., 2021). Sebbene la co-ruminazione possa contribuire a una maggiore intimità e qualità nelle relazioni di amicizia, è anche associata a un aumento dei sintomi di depressione e ansia (Wölfer et al., 2012). In questo contesto, le ragazze adolescenti sono particolarmente vulnerabili agli effetti negativi di un uso più intensivo dei social media, poiché la co-ruminazione e l'intensivo coinvolgimento emotivo online possono amplificare i sentimenti di solitudine e disconnessione, portando a un maggiore stress e disagio psicologico (Nesi et al., 2018a).

I ragazzi, d'altro canto, tendono a condividere meno le proprie emozioni sui social media e a preferire metriche più tangibili, come i "mi piace", per convalidare le loro relazioni (Angelini et al., 2024). Questo approccio più distaccato e funzionale nei confronti dei social media può contribuire a una minore esposizione a forme di co-ruminazione e ai relativi effetti psicologici negativi. Tuttavia, questo non implica che i ragazzi non siano vulnerabili alla solitudine. Al contrario, le ricerche suggeriscono che i ragazzi potrebbero sperimentare forme più sottili di isolamento emotivo, particolarmente legate a una minore espressione delle proprie emozioni e a una difficoltà nel costruire relazioni intime sui social media.

### *2.5.2 Differenze di genere e la qualità dell'amicizia*

La qualità dell'amicizia, come osservato da Parker e Asher (1993), è spesso legata alla capacità di convalidare le esperienze e i sentimenti degli altri. Le ragazze, in particolare, sono più inclini a cercare e ad apprezzare questa validazione nelle loro relazioni, sia online che offline. Inoltre, generalmente le femmine riferiscono di avere aspettative più elevate di compagnia e di riconoscimento all'interno di amicizie strette (Angelini et al., 2024). L'aspettativa di compagnia e supporto emotivo è dunque più alta per le ragazze, che tendono a trarre maggiore beneficio da un'interazione emotiva e da una relazione di amicizia che offra validazione e conferma del loro valore (Angelini et al., 2022). Al contrario, i ragazzi sono meno propensi a richiedere una validazione emotiva costante e tendono a percepire le loro amicizie come esperienze meno centrali per la loro autostima (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). I maschi, infatti, in media, tendono a preferire attività condivise per supportare la compagnia, le femmine hanno maggiori probabilità di sviluppare relazioni più intime attraverso la rivelazione di sé con gli amici (Yau & Reich, 2018).

Inoltre, è stato scoperto che le ragazze adolescenti (ma non i ragazzi) che utilizzavano i social media più frequentemente riferivano più interiorizzazioni e un minore benessere simultaneo. Nel caso di adolescenti con amicizie di qualità superiore si riportavano meno interiorizzazioni e un maggiore benessere simultaneo e longitudinale (questa associazione era circa due volte più forte per ragazze che per i ragazzi) (Luijten et al., 2022). Quindi avere la percezione di una buona amicizia porta ad avere risultati migliori nelle relazioni tra pari aumentando le capacità di espressione emotiva e quindi promuovere il benessere psicosociale. Infatti, è stato riscontrato che la qualità dell'amicizia è più importante per il benessere psicologico delle ragazze rispetto a quello dei ragazzi (Luijten et al., 2022). Questo può derivare dal fatto che le ragazze tendono ad essere più vulnerabili e più propense ad esporsi in momenti di fragilità rispetto ai ragazzi. Inoltre, le ragazze tendono a investire maggiormente nelle relazioni intime e nella creazione di legami affettivi online, ma la qualità di queste amicizie può risultare compromessa dalla tendenza a idealizzare gli altri o dalla mancanza di autenticità nelle interazioni (Uhls et al., 2017). Per i ragazzi, le

amicizie sui social media sono generalmente percepite come meno emotivamente impegnative, ma con un alto valore legato alla condivisione di esperienze comuni, come i giochi online o altri interessi condivisi (Uhls et al., 2017). Nonostante ciò, anche per i ragazzi, le amicizie virtuali possono risultare superficiali e prive di quel supporto emotivo che caratterizza le amicizie faccia a faccia, aumentando così il rischio di sentirsi isolati. Quindi, l'associazione più forte tra l'importanza dell'amicizia anche offline e la qualità dell'amicizia in generale nel gruppo maschile rispetto a quello femminile, potrebbe essere interpretato come il risultato del noto livello più elevato di coinvolgimento nei social media da parte delle ragazze (Angelini et al., 2022).

In sintesi, le differenze di genere si riflettono anche nel modo in cui maschi e femmine vivono la solitudine in relazione all'uso dei social media. Le ragazze tendono a provare una solitudine legata alla mancanza di un supporto emotivo genuino nelle loro interazioni online. Mentre i ragazzi potrebbero sperimentare una solitudine più sottile, legata alla superficialità delle connessioni sociali digitali. In entrambi i casi, la qualità dell'amicizia e la validazione sociale sono fattori determinanti nel contrastare il senso di solitudine, ma il modo in cui questi elementi sono ricercati e vissuti differisce notevolmente tra i due generi. Le ragazze tendono a sviluppare relazioni più intime e comunicative online, ma spesso si trovano a fronteggiare una maggiore pressione sociale e una solitudine più acuta. La ricerca (Twigg et al., 2020) ha dimostrato che le ragazze sono generalmente più vulnerabili agli effetti negativi dei social media sul benessere psicologico rispetto ai ragazzi, soprattutto a causa dei livelli più elevati di stress a cui sono esposte e della loro inclinazione a preoccuparsi maggiormente dell'immagine corporea e degli aspetti sociali/relazionali. Questo fa sì che le ragazze siano più inclini a interiorizzare i problemi sociali e a sperimentare emozioni negative in risposta ai confronti sociali online, con un impatto più marcato sul loro stato emotivo e sulla loro salute (Luijten et al., 2022).

### *5.2.3 Differenze di genere, la validazione sociale e la pressione nel rispondere*

In generale sembra che le ragazze siano esposte a livelli di stress diversi rispetto ai ragazzi e affrontano queste situazioni in modo diverso. La ricerca ha dimostrato che le ragazze

possono essere più timide e preoccuparsi dell'immagine corporea negativa e dell'autostima più dei ragazzi (Twigg et al., 2020). Quindi, parlando anche di pressione a dover rispondere ai messaggi online, si può pensare che ci siano livelli diversi di percezione di tale stress da parte dei maschi e delle femmine.

In uno studio condotto da Angelini e dai suoi colleghi (2022), è emerso che le ragazze tendono a percepire una maggiore convalida nelle loro relazioni di amicizia quando hanno un facile accesso online ai propri amici. Questo fenomeno suggerisce una forte correlazione tra la disponibilità dei social media e il rafforzamento del senso di appartenenza e di validazione sociale tra le ragazze. La possibilità di avere contatti continui con i pari, infatti, sembra essere un fattore che contribuisce al benessere relazionale femminile, in particolare durante momenti di stress o incertezza (Parker & Asher, 1993). Le ragazze, rispetto ai ragazzi, tendono a preferire la comunicazione online come mezzo per sentirsi più vicine e supportate dai loro amici, probabilmente a causa della loro maggiore attenzione alle dinamiche emotive e alla qualità delle relazioni interpersonali (Angelini et al., 2024).

Al contrario, i maschi sembrano avere una relazione più complessa con la disponibilità dei social media, in quanto tendono a sperimentare una minore validazione nelle relazioni di amicizia quando l'accesso agli amici online è più facile. Questo dato suggerisce che, mentre le ragazze vedono l'accessibilità online come un'opportunità per rafforzare il supporto emotivo e la convalida, i ragazzi potrebbero percepire l'accesso costante agli amici come meno significativo in termini di validazione sociale. La loro esperienza relazionale sembra essere meno centrata sulla necessità di una connessione emotiva continua e più orientata verso forme di interazione meno frequenti e più occasionali (Angelini et al., 2022).

Dalle caratteristiche di disponibilità e ricerca di validazione sociale si collega anche il fattore della pressione a rispondere ai messaggi. Le ragazze, più predisposte a stabilire legami emotivi forti, possono sentirsi sotto pressione per mantenere una comunicazione costante e rispondere prontamente ai messaggi, soprattutto in contesti di amicizia o di interazioni sociali complesse (Tiggemann & Slater, 2013). Il non rispondere rapidamente può essere interpretato come un segno di disinteresse o di allontanamento, con conseguenti

sensazioni di inadeguatezza e frustrazione (Winstone et al., 2023). I ragazzi, pur sentendo anch'essi una certa pressione a rispondere, sembrano essere meno coinvolti emotivamente nella gestione dei messaggi, percependo questa dinamica in modo più funzionale o legato all'intrattenimento.

### **3. La ricerca “Social Media e relazioni tra pari in adolescenza”**

#### *3.1 Introduzione allo studio*

Alla luce delle caratteristiche dei social media descritte da Nesi (2018a, 2018b, 2021) nel Transformation Framework, si intende esplorare il modo in cui tali piattaforme influenzano e trasformano le relazioni sociali contemporanee. Questa ricerca si propone di analizzare il modo in cui gli adolescenti utilizzano i social media per interagire con i propri amici, concentrandosi in particolare sulla qualità dell'amicizia percepita e sulla pressione di dover rispondere ai messaggi. Un'attenzione specifica viene dedicata al senso di solitudine, esaminando il ruolo delle interazioni online sia positive che negative. Inoltre, lo studio esplora le differenze di genere nonché le variazioni nelle dinamiche relazionali a seconda che le interazioni avvengano tra amici dello stesso genere o del genere opposto.

Considerata la presenza pervasiva dei social media nella vita quotidiana dei giovani, è fondamentale comprendere le dinamiche che emergono nelle interazioni digitali. In particolare, il senso di solitudine sperimentato dagli adolescenti potrebbe essere amplificato o attenuato dall'uso dei social media, rendendo necessario un approfondimento su questo fenomeno. Poiché l'adolescenza è una fase dello sviluppo in cui i giovani investono tempo ed energie nelle relazioni sociali, risulta rilevante indagare anche la percezione della pressione a rispondere ai messaggi, spesso legata alla necessità di mantenere una presenza costante nei rapporti interpersonali.

Lo studio si basa su un campione di adolescenti italiani ai quali è stato chiesto di compilare un questionario anonimo e self-report. Nel questionario erano presenti domande riguardanti le caratteristiche del partecipante e due scenari che permettevano ai partecipanti di immedesimarsi in situazioni che prevedevano interazioni tra amici sui social media, sia di valenza positiva che di valenza negativa. Dopo aver raccolto i dati necessari sono state svolte analisi di correlazione e confronti tra medie a misure ripetute.

### *3.2 Obiettivi*

La presente ricerca si propone di analizzare la qualità dell'amicizia e la pressione percepita nel dover rispondere ai messaggi degli amici, in relazione all'uso dei social media, con particolare attenzione agli effetti delle interazioni positive e/o negative online e della solitudine percepita dagli adolescenti. Inoltre, un obiettivo del presente studio è anche quello di indagare eventuali differenze di genere rispetto agli effetti delle interazioni positive e negative online tra amici dello stesso genere o di genere opposto. Considerando l'onnipresenza dei social media nella vita quotidiana degli adolescenti, è infatti fondamentale esaminare in che modo questi strumenti sono associati alle dinamiche relazionali e la qualità delle interazioni amicali.

### *3.3 Metodo*

#### *3.3.1 Partecipanti*

Il campione di questo studio è composto da adolescenti con età compresa tra i 14 e i 20 anni provenienti da due scuole della città di Padova: la Scuola di Formazione Professionale “Don Bosco” e il Liceo delle Scienze Umane “Maria Ausiliatrice”.

Il campione conta un totale di 220 partecipanti, dei quali 101 si sono identificati come maschi (45.9%), 117 come femmine (53.2%) e 2 (0.9%) hanno preferito non specificare il genere d'appartenenza. L'età media riportata dal campione è di  $M=16.26$ , con deviazione standard  $DS=1.36$ . Nella Tabella 1 si può vedere la distribuzione delle frequenze dell'età dei partecipanti.

**Tabella 1** *Frequenze età dei partecipanti.*

Anni	Frequenza	%
14	19	8.6
15	52	32.3
16	56	57.7
17	53	81.8
18	27	94.1
19	11	99.1
20	2	100
Totale	220	

*Nota: N=220.*

### *3.3.2 Strumenti*

Il questionario proposto ai partecipanti era molto articolato e composto da varie sezioni, pre e post presentazione di due scenari, seguendo un disegno sperimentale 2x2. La sezione *pre-scenari* comprendeva alcune domande sull'uso e la frequenza dei social media, e altre volte ad indagare diversi fattori psicologici, tra i quali il senso di solitudine.

#### *La solitudine*

Per misurare il livello di solitudine percepita dei partecipanti, sono stati utilizzati gli item della sottoscala della "General Loneliness" della versione italiana della UCLA Loneliness Scale (Zammuner et al., 2008).

Ai partecipanti è stato richiesto di indicare, su una scala likert a 4 punti (1 per "Mai", 2 per "Raramente", 3 per "Spesso" e 4 per "Sempre"), con quale frequenza sperimentassero i sentimenti di solitudine descritti nei seguenti 7 item:

1. Sento che mi manca la compagnia di altri
2. Sento che non c'è nessuno a cui rivolgermi
3. Mi sento escluso/a
4. Sento che i miei rapporti con gli altri sono superficiali
5. Sento che non c'è nessuno che mi conosce veramente
6. Mi sento isolato/a rispetto agli altri
7. Sento che ci sono persone "intorno a me" ma non "con me"

Un punteggio medio più elevato indicava un livello di solitudine percepita maggiore. Il punteggio medio di solitudine è risultato pari a  $M=2.01$  ( $DS=.76$ ). L'analisi della distribuzione delle frequenze mostra che la maggior parte dei partecipanti presenta livelli bassi di solitudine. Ciò suggerisce che il campione si colloca entro una condizione di solitudine "nella norma". Inoltre, la scala della solitudine mostra un coefficiente Alpha di Cronbach di  $\alpha=.92$ , indicando un'ottima coerenza interna.

#### *Presentazione degli scenari*

Completata questa prima parte, a tutti i partecipanti veniva chiesto di leggere e immedesimarsi in due scenari. Gli scenari consistevano nella presentazione di alcuni *screenshot* creati ad hoc, relativi a conversazioni tra due amici sui social media. I due scenari differivano per il tipo di interazione descritta, una positiva e l'altra negativa, e per il genere dell'amico protagonista dell'interazione descritta.

Seguendo un disegno sperimentale 2x2, i due scenari (positivo e negativo) venivano presentati a tutti i partecipanti, mentre le storie differivano in modo casuale per il genere dell'amico (maschio, *Marco*, o femmina, *Laura*).

Lo scenario positivo, illustrato a titolo esemplificativo nella *Figura 1*, descrive una relazione a distanza tra amici che, nonostante la lontananza dovuta agli studi, cercano di mantenere vivo il loro legame attraverso i social media. Al partecipante viene presentata una situazione in cui, alla mezzanotte del giorno precedente al suo compleanno, riceve una notifica su Instagram: un amico o un'amica ha creato un reel per fargli gli auguri. Successivamente, lo scenario mostra la reazione del partecipante, che risponde con un commento di ringraziamento, e il fatto che il reel ottiene numerosi like e commenti positivi.

Nel caso dello scenario negativo, rappresentato nelle *Figure 2 e 3*, il partecipante riceve una notifica su WhatsApp con un messaggio da parte di un amico o un'amica, il quale chiede un momento di attenzione per raccontargli qualcosa di importante. Tuttavia, essendo impegnato a studiare, il partecipante decide di rimandare la risposta. Nel frattempo, durante una pausa dallo studio, pubblica una storia su Instagram. L'amico/a, notando l'attività sui social, scrive direttamente nella chat di Instagram per chiedere spiegazioni sulla mancata risposta su WhatsApp. Lo scenario prosegue mostrando alcuni screenshot della conversazione tra i due, in cui il partecipante si scusa e spiega il motivo del ritardo nella risposta, mentre l'amico o l'amica reagisce con una contestazione espressa in tono arrabbiato.

## Figura 1

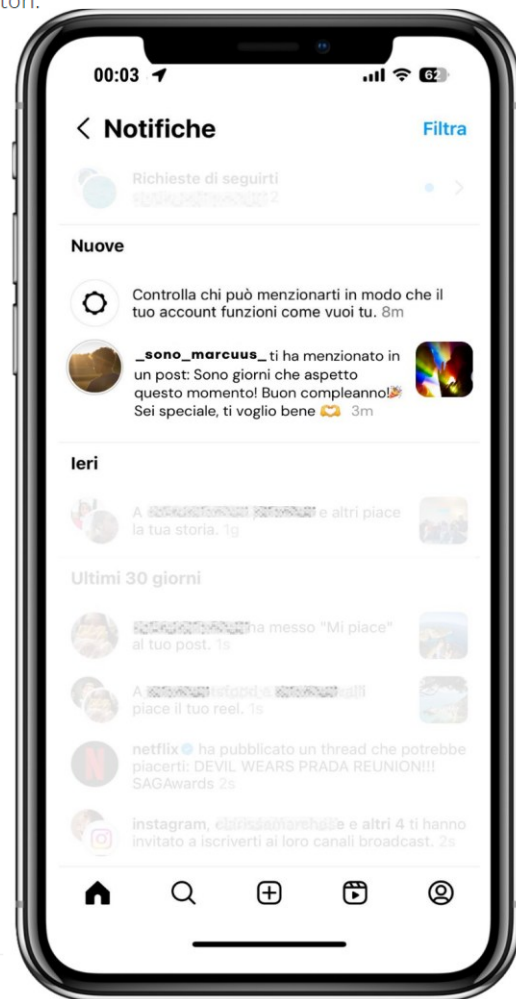
Ora ti chiediamo di leggere attentamente questa breve storia, immaginando di essere proprio l'amico di Marco...

Tu e Marco siete amici da molto tempo. Nonostante frequentiate due scuole diverse, quando non potete vedervi di persona cercate sempre di restare in contatto attraverso i social media.

Ad esempio, sulla chat di Instagram, vi scambiate video o post che vi capita di vedere e che sapete faranno divertire l'altro. Anche quando non state interagendo tra di voi, se uno di voi due pubblica un nuovo contenuto sui social media (story, post...), non esitate a lasciare un like o un commento di apprezzamento.

Domani sarà il tuo compleanno, e sei un po' triste perché sai che Marco non potrà essere alla tua festa dato che è all'estero per un viaggio con i suoi genitori.

A mezzanotte, però, ricevi una notifica su Instagram...



### Commenti



Tu

Grazie Marcooo ❤️! Sei stato il primo a farmi gli auguri 😊!  
Mi mancherai stasera, ti voglio bene! 1s

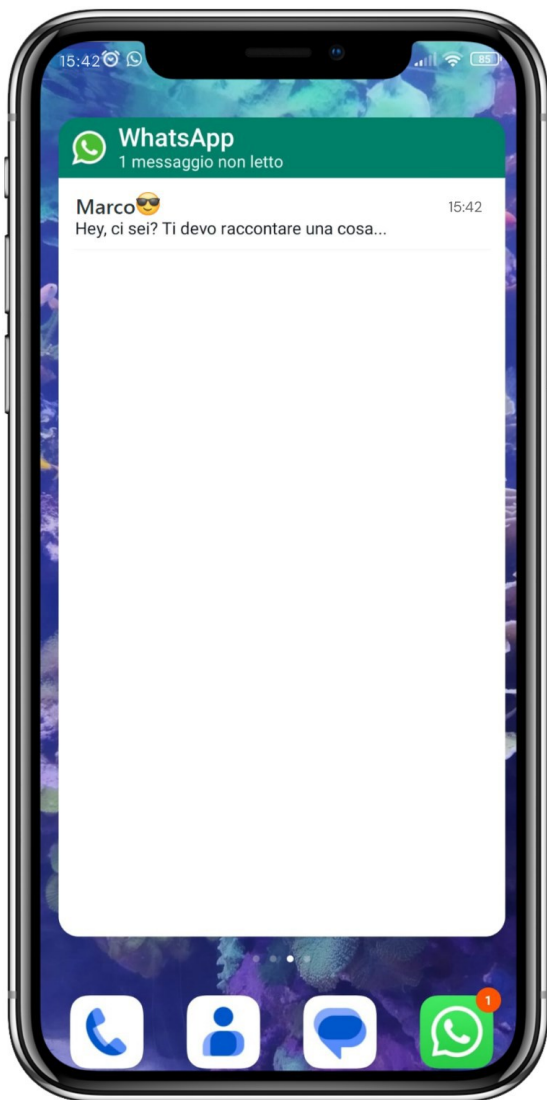
Durante il giorno il post riceve moltissimi like e gli altri amici che vi seguono sui social si uniscono ai commenti, inviando sia messaggi di auguri per te che di apprezzamento per la vostra amicizia.

*Figura 2*

**Ora ti chiediamo di leggere attentamente un'altra breve storia, immaginando ancora una volta di essere l'amico di Marco...**

Tu e Marco siete amici da molto tempo. Nonostante frequentiate due scuole diverse, quando non potete vedervi di persona cercate sempre di restare in contatto attraverso i social media. Ad esempio, sulla chat di Instagram, vi scambiate video o post che vi capita di vedere e che sapete faranno divertire l'altro. Anche quando non state interagendo tra di voi, se uno di voi pubblica un nuovo contenuto sui social media (story, post...), non esitate a lasciare un like o un commento di apprezzamento.

Oggi pomeriggio Marco ti ha inviato questo messaggio su WhatsApp...



### Figura 3

Leggi il messaggio, ma non ti sembra urgente e decidi di rispondere più tardi. Sai che se risponderai subito inizierete a chiacchierare e non finirai mai di ripassare per il compito di domani!

...È passata circa un'ora e hai voglia di una pausa. Senza pensarci troppo apri Instagram e scrollando lasci qualche like o commenti gli ultimi post dei tuoi amici. Poi decidi di scattarti un selfie e posti una nuova story.

Un istante dopo Marco, che ha visualizzato la foto appena postata, ti scrive anche sulla chat di Instagram...



Ti rendi conto di non aver ancora risposto al messaggio su WhatsApp. Cerchi subito di spiegare che stavi studiando e che non volevi ignorarlo. Tuttavia, Marco sembra non capire e ti risponde in modo distaccato e scontroso...



Pensi che forse voleva parlarti di qualcosa di importante, ma dal messaggio non lo avevi capito.

Nella sezione *post-scenari*, ai partecipanti veniva chiesto di immaginare di essere il protagonista della storia appena letta, e di rispondere ad alcune domande con l'obiettivo di valutare pensieri, opinioni, emozioni dei partecipanti rispetto alla situazione appena raccontata. In particolare, per il presente studio sono state prese in considerazione le domande relative alla qualità dell'amicizia e alla pressione percepita a dover rispondere all'amico o amica in questione.

### *La qualità dell'amicizia*

Per valutare la qualità percepita della relazione di amicizia, ai partecipanti venivano proposti 4 item tratti dalla versione abbreviata della Friendship Quality Questionnaire (FQQ) di Parker e Asher (1993). Gli item selezionati erano mirati a coprire le principali caratteristiche che definiscono la qualità di una relazione amicale. Il primo item riguardava la *validazione*, ovvero la percezione del partecipante riguardo il sentirsi importante per l'amico o l'amica descritti nello scenario. Il secondo item era focalizzato sull'*intimità*, esplorando la vicinanza e la connessione percepita con l'altro o l'altra. Il terzo item trattava l'*aiuto*, per verificare la presenza di fiducia e lealtà nella relazione. Il quarto item era basato sullo *stare insieme* e condividere del tempo volentieri con l'amico o amica. Di seguito sono riportati tutti 4 gli item:

1. Mi sentirei importante e speciale per Marco/Laura
2. Proverei una sensazione di forte connessione e intimità con Marco/Laura
3. Sentirei che Marco/Laura si interessa a me e che posso contare su di lui/lei (es. per chiedere aiuto o sostegno)
4. Mi piacerebbe chiedere a Marco/Laura di trascorrere del tempo insieme per divertirci o rilassarci.

Tutti questi item venivano valutati dal partecipante in base alla veridicità percepita delle affermazioni. Le risposte venivano date su una scala Likert a 5 punti con i seguenti valori: 1 per "per niente vero", 2 per "poco vero", 3 per "abbastanza vero", 4 per "molto" e 5 per "moltissimo". Dopo aver verificato la correlazione interna tra gli item, per ciascun scenario,

è stato calcolato un punteggio medio della qualità dell'amicizia, tale che alti punteggi riportavano una percezione di qualità dell'amicizia superiore. La correlazione tra i vari item risulta positiva e significativa sia per la qualità dell'amicizia post-scenario positivo che negativo (tutti i punteggi delle correlazioni mostrano un valore di  $p < .001$ ), La media della qualità dell'amicizia post-scenario positivo è  $M=3.71$  con una  $DS=.85$ ; invece, la qualità dell'amicizia post-scenario negativo ha una media di  $M=2.70$  e una  $DS=.81$ . Inoltre, l'Alpha di Cronbach è di  $.89$  in entrambi i casi, quindi c'è una buona coerenza interna.

### *Pressione a dover rispondere online*

Per quanto riguarda la rilevazione della pressione a rispondere rapidamente all'amico o all'amica, sperimentata dai partecipanti in seguito agli scenari proposti, sono stati formulati 2 item ad hoc. Questi quesiti mirano a esplorare diversi aspetti dello stress legato all'uso dei social media per interagire con gli altri. I partecipanti erano invitati a esprimere il proprio grado di accordo su una scala likert a 5 punti (1 "Per niente", 2 "Poco", 3 "Moderatamente", 4 "Un bel po'" e 5 "Moltissimo") con i seguenti item:

1. In dovere di essere disponibile online per Marco/Laura
2. Obbligato/a a rispondere rapidamente a Marco/Laura

Dopo aver verificato la correlazione tra i due item ( $p < .001$  dopo entrambi gli scenari), per ciascuno scenario è stato calcolato un punteggio medio, tale che alti punteggi indicavano alta pressione percepita dai partecipanti a dover rispondere in seguito all'interazione sui social media. Il punteggio medio riportato dopo aver letto lo scenario positivo è di  $M=3.03$  con una  $DS=.96$ . Invece, post-scenario negativo la media dei punteggi è di  $M=3.14$  con  $DS=1.08$ .

### *3.3.3 Procedura*

Lo studio è stato condotto mediante l'analisi dei dati raccolti attraverso un questionario somministrato ad adolescenti. Al fine di ottenere un numero adeguato di partecipanti, si è ritenuto opportuno richiedere la collaborazione di alcune scuole secondarie di secondo

grado, con l'obiettivo di somministrare il questionario direttamente in classe. Dopo aver contattato i dirigenti scolastici, sono stati concordati gli orari in cui gli studenti avrebbero potuto compilare il questionario. Parallelamente, ai genitori degli studenti è stato inviato il modulo del consenso informato. Questo modulo forniva una descrizione dettagliata della ricerca, consentendo così ai genitori di essere adeguatamente informati sul tema trattato nel questionario. Una volta raccolti tutti i consensi necessari, è stato possibile procedere con la somministrazione del questionario nelle classi.

Il tempo previsto per la compilazione era di un'ora, comprendente una breve presentazione del progetto e il tempo necessario affinché gli studenti potessero completare il questionario con tranquillità. La somministrazione è avvenuta online tramite la piattaforma Survey Monkey, e ai partecipanti è stato specificato che il questionario doveva essere compilato in autonomia, in forma anonima. Inoltre, è stato chiarito che non si trattava di uno strumento diagnostico e che i partecipanti avrebbero potuto interrompere la compilazione in qualsiasi momento.

### ***3.4 Risultati***

L'analisi dei dati è stata condotta mediante il software SPSS. In primo luogo, sono state calcolate le statistiche descrittive per ciascuna variabile dello studio. In seguito, è stata condotta un'analisi di correlazione tra tutte le variabili considerate e, successivamente, si è proceduto con i confronti tra medie a misure ripetute.

#### *3.4.1 Analisi descrittive*

Le analisi descrittive condotte in questo studio mirano a fornire una visione più approfondita del campione e delle sue caratteristiche. Di seguito, vengono riportate le statistiche descrittive per ciascuna variabile dello studio (vedi Tabella 2).

**Tabella 2** *Analisi descrittive delle variabili dello studio*

	Media	DS
Età	16.26	1.36
Solitudine	2.01	.76
Qualità dell'amicizia (post-scenario positivo)	3.71	.85
Qualità dell'amicizia (post-scenario negativo)	2.70	.81
Pressione a rispondere (post-scenario positivo)	3.03	.96
Pressione a rispondere (post-scenario negativo)	3.14	1.08

Inoltre, sono state esaminate le informazioni descrittive relative all'uso dei social media e alla frequenza con cui i partecipanti hanno vissuto situazioni simili a quelle descritte negli scenari (Tabelle 3 e 4). Nello specifico, i dati riportati in Tabella 3 indicano che il campione tende a utilizzare frequentemente i social media, sia per interagire con gli altri che per altri utilizzi. Inoltre, emergono con una certa ricorrenza episodi sia positivi che negativi nelle interazioni online. La Tabella 4, invece, mostra la percentuale di utilizzo dei diversi social media. Dai risultati emerge che l'intero campione utilizza WhatsApp, seguito da Instagram e TikTok. Meno della metà dichiara di usare Snapchat e solo il 4% usa Facebook. Invece, dalla sezione "Altro" risulta che il 18% del campione utilizza BeReal, mentre piattaforme come YouTube, Twitch, Pinterest, Twitter e WeChat vengono menzionate con una frequenza significativamente inferiore. Questi risultati offrono una panoramica sui social media maggiormente utilizzati dagli adolescenti e sulle caratteristiche che suscitano il loro maggiore interesse.

**Tabella 3** Analisi descrittive aggiuntive

	Media	DS
Uso dei social media	4.2	.61
Uso dei social media per interagire	4.18	.85
Frequenza episodi positivi	2.80	.92
Frequenza episodi negativi	2.92	1.09

*Nota: N=220.*

**Tabella 4** Social media utilizzati dai partecipanti (in %)

Social media	Frequenza (in %)
WhatsApp	100
Instagram	93
TikTok	80
Snapchat	30
Facebook	4

*Nota: N = 220.*

### 3.4.2 Analisi di correlazione

Questa sezione presenta un'analisi di correlazione volta a esaminare le relazioni tra le variabili considerate nello studio (vedi Tabella 5). La tabella riporta le correlazioni tra diverse variabili, tra cui genere, età, solitudine, qualità dell'amicizia e pressione a dover rispondere in scenari sia positivi sia negativi.

I risultati evidenziano una correlazione negativa tra età e solitudine ( $r=-.344$ ), suggerendo che con l'aumentare dell'età il senso di solitudine tende a diminuire. Inoltre, la solitudine mostra una correlazione positiva con il genere ( $r=.144$ ), indicando che questa variabile potrebbe influenzare la percezione della solitudine. Un'ulteriore correlazione positiva emerge tra solitudine e qualità dell'amicizia dopo lo scenario negativo ( $r=.234$ ), suggerendo che le persone più sole tendano a percepire una qualità dell'amicizia superiore dopo un'interazione negativa.

Per quanto riguarda la qualità dell'amicizia, si osserva una forte correlazione positiva tra la percezione della qualità dell'amicizia dopo uno scenario positivo e dopo uno scenario negativo ( $r=.645$ ). Questo dato implica che coloro che valutano positivamente l'amicizia dopo un'interazione favorevole tendano a mantenere tale percezione anche in seguito a un evento negativo. Inoltre, la qualità dell'amicizia dopo uno scenario negativo è negativamente correlata con l'età ( $r=-.265$ ), suggerendo che, con l'aumentare dell'età, si tende a valutare in modo meno positivo la qualità dell'amicizia dopo un'interazione negativa.

Per quanto concerne la pressione a dover rispondere, emergono correlazioni sia con l'età che con la qualità dell'amicizia dopo lo scenario positivo. In particolare, si osserva una correlazione positiva tra età e pressione a rispondere dopo lo scenario negativo ( $r=.169$ ), indicando che, con l'aumentare dell'età, si avverte una maggiore pressione sociale nel dover rispondere dopo uno scenario negativo. D'altra parte, nello scenario positivo, la pressione a rispondere è correlata positivamente alla qualità dell'amicizia ( $r=.361$ ), suggerendo che una maggiore pressione in contesti di interazione positivi sia associata a una percezione più elevata della qualità dell'amicizia. Infine, vi è una correlazione positiva tra la pressione a dover rispondere in contesti positivi e quella percepita in contesti negativi ( $r=.278$ ), indicando che chi avverte pressione a dover rispondere in situazioni favorevoli tende a sperimentarla anche in interazioni sfavorevoli.

**Tabella 5** *Analisi di correlazione tra le variabili dello studio*

	1	2	3	4	5	6	7
1. Genere	-						
2. Età	-.112	-					
3. Solitudine	.144*	-.344***	-				
4. Qualità dell'amicizia (post-scenario positivo)	.082	-.132*	.141*	-			
5. Qualità dell'amicizia (post-scenario negativo)	.046	-.265***	.234***	.645***	-		
6. Pressione (post-scenario positivo)	-.031	-.067	.126	.361***	.320***	-	
7. Pressione (post-scenario negativo)	.055	.169**	.019	.226**	.144*	.278***	-

*Nota: \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001*

### 3.4.3 Confronti tra medie a misure ripetute

Questo studio esamina l'interazione tra adolescenti e amici sui social media, con particolare attenzione al ruolo del senso di solitudine nella percezione della qualità dell'amicizia e nel senso di obbligo a rispondere ai messaggi. L'analisi considera sia il genere del partecipante sia quello dell'amico o amica con cui interagisce. I risultati mostrano come diversi livelli di solitudine influenzino la percezione delle relazioni sociali e i comportamenti comunicativi nei contesti digitali. Lo studio si basa su un disegno sperimentale con misure ripetute, un metodo che permette di confrontare le risposte degli stessi partecipanti in condizioni diverse. In questo caso, gli adolescenti hanno risposto a due scenari di interazione: uno positivo (+) e uno negativo (-). Le variabili analizzate includono il livello di solitudine (alto o basso), il genere del partecipante (M=maschio, F=femmina) e il genere dell'amico (M) o dell'amica (F) con cui avviene l'interazione.

Per condurre l'analisi, le variabili indipendenti, solitudine, tipo di scenario, genere del partecipante e genere dell'amico, dovevano essere dicotomiche. Mentre il tipo di scenario, il genere del partecipante e il genere dell'amico sono stati raccolti già in forma dicotomica, il livello di solitudine è stato trasformato in due categorie: "alta solitudine" per chi aveva un punteggio superiore alla media e "bassa solitudine" per chi aveva un punteggio inferiore.

Per quanto riguarda i confronti tra medie a misure ripetute della qualità dell'amicizia ci sono valori significativi nel confronto con solitudine e tipo di scenario ( $F(1,214)=5.682$ ,  $p=.018$ ), con il genere dell'amico e lo scenario ( $F(1,214)=4.550$ ,  $p=.034$ ) e nel caso di genere del partecipante e scenario ( $F(1,214)=5.060$ ,  $p=.026$ ). Come si può vedere nella Tabella 6, i partecipanti con alti livelli di solitudine riportano un aumento della percezione dell'amicizia dopo entrambi gli scenari (positivo:  $M=3.84$ ; negativo:  $M=2.95$ ). Invece, i partecipanti con un basso livello di solitudine mostrano dopo entrambi gli scenari punteggi medi più bassi (positivo:  $M=3.54$ , negativo:  $M=2.40$ ). Nella Tabella 7, invece, si può notare come il genere dell'amico o dell'amica influisce sulla valutazione della qualità dell'amicizia. Infatti, nello scenario positivo, interagire con un amico maschio porta a una percezione più alta della qualità dell'amicizia ( $M=3.79$ ) rispetto a interagire con un'amica

femmina (M=3.51). Infine, come si può vedere nella Tabella 8, se il partecipante si identifica nel genere maschile, dopo lo scenario positivo i punteggi medi della qualità dell'amicizia sono più alti (M=3.60) rispetto alle partecipanti femmine (M=2.78). Questa differenza non si nota dopo lo scenario negativo.

**Tabella 6** *Punteggi medi della qualità dell'amicizia in base alla solitudine e al tipo di scenario*

SOLITUDINE	SCENARIO	MEDIO	ERRORE STANDARD
BASSA	+	3.542	.086
	-	2.408	.080
ALTA	+	3.842	.084
	-	2.952	.078

**Tabella 7** *Punteggi medi della qualità dell'amicizia in base al genere dell'amico/a e al tipo di scenario*

GENERE DELL'AMICO/A	SCENARIO	MEDIO	ERRORE STANDARD
M	+	3.796	.077
	-	2.675	.075
F	+	3.517	.085
	-	2.715	.083

**Tabella 8** *Punteggi medi della qualità dell'amicizia in base al genere del partecipante e al tipo di scenario*

GENERE PARTECIPANTE	SCENARIO	MEDIO	ERRORE STANDARD
M	+	3.600	.089
	-	2.653	.082
F	+	2.783	.081
	-	2.707	.075

Per quanto riguarda il senso di obbligo a rispondere ai messaggi sono risultati significativi i punteggi medi nei casi di confronti con tipo di scenario ( $F(1,185)=14.015$ ,  $p<.001$ ), solitudine con tipo di scenario ( $F(1,185)=6.591$ ,  $p=.011$ ), e il genere del partecipante con il genere dell'amico e la solitudine ( $F(1,185)=4.263$ ,  $p=.039$ ). Come si vede nella Tabella 9, i punteggi medi di obbligo a dover rispondere sono più alti dopo lo scenario negativo ( $M=3.122$ ) rispetto ai punteggi dopo lo scenario positivo ( $M=2.744$ ). Invece, la Tabella 10 mostra come la solitudine influisca sul senso di obbligo a dover rispondere. I partecipanti con alti livelli di solitudine mostrano punteggi medi più alti di obbligo a dover rispondere dopo lo scenario positivo ( $M=2.940$ ) rispetto allo scenario negativo ( $M=2.534$ ). Invece, dopo lo scenario negativo, l'obbligo a dover rispondere diminuisce nei partecipanti con alta solitudine ( $M=3.063$ ) rispetto a chi ha bassa solitudine ( $M=3.218$ ).

Infine, nella Tabella 11 si possono notare le differenze di genere che emergono nel senso di obbligo a dover rispondere. I partecipanti che si sono identificati come maschi e che presentano bassi livelli di solitudine mostrano punteggi più alti di obbligo a rispondere quando interagiscono con un amico maschio ( $M=3.084$ ) rispetto a quando interagiscono con amiche femmine ( $M=2.705$ ). Nel caso di alti livelli di solitudine questa differenza non si nota.

Le partecipanti che si sono identificate come femmine, le quali mostrano alta solitudine, tendono a riportare punteggi più elevati di obbligo a rispondere a prescindere dal genere dell'amico o amica. La differenza è leggermente più evidente quando interagiscono con un amico maschio in confronto all'amica femmina. Inoltre, si può notare come i punteggi medi di obbligo a dover rispondere siano leggermente più alti nel caso interazioni con amiche femmine, a prescindere dal livello di solitudine della partecipante.

**Tabella 9** *Punteggi medi dell'obbligo a dover rispondere in base allo scenario*

SCENARIO	MEDIO	ERRORE STANDARD
+	2.744	.088
-	3.122	.087

**Tabella 10** *Punteggi medi dell'obbligo a dover rispondere in base alla solitudine e allo scenario*

SOLITUDINE	SCENARIO	MEDIO	ERRORE STANDARD
BASSA	+	2.534	.127
	-	3.218	.125
ALTA	+	2.940	.123
	-	3.063	.121

**Tabella 11** *Punteggi medi dell'obbligo a dover rispondere in base al genere del partecipante, al genere dell'amico e alla solitudine*

GENERE PARTECIPANTE	GENERE DELL'AMICO/A	SOLITUDINE	MEDIO	ERRORE STANDARD
M	M	BASSA	3.084	.246
		ALTA	2.743	.301
	F	BASSA	2.705	.246
		ALTA	2.687	.350
F	M	BASSA	2.776	.251
		ALTA	3.036	.211
	F	BASSA	2.933	.275
		ALTA	3.100	.260

### *3.5 Discussione*

#### *3.5.1 L'uso dei social media*

Vista la pervasività dei social media nella vita degli adolescenti è utile analizzare le dinamiche retrostanti per comprendere come vengono vissuti questi tipi di interazione da parte degli adolescenti. Secondo il Transformation Framework di Nesi (2018a, 2018b, 2021) i social media hanno precise caratteristiche che influenzano e trasformano le esperienze tra pari degli adolescenti. Tra queste trasformazioni ci sono l'aumento della frequenza e dell'immediatezza (dove i giovani si possono connettere rapidamente e ovunque), l'amplificazione delle esperienze sociali (i social media possono intensificare le esperienze offline), il cambiamento qualitativo delle interazioni (più connessione tra amici) e la facilitazione di comportamenti compensativi (chi è emarginato ha la possibilità di interagire online).

L'uso dei social media può offrire benefici significativi alle relazioni tra pari, come un accesso immediato al supporto sociale e maggiori opportunità per avviare e mantenere amicizie (Nesi et al., 2021). Gli adolescenti tendono a interagire online con amici già conosciuti offline, e alcuni studi suggeriscono che la qualità delle loro amicizie migliori proprio grazie alla possibilità di comunicare più frequentemente attraverso i social media (Valkenburg & Peter, 2011). Maggiore è l'uso dei social media da parte degli adolescenti per interagire con gli amici (mettendo "mi piace" o commentando i post) e più percepiscono che anche i loro amici adottano comportamenti simili, maggiore sarà il livello di validazione, intimità e compagnia che sperimentano nelle loro amicizie (Angelini et al., 2024). Gli studi (Valkenburg & Peter, 2011; Weinstein & Selman, 2016) dimostrano inoltre che l'uso degli strumenti digitali tende a rafforzare i legami con i coetanei più stretti, favorendo sia scambi casuali che momenti di auto-rivelazione più intima.

Analizzando i dati raccolti e confrontandoli con la letteratura esistente, emerge che il campione dello studio rispecchia le caratteristiche generali della popolazione adolescente in merito all'uso dei social media. I partecipanti al questionario dichiarano di utilizzare

frequentemente queste piattaforme, soprattutto per interagire con gli altri. Tra le più citate figurano applicazioni di messaggistica e social network basati sulla condivisione di foto, video e post. In linea con le osservazioni di Turrini (2024), WhatsApp risulta essere il social più utilizzato, seguito da Instagram e TikTok, mentre Facebook appare meno popolare tra gli adolescenti. Inoltre, il 18% del campione dichiara di usare anche BeReal, un social caratterizzato dalla necessità di pubblicare una foto non appena arriva una notifica. Questo aspetto evidenzia una forte richiesta di reattività immediata, aumentando la percezione della necessità di rispondere prontamente con un nuovo contenuto.

Il questionario includeva anche una domanda per verificare se i partecipanti avessero vissuto esperienze simili a quelle descritte negli scenari proposti. I risultati mostrano che, sia in contesti positivi che negativi, gli adolescenti riferiscono di aver sperimentato episodi analoghi almeno qualche volta. Questo suggerisce che per loro è stato facile immedesimarsi e comprendere le situazioni presentate. In questo studio sono state analizzate la solitudine, qualità dell'amicizia e il sentirsi in obbligo a dover rispondere agli amici. Queste analisi sono state completate anche con la differenziazione tra i generi sia dei partecipanti che dell'amico o amica con cui interagivano.

### *3.5.2 La solitudine*

Per quanto riguarda la solitudine i livelli medi riportati dal campione rientrano in un parametro normativo. Durante l'adolescenza, infatti, è comune sperimentare livelli leggermente più elevati di solitudine, poiché questa fase della vita è caratterizzata da cambiamenti significativi nelle relazioni e nel modo in cui vengono vissute. Il distacco dalla famiglia e l'aumento delle connessioni con i coetanei possono rendere gli adolescenti più vulnerabili al senso di solitudine. Inoltre, questa percezione può derivare da una maggiore selettività e ricerca di intimità, aspetti meno presenti nelle fasi precedenti dello sviluppo, come l'infanzia (Hartup, 1996).

Dai dati raccolti emerge una correlazione negativa tra solitudine ed età: con l'aumentare dell'età, il senso di solitudine tende a diminuire. Questo risultato è in linea con la letteratura

(Sappington, 2020) la quale evidenzia come la solitudine raggiunga picchi in corrispondenza di importanti momenti di transizione. Nel caso degli adolescenti più giovani, il senso di solitudine più elevato potrebbe essere legato alla necessità di integrarsi nel nuovo ambiente scolastico della scuola secondaria di secondo grado. Al contrario, gli adolescenti più grandi potrebbero avere una maggiore consapevolezza delle dinamiche relazionali e delle strategie per gestirle, riducendo così la percezione di solitudine.

Per quanto riguarda la differenza tra i tipi di interazioni che possono avvenire tra amici ci sono eventi di scambio positivi o negativi. In questa ricerca sono stati studiati entrambi tramite la presentazione di due scenari diversi ai quali i partecipanti si dovevano immedesimare. È prevedibile trovare delle differenze tra le risposte date dopo i due scenari, dove la qualità dell'amicizia o il senso di dover rispondere subito all'amico o amica potevano cambiare dopo uno scenario positivo o negativo. L'assenza di segnali sociali, caratteristica dei social media, può alterare, infatti, le esperienze delle interazioni tra pari (Walther, 2011). L'alterazione delle esperienze vissute può essere data dall'aumento di ambiguità e la diminuzione di calore e vicinanza tra i soggetti. Questo si può tradurre come una maggiore difficoltà nel comprendere l'altro e nell'interpretare la situazione. Dall'altro lato ci sono esperienze positive che aumentano il senso di amicizia e legame tra le persone. Infatti, ci sono interazioni tra adolescenti tramite social media che non avverrebbero di persona perché lontani fisicamente. Questo fa capire come le esperienze online possano essere sia positive che negative. Inoltre, gli adolescenti riportano un senso di maggiore tranquillità nello scambio di conversazioni sui social media perché nel momento in cui si sviluppano incomprensioni o conflitti sentono di avere più tempo per riflettere e per pesare le parole con cui risponderanno.

Un altro fattore analizzato in questa ricerca sono le differenze di genere, sia dei partecipanti che dell'amico o amica con cui si trovavano a interagire. Fino ad oggi ci sono molte ricerche che hanno studiato questi aspetti e mostrano che i ragazzi e le ragazze usano i social media in modi distinti. Le ragazze, rispetto ai ragazzi, tendono a concentrarsi maggiormente sulla comunicazione interpersonale e sulla costruzione di connessioni emotive, utilizzando piattaforme con la possibilità di messaggiare e postare contenuti per

condividere momenti della propria vita e interagire con gli amici (Tiggemann & Slater, 2013). Invece, i ragazzi spesso utilizzano i social per interazioni più occasionali o basate su interessi comuni, quindi più inclini alla competizione e al gioco (Angelini et al., 2022).

Da questo studio è emersa una correlazione positiva tra solitudine e genere, con le ragazze che riportano livelli di solitudine più elevati rispetto ai ragazzi. Questo dato è coerente con la letteratura (Shovestul et al., 2020), la quale evidenzia come i ragazzi tendano a focalizzarsi meno sugli aspetti emotivi, mentre le ragazze siano generalmente più consapevoli della loro solitudine. Tuttavia, questo risultato contrasta con quanto riportato da Magis-Weinberg et al. (2021), secondo cui, quando la solitudine viene misurata in modo indiretto (ad esempio tramite la UCLA Loneliness Scale, come in questo studio) i ragazzi tendono a riportare livelli di solitudine simili a quelli delle ragazze. Di conseguenza, pur essendo in linea con alcune ricerche, il dato si discosta da altre evidenze, suggerendo comunque che, nel campione analizzato, esistono differenze di genere nella percezione della solitudine.

Inoltre, il Transformation Framework (Nesi et al., 2018a, 2018b, 2021) offre un'ulteriore chiave di lettura di queste differenze. Secondo questo modello, l'esperienza di solitudine negli adolescenti è strettamente legata alle modalità di interazione online e offline, che possono essere mediati dal genere. Le ragazze, infatti, tendono a utilizzare i social media per costruire e rafforzare connessioni sociali e affettive, ma se queste connessioni sono percepite come superficiali o insufficientemente supportanti, può emergere un senso di solitudine. La solitudine, quindi, diventa un'esperienza relazionale che dipende dalla qualità delle interazioni e dalla capacità dei social media di soddisfare le esigenze emotive degli adolescenti. Inoltre, si è notato come i maschi e femmine differiscono nel modo in cui percepiscono le caratteristiche dei social media e le loro associazioni con la qualità dell'amicizia (Angelini et al., 2022, 2024).

### *3.5.3 Le interazioni che cambiano la qualità dell'amicizia*

La qualità dell'amicizia viene valutata in base a diversi parametri, tra cui validazione, intimità, supporto strumentale, compagnia, conflitto e risoluzione del conflitto. In particolare, le relazioni degli adolescenti con un amico intimo si caratterizzano per il tempo trascorso insieme, il divertimento condiviso, il reciproco supporto sociale ed emotivo e la condivisione di informazioni personali (Angelini et al., 2024). L'uso dei social media amplifica queste dinamiche, offrendo la possibilità di comunicare costantemente con gli amici e di percepirla come sempre vicini. Inoltre, le interazioni online (come condividere contenuti o ricevere apprezzamenti tramite like) sono associate a sentimenti reciproci di accettazione, approvazione e connessione (Angelini et al., 2024).

I risultati di questa ricerca confermano che gli scambi positivi tra amici sui social media contribuiscono a una percezione più alta della qualità dell'amicizia. Al contrario, dopo un'esperienza negativa tra amici, la qualità dell'amicizia tende a diminuire, come era prevedibile. Infatti, la letteratura dimostra che maggiore è l'utilizzo dei social media per interagire con gli amici (ad esempio, mettendo like o commentando i contenuti condivisi) e più si percepisce che gli amici adottano comportamenti simili, maggiore sarà il livello di validazione, intimità e compagnia sperimentato all'interno della relazione amicale (Angelini et al., 2024). Questo fenomeno si configura come un rinforzo positivo, in cui il reciproco scambio di messaggi, foto e video rafforza le relazioni tra pari, sotto forma di informazioni, senso di appartenenza, vicinanza e benessere emotivo, amplificando la connettività anche fuori dalla cerchia stretta di amici (Weinstein & Selman, 2016; Magis-Weinberg et al., 2021). In linea con quanto riportato da Förster et al. (2016), gli adolescenti che formulano un primo giudizio su un'amicizia difficilmente lo modificano sulla base di influenze esterne o eventi successivi. Infatti, i dati raccolti mostrano una correlazione positiva tra la qualità dell'amicizia dopo uno scenario positivo e quella dopo uno scenario negativo. In altre parole, chi valuta positivamente la qualità della propria amicizia in seguito a un'esperienza positiva tende a mantenere lo stesso punteggio anche dopo un evento negativo. Questo suggerisce che, quando un'amicizia è forte e stabile, un episodio negativo non ne compromette la qualità e il valore.

Un altro dato rilevante emerso dalle analisi è la correlazione negativa tra età e qualità dell'amicizia dopo lo scenario negativo. Ciò indica che, con l'aumentare dell'età, la qualità dell'amicizia viene valutata in modo meno positivo dopo un'esperienza negativa. Questo potrebbe dipendere dal fatto che gli adolescenti più grandi tendono a essere più selettivi nella valutazione dei rapporti di amicizia e meno inclini a giudizi superficiali.

In questa ricerca è emersa anche una correlazione positiva significativa tra solitudine e qualità dell'amicizia dopo un'esperienza negativa. Questo fenomeno è confermato anche dal confronto tra medie a misure ripetute dove si nota che, dopo lo scenario negativo, chi ha riportato punteggi più alti di solitudine valuta la qualità dell'amicizia con punteggi medi più alti. Questo aumento di percezione della qualità dell'amicizia si verifica dopo entrambi gli scenari per i partecipanti con alta solitudine. Tutto questo suggerisce che, quando un individuo con un alto livello di solitudine vive un'interazione negativa con un amico, potrebbe percepire la qualità della relazione come buona. A prima vista, questa relazione può apparire controintuitiva, poiché ci si aspetterebbe che un episodio negativo porti a una riduzione della qualità dell'amicizia. Tuttavia, una persona che si sente sola potrebbe essere più incline a mantenere e valorizzare quell'amicizia, nonostante gli eventi negativi, pur di conservare un legame sociale. Infatti, gli adolescenti che vedono nei social media un'opportunità per interagire con gli amici senza limiti di tempo o spazio tendono a farne un uso orientato alla socializzazione e riportano maggiore soddisfazione nelle loro relazioni (Angelini et al., 2024). Per esempio, i giovani che vivono in condizioni di isolamento possono sfruttare i social media per costruire e mantenere legami in linea con le proprie capacità relazionali, sentendosi così parte di un'amicizia più significativa rispetto a quelle esclusivamente faccia a faccia. Di conseguenza, un conflitto o un'esperienza negativa vissuta sui social media potrebbe essere percepita come meno grave e meno impattante sulla relazione. Da un lato, chi sperimenta solitudine tende a perseverare nell'amicizia con maggiore convinzione; dall'altro, però, questo atteggiamento potrebbe portare a una repressione delle emozioni negative e a un ciclo di passività, in cui il soggetto accetta dinamiche relazionali non equilibrate. In questo senso, alti livelli di solitudine nelle

interazioni amicali online potrebbero rappresentare un rischio, soprattutto se l'amicizia non è autentica o non è reciprocamente apprezzata.

Inoltre, dalla letteratura (Luijten et al., 2022) si può vedere che gli adolescenti con amicizie di qualità superiore riportano meno interiorizzazioni e un maggiore benessere simultaneo e longitudinale. Quindi avere la percezione di una buona amicizia porta ad avere risultati migliori nelle relazioni tra pari aumentando le capacità di espressione emotiva e quindi promuovere il benessere psicosociale, tra cui anche la diminuzione di senso di solitudine (Magis-Weinberg et al. 2021). Ciò significa che gli adolescenti che ad ora mostrano alti livelli di solitudine potrebbero investire in amicizie che si svolgono anche online per far crescere la qualità dell'amicizia e contemporaneamente diminuire il loro senso di solitudine.

Da questi concetti si può pensare che sia importante per gli adolescenti investire in buone relazioni per evitare la solitudine. Lo status sociale è un parametro di riferimento con cui gli adolescenti valutano il proprio valore e quello altrui (Walsh et al., 2020). Secondo la teoria della gestione delle impressioni, le persone sono motivate a produrre una specifica impressione sugli altri durante le interazioni sociali, utilizzando il proprio comportamento per piacere ai coetanei, ottenere approvazione sociale e validare un'immagine positiva di sé (Winstone et al., 2023). Spesso, gli adolescenti tendono a interpretare e giudicare le azioni, i comportamenti o le scelte degli altri come indicatori di successo o fallimento, di popolarità o esclusione. Quindi, gli adolescenti si trovano ad investire molto tempo ed energie per mantenere il loro status sociale o aumentarlo, così da conservare le loro amicizie e farle durare a lungo. Inoltre, questa spinta verso la ricerca di approvazione da parte degli altri permette all'adolescente di ricercare un gruppo di pari con il quale c'è affinità e connessione per evitare esclusione sociale e solitudine.

La presente ricerca mostra come la percezione della qualità dell'amicizia sia diversa anche in base al genere. Inoltre, ci sono anche i confronti in relazione al genere dell'amico o amica con cui i partecipanti interagivano. Per quanto riguarda le differenze di genere e la qualità dell'amicizia i dati di questo studio riportano che, dopo un episodio di interazione

positiva, i partecipanti che si identificano come maschi mostrano un punteggio medio di qualità dell'amicizia superiore rispetto alle femmine. Inoltre, le partecipanti femmine hanno punteggi molto simili sia dopo lo scenario positivo che dopo lo scenario negativo. Dalla letteratura (Angelini et al., 2022) si può notare come le ragazze siano più suscettibili a utilizzare i social media per mantenere legami affettivi, mentre i ragazzi spesso utilizzano i social per interazioni più occasionali o basate su interessi comuni. Questo comportamento rispecchia, in parte, la differente socializzazione dei sessi, con le ragazze più orientate alla cura delle relazioni interpersonali e i ragazzi più inclini alla competizione e al gioco (Wölfer et al., 2012). Le femmine, quindi, potrebbero mantenere la stessa percezione di qualità dell'amicizia sia dopo un evento positivo che negativo perché sono più attente alla relazione e non si lasciano influenzare da un solo evento, ma considerano la relazione in profondità. Al contrario, i maschi possono essere tendenti alla variazione di percezione della qualità dell'amicizia perché non attribuiscono molto peso alla relazione in sé, ma tengono conto solo del singolo evento.

Un'altra spiegazione a questo fenomeno è spiegata da Angelini e i suoi colleghi (2024) dove si evince che le ragazze riferiscono di avere aspettative più elevate di compagnia e di riconoscimento all'interno di amicizie strette (Angelini et al., 2024). L'aspettativa di compagnia e supporto emotivo è dunque più alta per le ragazze, che tendono a trarre maggiore beneficio da un'interazione emotiva e da una relazione di amicizia che offra validazione e conferma del loro valore. Al contrario, i ragazzi sono meno propensi a richiedere una validazione emotiva costante e tendono a percepire le loro amicizie come esperienze meno centrali per la loro autostima (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Questo può spiegare come mai le ragazze abbiano punteggi inferiori dei ragazzi nella percezione della qualità dell'amicizia.

Un altro aspetto emerso dalla presente ricerca riguarda il genere dell'amico o amica con cui i partecipanti si trovavano a interagire. I confronti tra medie a misure ripetute mostrano che la qualità dell'amicizia varia in base al genere dell'amico e allo scenario a cui partecipavano. Nello specifico, dopo lo scenario positivo, avere un amico maschio porta il partecipante a valutare la percezione di qualità dell'amicizia più alta rispetto ad avere

interazioni positive con un'amica femmina. Questo effetto non si nota dopo lo scenario negativo. Tale fenomeno si verifica indipendentemente dal genere del partecipante. La letteratura non riporta molto riguardo alle differenze che ci possono essere in base al tipo di amico o amica con cui si interagisce. Si può, però, pensare che avere interazioni positive con un amico maschio sia un fattore che aumenta la qualità dell'amicizia. Questo potrebbe essere dato da una sensazione di maggiore sicurezza e fiducia da parte delle persone verso i maschi piuttosto che verso persone di genere femminile.

#### *3.5.4 Le interazioni che cambiano l'obbligo a rispondere*

Nel contesto delle relazioni offline, la ricerca ha da tempo evidenziato lo stress legato alla formazione e al mantenimento di legami stretti. Questo stress non deriva necessariamente da ostilità o conflitti, ma dalla ricerca di vicinanza e intimità (Weinstein & Selman, 2016). Un tema centrale nei dibattiti sulle interazioni sui social media riguarda le norme sociali relative alla disponibilità e alle aspettative di risposta ai messaggi. I social media rappresentano un mezzo pratico per mantenere i contatti con amici e familiari e, in alcuni casi, rafforzano il senso di appartenenza. Tuttavia, ricevere messaggi online dai propri pari può diventare una fonte di stress quando si percepisce l'obbligo di rispondere immediatamente.

Per gli adolescenti, non rispettare la norma di disponibilità, ad esempio ignorando un messaggio, può essere percepito come un atto di maleducazione. Di conseguenza, molti giovani continuano a interagire sui social media nonostante il peso psicologico, temendo di perdere un'amicizia o di essere esclusi dal proprio gruppo (Popat & Tarrant, 2023). La paura di disconnettersi è un aspetto rilevante: non essere aggiornati su ciò che accade online può tradursi in una reale esclusione sociale nella vita offline (Sappington, 2020).

Dai risultati delle analisi della presente ricerca emerge che, in media, la pressione a dover rispondere aumenta dopo un'interazione negativa rispetto a una positiva. Anche i confronti tra medie a misure ripetute mostrano che l'obbligo a dover rispondere ha punteggi medi più

alti dopo lo scenario negativo. Questo spiega che un'interazione con valenza negativa porta le persone a soffrire di più il senso di obbligo a dover rispondere in fretta.

Un'altra correlazione significativa in questa ricerca riporta che con l'aumentare dell'età aumenta anche la pressione a dover rispondere dopo un episodio negativo. Questo dato si pone in contrasto con quanto espresso in letteratura (Nesi et al., 2018a), la quale sostiene che gli adolescenti più giovani tendono a percepire un maggiore senso di obbligo nel rispondere ai messaggi, poiché possiedono un sé sociale meno sviluppato. La correlazione potrebbe essere spiegata dal fatto che gli adolescenti più grandi siano più maturi e valutino la vicenda negativa con più importanza e rilevanza e quindi siano più propensi a sentire la pressione a dover rispondere all'amico o amica.

Inoltre, si riscontra una correlazione positiva tra la pressione percepita dopo entrambi gli scenari, suggerendo che gli adolescenti avvertono un livello medio-alto di obbligo a rispondere, indipendentemente dal tipo di interazione o dalla situazione in cui si trovano. Ciò può significare che chi prova alto senso di obbligo a rispondere dopo un evento positivo sia portato ad avere un alto senso di rispondere subito anche dopo un episodio negativo. Inoltre, sembra che i punteggi siano medio-alti e confermino il fatto che in generale gli adolescenti hanno la sensazione costante di dover rispondere agli amici subito.

La ricerca riporta alcuni dati significativi dai confronti tra medie a misure ripetute, dove si vedono delle interazioni significative tra solitudine e obbligo a dover rispondere e anche delle differenze di genere. Innanzitutto, sembra che dopo uno scenario positivo i partecipanti mostrino più alti punteggi di obbligo a rispondere se hanno punteggi alti di solitudine. Questo fenomeno non si verifica dopo lo scenario negativo dove, però, si notano punteggi medi più alti rispetto allo scenario positivo. Questo si potrebbe manifestare perché, in generale, i partecipanti mostrano più pressione a dover rispondere dopo lo scenario negativo. Però, i partecipanti che vivono di più il senso di solitudine possono sentire di più l'obbligo a dover rispondere perché non vogliono infrangere la norma di disponibilità (Nesi et al, 2018a). Infatti, per gli adolescenti non rispondere agli amici sui social media significa essere maleducati (Popat & Tarrant, 2023). Quindi, sembra che gli

adolescenti vivano il peso dell'impegno a rimanere disponibili per paura di perdere un amico o di essere esclusi dal gruppo (Sappington, 2020). Per questo, gli adolescenti che sentono di più la solitudine cercano di evitare l'isolamento aumentando la disponibilità sui social media. Legato a questo fenomeno c'è la paura di perdersi qualcosa di importante (FoMO, Fear of Missing Out). Questo rivela come la preoccupazione per lo status sociale possa avere implicazioni complesse e potenzialmente dannose per il benessere psicosociale degli adolescenti nel contesto dei social media, in particolare grazie alla facilità di accesso alle informazioni sociali sulle attività dei coetanei (Lawrence et al., 2021). Sia il confronto sociale che la FoMO sono, infatti, associati a un aumento della solitudine e a una minore soddisfazione della vita. Questo provocherebbe un circolo vizioso per chi soffre di solitudine che cerca di mantenere le relazioni più vive possibili, sentendo però la pressione a dover rispondere e la paura di perdere i pochi amici presenti. Questo comportamento però potrebbe portare a un maggiore senso di solitudine e insoddisfazione.

In conclusione, sembra che gli adolescenti che si sentono più soli tendano ad aggrapparsi ad ogni segnale di comunicazione nel tentativo di sviluppare relazioni con gli altri. Così facendo, gli adolescenti si trovano incastrati in un circolo vizioso che li fa sentire costretti a rispondere agli amici nel timore di perderli. Uno studio ha rilevato che alti livelli di solitudine percepita sono associati a un maggiore stress emotivo correlato all'uso dei social media, il quale, a sua volta, contribuisce all'insorgere di conflitti nelle relazioni di amicizia (Gentina & Chen, 2019).

Per quanto riguarda le differenze di genere l'obbligo di rispondere è influenzato dal senso di solitudine ma anche dal tipo di genere del partecipante e dal genere dell'amico o amica con cui interagisce. Dai confronti tra medie a misure ripetute le femmine mostrano in media punteggi più elevati di pressione a dover rispondere rispetto ai maschi. Inoltre, si può notare come le femmine con più alta solitudine mostrino più pressione a dover rispondere rispetto alle femmine con minor senso di solitudine. La ricerca (Twigg et al., 2020) dimostra lo stesso fenomeno evidenziando che le ragazze sono generalmente più vulnerabili agli effetti negativi dei social media sul benessere psicologico rispetto ai ragazzi, soprattutto a causa dei livelli più elevati di stress a cui sono esposte e della loro inclinazione a preoccuparsi

maggiormente degli aspetti sociali e relazionali. Le ragazze tendono a sviluppare relazioni più intime e comunicative online, ma spesso si trovano a fronteggiare una maggiore pressione sociale e una solitudine più acuta. Questo fa sì che le ragazze siano più inclini a interiorizzare i problemi sociali e a sperimentare emozioni negative in risposta ai confronti sociali online, con un impatto più marcato sul loro stato emotivo e sulla loro salute (Luijten et al., 2022). Inoltre, chi viene percepito come meno popolare e più isolato tende ad usare i social media per un confronto sociale e una ricerca continua di feedback. Le ragazze, più sensibili alla solitudine e alla pressione tendono, quindi, ad usare i social media come piattaforme per il confronto sociale e questo sembra avere un impatto maggiore sul loro benessere emotivo (Tiggemann & Slater, 2013).

Un altro aspetto significativo della ricerca fa notare come le partecipanti femmine che interagiscono con amiche femmine hanno punteggi medi più alti di pressione a dover rispondere sia che le partecipanti abbiano un alto o basso senso di solitudine. Anche la letteratura (Bowman-Smith et al., 2021) dimostra che le ragazze tendono ad usare i social media facendo scelte più prosociali dei maschi. Questo fenomeno potrebbe essere spiegato dal fatto che le ragazze sono inconsciamente consapevoli del fatto che i maschi percepiscono la mancata risposta immediata sui social media attribuendogli meno peso. Quindi, le ragazze, sapendo di interagire con altre femmine, mettono in atto comportamenti che evitano di far aumentare la pressione provata dall'amica. Questo, però, fa aumentare la pressione a dover rispondere nella partecipante. Ciò porta quindi ad autoalimentare il senso di obbligo a dover rispondere nelle femmine.

Dal punto di vista maschile, invece, si nota un punteggio più alto di pressione a dover rispondere solo nel caso in cui il partecipante maschio ha bassi livelli di solitudine e interagisce con un altro maschio. Quindi, nel caso di alta solitudine e amica femmina la pressione a dover rispondere non mostra variazioni di punteggi medi. Questo risultato può essere contraddittorio con quanto visto finora perché è poco prevedibile che un maschio con bassa solitudine mostri più pressione a dover rispondere rispetto a chi ha alta solitudine. Questo può essere spiegato dal fatto che i ragazzi sperimentano forme più sottili di isolamento emotivo, soprattutto legate alle emozioni e alla difficoltà di costruire

relazioni intime stabili (Sinclair-McBride & Rich, 2023). Per questo i maschi potrebbero mostrare livelli di solitudine non del tutto veritieri perché loro stessi non sono totalmente consapevoli della loro situazione emotiva e relazionale. Al contrario le ragazze sono più predisposte a stabilire legami emotivi forti e quindi, sono più consapevoli dell'importanza di mantenere la comunicazione costante e di rispondere prontamente ai messaggi (Tiggemann & Slater, 2013). I ragazzi, pur sentendo anch'essi una certa pressione a rispondere, sembrano essere meno coinvolti emotivamente nella gestione dei messaggi, percependo questa dinamica in modo più funzionale o legato all'intrattenimento.

In sintesi, i dati della ricerca confermano quanto evidenziato dalla letteratura: la pressione a dover rispondere, l'uso dei social media per il confronto sociale e la ricerca di validazione esterna hanno effetti differenziati tra i generi. Le ragazze, in particolare, mostrano una maggiore vulnerabilità agli aspetti negativi dell'interazione online, sperimentando più frequentemente sentimenti di solitudine e disagio emotivo rispetto ai ragazzi. Ciò non significa, però che anche i maschi non provino un livello moderato di pressione.

Infine, un altro risultato rilevante proveniente da questa ricerca riguarda la correlazione positiva, dopo lo scenario positivo, tra la pressione a rispondere e la qualità dell'amicizia. In altre parole, i partecipanti che valutano più positivamente la qualità dell'amicizia tendono a riportare anche livelli più alti di pressione a rispondere ai messaggi. Questo dato potrebbe riflettere il fatto che, quando un'amicizia è considerata significativa e importante, rispondere tempestivamente ai messaggi è percepito non come un obbligo, ma come un gesto di reciprocità e di impegno nel mantenere vivo il legame. Inoltre, la disponibilità costante offerta dai social media facilita il contatto tra amici contribuendo a rafforzare la qualità dell'amicizia. Grazie all'immediatezza delle interazioni digitali, gli adolescenti spesso percepiscono la presenza degli amici come costante (Angelini et al., 2024).

### *3.5.5 Limiti e prospettive future*

L'analisi dei dati emersi in questo studio evidenzia alcune discrepanze rispetto a quanto riportato in letteratura. Questa divergenza potrebbe essere attribuita a diversi fattori metodologici e contestuali. In primo luogo, la dimensione del campione analizzato potrebbe non essere sufficientemente ampia da garantire un quadro rappresentativo della popolazione generale. La limitata numerosità dei partecipanti, infatti, può aver influito sulla variabilità dei dati, compromettendo la possibilità di trarre conclusioni generalizzabili. Inoltre, visto il tipo di lavoro sperimentale, è utile precisare che tali progetti potrebbero non essere generalizzabili alle esperienze amicali nella vita di tutti i giorni, dove le interazioni tra pari avranno probabilmente un significato, un impatto emotivo e conseguenze sociali maggiori rispetto a quelle provate durante la compilazione del questionario. Di conseguenza, per ottenere risultati più affidabili e significativi, sarebbe opportuno condurre ulteriori ricerche su campioni più estesi e diversificati, che consentano di verificare se le tendenze osservate siano confermate su scala più ampia. Considerata la rilevanza del tema trattato, che si inserisce in un contesto sociale e tecnologico in continua evoluzione, un approfondimento della letteratura e delle analisi empiriche potrebbe portare a nuove prospettive di ricerca, con implicazioni teoriche e pratiche di grande interesse.

Un ulteriore aspetto da considerare riguarda la possibilità che i partecipanti non abbiano compilato il questionario con completa sincerità. Il formato stesso dello strumento di rilevazione, caratterizzato da un numero elevato di domande, potrebbe aver richiesto un tempo di compilazione prolungato, inducendo alcuni soggetti a rispondere in modo affrettato o con minore attenzione. Inoltre, trattandosi di un questionario self-report, nonostante le garanzie di anonimato offerte ai partecipanti, non si può escludere la presenza di bias legati alla desiderabilità sociale. In altre parole, poiché alcune domande hanno toccato aspetti di natura sociale e comportamentale, i partecipanti potrebbero aver sentito la pressione di conformarsi alle norme e agli ideali comunemente accettati, fornendo risposte che rispecchiano più le aspettative sociali che la loro reale opinione o esperienza. Questo aspetto rappresenta una criticità metodologica che merita di essere considerata in studi futuri. Un possibile miglioramento potrebbe essere l'integrazione di strumenti di

rilevazione alternativi, come interviste strutturate o osservazioni dirette, per mitigare il rischio di risposte condizionate da fattori esterni.

Per quanto riguarda le prospettive future, appare fondamentale proseguire l'analisi dell'uso dei social media tra gli adolescenti, dal momento che si tratta di un fenomeno ormai onnipresente, in grado di generare sia benefici che potenziali rischi. Le piattaforme digitali rappresentano uno spazio di socializzazione e apprendimento, ma al tempo stesso espongono gli utenti, in particolare i più giovani, a fenomeni come la dipendenza tecnologica, il cyberbullismo e la distorsione della percezione di sé. Pertanto, la ricerca in questo ambito si rivela essenziale per comprendere meglio le dinamiche sottostanti e per sviluppare strategie efficaci volte a promuovere un utilizzo più consapevole e sicuro delle tecnologie digitali. Un approccio multidisciplinare che integri psicologia, pedagogia, sociologia e scienze della comunicazione potrebbe offrire nuove chiavi di lettura e strumenti più adeguati ad affrontare le sfide emergenti. Inoltre, approfondire il rapporto tra adolescenti e social media potrebbe fornire indicazioni utili per incentivare l'uso equilibrato delle tecnologie, valorizzandone le potenzialità educative e relazionali, senza trascurarne i possibili effetti negativi.

In conclusione, sebbene il presente studio abbia offerto spunti interessanti, restano aperte numerose questioni che meritano di essere investigate attraverso future ricerche. Approfondire l'argomento con metodologie più raffinate e campioni più ampi permetterà di ottenere una comprensione più chiara del fenomeno e di sviluppare strategie di intervento mirate per favorire un uso responsabile e consapevole dei social media, soprattutto tra le fasce di popolazione più vulnerabili.

## Conclusioni

L'adolescenza è una fase di transizione caratterizzata da profondi cambiamenti biologici, cognitivi ed emotivi, durante la quale i giovani iniziano a costruire la propria identità individuale e sociale. Uno degli aspetti centrali di questo periodo è la ricerca di appartenenza e accettazione all'interno di un gruppo di pari, elemento cruciale per il benessere psicologico e lo sviluppo del sé. Gli adolescenti investono tempo ed energie nel mantenere e consolidare il loro status sociale, consapevoli dell'importanza delle relazioni amicali per il loro equilibrio emotivo. La necessità di affinità e connessione con i coetanei li spinge a distaccarsi progressivamente dalla famiglia, favorendo esperienze che rafforzano la loro autonomia e il senso di identità (Hartup, 1996). Questo bisogno di interazione sociale risponde a un processo evolutivo funzionale, in cui la costruzione di legami significativi aiuta a evitare sentimenti di esclusione e solitudine, confermando il ruolo essenziale della socializzazione nella formazione della personalità adolescenziale.

Durante l'adolescenza, l'amicizia assume un ruolo centrale nello sviluppo personale e sociale, caratterizzandosi per aspetti quali convalida, intimità, supporto strumentale, compagnia, conflitto e risoluzione del conflitto. Le relazioni amicali in questa fase sono particolarmente intense e profonde, poiché rappresentano uno spazio sicuro in cui gli adolescenti possono esprimere sé stessi, ricevere supporto emotivo e condividere esperienze significative. L'amicizia intima si basa sulla fiducia reciproca e sulla condivisione di pensieri, emozioni e segreti, elementi che favoriscono il senso di appartenenza e il benessere psicologico. Inoltre, il tempo trascorso insieme, il divertimento condiviso e il mutuo sostegno rafforzano i legami, rendendo queste relazioni fondamentali per il processo di crescita e di costruzione dell'identità (Angelini et al., 2024).

Al giorno d'oggi i social media sono presenti sempre nella vita degli adolescenti. Il loro utilizzo è prevalentemente volto a comunicare, socializzare e costruire la propria identità. Piattaforme come WhatsApp, Instagram, TikTok e Snapchat permettono loro di mantenere costanti interazioni con i coetanei, condividere esperienze e ricevere feedback immediati attraverso like, commenti e reazioni. Oltre alla messaggistica istantanea, i social media

offrono agli adolescenti la possibilità di esprimersi attraverso contenuti visivi e testuali, costruendo una rappresentazione di sé che rispecchia le loro relazioni e interessi. Tuttavia, l'uso intensivo dei social media può anche generare pressioni sociali, senso di obbligo a rispondere rapidamente ai messaggi e confronto costante con gli altri, influenzando il loro benessere emotivo e la percezione di sé.

Un'analisi specifica del modo in cui i social media trasformano le relazioni degli adolescenti è stata realizzata da Nesi e i suoi colleghi (2018a, 2018b, 2021), chiamata Transformation Framework. Questa visione analizza il modo in cui i social media hanno modificato le dinamiche relazionali tra adolescenti, enfatizzando quattro principali trasformazioni: l'aumento della frequenza e dell'immediatezza delle interazioni, l'amplificazione delle esperienze sociali, il cambiamento qualitativo delle relazioni e la possibilità di adottare comportamenti compensativi. Grazie alla costante disponibilità e accessibilità alle piattaforme digitali, gli adolescenti possono comunicare con i propri pari in qualsiasi momento, rafforzando i legami con amici già conosciuti offline (Marwick & Boyd, 2011). Questo fenomeno favorisce una maggiore sensazione di compagnia e supporto sociale, contribuendo alla costruzione dell'identità e al benessere psicologico (Angelini et al., 2024). Infine, i social media permettono a individui più isolati di adottare strategie per migliorare il proprio status sociale e facilitano nuove modalità di interazione che potrebbero essere difficili da attuare nel mondo offline (Angelini et al., 2022).

Questo studio esamina l'influenza dei social media sulle relazioni tra adolescenti, focalizzandosi sulla percezione della qualità dell'amicizia, sulla pressione di rispondere ai messaggi e sul senso di solitudine. Il campione analizzato è composto da adolescenti italiani, ai quali è stato sottoposto un questionario anonimo e self-report. Il questionario era strutturato in diverse sezioni, con una parte iniziale dedicata all'uso e alla frequenza dei social media, oltre che a vari aspetti psicologici, tra cui la solitudine. Successivamente, ai partecipanti sono stati presentati due scenari che riproducevano conversazioni tra amici sui social media, uno con un'interazione positiva e l'altro con una negativa. Il disegno sperimentale 2x2 prevedeva che i due scenari fossero mostrati a tutti, mentre il genere dell'amico coinvolto (Marco o Laura) variava casualmente. Dopo la lettura di ogni

scenario, venivano proposte domande volte a valutare la qualità della relazione e il senso di obbligo nel rispondere al messaggio ricevuto. L'analisi dei dati è stata condotta attraverso correlazioni e confronti tra medie a misure ripetute, con lo scopo di approfondire le dinamiche sociali legate all'uso quotidiano dei social media da parte degli adolescenti.

La qualità dell'amicizia percepita dagli adolescenti è influenzata da diversi fattori, tra cui validazione, intimità, supporto emotivo e strumentale, nonché dinamiche di conflitto e risoluzione. I risultati della ricerca confermano che le interazioni positive sui social media contribuiscono a rafforzare la percezione della qualità dell'amicizia, mentre gli episodi negativi possono comprometterla solo in parte. Se il legame è già solido non viene intaccata la qualità del rapporto.

Nel caso di adolescenti che sperimentano un alto senso di solitudine si nota che tendono a valorizzare maggiormente i legami amicali, anche dopo esperienze negative, evidenziando il ruolo compensativo delle relazioni online. Inoltre, con l'aumentare dell'età, si osserva una maggiore selettività nella valutazione della qualità dell'amicizia, suggerendo che i giovani più grandi sviluppano criteri più strutturati nella scelta e nella gestione delle loro relazioni sociali.

Le differenze di genere rappresentano un ulteriore elemento di interesse. Mentre i ragazzi tendono a variare la loro percezione della qualità dell'amicizia a seconda dell'esperienza specifica, le ragazze mantengono una valutazione più stabile, dimostrando un maggiore investimento affettivo nelle relazioni interpersonali. Inoltre, l'interazione con amici maschi sembra generare una percezione più positiva della qualità dell'amicizia rispetto a quella con amiche femmine, soprattutto in contesti positivi.

La pressione a rispondere sui social media rappresenta un fenomeno complesso che incide significativamente sulle dinamiche relazionali degli adolescenti. I risultati della ricerca confermano che gli adolescenti percepiscono un forte obbligo di rispondere rapidamente ai messaggi ricevuti, con un'intensificazione di questa pressione in seguito a interazioni di valenza negativa. Questo effetto è particolarmente evidente tra coloro che sperimentano un

maggior senso di solitudine, i quali tendono a mantenere un'elevata disponibilità comunicativa per evitare il rischio di esclusione sociale.

Le differenze di genere emergono come un aspetto rilevante: le ragazze riportano livelli più alti di pressione a rispondere rispetto ai ragazzi, in parte a causa di un maggior investimento nelle relazioni interpersonali e della loro maggior sensibilità alle norme sociali di disponibilità. Inoltre, la correlazione tra pressione a rispondere e qualità dell'amicizia suggerisce che gli adolescenti attribuiscono un valore all'immediatezza della comunicazione, percependo la risposta tempestiva come un segno di impegno e reciprocità. Infatti, le ragazze mostrano più pressione a dover rispondere nel caso in cui l'amico è maschio. Questo può essere legato al fatto che le ragazze valutano anche la qualità dell'amicizia più elevata se l'interazione è con un maschio. Quindi, l'aumento di pressione a dover rispondere potrebbe derivare dal fatto che l'amicizia viene valutata con più valore e importanza.

In sintesi, questa ricerca sottolinea il ruolo centrale delle amicizie nell'adolescenza e il contributo dei social media nel modellare la percezione della qualità delle relazioni. Se da un lato le piattaforme digitali offrono opportunità per rafforzare i legami e ridurre il senso di solitudine, dall'altro possono amplificare la vulnerabilità emotiva degli adolescenti. La pervasività dei social media ha ridefinito le aspettative di comunicazione tra gli adolescenti, aumentando il senso di obbligo a mantenere costanti interazioni digitali. Sebbene queste dinamiche possano rafforzare i legami sociali, il rischio di stress e sovraccarico emotivo richiede un'attenzione particolare, evidenziando la necessità di strategie educative volte a promuovere un uso equilibrato delle tecnologie digitali.

Le prospettive future della ricerca sull'uso dei social media tra gli adolescenti evidenziano la necessità di approfondire il fenomeno, considerandone sia i benefici sia i rischi. Le piattaforme digitali offrono opportunità di socializzazione e apprendimento, ma possono anche esporre i giovani a problematiche come dipendenza tecnologica e distorsione della percezione di sé. Per questo motivo, è essenziale sviluppare strategie che promuovano un utilizzo più consapevole e sicuro delle tecnologie digitali. Un approccio multidisciplinare

potrebbe fornire strumenti più adeguati ad affrontare le sfide emergenti e valorizzare il potenziale educativo e relazionale dei social media. Inoltre, le caratteristiche delle piattaforme digitali dovrebbero essere adattate alle esigenze delle interazioni sociali per ottimizzare la comunicazione. Infine, ulteriori ricerche con metodologie più avanzate e campioni più ampi permetteranno di approfondire la comprensione del fenomeno e sviluppare interventi mirati per favorire un uso responsabile dei social media, soprattutto tra le fasce di popolazione più vulnerabili.

## Bibliografia

- Albiero, P. (2015). *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari*. Carocci.
- Angelini, F., Gini, G., Marino, C., & Van Den Eijnden, R. (2024). Social media features, perceived group norms, and adolescents' active social media use matter for perceived friendship quality. *Frontiers in Psychology, 15*, 1222907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1222907>
- Angelini, F., Marino, C., & Gini, G. (2022). Friendship quality in adolescence: The role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3>
- APA. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. *Health advisory on social media use in adolescence.*, 1–12.
- Barker, V. (2018). Text You Pictures: The Role of Group Belonging, Race Identity, Race, and Gender in Older Adolescents' Mobile Phone Use. *Social Sciences, 7*(7), 115. <https://doi.org/10.3390/socsci7070115>
- Blakemore, S.-J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine, 105*(3), 111–116. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.110221>
- Bowman-Smith, C. K., Sosa-Hernandez, L., & Nilsen, E. S. (2021). The other side of the screen: The impact of perspective-taking on adolescents' online communication. *Journal of Adolescence, 92*, 46–56. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.006>
- Burnett Heyes, S., Jih, Y.-R., Block, P., Hiu, C.-F., Lau, J. Y. F., & Homes, E. A. (2015). Relationship reciprocation modulates resource allocation in adolescent social networks: Developmental effects. *Child Development, 86*(5), 1489–1506.
- Cacioppo, J. T., & Hawkey, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine, 46*(3 Suppl), S39–52.

- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2010). Loneliness and Health: Potential Mechanisms: *Psychosomatic Medicine*, *64*(3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Clayton, B., & Talpade, M. (2024). The Impact of Social Media Engagement on Friendship and Relationship Quality. *International Journal of Arts, Humanities & Social Science*, *05*(06), 38–41. <https://doi.org/10.56734/ijahss.v5n6a6>
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, *289*, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Drahošová, M., & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science*, *109*, 1005–1009. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.05.446>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *52*(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Favotto, L., Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *PloS One*, *14*(6), e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>
- Förster, M., Mauleon, A., & Vannetelbosch, V. J. (2016). Trust and manipulation in social networks. *Network Science*, *4*(2), 216–243. <https://doi.org/10.1017/nws.2015.34>
- Gentina, E., & Chen, R. (2019). Digital natives' coping with loneliness: Facebook or face-to-face? *Information & Management*, *56*(6). <https://doi.org/10.1016/j.im.2018.12.006>
- Hamilton, J. L., Do, Q. B., Choukas-Bradley, S., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2021). Where it hurts the most: Peer interactions on social media and in person are differentially associated with emotional reactivity and sustained affect among

- adolescent girls. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49, 155–167. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00725-5>
- Hartup, W. W. (1996). The Company They Keep: Friendships and Their Developmental Significance. *Child Development*, 67(1). <https://doi.org/10.2307/1131681>
- Laborde, S. (2024, maggio 30). *Teenage Social Media Usage Statistics in 2023*. <https://techreport.com/statistics/software-web/teenage-use-of-social-media-statistics/>
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent-Child Relationships During Adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (A c. Di), *Handbook of Adolescent Psychology* (1<sup>a</sup> ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002002>
- Lawrence, D., Hunter, S. C., Cunneen, R., Houghton, S. J., Zadow, C., Rosenberg, M., Wood, L., & Shilton, T. (2021). Reciprocal relationships between trajectories of loneliness and screen media use during adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 1306–1317. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02066-3>
- Long, E., Gardani, M., McCann, M., Sweeting, H., Tranmer, M., & Moore, L. (2020). Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Social Science & Medicine*, 253, 112973. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112973>
- Luijten, C. C., Van De Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2022). The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3161–3178. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w>
- Magis-Weinberg, L., Gys, C. L., Berger, E. L., Domoff, S. E., & Dahl, R. E. (2021). Positive and negative online experiences and loneliness in Peruvian adolescents during the COVID-19 lockdown. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 717–733. <https://doi.org/10.1111/jora.12666>
- Marwick, A. E., & Boyd, D. (2011). I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience. *New Media & Society*, 13(1), 114–133. <https://doi.org/10.1177/1461444810365313>
- McFarland, L. A., & Ployhart, R. E. (2015). Social media: A contextual framework to guide research and practice. *Journal of Applied Psychology*, 100(6), 1653–1677. <https://doi.org/10.1037/a0039244>

- McLaughlin, P., Kennedy, B., Harris, A., Hamilton, M., Richardson, J., & Holman-Jones, S. (2021). Online and social media resilience in young people in vulnerable contexts. *Vulnerable Children and Youth Studies, 16*(2), 178–188.
- Metzler, A., & Scheithauer, H. (2017). The Long-Term Benefits of Positive Self-Presentation via Profile Pictures, Number of Friends and the Initiation of Relationships on Facebook for Adolescents' Self-Esteem and the Initiation of Offline Relationships. *Frontiers in Psychology, 8*, 1981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01981>
- Mueller, A. S., Abrutyn, S., Pescosolido, B., & Diefendorf, S. (2021). The Social Roots of Suicide: Theorizing How the External Social World Matters to Suicide and Suicide Prevention. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621569>
- Navarro, J. L., & Tudge, J. R. H. (2023). Technologizing Bronfenbrenner: Neo-ecological Theory. *Current Psychology, 42*(22). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02738-3>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018a). 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. (2018b). 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. (2021a). Peer experiences via social media. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health*.
- Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., & Hutton, F. (2015). Friendship Work on Facebook: Young Adults' Understandings and Practices of Friendship. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 25*(2), 123–137. <https://doi.org/10.1002/casp.2201>
- Ou, M., Zheng, H., Kim, H. K., & Chen, X. (2023). A meta-analysis of social media fatigue: Drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior, 140*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>

- Palmonari, A. (2011). *Psicologia dell'adolescenza* (Terza). Il Mulino.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links With Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Developmental Psychology*, *29*(4), 611–621.
- 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>
- Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., Van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental Psychology*, *57*(2), 309–323.  
<https://doi.org/10.1037/dev0001148>
- Rideout, V. (2018). *Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S.*
- Sappington, L. (2020). Through the Screen: Examining Peer Relationships, Social Anxiety, Loneliness, and social media in undergraduates. *Honors Theses*.  
[https://egrove.olemiss.edu/hon\\_thesis/1522/](https://egrove.olemiss.edu/hon_thesis/1522/)
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLOS ONE*, *15*(2), e0229087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229087>
- Sinclair-McBride, K., & Rich, M. (2023). Social adolescents, social media, and social emotional development. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *7*(10), 673–675.  
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(23\)00177-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(23)00177-3)
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social Media Addiction in High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship with Sleep Quality and Psychological Problems. *Child Indicators Research*, *14*(6), 2265–2283.  
<https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, *46*(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

- Tosun, L. P., & Kaşdarma, E. (2020). Passive Facebook Use and Depression: A Study of the Roles of Upward Comparisons, Emotions, and Friendship Type. *Journal of Media Psychology, 32*(4), 165–175. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000269>
- Towner, E., Thomas, K., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2024). Increased threat learning after social isolation in human adolescents. *Royal Society Open Science, 11*(11), 240101. <https://doi.org/10.1098/rsos.240101>
- Turrini, V. (2024). *Digital 2024—I dati italiani*. <https://wearesocial.com/it/blog/2024/02/digital-2024-i-dati-italiani/>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Twigg, L., Duncan, C., & Weich, S. (2020). Is social media use associated with children’s well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study. *Journal of Adolescence, 80*, 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.002>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics, 140*(2), 67–70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 48*(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Véronneau, M.-H., & Schwartz-Mette, R. (2021). Social media and peer relationships in adolescence: Current state of science and directions for future research. *Merrill-Palmer Quarterly, 67*(4), 485–508. <https://doi.org/10.1353/mpq.2021.0023>
- Walsh, S. D., Sela, T., De Looze, M., Craig, W., Cosma, A., Harel-Fisch, Y., Boniel-Nissim, M., Malinowska-Cieślik, M., Vieno, A., Molcho, M., Ng, K., & Pickett, W. (2020). Clusters of Contemporary Risk and Their Relationship to Mental Well-Being Among 15-Year-Old Adolescents Across 37 Countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), S40–S49. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.012>

- Walther, J. B. (2011). Visual cues in computer-mediated communication: Sometimes less is more. In A. Kappas & N. C. Krämer (A c. Di), *Face-to-Face Communication over the Internet* (1<sup>a</sup> ed., pp. 17–38). Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511977589.003>
- Weinstein, E. C., & Selman, R. L. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *New Media & Society*, *18*(3), 391–409. <https://doi.org/10.1177/1461444814543989>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2023). Types of social media use and digital stress in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, *43*(3), 294–319.
- Wölfer, R., Bull, H. D., & Scheithauer, H. (2012). Social integration in youth: Insights from a social network perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, *16*(2), 138–147. <https://doi.org/10.1037/a0024765>
- Yau, J. C., & Reich, S. M. (2018). Are the Qualities of Adolescents' Offline Friendships Present in Digital Interactions? *Adolescent Research Review*, *3*(3), 339–355. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0059-y>