



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle
Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

**L'IMPATTO DELL'EMERGENZA COVID-19 E L'USO DEI SOCIAL
MEDIA NEGLI ADOLESCENTI**

**The impact of the Covid-19 emergency and the use of social media
in adolescents**

Relatrice

Prof.ssa Marta Tremolada

Laureanda: Matilde Soldà

Matricola: 1221932

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

CAPITOLO 1 - ADOLESCENTI NAVIGATI E COVID-19

1.1 L'era del Covid- 19.....	3
1.2 Perché interessarci particolarmente degli adolescenti?.....	4
1.3 Gli adolescenti navigati.....	6
1.4 Pro e contro dei social media durante la pandemia	7

CAPITOLO 2 – SOCIAL MEDIA E COVID-19 : UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA

2.1 Parametri della revisione.....	11
2.2 Social media e immagine corporea.....	12
2.3 Social media e informazione ai tempi del Covid-19.....	15
2.4 Social media e benessere emotivo.....	17

CAPITOLO 3 – RACCONTI DI ESPERIENZE DI ADOLESCENTI E CONCLUSIONI

3.1 Racconti degli adolescenti di oggi.....	20
3.2 Conclusioni.....	22

BIBLIOGRAFIA.....	24
-------------------	----

CAPITOLO 1

ADOLESCENTI NAVIGATI E COVID-19

1.1 L'ERA DEL COVID-19

Il 2020 è stato un anno che ha segnato la nostra era. Ci siamo ritrovati davanti ad un'emergenza sanitaria d'interesse globale che ha portato con sé effetti devastanti al nostro sistema sociale, economico e sanitario.

Per affrontare questa pandemia, denominata COVID-19, i governi di tutto il mondo hanno adottato, chi più e chi meno, strategie simili volte ad arginare ed isolare il virus. Ma così facendo è stata travolta anche la nostra quotidianità.

In Italia è stato dichiarato il lockdown nazionale nei mesi di marzo, aprile e maggio 2020, ed ha portato tutta la popolazione a sperimentare l'isolamento e il distanziamento sociale. È stata limitata qualsiasi forma di socialità, a causa della chiusura degli istituti di istruzione, dei luoghi di lavoro, dei luoghi di culto, dalla proibizione di incontrarsi in compagnia e dall'impossibilità di creare qualsiasi occasione di ritrovo (Cantelmi et al, 2020).

L'impatto di queste nuove misure di restrizione che ha visto milioni di persone costrette a rispettarle, ha da una parte permesso la riduzione della pressione sul sistema sanitario nazionale e l'abbassamento dei casi giornalieri, ma dall'altra parte ha messo a dura prova il benessere fisico, ma soprattutto psicologico, di ogni singolo individuo.

Come dichiarato dal documento delle Nazioni Unite, "sebbene la crisi COVID-19 sia, in prima istanza, una crisi di salute fisica, ha anche i semi di una grave crisi di salute mentale, se non si interviene" (Nazioni Unite 2020, sito web).

Articoli recenti (Robillard, 2021) (Guessoum, 2020) riportano come, dopo l'isolamento, si sia registrato un numero crescente di persone che soffrono di disturbi d'ansia, di attacchi di panico, di disturbi del sonno e disturbi da stress e da stress post traumatico.

Gli effetti sociali e psicologici diretti e indiretti, già evidenti e fortemente pervasivi di questa pandemia, sono l'oggetto delle ricerche compiute negli ultimi due anni, che hanno proprio l'obiettivo di vedere la loro influenza sulla salute mentale sia attualmente che in futuro, su tutte le categorie di persone, concentrandosi in particolar modo sui più fragili, come i bambini, gli adolescenti e, infine, anche gli anziani (Holmes et al, 2020).

1.2 PERCHE' INTERESSARCI PARTICOLARMENTE DEGLI ADOLESCENTI?

Le misure del governo adottate per una buona ripresa del paese post lockdown però si sono concentrate maggiormente sul piano economico e socio-sanitario, non dando un'adeguata attenzione agli effetti psicologici e sulla salute mentale che l'isolamento sociale possa aver provocato nelle fasce d'età più giovane, come nei bambini e negli adolescenti (Musso et al 2020)

In particolar modo, non si ha avuto l'adeguata accortezza per coloro che stanno attraversando la fase adolescenziale. Ci si è dimenticati come un tale sconvolgimento della routine quotidiana, dal non frequentare più la scuola, gli amici, le attività sportive ecc, possa avere delle implicazioni nel benessere fisico e psicologico dell'individuo.

Infatti, l'adolescenza, riconosciuta dagli studiosi come una delle tappe più sensibili del ciclo di vita, ha un ruolo cruciale e fondamentale nello sviluppo umano (Albiero, 2011).

Secondo l'American Psychological Association (APA), questo periodo copre l'intervallo di tempo che intercorre tra i 10 e i 18 anni d'età, anche se, dopo frequenti dibattiti, si è

arrivati a poter affermare che l'adolescenza non si tratta di un periodo unitario, ma bensì rappresenta un percorso variabile, influenzato dal contesto sociale, dalla cultura di appartenenza e dalle differenze individuali.

Questi anni ritenuti talvolta 'critici' sono caratterizzati da una transizione dal punto di vista fisico, neurologico e psicologico non indifferente.

L'adolescente, infatti, attraversa, a livello fisico, la fase della pubertà, con la comparsa dei primi cambiamenti ormonali, mentre a livello cerebrale attraversa una maturazione delle funzioni esecutive e delle modifiche delle strutture del cervello. Per quanto riguarda l'aspetto psicologico, l'adolescente è alla continua ricerca della sua identità, della conquista della sua autonomia dai genitori, della sua indipendenza per quanto riguarda il proprio futuro e le proprie scelte. Modifica il suo comportamento, le sue abitudini, con il costante bisogno di approvazione e del sostegno dei pari e della necessità di creare relazioni, amoroze e non, sane e durevoli.

Questa, inoltre, è una fase costellata da importanti compiti di sviluppo (Havighurst, 14), che, se affrontati e superati, contribuiscono alla formazione del benessere fisico e psicologico del giovane adulto. Questi 'ostacoli' però sono a loro volta influenzati dal contesto sociale e dall'ambiente in cui cresce e vive l'individuo.

È per questo motivo che, negli ultimi decenni, a seguito delle importanti rivoluzioni a livello digitale e alla profonda immersione delle nuove tecnologie nella nostra vita quotidiana, possiamo affermare che anche la fase dell'adolescenza ha subito grandi modifiche (Lancini, 2015).

1.3 GLI ADOLESCENTI NAVIGATI

Il termine che meglio descrive il profilo degli adolescenti contemporanei è 'nativi digitali'.

Termine coniato da Mark Prensky (2001), sta ad indicare quelle generazioni che, nate nell'era digitale, sono cresciute immerse nel mondo tecnologico, sempre a stretto contatto con internet, computer, tablet e smartphone. Hanno vissuto, fin dalla prima giovinezza, tutti gli svantaggi e i vantaggi che il mondo di Internet e tutto ciò che è collegato alla rete può offrire. Dal riuscire a entrare in contatto con persone lontane fisicamente, alla costruzione di nuove amicizie online, all' infinita accessibilità ad ogni tipo di informazione, il nuovo modo di comunicare, socializzare e vivere l'adolescenza è profondamente cambiato rispetto alle generazioni precedenti.

Gli aspetti negativi che si corrono con l'utilizzo di internet come il rischio di sviluppare una dipendenza da internet, il rischio di essere vittima di bullismo online (chiamato cyber bullismo) o il rischio del ritiro sociale e della sovraesposizione virtuale sono ancora tra le problematiche di cui soffrono in maniera più accentuata i ragazzi, nonostante i sempre più frequenti interventi e seminari da parte degli esperti per metterli in guardia.

Infatti, le ricerche degli ultimi dieci anni si sono focalizzate sulla sempre più frequente 'pandemia' del malessere psicologico tra gli adolescenti, collegato alla maggiore esposizione ai social media.

Questo fenomeno, nello studio di Twinge (2018), sottolinea come le ragazze e i ragazzi che passano più di 40 ore con il cellulare si considerino più infelici e insoddisfatti rispetto a coloro che sono impegnati in attività sportive, nel vedersi con gli amici e passano una media molto più bassa di ore al telefono.

1.4 PRO E CONTRO DEI SOCIAL MEDIA DURANTE LA PANDEMIA

I dibattiti riguardanti i pro e contro dell'utilizzo dei social media, che sempre hanno accompagnato l'esponenziale crescita della tecnologia e dell'avanzamento dell'era digitale, hanno trovato sicuramente maggior fermento in questi ultimi due anni.

Nonostante già la nuova società 'online' avesse cambiato radicalmente il nostro modo di socializzare, di relazionarci con le persone, portando con sé la creazione di nuovi lavori, nuove abitudini e di grandi progressi scientifici, allo stesso tempo, l'abuso di queste nuove tecnologie è la causa principale dei problemi a livello personale e psicologico che sta toccando milioni di persone, in particolare i giovani.

Si può affermare che la pandemia di Covid-19 abbia influito sul 'malessere' degli adolescenti, ma da non considerarsi la causa, bensì una sorta di amplificatore.

Come lo psicologo Steinberg ha commentato all'Atlantic, «L'aumento del malessere adolescenziale non è una tendenza nuova, ma piuttosto l'accelerazione e l'ampliamento di una tendenza che è chiaramente iniziata prima della pandemia. Non dovremmo nemmeno ignorare la pandemia. Il fatto che il Covid sembra aver peggiorato la salute mentale degli adolescenti offre indizi su ciò che sta realmente guidando l'aumento del loro malessere» (Why American Teens Are So Sad - The Atlantic ,2022).

Nella particolare situazione pandemica che abbiamo vissuto e con la quale tuttora stiamo convivendo è stato registrato un aumento significativo delle ore passate davanti allo schermo, dal cellulare, al computer e alla televisione. Il sito ANSA riporta nell'edizione del giugno 2021 come l'80 % degli adolescenti residenti in Italia dai 13 a i 19 anni abbia affermato di aver utilizzato i social più che in passato durante la pandemia, mentre come un 45% abbia dichiarato di averli utilizzati molto più che in passato.

Basti pensare come, con l'imposizione del lockdown totale, l'adolescente medio si è trovato 'costretto' a passare il tempo che precedentemente spendeva con gli amici, fuori al parco o semplicemente a scuola, in casa con i suoi familiari e per la maggior parte del tempo nella propria camera.

Negli ultimi mesi sono stati lanciati innumerevoli appelli da parte di medici neuropsichiatrici, riguardanti l'elevato e preoccupante aumento dei ricoveri giornalieri e di accessi in pronto soccorso, di pazienti in età preadolescenziale e adolescenziale. (*Appello Dei Medici Neuropsichiatri Infantili, 2021*)

“In particolare stiamo assistendo ad un forte aumento delle patologie internalizzanti (ansia, depressione, fobie, ritiro sociale), dei disturbi dirompenti e delle patologie distruttive in tutte le sue forme (severi disturbi alimentari, autolesionismo) e della suicidalità, espressa e messa in atto in fasce d'età sempre più precoci rispetto al passato” (*Appello Dei Medici Neuropsichiatri Infantili, 2021*).

Ciò mette in allarme tutto il mondo sulla gravità delle conseguenze a livello psicologico e psichico di questa pandemia. Ed è per questo che bisogna riconoscere in questo periodo di blocco, l'importanza che hanno avuto i social media, strumenti tanto fondamentali quanto pericolosi.

Un punto a favore della presenza dei social media e di internet, durante la quotidianità dell'isolamento, è stato il riuscire a mantenere le relazioni sociali con le persone, seppur a distanza.

Ognuno di noi, attraverso lo scambio di foto, messaggi, audio vocali, videochiamate, è rimasto in contatto con i propri amici e conoscenti, cercando così di ricreare quei momenti di socialità di cui siamo stati tutti privati. Facendo ciò, soprattutto i ragazzi hanno avuto

l'occasione di condividere con i propri coetanei i loro dubbi, le loro incertezze, le paure legate sia al futuro che al presente, combattendo così l'isolamento sia fisico che 'emotivo' a cui sono stati costretti.

Internet e il web ha inoltre permesso la diffusione di informazioni in tempo reale, dai bollettini giornalieri alle notizie più leggere, riuscendo a rimanere sempre aggiornati in tempo reale su ciò che accadeva nel mondo.

Altro aspetto non meno importante riguarda lo smart working e la DAD. L'uso delle nuove app come Zoom, Google Meet ecc, ha permesso di continuare con l'attività lavorativa e didattica durante il periodo di isolamento. Il semplice fatto di aver potuto continuare la normale quotidianità anche in una situazione così particolare, ha sicuramente permesso di combattere la monotonia e rendere lo scorrere del tempo più 'vivibile' e 'normale'.

I pericoli e i problemi però che la sovraesposizione di questi social media ha comportato nella nostra società dopo questo 'blocco', sono molteplici.

Dal punto di vista sociale, perché il fatto di possedere o meno un dispositivo tecnologico adeguato (per la DAD o per lo smart working), ha accentuato il divario digitale esistente tra persone appartenenti a classi sociali differenti.

Ha provocato inoltre una maggior diffusione di fake news, alimentando la disinformazione e la crescita di disturbi d'ansia legate a ciò, soprattutto, nella popolazione adolescenziale, la quale si affida ciecamente, sbagliando, a ciò che riesce a reperire nel web. Passando molte più ore collegati ai dispositivi elettronici, è aumentato anche l'uso (e abuso) improprio dei social media e di internet e di conseguenza la possibilità di incorrere in alcune problematiche. (Covid e Adolescenza, 2021)

È stato riportato da diversi recenti studi (Lobe, 2021; Amran, 2020) che negli ultimi due anni gli adolescenti hanno avuto più esperienze spiacevoli con il web, come essere vittima di cyber bullismo, o imbattersi in siti non adatti a minorenni (da contenuti sessualmente espliciti o contenuti violenti).

CAPITOLO 2

SOCIAL MEDIA E COVID19: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA

2.1 PARAMETRI DELLA REVISIONE

Nonostante i molteplici studi aventi come oggetto gli effetti della pandemia da Covid-19 correlata a diversi ambiti, quali quello economico, ambientale, sociale e scolastico, si può evidenziare che, tra le fasce della popolazione più vulnerabile, si parla in modo superficiale di adolescenti (Covid e Adolescenza, 2021).

Non è possibile stabilire con certezza le conseguenze a lungo termine che questa pandemia porterà con sé, ma è possibile fare una previsione, basandoci sui dati attuali o semplicemente guardandosi attorno, osservando i giovani nella vita quotidiana.

Viene riportata a seguire una revisione narrativa della letteratura scientifica degli ultimi due anni (dal 2020 al 2022), che presenta come oggetto di studio la fascia di popolazione adolescenziale, dai 13 ai 20 anni, provenienti da diverse parti del mondo.

Il materiale presentato è il frutto di ricerche sulle principali piattaforme scientifiche, in particolare Google Scholar, PubMed, Web of Science, Psych Info. Gli articoli sono stati selezionati ricercando le seguenti parole chiave come 'Adolescenti', 'Covid-19', 'Social media', 'salute mentale'.

Lo psichiatra e sociologo Paolo Crepet, nel suo libro 'Lezioni di sogni' pubblicato nel Giugno 2022, descrive in maniera schietta come il mondo dei social stia influenzando i giovani: *"Il livello di pericolo a cui stiamo andando incontro , non solo per la diffusione di contenuti potenzialmente pericolosi ma anche per l'instaurarsi di una dipendenza che*

porta a chi ne fa uso a un consumo continuativo e potenzialmente patologico, ragazzini incapaci di alzare lo sguardo, un'abitudine che è difficile modificare anche quando lo strumento tecnologico non c'è" (Crepet, 2022, pg. 182).

2.2 SOCIAL MEDIA E IMMAGINE CORPOREA

L'influenza dei social media (televisione, internet, social network) rappresenta sempre più un fattore fondamentale sull'incremento dei disturbi del comportamento alimentare, dal disturbo dell'immagine corporea all'anoressia e bulimia nervosa (Bastianelli, 2011).

A causa della loro rapida diffusione e della loro facile accessibilità, questi strumenti promuovono un'immagine ideale del sé, con le quali le persone, specialmente gli adolescenti, che sono più vulnerabili, si confrontano in continuazione, aumentando il rischio di sviluppare un'idea sbagliata riguardante il proprio corpo, seguendo modelli imposti dalla società.

J. Devoe ha pubblicato, nell' *International Journal of Eating Disorders* (2022), una revisione sistematica che riporta un incremento del 36% dei sintomi associati ai disturbi alimentari e un aumento del 48% dei ricoveri durante il periodo della pandemia.

Un'indagine ancor più recente svolta dall'Unità di Neuropsichiatria del Veneto, ha stimato un aumento dei ricoveri per disturbi dell'alimentazione tra gli adolescenti che va dall'11,8% al 18,9% dopo la pandemia (Gatta, 2022).

Nonostante il tema "social media e disturbi alimentari" tocchi particolarmente l'età adolescenziale, in quanto l'individuo sta affrontando la pubertà e con essa tutti i cambiamenti fisici drastici, durante questi ultimi due anni le ricerche sono state molto rare.

In linea generale, Rodgers e colleghi (2020) hanno individuato, tra i fattori legati al Covid-19 che hanno aumentato lo sviluppo di sintomi dei disturbi alimentari, l'esposizione mediatica, l'isolamento sociale, i cambiamenti nei ritmi dell'attività fisica e del ciclo del sonno, la rottura della propria routine e l'assenza di un supporto sociale, dalla cerchia di amici a trattamenti e cure mediche adeguate.

Per quanto riguarda l'esposizione mediatica, Vaccaro e colleghi (2021) hanno effettuato una ricerca in Italia, nella quale emerge che durante il periodo di isolamento forzato si è registrato un aumento del 19% degli utenti iscritti ai social media, rappresentando il 60% della popolazione totale e il 43% dei quali ha affermato di aver utilizzato maggiormente durante questo periodo e in correlazione c'è stato un aumento delle ricerche sul web delle parole 'Disturbi alimentari' e 'Body Shaming' .

In un altro studio condotto in Spagna (Vall-Roqué, 2021), su una popolazione di sole donne, della fascia d'età dai 14 ai 24 anni, è stato riscontrato che durante il periodo del lockdown hanno seguito più account incentrati sull'aspetto fisico e sulla magrezza, rispetto al periodo prima del lockdown, riportando di conseguenza livelli alti di insoddisfazione corporea e ricerca della magrezza e livelli significativamente più bassi di autostima.

Negli ultimi cinque anni si è fatto strada tra la popolazione giovanile, un nuovo social media. Denominato TikTok, una piattaforma in cui è possibile creare video di breve durata (dai 15 ai 60 secondi) e poi condividerli con la 'community'.

Durante i primi tre mesi del 2020, l'app è stata scaricata 315 milioni di volte a livello globale, e vede come utenti circa il 27% che ha un'età compresa tra i 13 e i 17 anni e il 42% tra i 18 e i 24. I contenuti che vengono condivisi tra gli utenti sono di vario genere, ma un fenomeno che desta preoccupazione sono le challenge/ sfide a cui molti adolescenti aderiscono.

L'ultimo trend che si sta diffondendo spaventosamente viene chiamata Boiler Summer CUP, e prevede che i ragazzi, per ottenere drink o ingressi gratuiti in discoteca, debbano conquistare ragazze in sovrappeso o non concorde ai canoni di bellezza e magrezza ideali. ("Boiler Summer Cup, è Polemica per La Nuova Challenge Di Tik Tok," 2022)

Questo può essere considerato una manifestazione evidente di bullismo, body shaming, e grassofobia che, con l'abuso dei social media, può provocare danni al benessere psicologico e fisico degli adolescenti, in questo specifico caso, delle ragazze.

Come nella piattaforma di Tiktok, anche l'app di Instagram possiede un algoritmo per cui l'utente se interagisce con dei contenuti specifici, per esempio guardando video inerenti argomenti come il cibo, i viaggi ecc, di conseguenza sarà invaso da altri 'suggerimenti' di video pertinenti a tali argomenti, rendendo così un circolo vizioso di informazioni.

Durante il lockdown si è registrato un aumento di video relativi all'immagine corporea e all'alimentazione, come per esempio i trend 'What I eat in a day', 'work out routine' ecc, (Minadeo & Pope, 2022), ed è emerso che il 44% di questi video si focalizzava sulla perdita di peso e il 20,4% sulla trasformazione corporea ed è per questo motivo che gli adolescenti, passando più tempo sui social, fossero maggiormente influenzabili riguardanti la propria immagine corporea.

Risulta, dunque, evidente come, durante la pandemia da Covid-19, ci sia stata una focalizzazione nei social media sul cibo, sull'immagine corporea e sull'attività fisica e come questo possa essere un'arma a doppio taglio.

Da una parte, nell'aiutare a gestire le emozioni, soprattutto negative, che si sono sperimentate durante il lockdown, ma, dall'altra, nell'alimentare immagini distorte del

proprio corpo, che potrebbero nel peggiore dei casi svilupparsi in disturbi del comportamento alimentare.

2.3 SOCIAL MEDIA E INFORMAZIONE AI TEMPI DEL COVID-19

Il semplice fatto di poter aver accesso a qualsiasi tipo di informazione in qualsiasi momento, rende i social media il mezzo più usufruibile dalla maggioranza della popolazione mondiale per attingere a tutti i vari tipi di notizie in tempo reale.

Allo stesso modo però, con tanta rapidità e facilità c'è il divulgarsi delle 'fake news', aiutando così il diffondersi di quella che è stata chiamata da Manfredi G. (2015) l' 'infodemia'. Questa è un' epidemia che si contraddistingue per la diffusione e per la profilazione di notizie poco attendibili o del tutto false, che in alcuni casi non ha fatto altro che alimentare ipotesi di complotto.

Questo fenomeno interessa in particolar modo gli adolescenti. Proprio perché questi sono nativi digitali si considerano autodidatti per quanto riguarda il mondo del web e il suo utilizzo (Cappuccio, 2020). Questo comporta una significativa carenza di un'istruzione digitale, che a sua volta risulta un problema per gli adolescenti, nella consapevolezza critica delle fonti o cose che leggono e nella creazione autonoma di un giudizio personale.

L'importanza di una piattaforma che riesca a comunicare con persone in tutto il mondo è uno strumento fondamentale per le emergenze globali come lo è stato il Covid-19. Per la gestione dell'isolamento, della quarantena, delle regole e per creare un senso di comunità con le persone che stavano vivendo la stessa situazione.

Ma allo stesso tempo in questi ultimi due anni sono avanzate nei social media come Facebook, ma anche tra i più comuni motori di ricerca come Google, teorie complottiste e notizie false riguardanti la non pericolosità del Covid-19, la non efficienza del vaccino, mettendo così in difficoltà la popolazione, alimentando l'insicurezza e la sfiducia nella ricerca e nelle istituzioni mediche e contribuendo in alcuni casi ad una percezione distorta dei rischi legati alla malattia infettiva (Kim, 2021).

In uno studio che è stato condotto su una popolazione di studenti originari della Palestina, dai 6 ai 18 anni, aveva come obiettivo quello di individuare l'impatto dell'uso dei social media e la diffusione del panico per il Covid-19. Ne è emerso che esiste una correlazione positiva tra questi due fattori e i ricercatori inoltre affermano che ' i social media hanno svolto un ruolo chiave nell'influenzare gli studenti durante la pandemia di Covid-19' (Radwan, 2020).

Coloro che, durante il periodo di isolamento erano in possesso di un pc o di uno smartphone ossia la maggioranza della popolazione frequentante la scuola era più esposta alla navigazione online e, dunque, maggiormente propensa ad informarsi riguardo notizie relative al Covid-19. Tra i diversi risultati che ha evidenziato questa ricerca c'è come l'80% dei fattori che hanno influenzato il propagarsi del panico riguardante il Covid-19 siano legati ai social media, e il 76% del campione ha affermato che proprio la lettura di notizie non attendibili ha aumentato il sentimento di panico.

In un altro studio invece condotto in Cina (Li, 2020) su una popolazione di studenti universitari con un'età media di vent'anni, è risultato come fosse maggiore l'ansia per la salute personale (24%) che il panico (17%) e di come la maggioranza del campione utilizzasse 4 fonti per informarsi riguardo il Covid-19, ossia attraverso i social media, i telegiornali, le autorità sanitarie e familiari o amici.

Emerge, inoltre, che l'informarsi può avere ripercussioni anche positive, perché la lettura e la conoscenza delle misure di prevenzione (come mettere la mascherina, lavarsi spesso le mani) e la comprensione del rischio di infettarsi o meno, lette nei social media, influenzano molto il loro stato emotivo e che sia un fattore protettivo contro l'ansia per la loro salute.

Alla luce di quanto raccolto dalle poche ricerche in questo ambito, si può evincere che è fondamentale, in un momento di incertezza come questo, una condivisione di notizie, dati e informazioni affidabili piuttosto che imprecisioni o cospirazioni.

È necessario soprattutto che ci sia una tutela delle persone più fragili che potrebbero imbattersi in notizie false o essere dipendenti dalle notizie, alimentando così il senso di paura e panico già presente a prescindere dalla situazione.

Per gli studenti e adolescenti sempre connessi, è raccomandabile la riduzione delle ore collegati al web per la ricerca di informazioni legate alla salute e al Covid-19 e prediligere la lettura di siti web in cui si promuove il benessere.

Inoltre, sarebbe consono anche indirizzare gli studenti ad un uso più sicuro della rete, alla comprensione e riconoscimento dei siti ufficiali rispetto a quelli fittizi, così da ridurre la circolazione delle fake news e le ripercussioni psicologiche che possono avere sugli adolescenti.

2.4 SOCIAL MEDIA E BENESSERE EMOTIVO

La letteratura che ha indagato e sta indagando come i social media possano aver influenzato il benessere emotivo, in particolare degli adolescenti, riporta risultati non congruenti fra loro. Durante una revisione della letteratura compiuta da Haddad e colleghi (2021), è emersa una discrepanza fra coloro che condannano l'uso dei social, sottolineandone gli effetti negativi, coloro che invece elogiano il contributo positivo che

hanno dato alla salute mentale delle persone e, infine, quelle ricerche che non hanno risaltato nulla di significativo.

Un uso disfunzionale e prolungato dei dispositivi elettronici può portare gli adolescenti, per quanto riguarda i rischi a livello fisiologico, ad avere disturbi del sonno, come fatica ad addormentarsi o alterazione del ciclo sonno-veglia, disturbi cardiovascolari o sintomi di depressione o ansia (Stiglic e Viner, 2019). In particolar modo, durante la fase della pandemia e dell'isolamento, uno studio svolto in Cina (Li, 2021) su una popolazione di studenti universitari (età media di vent'anni, considerabile come tarda adolescenza) ha riportato come l'uso massiccio dei social media possa essere un fattore predittivo di stress acuto, di sintomi d'ansia e depressivi.

Invece, per quanto riguarda le conseguenze negative associate alle attività online, uno studio (Covid e adolescenza, 2021) ha riportato come durante la pandemia sia aumentato anche il rischio per gli adolescenti di imbattersi in video o siti non adatti alla loro età, o anche l'aumento di essere vittime di cyber bullismo. Questo aspetto si conferma anche in una ricerca svolta in Europa, dove è risultato che una grande maggioranza della popolazione adolescenziale ha vissuto esperienze spiacevoli online durante l'isolamento (Lobe et al., 2021). Inoltre, gli stessi autori hanno anche approfondito la situazione degli adolescenti italiani, facendo emergere dati preoccupanti. Infatti, il 51% degli adolescenti ha affermato di essere stato vittima di bullismo in almeno una situazione e il 50% di loro ha sostenuto che queste situazioni si siano presentate più frequentemente durante la pandemia.

Le ricerche, invece, che dimostrano come l'utilizzo dei social durante la pandemia abbia avuto un'influenza positiva sulla vita dell'individuo adolescente, si focalizzano sul come, tramite il web, i ragazzi si siano sentiti meno soli, capiti e abbiano potuto condividere le

proprie ansie e timori. Le varie piattaforme online sono un mezzo utile per favorire la comunicazione peer-to-peer fra gli adolescenti (Odgers & Jensen, 2020), e lo è stato soprattutto durante il lockdown, poiché era l'unica possibile opzione per poter parlare con qualcuno che non appartenesse alla cerchia familiare.

Lo studio preso in esame (Cauberghe, 2021) è composto da 2165 adolescenti dai 13 ai 19 anni provenienti dal Belgio. È stato utilizzato un software online (Qualtrics) e la raccolta dei dati si è svolta dal 16 al 30 Aprile, periodo del lockdown totale e dunque anche chiusura delle scuole. Lo scopo di questa ricerca era quella di verificare se l'uso dei social media durante il blocco delle attività potesse aver avuto effetti benefici sulla salute mentale, soprattutto dei giovani.

È emerso che le persone che manifestavano sintomi di solitudine o d'ansia utilizzassero più spesso i social media per mantenere i contatti con le altre persone, cercando di gestire in maniera attiva i loro momenti di crisi e per aumentare sentimenti positivi come la felicità (Cauberghe, 2021). L'utilizzo dei social media per ricorrere a una strategia di coping all'ansia o alla solitudine deve però essere temporanea, altrimenti rischia di portare ai disturbi citati in precedenza.

CAPITOLO 3

RACCONTI DI ESPERIENZE DI ADOLESCENTI E CONCLUSIONI

3.1 RACCONTI DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI

Per comprendere in maniera più tangibile e concreta come la pandemia da Covid-19 abbia avuto un grande impatto sulle vite di tutti, in particolare degli adolescenti, è sufficiente guardarsi attorno, parlare con loro e ascoltarli.

Di seguito riporto ciò che ho estratto da diverse conversazioni avute con ragazzi e ragazze dai 14 ai 19 anni, nel pieno della loro adolescenza e della loro vitalità, a cui ho chiesto come abbiano vissuto l'ultimo periodo di isolamento, e il loro rapporto coi social media pre e post pandemia.

La disparità delle loro risposte mette in luce come ogni individuo abbia la capacità di affrontare in maniera diversa ogni situazione della vita e a come queste strategie di coping siano, al giorno d'oggi, influenzate dall'utilizzo dei social media.

Parlando con loro, si può comprendere come abbiano bisogno e necessitino di quella spensieratezza che in questo periodo gli è stata tolta e di come la presenza dei social media per alcuni sia stata una salvezza, mentre per altri una condanna.

Parlando con Anna, classe 2004, è emerso che durante l'isolamento utilizzava i social network come utente 'passivo', dunque scorrendo la bacheca delle foto degli altri utenti, confrontandosi in continuazione con le vite altrui e senza ricercare un'interazione con nessuno. Aggiunge anche di aver provato un sentimento d'ansia se durante la giornata passava qualche ora senza mandare messaggi o chiamare qualche amica o compagna di scuola, perché si sentiva persa, abbandonata e sola.

Una cosa comune ai più degli adolescenti è stato il sentimento del sentirsi un' *'ameba'* rispetto alla situazione che abbiamo vissuto di isolamento sociale e che molti si son resi conto di impiegare la maggior parte del loro tempo libero a vagare sui social senza una motivazione, solo per far passare le ore.

Un'altra domanda che ho voluto chiedere, soprattutto ai più giovani, come Angela e Benedetta, classe 2006, è stata se secondo loro riuscirebbero a passare una giornata intera senza social media. La loro risposta è stata sì, solo se sanno di poterla passare in compagnia degli amici, altrimenti non riuscirebbero. Il costante bisogno in questa età di rimanere in contatto con i coetanei è vitale, soprattutto ora che hanno avuto la prova di non poterne fare a meno (anche virtualmente) per la loro salute mentale.

Parlando invece con una ragazza più grande Sofia, classe 2003, questa ha riportato come la sua motivazione allo sport, al mangiare sano, al tenersi in allenamento sia notevolmente aumentata durante la quarantena, perché notava lei stessa di seguire molti più account focalizzati sull'attività fisica. Per quanto riguarda le amicizie, Sofia ha confessato di essersi sentita molto sola, e che era quasi un obbligo per lei cercare di sentire le sue amiche, i suoi compagni di classe. Ricorda quei giorni come demotivanti e come aveva perso anche il semplice stimolo di cercare la socialità.

Al contrario Laura, classe 2002, durante il periodo di isolamento ha ammesso di aver provato a lasciar stare i social media e di concentrarsi sullo stare bene da sola, condividendo momenti reali con le persone con cui ha vissuto il lockdown, dunque la sua cerchia familiare stretta.

Ascoltando Gianluca, invece, è emerso che ha fatto fatica a tornare alle amicizie *'reali'*.

Abituato ad aver passato la maggior parte del tempo con la play station durante l'isolamento, il ritorno alla normalità lo ha angosciato, sia per paura del contatto fisico o di

prendere il Covid-19, sia perché aveva 'dimenticato' come ci si rapportasse con i coetanei dal vivo.

3.2 CONCLUSIONI

Alla luce di quanto detto fin qui, non si può che ribadire quanto i social media siano una delle invenzioni più importanti di sempre. La tecnologia, che accompagnerà per sempre le nostre vite, può avere ripercussioni negative o positive in base a come noi ci avviciniamo ad essa.

Citando lo psicologo Crepet, che esprime un concetto sempre attuale (2022, pg. 83) :
'Non è lo strumento di comunicazione digitale in sé ad essere il problema ma il come e con quali fini lo si utilizza.'

Ciò che abbiamo imparato e stiamo tuttora imparando sull'importanza dei social media durante questa situazione d'emergenza, deve renderci ancora più consapevoli sul corretto uso di Internet e del suo mondo.

È fondamentale imparare a distinguere l'uso sano delle piattaforme social, come per rimanere in contatto con persone distanti, usarlo per far circolare le informazioni dall'abuso di queste, che può portare a una serie di rischi non indifferenti, come l'idealizzazione dell'immagine corporea, la disinformazione ecc.

Durante questa fase pandemica, di isolamento, di paura del contagio e della morte, di distanziamento sociale ogni individuo ha cercato di affrontarla a modo suo, con ciò di cui siamo in possesso, dimenticando però le persone più fragili e vulnerabili che potrebbero essere più esposte.

A tal proposito, le istituzioni dovrebbero agire in fretta affinché operino per una ripresa, non solo economica ma anche sociale e psicologica degli individui. E' necessario, infatti, dare un aiuto concreto agli adolescenti, proprio coloro che ne hanno più bisogno, in quanto stanno attraversando una delle fasi più incerte e piene di fragilità della loro vita e questo periodo buio e misterioso non ha fatto altro che alimentare in loro paure e timori.

Perdere la loro quotidianità, i loro momenti di socialità, i loro hobby e la costrizione di rimanere in casa ha fatto sì che essi facessero sempre più affidamento ai social network, al mondo di internet, per cercare di rimanere sempre 'online'.

Non potendo avere una previsione delle conseguenze a lungo termine a livello fisico e psicologico che il Covid-19 ha comportato, si dovrebbe cercare di mettere in atto interventi preventivi e concreti, per cercare di rimettere in moto la loro socialità 'offline', nella vita vera e ricordarci che i social media possono dare un valore aggiuntivo alla nostra esistenza, non essere la causa della nostra felicità o del nostro malessere.

Dare un sostegno psicologico usufruibile facilmente per i ragazzi, concentrarsi su un'istruzione digitale sui rischi in cui ci si può imbattere nel web, creare anche semplici eventi per ricreare quella sana socialità ex vivo che è mancata per due anni.

Se non partiamo dalle piccole cose rivolte verso i bambini, gli adolescenti e i giovani che saranno le nuove generazioni, come possiamo aspettarci un futuro migliore?

BIBLIOGRAFIA

Appello dei medici neuropsichiatri infantili. (2021). ASLAL. <https://www.aslal.it/appello-neuropsichiatri-infantili>

Albiero, P. (2011) *Il benessere psicosociale in adolescenza*, Carocci Editore, Roma

Amran, M. S. (2020), Psychosocial risk factors associated with mental health of adolescents amidst the COVID-19 pandemic outbreak, In "International Journal of Social Psychiatry" <https://doi.org/10.1177/0020764020971008>

Bastianelli, A., Spoto, A., & Vidotto, G. (2011). Social network analysis e disturbi del comportamento alimentare: una ricerca condotta sui blog. *G Ital Med Lav Erg*, 33, 3.

Boiler Summer Cup, è polemica per la nuova challenge di tik tok. (2022). *La Repubblica*.

Cantelmi, T., Lambiase, E., Pensavalli, M., Laselva, P., & Cecchetti, S. (2020). COVID-19: impatto sulla salute mentale e supporto psicosociale. *Modelli Della Mente - Open Access*, (1). <https://doi.org/10.3280/mdm1-2020oa10908>

Cappuccio, G., & Compagno, G. (2020). L'illusione del sapere. L'universo delle fake news. Un'indagine esplorativa con gli adolescenti. *MeTis-Mondi educativi. Temi indagini suggestioni*, 10(1), 210-234.

Crepet, P. (2022). *Lezioni di sogni. Un metodo educativo ritrovato*. Mondadori
covid e adolescenza. (2021). https://Famiglia.Governo.It/Media/2362/Covid-e-Adolescenza_report_maggio2021.Pdf. https://famiglia.governo.it/media/2362/covid-e-adolescenza_report_maggio2021.pdf

J. Devoe, D., Han, A., Anderson, A., Katzman, D. K., Patten, S. B., Soumbasis, A., Flanagan, J., Paslakis, G., Vyver, E., Marcoux, G., & Dimitropoulos, G. (s.d.). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders: A systematic review. *International Journal of Eating Disorders*, n/a(n/a). <https://doi.org/10.1002/eat.23704>

Gatta, M., Raffagnato, A., Mason, F., Fasolato, R., Traverso, A., Zanato, S., & Miscioscia, M. (2022). Sociodemographic and clinical characteristics of paediatric patients admitted to a neuropsychiatric care hospital in the COVID-19 era. *Italian Journal of Pediatrics*, 48(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01213-w>

Guessoum SB, Lachal J, Radjack R, Carretier E, Minassian S, Benoit L, Moro MR. (2021) Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry* ;291:113264. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113264. Epub 2020 Jun 29. PMID: 32622172; PMCID: PMC7323662.

Haddad JM, Macenski C, Mosier-Mills A, Hibara A, Kester K, Schneider M, Conrad RC, Liu CH. (2021) The Impact of Social Media on College Mental Health During the COVID-19 Pandemic: a Multinational Review of the Existing Literature. *Curr Psychiatry* ;23(11):70. doi: 10.1007/s11920-021-01288-y. PMID: 34613542; PMCID: PMC8493361.

Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. University of Chicago Press.
mark digital natives ecc

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.

KIM S., KIM S. (2020). The Crisis of public health and infodemic: Analyzing belief structure of fake news about COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(23), 9904.

Lancini, M. (2015) *Adolescenti navigati*. Edizioni Centro Studi Erikson

Li Y, Guan M, Hammond P, Berrey LE. (2021) Communicating COVID-19 information on TikTok: a content analysis of TikTok videos from official accounts featured in the COVID-19 information hub. *Health Educ Res*. 2021 Jul 12;36(3):261-271. doi: 10.1093/her/cyab010. PMID: 33667311; PMCID: PMC7989330.

Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S., Rosanna, D.G. (2021), How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown-Spring 2020: Key findings from surveying families in 11 European countries, European Commission, JRC Publication Repository

Manfredi, G. (2015). *Infodemia: I meccanismi complessi della comunicazione nelle emergenze*. Guaraldi

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.

Pasquale Musso, Rosalinda Cassibba, (2020) Adolescenti in tempo di Covid-19: dalla movida alla responsabilità, in "Psicologia clinica dello sviluppo, Rivista quadrimestrale", pp. 191-194, doi: 10.1449/97612

Radwan E, Radwan A, Radwan W. (2020) The role of social media in spreading panic among primary and secondary school students during the COVID-19 pandemic: An online questionnaire study from the Gaza Strip, Palestine. *Heliyon*. 6(12):e05807. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e05807. PMID: 33376831; PMCID: PMC7758520.

Robillard CL, Turner BJ, Ames ME, Craig SG. (2021) Deliberate self-harm in adolescents during COVID-19: The roles of pandemic-related stress, emotion regulation difficulties, and social distancing. *Psychiatry*;304:114152. doi: 10.1016/j.psychres.2021.114152. Epub 2021 Aug 2. PMID: 34371298; PMCID: PMC8424292.

Rodgers (2020), L'impatto della pandemia COVID-19 sul rischio e sui sintomi dei disturbi alimentari - *International Journal of Eating Disorders* - Wiley Online Library

Social e adolescenti nella pandemia boom di utilizzo. (2022). ANSA.

Stiglic, N., Viner, R.M. (2019), Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews, *BMJ open*, 9(1), e023191.

Twenge, JM, Martin, GN e Campbell, WK (2018). Diminuzione del benessere psicologico tra gli adolescenti americani dopo il 2012 e collegamenti al tempo trascorso davanti allo schermo durante l'ascesa della tecnologia degli smartphone. *Emozione*, 18 (6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>

UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf

Vaccaro, C. M., Guarino, G., Conte, D., Ferrara, E., Ragione, L. D., & Bracale, R. (2021). Social networks and eating disorders during the Covid-19 pandemic. *Open Medicine* (Warsaw, Poland), 16(1), 1170–1174. <https://doi.org/10.1515/med-2021-0291>

Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293.

Verolien Cauberghe, Ini Van Wesenbeeck, Steffi De Jans, Liselot Hudders e Koen Ponnet.(2021) Cyberpsicologia, comportamento e social network .250-257.<http://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>

Why American Teens Are So Sad - The Atlantic