



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

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

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo**

**Tesi di laurea Magistrale**

**Noia e uso dei social media in adolescenza: il ruolo delle relazioni familiari e con il gruppo dei pari al tempo del Covid-19**

**Boredom and social media use during adolescence: the role of relationships with family and peers' group at the time of Covid-19**

*Relatore*

**Prof.ssa Marina Miscioscia**

*Correlatore esterno*

**Dott.ssa Sara Iannattone**

*Laureando/a:* Ginevra Marzolo  
*Matricola:* 2016889

Anno Accademico 2021/2022

*Al desiderio di guardare oltre  
quello che la paura non mi permette di vedere!*

## Sommario

<b>INTRODUZIONE</b> .....	1
<b>CAPITOLO 1: La noia e l'uso dei social media durante l'adolescenza</b> .....	5
<b>1.1 La noia</b> .....	5
<b>1.1.1 Psico-fisio-biologia della noia</b> .....	7
<b>1.2 L'uso dei social media</b> .....	9
<b>1.2.1 Social media: "Essential Digital Headline"</b> .....	15
<b>1.2.2 Il modello di sviluppo evolutivo</b> .....	17
<b>1.3 Relazione tra noia e uso dei social media</b> .....	20
<b>1.4 Effetti della pandemia da Covid-19</b> .....	22
<b>CAPITOLO 2: L'importanza delle relazioni durante l'adolescenza</b> .....	25
<b>2.1 Le relazioni familiari</b> .....	25
<b>2.2 Le relazioni con i pari</b> .....	27
<b>2.2.1 Relazioni online tra pari e percezione del supporto sociale</b> .....	28
<b>2.2.2 Il processo di costruzione di un'identità sociale online</b> .....	33
<b>2.3 Le relazioni durante la pandemia da Covid-19</b> .....	34
<b>CAPITOLO 3: La ricerca</b> .....	37
<b>3.1 Ipotesi</b> .....	37
<b>3.2 Partecipanti</b> .....	38
<b>3.3 Reclutamento e procedura</b> .....	39
<b>3.4 Strumenti</b> .....	40
<b>CAPITOLO 4: Risultati</b> .....	45
<b>4.1 Statistiche descrittive</b> .....	45
<b>4.2 Prima ipotesi: correlazione noia-relazione con i genitori</b> .....	48
<b>4.2.1 Regressione lineare: parenting disfunzionale-predisposizione alla noia</b> .....	49
<b>4.3 Seconda ipotesi: relazione noia-interazioni coi pari</b> .....	50
<b>4.3.1 Regressione lineare: relazione tra noia e interazioni coi pari</b> .....	51
<b>4.4 Terza ipotesi: relazione noia- uso dei social media</b> .....	52
<b>4.5 Modello di mediazione a coppie</b> .....	53
<b>Capitolo 5: Discussione</b> .....	58
<b>5.1 Limiti e prospettive future</b> .....	63
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	65
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	70

## INTRODUZIONE

Per poter meglio comprendere le caratteristiche evolutive che interessano il campione del presente lavoro di ricerca sono stati qui di seguito approfonditi brevemente la definizione di adolescenza e le sue specificità.

La parola adolescenza deriva dal latino “Adolescere”= crescere.

L’adolescenza rappresenta non solo una fase evolutiva di transizione ma anche un agente organizzatore della mente in grado di favorire l’accesso all’età adulta e la ristrutturazione dell’identità. All’inizio del XX secolo la definirono come il periodo di sviluppo che va dai 14 ai 24 anni. Più di cinquanta anni fa l’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) propose invece la definizione di adolescenza come di un periodo che va dai 10 ai 20 anni, riconoscendo la pubertà come periodo iniziale ma senza tuttavia individuare un vero e proprio evento caratteristico che potesse segnare la fine.

La letteratura più recente ha distinto anche il periodo di giovane “età adulta ed emergente” per indicare la fascia d’età tra i 18 e i 26 anni.

C’è chi sostiene che l’adolescenza sia una ricapitolazione dell’infanzia e chi invece che si tratti di una fase durante la quale emergono processi, problemi, nuove sfide evolutive e biologiche. Diversi sono i compiti evolutivi che a quest’età vengono più o meno affrontati: l’integrazione della sessualità e delle nuove trasformazioni corporee, l’individuazione-separazione dal passato, dal corpo e dagli oggetti parentali infantili con il lutto evolutivo conseguente, l’integrazione dell’aggressività e la trasformazione dall’azione al pensare-sognare.

Cahn parla di un processo di soggettivazione per indicare un processo continuo dalla nascita alla morte di appropriazione soggettiva e di auto-creazione mediante il quale il soggetto riconosce l’appartenenza dei propri pensieri, desideri, sentimenti.

L’individuo secondo Kaës è “singolare plurale” in quanto grazie ai legami inter- e trans-generazionali che costruisce in questa fascia d’età, riesce a riconquistare e far proprio quello che ha ereditato. Ma l’adolescenza è anche un processo di neurosoggettivazione in quanto le stimolazioni provenienti dall’esterno oltre che dal mondo interno influenzano la crescita del cervello e il suo rimodellamento.

Dopo aver inquadrato quella che è la fase evolutiva del nostro campione, verrà qui di seguito descritta la struttura riassuntiva dell'intero lavoro di tesi.

Nel nostro studio è stato oggetto di interesse l'individuare il vissuto di noia in un campione di adolescenti di età compresa tra i 13 e i 19 anni, ma anche la loro percezione delle relazioni familiari, con il gruppo dei pari e l'uso dei social media a seguito delle misure messe in atto per il contenimento del contagio da Covid-19.

Nei primi due capitoli di questo lavoro è stata analizzata la letteratura a disposizione al fine di delinearne i costrutti cardine (noia-relazioni interpersonali- uso dei social tra gli adolescenti). Nello specifico, nel primo capitolo sono stati affrontati diversi temi:

- il tema della noia, attraverso la sua definizione e la messa in luce dei suoi effetti sulla popolazione di adolescenti;
- l'uso dei social media, le sue conseguenze e le trasformazioni che esso comporta sulle modalità di socializzazione, illustrando anche una panoramica di quelle che sono le piattaforme online a disposizione, con i loro vantaggi e svantaggi per gli users;
- la relazione tra la noia e l'uso dei social media, tenendo in considerazione anche gli effetti della pandemia da Covid-19 sull'uso più o meno problematico delle piattaforme online.

Nel secondo capitolo invece:

- è stato tracciato un profilo di quella che è l'importanza della relazione, sia con i genitori che con il gruppo dei pari durante l'adolescenza;
- sono state evidenziate anche le differenze nelle dinamiche relazionali che è possibile riscontrare oggi con l'avvento della tecnologia, rispetto a quando l'interazione avveniva principalmente vis-à-vis;
- è stato dedicato uno spazio alle conseguenze che la pandemia da Covid-19 ha determinato nelle modalità relazionali.

Nella seconda parte invece è stata prestata attenzione alla ricerca. In particolare nel terzo capitolo sono stati approfonditi:

- gli obiettivi e le ipotesi;

-la metodologia a cui si è fatto riferimento per portare avanti il lavoro di ricerca.

Nel quarto e nel quinto capitolo sono stati poi discussi ed interpretati i risultati delle relazioni tra le variabili sopracitate, sulla base di un supporto teorico di riferimento.

Sono stati evidenziati i limiti legati al presente studio, valutando possibili scenari futuri che possano permettere di approfondire aspetti rivelatisi lacunosi, nell'ottica di una prospettiva migliorativa e di prevenzione.



## **CAPITOLO 1: La noia e l'uso dei social media durante l'adolescenza**

All'interno di questo primo capitolo verranno analizzati separatamente i primi due costrutti cardine del presente lavoro di tesi: la noia e l'uso dei social media tra gli adolescenti.

Oltre a proporre una panoramica dei dati che faccia riferimento ai numeri degli users dei social media, si analizzeranno i due costrutti principali valutandone le interconnessioni e le possibili relazioni emerse in letteratura. Si terrà poi conto degli effetti che il periodo di pandemia da Covid-19, vissuto nel corso degli ultimi anni, ha avuto sulla percezione della noia e sull'uso dei social media nella popolazione adolescenziale.

### **1.1 La noia**

Il costrutto della "Noia" in letteratura non gode di una definizione univoca e condivisa. Può essere definita come la sospensione dell'intenzionalità, o come l'irrequieta indifferenza, o ancora come la frustrazione e il doloroso allontanamento da una realtà vissuta come priva di significato.

Barmack (1937) la definisce come uno stato di conflitto tra la tendenza a continuare e quella ad allontanarsi da una situazione diventata spiacevole a causa di una motivazione inadeguata da cui ne consegue pertanto un adattamento fisiologico inadeguato.

Con quest'ultima espressione si fa riferimento ad una sensazione di monotonia, di stanchezza per cui se l'attività risulta imposta, il soggetto può abbandonarla o addormentarsi.

Tuttavia se l'attività risulta essere sufficientemente forte, il soggetto tende ad impegnarsi per rimanere sveglio o per sfuggire in parte al compito.

Secondo Barmack questo è possibile attraverso meccanismi inconsapevoli quali il sogno ad occhi aperti o l'individuazione di obiettivi estrinseci, al fine di poter spostare l'attenzione.

Tra le varie teorie la posizione più accreditata è quella per la quale la noia è intesa come un tratto temperamentale, una reazione a condizioni monotone o anche come il sintomo di un disturbo specifico (Spaeth, Weichold, et al., 2015).

Si tratta di un fenomeno sfaccettato e complesso che può manifestarsi come un tratto stabile o un tratto specifico del contesto. Già negli anni '70 è stata fatta una distinzione tra questi due tipi di noia grazie all'intervento di Bernstein (1975) il quale definiva il



costrutto o come risposta alla situazione (es. assenza di un contesto stimolante) o come caratteristica di personalità, ma mai come unico concetto.

La noia di tratto, o propensione ad essa, può essere associata ad aggressività e rabbia, ma anche al gambling patologico, ad una minore soddisfazione sul lavoro, o ad una diminuzione della soddisfazione di vita, a livelli più elevati di ricerca delle emozioni forti e a livelli più bassi di autonomia (Taylor et al., 2022).

È infatti legata al processo di stimolazione-ricerca, con un aumento del livello di eccitazione del sistema reticolare: nel momento in cui si va incontro a circostanze monotone e ripetitive, si cerca sempre nuova stimolazione per evitare la noia (Eastwood, Frischen, Fenske, & Smilek, 2012). È per questa ragione che i fattori socio-ambientali sono estremamente importanti nello sviluppo della noia.

La propensione alla noia si riferisce alla vulnerabilità di un individuo di provarne l'emozione, associata molto spesso ad una situazione che non fornisce più stimoli emotivi. Hunter, Csikszentmihalyi (2003) sostengono che i ragazzi che riportano di essere maggiormente inclini alla ricerca di emozioni forti, tendono anche ad avere maggiore difficoltà a trovare qualcosa che possa realmente interessarli, e di conseguenza ad annoiarsi facilmente.

La noia di stato invece è definita da Mikulas e Vodanovich (1993, p.1) come uno stato di bassa eccitazione e insoddisfazione, attribuito ad un ambiente scarsamente stimolante. Questa condizione è stata anche vista come stato negativo che riflette la *“percezione soggettiva che le esperienze di svago non sono sufficienti per soddisfare le esigenze di arousal ottimale”* (National Center on Addiction and Substance Abuse, 2003).

Proprio perché provata da persone di tutte le età, la noia è un aspetto normale della quotidianità, e si caratterizza per un volere qualcosa senza sapere realmente cosa, senza essere in grado di cercare qualcosa da fare che sia sufficientemente soddisfacente (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora, Eastwood, 2013).

Diverse sono le manifestazioni comportamentali della noia come per esempio sbadigli, irrequietezza, mal di testa, uno stato che assomiglia ad una lieve sindrome di astinenza da oppiacei.

Durante l'adolescenza l'equilibrio emotivo individuale è già abbastanza precario e la noia è uno stato affettivo altrettanto comune. Si tratta di una fase evolutiva, l'adolescenza, che coincide con un'accelerazione della velocità e dell'efficienza dei processi cognitivi di base, ragion per cui i diversi compiti evolutivi a cui l'adolescente si espone potrebbero apparire ripetitivi, inducendo il ragazzo a sentirsi poco motivato e annoiato (Spoto et al., 2021).

In letteratura è emerso che sia prospettive psicologiche che di controllo sociale possono predire la noia, suggerendo anche che gli adolescenti sono più inclini ad essere influenzati dal <momento> piuttosto che dalle caratteristiche individuali presumibilmente stabili che essi possiedono. Gli adolescenti che riferiscono di aver intrapreso un'attività perché non c'è nient'altro da fare presentano anche livelli più elevati di noia durante il tempo libero.

Secondo Hunter e Csikszentmihalyi (2003) l'interesse che dovrebbe evitare la percezione di noia è come *“la spinta che un individuo usa per imparare, scoprire e crescere...”* (p.29).

Spesso l'ambiente sociale compresi gli adulti di riferimento, la scuola e il gruppo dei pari non offrono attività ricreative adeguate, ma è vero anche che sono spesso gli stessi adolescenti che non hanno risorse personali sufficienti per impegnarsi in attività soddisfacenti (Spaeth, Weichold, Silbereisen, 2015).

Infatti la noia “normale” emerge in situazioni ambientali specifiche ed è per questo che viene definita “reattiva”, mentre la noia patologica (noia endogena) emerge indipendentemente da circostanze esterne e diventa uno stato affettivo pervasivo e duraturo, causando sofferenze mentali oltre che disabilità funzionali e sociali. Per superare questa condizione molto spesso vengono messe in atto strategie comportamentali come viaggi, acquisti compulsivi, gioco d'azzardo oppure strategie farmacologiche come l'abuso di sostanze.

### **1.1.1 Psico-fisio-biologia della noia**

Le prime ricerche riguardo ai meccanismi psicofisiologici della noia si soffermavano sui sistemi di arousal, tenendo conto del fatto che ad un livello di arousal corticale ottimale

il soggetto si sentisse soddisfatto e dimostrasse delle performance psicofisiche superlative.

La noia si innescherebbe con la decrescita dell'arousal corticale, associato agli aspetti affettivo-cognitivi spiacevoli della noia, e con la crescita di attivazione del sistema nervoso autonomo, associata invece ai sintomi neurovegetativi di essa. In altre parole la noia include caratteristiche di basso arousal e assenza di arousal ottimale (Caldwell, Darling et al., 1999).

Il nostro cervello è costantemente alla ricerca di stimoli esterni che possano aggirare la noia: per incoraggiare l'individuo a cercare nuove sfide e nuove esperienze rilascia dopamina che è un neurotrasmettitore associato al piacere, da cui ne derivano sentimenti di gioia e di eccitazione.

Infatti alcuni studi di neuroimaging suggeriscono che il circuito cerebrale coinvolto nel desiderio insistente di videogiochi online sia simile a quello elicitato da stimoli correlati ad alcol e droghe, che coinvolge la corteccia prefrontale dorsolaterale bilaterale, il cingolato posteriore e anteriore destro.

La noia è inoltre stata associata ad una riduzione di attenzione, la quale regola e coordina le attività mentali attraverso dei processi di frammentazione e riconnessione del flusso di informazioni (Danckert, & Merrifield, 2018). Tale processo risulta essere funzionale a provare soddisfazione intrinseca, e ad evitare la noia.

Prendendo in considerazione il modello psicobiologico di Cloninger, la noia può essere considerata non solo come condizione negativa che stimola la ricerca di ricompensa ma anche come il possibile risultato dell'interazione tra stimoli gratificanti, resistenze e inibizioni.

Diversi sono inoltre gli studi che hanno suggerito che i melanocortini (peptidi endogeni) siano coinvolti nella psicobiologia del meccanismo della noia.

Rispetto alle endorfine, i neuroni della pro-opiomelanocortina (pro-ormone da cui originano vari ormoni peptidici come ACTH ed altri) inviano proiezioni alla struttura centrale dei sistemi euforico e di regolazione, con effetti opposti sulle strutture della melanocortina e delle endorfine.

## 1.2 L'uso dei social media

I social media e in generale Internet rappresentano un fenomeno estremamente attuale e funzionale all'uso quotidiano. Tuttavia è bene rendersi conto di ciò che ruota intorno ad essi: chi accede, per quanto tempo ma soprattutto il fine ultimo del loro utilizzo.

Giuseppe Lavenia nel suo libro “Le dipendenze tecnologiche” evidenzia *“un linguaggio Web caratterizzato da modalità interattive, meccanismi di alterazione spazio-temporale in grado di distogliere dalle attività della vita reale”* (2018).

I social media vengono identificati come una raccolta di applicazioni Web 2.0 rappresentati dai contenuti generati dagli utenti, e dalla connessione creata tra di loro nel così detto “social network” online (Obar e Wildman, 2015).

Internet godrebbe di peculiarità in grado di renderlo appetibile. Tra queste, l'ipertestualità e cioè la possibilità di saltare per numerose e infinite pagine, divagando in tempi brevissimi fino ad argomenti molto lontani da quello principale di ricerca.

Tale caratteristica rende facile navigare su Internet, permette di godere di un vissuto di competenza rispetto alla rete.

Un'altra peculiarità di Internet è la velocità che consente di comunicare in qualsiasi momento con chiunque, senza necessariamente dover attendere il confronto diretto face-to-face, avendo fiducia nel fatto che l'altro abbia ricevuto il messaggio.

Questo però ha delle implicazioni non indifferenti se si considera il fatto che in questo modo diminuisca l'attitudine e la capacità di parlare in un confronto faccia a faccia, di leggere la comunicazione emotiva non verbale. I messaggi comunicati tramite chat non permettono di cogliere spesso adeguatamente il carico emotivo che si cela dietro ad essi.

Per quanto riguarda l'anonimato invece, altra caratteristica peculiare, esso permette di trasgredire in ambiti come la pornografia online, lo shopping online, in identità che si desidera essere, di cui nel contesto reale non è possibile godere per paura del giudizio sociale.

Con l'avvento dei social come Facebook, Instagram, Twitter etc..., le azioni online sono diventate parte integrante della propria identità: nella web identity l'utente si rispecchia, cerca conferme. Le piattaforme web sono diventate un palcoscenico su cui mostrare sé

stessi, le proprie opinioni ed emozioni: “ciò che non si mostra, non esiste” è la concezione moderna per la quale la condivisione diventa “*parte attiva di un mondo virtuale, nel quale si vive e si sperimenta la propria identità*” (G. Lavenia, 2018, pag 19).

Una pagina di Instagram ricca di immagini, testimonianze e voci, sembra assumere quindi il significato di un bilancio di vita ben rappresentato da momenti della quotidianità. Essa è in grado di rassicurare sul buon andamento della propria crescita e del proprio fare, ma testimonia anche iniziative, e allontana la paura della passività e della dipendenza, così come quella del vuoto e della mancanza.

Infatti Instagram è usato principalmente come metodo per valorizzare il proprio sé senza considerare un possibile focus sulle relazioni sociali (Wong, Amon, Keep, 2019).

Una caratteristica fondamentale di Instagram è la possibilità di mettere “mi piace” ad un’immagine o in generale ad un contenuto condiviso: questo permette di misurare l’approvazione dei coetanei. Infatti Sherman e colleghi (2016) hanno scoperto che gli adolescenti con più “mi piace” erano maggiormente propensi ad apprezzare quei contenuti mentre Jackson e Luchner (2018) hanno dimostrato che la personalità influisce sul modo in cui la persona si presenta sui social network e sulle risposte emotive ai feedback.

La Rete permette infatti di creare dei personaggi virtuali, cioè account, profili social, in grado di nascondere l’utente e la sua vera identità dietro nickname o pseudonimi. Nelle situazioni di grave coinvolgimento, si possono osservare fenomeni di estraniamento rispetto ad aspetti della vita reale, arrivando anche ad una depersonalizzazione definita da: un senso di estraneità nell’ambiente offline (derealizzazione); dalla difficoltà a ricordare e immaginare; dall’incapacità di provare emozioni e dalla sensazione di vivere in un sogno.

L’essere in Rete per le giovani generazioni fa parte della normalità, dal momento che sono cresciuti con questo meccanismo già avviato. Attraverso i social gli utenti: si confrontano con la realtà la quale sta diventando sempre più virtuale; mettono alla prova sé stessi da dietro lo schermo; richiedono conferme di sé mediante le conversazioni via chat e le condivisioni. Attraverso la costruzione del mondo virtuale, costruiscono la

propria identità che si poggia sull'online senza del quale essa quindi potrebbe non esistere.

Il senso di infinitezza legato ad Internet, altra peculiarità, consente di vivere lo spazio virtuale come uno strumento in grado di accorciare le distanze, ma allo stesso tempo di ignorare il vicino che si ha a fianco. Sembra non esistere più il concetto di confine, vi è la condivisione di informazioni in tempo reale ma anche una maggiore difficoltà nei contatti diretti tra le persone le quali sembrano necessitare spesso della mediazione del mezzo tecnologico.

Condividere contenuti, chattare con gli altri, il “viversi come amici” nello scambio, rendono la piattaforma online un mezzo attraverso il quale sperimentare il supporto sociale. L'empatia e la vicinanza emotiva infatti possono essere espresse sotto forma di emoticon davanti al PC o ad un generico device, mentre in realtà si sta facendo tutt'altro, senza quindi dare il giusto peso ai sentimenti e alle emozioni espresse dall'altro utente.

Questa modalità di comunicazione dall'altra parte però permette a persone lontane fisicamente ma accomunate da esperienze simili come nel caso di siblings o di genitori e/o familiari di pazienti, soggetti con malattie rare, di confrontarsi, esprimere i propri vissuti emotivi e di trovare supporto. Infatti il fenomeno della molteplicità sociale consiste proprio in questo: consente di arrivare a qualsiasi altro utente che abbia voglia di interfacciarsi.

Un aspetto non meno importante rispetto a quelli sopracitati e che caratterizza il web è la percezione del tempo che risulta essere alterata: da una parte si parla di tempo dilatato e dall'altra invece di un tempo troppo corto per vivere contemporaneamente più cose, esperienze, azioni.

La percezione del tempo dilatato è favorita anche dall'assenza di quei vincoli temporali nell'invio dei messaggi in chat, o nell'aggiornamento dei post, dei programmi, i quali possono avvenire in qualsiasi momento del giorno e/o della notte: le comunicazioni online possono svilupparsi senza limiti di tempo.

Un'altra caratteristica che è anche conseguenza di tutto ciò è la riduzione delle esperienze sensoriali: si parla ormai di maggiore esposizione a stimoli visivi, testuali e/o uditivi, e di ridotte interazioni faccia a faccia. Ciò impedisce di conseguenza una percezione completa

dell'esperienza che tenga conto di tutti gli organi di senso: viene a mancare la sensazione del tatto, degli odori, l'interazione prossemica e propriocettiva.

Ma c'è un rischio implicato molto importante che è quello di un impoverimento delle proprie capacità di cogliere le stimolazioni sensoriali provenienti da altri contesti di tipo non virtuale. Nella comunicazione sociale quindi l'uso massiccio delle chat e dei messaggi rende difficile l'interconnessione di stimoli e riscontri verbali e non, che piuttosto si apprendono con la pratica.

È interessante sottolineare la trasformazione della frase "Ha detto" sostituita con quella "Ha scritto", per capire questo cambiamento di rotta che i nostri tempi stanno vivendo nella comunicazione.

Marc Prensky (2001) ha coniato i termini "Nativi e Immigrati digitali" per distinguere chi è nato nell'Era tecnologica di Internet e chi è nato in precedenza.

Se i primi sono cognitivamente modellati a fare riferimento al supporto tecnologico per compiere le azioni di tutti i giorni in quanto per loro il mondo digitale c'è sempre stato; gli immigrati digitali invece hanno dovuto imparare ad entrare in questa nuova dimensione di vivere la quotidianità attraverso i devices.

La vita quotidiana è supportata dalla connessione a Internet, e questo permette di condividere in tempo reale le proprie emozioni, le proprie esperienze attraverso foto, video e allo stesso tempo consente di seguire le condivisioni degli altri.

In aggiunta alla distinzione proposta da Lavenia tra nativi digitali e immigrati digitali, in letteratura si parla anche alla distinzione tra Generation Z per fare riferimento alle persone nate tra il 1995 e il 2012 e Generation Alpha per indicare invece le persone nate tra il 2013 e il 2025. Proprio questi due tipi di generazione sono i primi che si sviluppano immerse nelle tecnologie con un impegno attivo nella creazione di contenuti, specialmente a partire dall'introduzione dei cellulari (Bobkowski et al., 2016; Twenge et al., 2018).

In letteratura si distinguono anche diverse condizioni vissute dai social media users: si parla di "connection overload" per indicare uno stress maggiore associato alla costante ricezione, all'aggiornamento dei social media (LaRose et al., 2014); o ancora "replacement overload" per indicare il fenomeno per il quale gli utenti passano

rapidamente tra varie applicazioni di social media e alternative non tecnologiche al fine di garantire la funzionalità richiesta. Esiste poi l'espressione "social media overload" (Cao e Sun, 2018), per indicare un'ampia adozione dei social media che espone le persone ad una massiccia quantità di richieste di comunicazione, le quali spesso coinvolgono l'individuo con energie e capacità di elaborazione cognitiva che vanno oltre quelle di cui dispongono. In altre parole il sovraccarico di informazione e di comunicazione è alla base del "social media overload".

Tra le cause del "social media overload" evidenziate da approfondite ricerche, ci si può soffermare sull'intensità dell'uso, sulla velocità della comunicazione e sul tempo di elaborazione, sulle caratteristiche informative e sulla mancanza di controllo cognitivo (Whelan et al., 2017).

Tra le conseguenze invece, la letteratura pone l'accento su prestazioni deficitarie, sullo stress, sul rammarico, e sulla fatica.

L'evoluzione delle applicazioni e la tecnologia dello smartphone inducono a fare uso di questo in ogni luogo e in ogni tempo. Infatti le più popolari applicazioni dei social media sono funzionali ad incoraggiarne un uso compulsivo (Alter, 2017): sono molte le persone che non hanno infatti il controllo sul loro uso impulsivo dei social media e dei cellulari.

Gli adolescenti con uno SES medio- alto spesso risultano essere il gruppo più vulnerabile per lo sviluppo di EIU (Excessive Internet Use) (Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, van de Mheen, 2013). Questa vulnerabilità genera da un'immaturità specifica del periodo di sviluppo che stanno vivendo e include un incremento di impulsività, auto-regolazione e maggiore tendenza a comportamenti di ricerca di ricompensa (Spear, 2013).

Una conseguenza implicita dell'uso massiccio dei social media è l'incremento dei livelli di esaurimento. Infatti lo sforzo cognitivo necessario per prestare costante attenzione ai social media comporta un esaurimento dei livelli di energia, con conseguente affaticamento: "social media fatigue" è proprio l'espressione usata in letteratura per indicare la sensazione soggettiva e negativa di stanchezza e di burnout derivanti dalle attività sui social media (Ravindran et al., 2014).

Proprio perché condizione soggettiva, ci sono diversi modi di viverla a seconda anche del senso di auto-efficacia. Users con un maggior senso di auto-efficacia sperimentano più



“social media fatigue”, mentre questa si riduce se associata ad un maggior senso di confidence (Bright et al., 2015). Inoltre gli uomini sono molto più propensi a sperimentare e patire la “social media fatigue” rispetto alle donne (Zhang et al., 2016).

Questa fatica potrebbe aumentare nel momento in cui vecchi amici cominciano a inviare la richiesta di amicizia su Facebook, a pubblicare cosa mangiano, o foto in generale di esperienze che stanno vivendo o che ricordano di aver vissuto condividendole attraverso le piattaforme online (Bright et al., 2015).

L'affaticamento potrebbe anche essere influenzato dalle caratteristiche della fonte delle informazioni: quando cambia la struttura della piattaforma per esempio, molte persone potrebbero avere difficoltà nell'adattarsi.

La teoria cibernetica dello stress (Edward, 1998) sostiene che le persone modifichino il loro ambiente per ridurre il fattore stress. A sostegno di ciò, l'intenzione di interrompere l'uso dei social media da parte degli users sembra essere associata positivamente alla “social media fatigue” (Cao e Sun, 2018; Zhang et al., 2016).

Però se utilizzato in modo funzionale, con un motivo ben preciso, un range temporale prestabilito e rispettato, l'uso dei social può favorire risultati positivi come una maggiore creatività e felicità di vita per esempio.

È utile quindi sottolineare il fatto che sia importante comprendere i fattori psicologici che contribuiscono alla “social media fatigue” in modo tale da sviluppare interventi e soluzioni efficaci (Whelan et al., 2020).

È vero anche che in generale i ricercatori e i clinici siano convinti che l'uso eccessivo di Internet da parte di alcuni utenti comporti la sperimentazione di tolleranza, di sintomi di astinenza e di alterazioni psicologiche, sociali e occupazionali negative.

A tal proposito si è parlato di “problema dell'uso di internet” che condivide alcune caratteristiche con le dipendenze comportamentali e che può essere identificato attraverso una differente terminologia: “internet addiction”, “uso problematico di internet”, e “uso patologico di internet”.

Esso è concettualizzato come un problema che si manifesta con preoccupazione, cambiamenti umorali, sintomi di ritiro, difficoltà con il limite di tempo online, comportamenti problematici, conflitti e problemi a causa di un uso eccessivo.

Di fronte ad un uso problematico di Internet ci sono anche altri fattori di rischio di tipo psicologico: in particolare si parla di difficoltà emotive e comportamentali (El Asam et al. 2019).

### 1.2.1 Social media: “Essential Digital Headline”

Negli ultimi anni è stata registrata un’incredibile crescita di siti di social network come Instagram e Facebook. Secondo il National Adolescence Observatory il 94% degli adolescenti italiani usano Internet per parlare con amici e più della metà (54%) lo usa per controllarne i profili (National Adolescence Observatory: Report. 2017).

Molti sono i ragazzi che iniziano e finiscono la loro giornata controllando le pagine dei social network.

Dalla fonte wearesocial.com è stato possibile quantificare gli users di Internet rispetto a luglio 2022 (si veda Grafico 1).

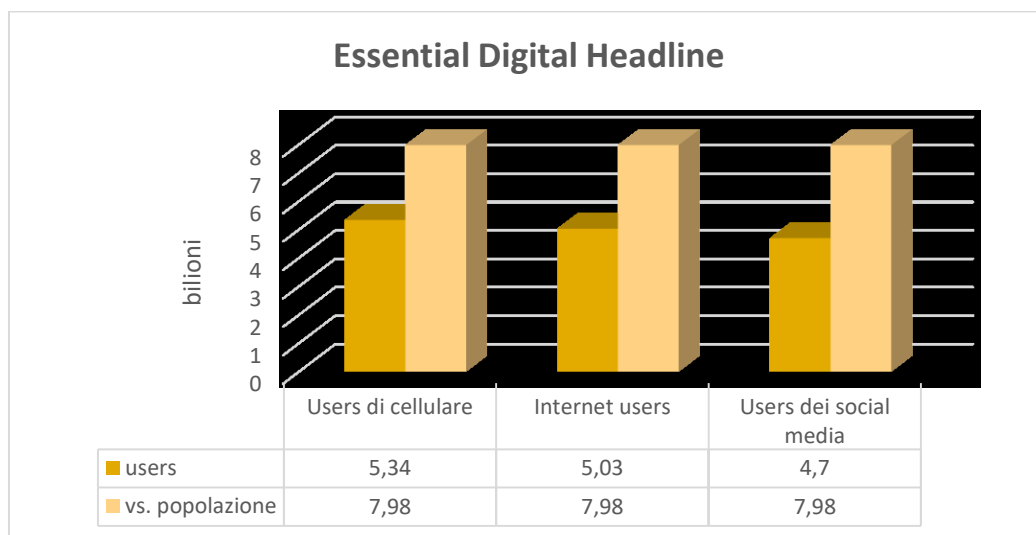


Grafico 1. Sintesi informazioni quantitative degli users di Internet, di cui sono riportati i valori secondo l’unità di misura Bilioni

Circa il 67% della popolazione utilizza devices, e 4 su 5 di questi sono smartphone. I dati affermano che si stia assistendo anche ad un aumento di adozione dei dispositivi (dal 52% al 55,5%) particolarmente alto per le fasce più giovani della popolazione. Secondo quanto sostenuto dal recente report del RISJ, 3 persone su 5 si informano attraverso la televisione, mentre 4 su 5 lo fanno attraverso i canali digitali. Infatti i canali social sono la fonte di informazione usata da quasi 3 persone su 5 a livello globale a differenza di quanto accade per la stampa cartacea, che prevede una proporzione di 1 persona su 4 per il suo utilizzo. Dalla ricerca emerge che a risentire maggiormente dell'attrattività dei canali social siano le donne.

Da altre fonti (Reuters e GWI) è inoltre emerso che i giovani non individuino la ricerca di news come vero motivo dell'uso dei social ma che "una volta lì" siano attratti volentieri da questo tipo di contenuto.

Tra i canali maggiormente riconosciuti validi come fonte di news al primo posto vi è Facebook, seguito da Youtube e WhatsApp, classificati come "social network".

Questi ultimi vengono considerati un sottoinsieme dei social media, e sono piattaforme di comunicazione in rete che coinvolgono profili generati dagli utenti, connessioni e contenuti interattivi creati da loro (Ellison e Boyd 2012).

È stata anche fatta una distinzione tra i mezzi di comunicazione "tradizionali" (ad esempio, e-mail, messaggistica di testo, Skype) e i social media (ad esempio, Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter), collocandoli lungo un continuum che pone la comunicazione non digitale (fisica) e i social media ai due estremi.

Sembra che gli utenti utilizzino quasi 24 ore al mese TikTok e che il tritico di Meta (Facebook, WhatsApp, Instagram) chiuda la "top 5", trovando comunque difficile glissare sul gap tra TikTok e Instagram.

La fruizione di contenuti divertenti è ancora una volta il motivo principale che porta gli utenti di TikTok sulla piattaforma, ma è interessante notare come CapCut, app per il montaggio video di proprietà di ByteDance, sia nella top 10 delle app più scaricate su scala globale, sintomo del fatto che ci sia grossa "fame" anche per la creazione "democratica" di contenuti video, e non solo per la loro fruizione.

Rimane tuttavia relativamente basso il tasso di utenti TikTok che contribuiscono con dei loro contenuti: solo il 35% contro il 43% degli utenti di Snapchat, il 65% di Facebook, il 70% di Instagram (fonte wearesocial.com).

Per quanto riguarda Facebook, nel 2009 si parlava di “Facebook Exodus”, e oggi la piattaforma è cresciuta di oltre 2,6 miliardi di persone.

La maggior parte dei social users utilizza sia Facebook che TikTok e bisogna sottolineare che i giovani non stiano abbandonando Facebook, notizia ottenuta grazie anche all’ad platform di Meta che riporta che nell’ultimo trimestre si siano aggiunti 1,35 milioni di persone di età compresa tra i 13 e i 19 anni.

Cresce indubbiamente l’offerta di Meta con i Reels che permettono di raggiungere i 473 milioni di utenti su Facebook e 755 milioni di utenti su Instagram, incrementi trimestre su trimestre rispettivamente del 280% e del 10%, con un leggero overindex della demografica maschile, sia su Facebook che su Instagram.

Cresce anche di circa il 25%, anno per anno Telegram che conta 700 milioni di utenti attivi al mese, così come Snapchat che gode di una crescita annuale del 20% rispetto all’anno precedente.

### **1.2.2 Il modello di sviluppo evolutivo**

Secondo quanto sostenuto da Giuseppe Lavenia (2018, pag 31), esiste un Modello di Sviluppo Evolutivo tipico nella modalità di avvicinamento all’uso del Web da parte dei suoi utenti. Secondo tale modello si possono individuare due passaggi principali che caratterizzano l’approccio alla tecnologia: la fase di Osservazione e Ricerca e quella Relazionale-Comunicativa.

Nella prima fase si può distinguere lo stadio osservativo e quello di attivazione. La persona è spinta ad avvicinarsi alla tecnologia dalla curiosità per ciò che ha già sentito dire rispetto alle possibilità che il Web offre ma allo stesso tempo è intimorita ed insicura in quanto realtà ancora nuova e da scoprire.

Quindi lo stadio osservativo rappresenta il momento di prima analisi perché l'utente osserva rimanendo principalmente distaccato per paura di cadere nei tranelli che la realtà virtuale potrebbe tessere.

Nel momento in cui acquista più fiducia, può passare allo stato di attivazione mettendo in atto le conoscenze conquistate gradualmente, facendo anche errori, e scoprendo in poco tempo applicazioni e funzioni sconosciute.

Si stabilisce così una web base-sicura (Lavenia e Stimilli, 2012, pag.73), un concetto che fa riferimento alla Teoria dell'Attaccamento di Bowlby secondo cui una persona acquisisce un rapporto di fiducia con una situazione e da essa parte per l'esplorazione di cose nuove.

Tuttavia questa prima fase assume una connotazione statica che implica una posizione di passività dell'utente perché la persona approda a servizi e funzioni di Internet senza modificare però il mondo virtuale.

Il Web rimane costante e l'utente risulta essere uno spettatore passivo di quanto gli altri creano: non c'è spazio per la creatività e per lo spirito produttivo che potrebbero invece essere considerate ciò contraddistingue l'essere umano.

La seconda fase, Relazionale- Comunicativa, si caratterizza per la scoperta da parte dell'utente del fatto che sia in collegamento con altri, al di là della macchina in sé.

Quindi scopre siti e spazi virtuali in cui potersi mettere in contatto con altre persone, entrando a far parte della comunità virtuale. Durante questa fase il Web consente la conferma del proprio sé nel rispecchiamento offerto dagli altri.

In questo modo viene superata la dicotomia uomo-macchina, in favore di un sistema uomo-macchina-uomo il quale è altro da me, che rende la macchina uno strumento mediatore dell'interazione.

Si creano contatti e scambi con altri che possono essere vicini o lontani, instaurando con loro vere e proprie relazioni e legami di attaccamento che tuttavia nella maggior parte dei casi rimangono a livello virtuale.

L'utente in questa fase diventa attivo, senza però dimenticare che la tecnologia rimane comunque il collegamento base fondamentale: le interazioni si svolgono tramite social e via chat, perdono le limitazioni spazio- temporali dell'incontro faccia a faccia e diventano fluide nel senso di veloci, dilatate, adeguabili alle situazioni.

Queste nuove forme di interazione non hanno bisogno dell'impatto fisico o del contesto concreto per svilupparsi; condividono pensieri e stati d'animo narrati, resi da immagini ed emoticon.

Questo tipo di legame diventa più importante di quello presente nella vita reale, costruendo una vita virtuale condivisa: si manifesta infatti accettazione e approvazione dell'altro tramite risposte, "likes".

In questa seconda fase i rischi possono essere:

- dipendenza da relazioni virtuali;
- dipendenza da sesso virtuale o cyber sex addiction;
- dipendenza da Mud o giochi di ruolo online;
- cyberbullismo;
- nomofobia<sup>1</sup>

L'utente è creatore del Web in quanto modifica la Rete stessa per comunicare con gli altri o presentarsi online con contenuti del tutto personali. I social acquisiscono le sembianze di contenitori vuoti fino a quando gli utenti non vi accedono con un profilo personale e iniziano a scrivere, condividere materiale che diventa parte del mondo virtuale.

Questa immagine virtuale diventa parte di sé, immagine interiore, la propria identità, motivo per il quale il Web viene investito di forti aspettative: l'utente ricerca approvazione, riconoscimento. Infatti diventa fondamentale presentarsi online come possibilità di esistere solo se presenti sulla rete o sui social. Se questo non accade si rischia di rimanere isolati e ciò equivarrebbe al non esistere.

---

<sup>1</sup> La nomofobia, forma di dipendenza comportamentale, è la paura incontrollata, il timore ossessivo di rimanere disconnessi dal contatto con la rete di telefonia mobile (Frassini, Giovannini et al., 2021)

Dall'altra parte le proprie immagini, le chat, i propri post necessitano di un riscontro in quanto in questo sistema di relazioni fluide ma continue e ricche di significato emotivo, proprio il riconoscimento di sé passa attraverso il riconoscimento da parte dell'altro significativo online.

In quest'ottica è possibile delineare profili di attaccamento alla tecnologia molto simili ai Modelli Operativi Interni dell'Attaccamento (Bowlby, 1973) motivo per il quale l'utente si relaziona con Internet seguendo i propri schemi di rappresentazione interna, costituiti da immagini, comportamenti associati all'interazione tra sé e adulti significativi, sperimentati e divenuti inconsapevolmente organizzatori delle esperienze successive e dell'interpretazione dei comportamenti altrui.

Diventa in questo modo importante quando si osservano soprattutto comportamenti a rischio nell'uso di Internet, comprendere non soltanto le modalità comportamentali di approccio alla rete online ma anche il contesto familiare in cui la persona è calata.

### **1.3 Relazione tra noia e uso dei social media**

In letteratura, una delle definizioni più accreditate della noia è quella secondo la quale essa sia dovuta a deficit attentivi e cognitivi (Whelan, Najmul Islam, Brooks, 2020). Solitamente emerge quando l'individuo sente una mancanza di interesse e difficoltà a concentrarsi sull'attività attuale" (Fisher, 1998, pag. 396). Un individuo incline alla noia quindi si può ipotizzare che si impegni in compiti secondari durante il tempo che dovrebbe dedicare invece a compiti primari.

Diversi sono gli studi che hanno indagato il motivo per cui gli individui utilizzano i social media. La noia di tratto, che è stata definita da Skues et al. (2016) come predittore dell'EIU (Excessive Internet Use), la necessità di intrattenimento, il bisogno di ammazzare il tempo, sono tutti predittori dell'utilizzo dei social (Ku et al., 2013; Whiting and Williams, 2013).

Se la noia motiva il desiderio di cambiare l'obiettivo attuale in qualcosa di più stimolante, dall'altra parte i social media consentono all'utente di connettersi con il semplice tocco di un pulsante. Non bisogna trascurare che oggi giorno la comunicazione con gli amici

avvenga molto più frequentemente sui social, soprattutto tra gli adolescenti (Dhir et al., 2018).

Però troppe informazioni sui social media possono superare rapidamente i limiti cognitivi degli utenti nell'elaborazione delle informazioni e farli sentire sopraffatti, e questo può generare ansia, stress, distrazione dai compiti importanti.

Una conseguenza di ciò è che dunque un maggior uso dei social media potrebbe amplificare gli effetti della “social media fatigue”.

L'uso eccessivo di Facebook sia da un punto di vista sociale che edonico che cognitivo è stato associato ad uno stato di esaurimento, ma in generale l'estensione della tecnologia è positivamente associata ad un social overload (Maier et al., 2015), a conseguenze negative di vita, a stress e ad ansia (Reinecke et al., 2017).

La propensione alla noia è correlata positivamente al social media overload e alla social media fatigue: le persone usano i social media con vari gradi di intensità che hanno un impatto sui loro stati affettivi.

In altre parole la motivazione più comune dell'utilizzo dei social media è quella di alleviare la noia (Khan, 2017), e sembra che se ne faccia un uso maggiore all'aumentare dell'età, soprattutto nel passaggio dalla tarda adolescenza alla giovane età adulta. Questo per diversi motivi: gli individui hanno un tempo meno strutturato durante la giovane età adulta rispetto alla tarda adolescenza, in modo particolare se non sono impegnati in un lavoro full-time; i genitori monitorano molto meno o per nulla i *devices* a differenza di quanto accade in tarda adolescenza, in cui neanche in classe è solitamente tollerato che si usino i cellulari.

Di conseguenza, la combinazione di maggiore flessibilità del tempo, maggiore accessibilità ai *devices* e minore controllo della giovane età adulta, potrebbe incrementare le opportunità per le quali gli individui si rivolgono ai social media ogni volta che sono annoiati.

Molte sono le ricerche che teorizzano che usare i social network per alleviare la noia potrebbe essere particolarmente problematico, oltre ad essere associato ad un uso problematico dei siti dei social network.



Griffiths (2013) sostiene che l'uso di siti di social networking per gestire stati d'animo negativi crei un modello di comportamento per cui gli utenti diventano dipendenti da questo uso per gestire questo tipo di stati d'animo e la noia.

#### **1.4 Effetti della pandemia da Covid-19**

Alla fine del 2019 la pandemia da Covid-19 ha coinvolto rapidamente l'intero mondo, determinando diversi effetti negativi sulla salute mentale degli adolescenti. Tra le conseguenze si può fare riferimento al DPTS ma anche a difficoltà accademiche: infatti in tanti hanno riferito una maggiore difficoltà nell'apprendimento e un'esperienza di esaurimento emotivo.

La dipendenza dall'uso del cellulare giocherebbe un ruolo di mediazione nella relazione tra DPTS e la noia accademica in adolescenza: i ragazzi con una tendenza a trascorrere molto tempo sul loro cellulare, riducono il tempo da investire nelle attività di apprendimento.

Si parla di noia accademica perchè l'uso eccessivo dei telefoni cellulari sottrae del tempo allo studio (Samaha e Hawi, 2016) e influisce negativamente sulla memoria degli adolescenti, diminuendo la capacità di ricordare le cose senza far uso del cellulare, con il conseguente calo delle prestazioni scolastiche e una maggiore tendenza a distogliere l'attenzione dall'apprendimento.

A favorire quest'ultimo aspetto vi sono le caratteristiche stesse del cellulare quali la velocità, l'accessibilità che rendono difficile il metterlo via (Kliestik et al., 2020). In questo modo il cellulare assume le sembianze di un vero e proprio distrattore che riduce la motivazione intrinseca all'apprendimento e induce alla procrastinazione (Zhen et al., 2020). Un uso eccessivo dei cellulari inoltre, può: alterare la routine del sonno degli adolescenti; se fatto di notte può attivare pensieri ruminativi e un maggiore coinvolgimento emotivo prima di dormire, portando ad una minore durata del sonno e ad una peggiore qualità di esso; comportare un deficit nell'attenzione e nella memoria quotidiana.

Uno studio di recente review suggerisce che la quarantena avendo ridotto i contatti sociali e fisici tra le persone è stata spesso causa di noia (Brooks et al., 2020).

Infatti proprio quest'ultima è stata considerata la principale esperienza emotiva vissuta durante il lockdown. Essa è associata ad un affetto negativo, ad ansia, stress e depressione e correla con un alto bisogno di informazioni e con maggiori comportamenti di esplorazione, motivi comuni all'uso dei social media di cui la noia è un importante "trigger".

Le persone con un alto livello di noia tendono a disinvestire dall'ambiente circostante (Eastwood et al., 2012; Isacescu, Struk, & Danckert, 2017).

Durante il Covid-19 la tendenza alla noia avrebbe giocato un ruolo di mediazione tra la percezione di stress della situazione e le risposte emotive (Yan, Gan, et al., 2021): le persone con una maggiore propensione alla noia hanno manifestato un maggiore distress emotivo. Proprio questa maggiore propensione, secondo uno studio recente, avrebbe portato gli individui a preferire infrangere le regole dell'isolamento sociale e del distanziamento (Danckert, Boylan, Seli, & Scholer, 2021).

Inoltre le persone soggette ad una maggiore propensione alla noia, durante questo periodo si sono dimostrate più vulnerabili a subire circostanze avverse a causa di comportamenti a rischio o di strategie di coping negative, anche se è emerso nello studio di Havnen et al., (2020) che ci possono essere altre variabili influenti come per esempio la resilienza, mediatore chiave di stress, sintomi di depressione e ansia.

Tra le strategie di coping negative messe in atto, alcuni studi hanno riportato un uso eccessivo di internet al fine di poter meglio gestire l'isolamento sociale, l'assenza di attività all'aperto e la noia.

Gli effetti determinati dalla pandemia quindi hanno riguardato non solo l'ambito economico e politico ma anche il benessere mentale, che non deve essere sottostimato. Infatti il lockdown ha influito sugli effetti di stress, di ansia, depressione, sui disturbi del comportamento alimentare (Tanga, Huc, Hud et al., 2020).

Il ruolo dei social media di divulgatore di informazioni è stato tuttavia esasperato fino al punto di essere definito "infodemico". Infatti i canali dei social media sono diventati la risorsa più comune durante il Covid-19 per gli scienziati e per il pubblico: la pandemia ha dato il via ad un'inaspettata corsa alla pubblicazione su riviste mediche, aumentando

il plagio e la scarsa validazione dei dati (Ahmed, 2020). Per questo motivo si è parlato di canali social come risorsa sia di informazione che di disinformazione.

I social media avrebbero amplificato le reazioni emotive negative tra tutti gli utenti coinvolti.

Gli adolescenti usano i social media (Instagram, TikTok) per potersi connettere con gli altri amici e per sentirsi meglio, riducendo così il senso di solitudine e di ansia.

Durante la pandemia da Covid, hanno utilizzato i social per auto-regolare le loro emozioni: tale concetto è in linea con la teoria dei meccanismi di gestione dell'umore secondo la quale gli individui in maniera inconscia usano determinati media per regolare i propri stati d'animo e un livello di eccitazione ottimale (Robinson, Knobloch-Westerwick, 2017).

Secondo uno studio longitudinale anche ragazzi e bambini con una percezione di sé meno positiva si rivolgono più frequentemente ai media (Carpentier, Brown, Bertocci et al., 2008).

In un'ottica di isolamento sociale e di minaccia alla salute causate dalla pandemia da Covid-19, l'uso dei social è risultato essere una strategia preziosa per far fronte a questi sentimenti. Tuttavia è emerso da uno studio di Cauberghe, Wesenbeeck et al. (2020) che il tenersi in contatto con gli amici tramite social non è associato necessariamente ad uno stato di felicità.

## **CAPITOLO 2: L'importanza delle relazioni durante l'adolescenza**

Dopo aver affrontato il tema della noia e dell'uso dei social media, ed aver notato come questi due costrutti siano molto interconnessi tra di loro, in questo secondo capitolo si affronterà un altro tema molto importante durante la fase evolutiva dell'adolescenza: la relazione, sia con il gruppo dei pari che con la famiglia.

Le relazioni sociali, in particolare con le figure di riferimento, sono importanti per lo sviluppo della ToM (Theory of Mind) fin dalla prima infanzia.

Abilità ben sviluppate della ToM sembrano essere importanti anche successivamente per l'amicizia nella prima e tarda adolescenza (Białecka-Pikul et al., 2017).

All'interno di questo capitolo si potrà vedere come sia la relazione coi pari che con la propria famiglia di appartenenza siano entrambe estremamente funzionali alla crescita del ragazzo, e come la qualità di queste interazioni siano influenti sull'uso dei social media soprattutto in questi ultimi anni in cui la tecnologia sta sviluppando sempre di più modalità di coinvolgimento online e di evasione dalla realtà.

### **2.1 Le relazioni familiari**

Lo studio dell'attaccamento, costruito teorizzato da Bowlby (1969) è un aspetto centrale per la comprensione dell'influenza dei genitori e dei pari sullo sviluppo dell'adolescente. L'attaccamento si riferisce ad un legame emotivo ed affettivo profondo e duraturo che si stabilisce attraverso interazioni diadiche con le figure di riferimento durante l'infanzia (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973).

Tale costrutto guida lo sviluppo dei Modelli Operativi Interni (MOI) dei giovani: i MOI comprendono le rappresentazioni di sé e degli altri e anche delle relazioni e delle modalità di interazione. Un attaccamento sicuro, caratterizzato da MOI maggiormente adattivi, favorisce un adeguato supporto allo sviluppo di un sé flessibile, e migliori capacità di co-regolazione.

Rispetto ai circuiti neurali maggiormente influenzati dal processo che è funzionale all'instaurarsi dell'attaccamento, le strutture maggiormente coinvolte e in interazione sono quelle di ordine superiore e di ordine inferiore: in particolare la corteccia prefrontale mediale e l'amigdala (Callaghan, Dandash et al., 2017).

L'ambiente familiare è l'ambiente sociale più prossimo all'adolescente e gioca un ruolo fondamentale per la sua crescita (Bronfenbrenner, Moris, 2007).

La presenza di un ambiente familiare particolarmente conflittuale o disfunzionale potrebbe incrementare lo sviluppo di varie forme di comportamenti adolescenziali patologici come il gambling, l'uso di alcol o anche un uso eccessivo del mondo online.

Una comunicazione genitore-bambino disfunzionale, il conflitto familiare, e una ridotta disponibilità emotiva dei genitori sono associati all'EIU (Excessive Internet Use) in adolescenza. Al contrario, un maggiore calore emotivo e un approccio di cura genitoriale, si sono rivelati essere fattori protettivi contro l'EIU (Karaer, Akdemir, 2019).

L'ambivalenza tipica dell'età adolescenziale porta il ragazzo da una parte a necessitare di privacy e di indipendenza, ma allo stesso tempo questi bisogni competono con la necessità di vicinanza e di relazione ancora significative (Reis, Buhl, 2008).

Nonostante l'adolescente lotti per la separazione-individuazione, la propria autonomia dalle figure genitoriali durante questa fase evolutiva, la relazione di attaccamento genitore-adolescente rimane comunque significativa e predittiva degli outcomes della salute mentale e dei comportamenti aggressivi.

Un supporto sociale insufficiente in questa fase evolutiva può rendere più intensi i sentimenti di solitudine o l'isolamento sociale, fattori spesso presenti durante l'adolescenza.

Dal momento che i livelli di supporto sociale si sostiene che siano associati all'EIU (Wang, Wang, 2013), i genitori dovrebbero creare un equilibrio tra il promuovere autonomia e il monitorare il comportamento: la letteratura sostiene infatti che restrizioni e controllo indurrebbero nell'adolescente *outcomes* negativi, mentre il monitorare in modo adeguato attraverso la conoscenza per esempio degli amici, il conoscere il modo in cui investe il tempo libero, promuoverebbe maggiori effetti positivi sul ragazzo sia a livello di salute che di sviluppo psicologico.

Una genitorialità ottimale quindi si caratterizza per un giusto equilibrio tra la cura dei propri figli adolescenti e la loro protezione, rispettando tuttavia anche la loro personale autonomia.

Dallo studio di Faltýnková, Blinka, et al. (2020), è emerso che un'iperprotezione e un tempo eccessivo trascorso a casa e nell'ambiente familiare, con il conseguente disinvestimento temporale dal gruppo dei pari, porterebbe gli adolescenti a sviluppare EIU.

Infatti il 6% della varianza dell'EIU è spiegato da fattori familiari.

Per questo motivo, il fatto che l'ambiente giochi un ruolo non trascurabile nella vita degli adolescenti fa riflettere su quanto sia utile tenerlo in considerazione nei modelli teorici, come è stato fatto nel "Media-Effects Model" (Valkenburg, Peter, 2013).

Se Marino et al. (2019) nel loro studio hanno individuato che l'attaccamento alla madre e al padre abbia un'influenza sull'uso problematico di Facebook, Badenes-Ribera et al. (2019) hanno evidenziato che l'attaccamento ai genitori influenzi l'abuso di Facebook durante la prima adolescenza mentre durante la tarda adolescenza sia più influente l'attaccamento al gruppo dei pari.

È altamente probabile che i fattori di personalità e psicologici come per esempio una bassa autostima, difficoltà emotive in generale, rappresentino comunque la forma di influenza più forte per l'EIU. E questo è anche confermato da modelli teorici come l'I-PACE e modelli cognitivi-comportamentali.

## **2.2 Le relazioni con i pari**

Il gruppo dei pari è risaputo che rappresenti un punto di riferimento estremamente importante durante l'adolescenza. Infatti è ben documentato il profondo impatto che le interazioni tra pari, le amicizie hanno sullo sviluppo e il benessere sociale ed emotivo dell'adolescente (Choukas Bradley e Prinstein 2014; Rubin et al. 2015).

Quando i bambini raggiungono la tarda adolescenza, le relazioni con i coetanei assumono spesso la qualità delle relazioni di attaccamento simile a quelle bambino-caregiver (Laursen & Mooney, 2008), in grado di fornire supporto emotivo e sociale. Gli amici intimi diventano principale fonte di rivelazione e di intimità.

La teoria della mente ha importanti correlati sociali, non solo in riferimento alla popolarità tra pari o alla prosocialità ma anche alla qualità delle relazioni sociali, soprattutto coi coetanei.

*“La risposta alla domanda “Chi siamo?” emerge dallo scambio continuo con l’ambiente affettivo e sociale che ci circonda”* (Bauman, 2000). Il processo identitario si completa quando la percezione di essere se stessi in continuità nel tempo e nello spazio si integra con la percezione del riconoscimento da parte degli altri.

Gli adolescenti trascorrono molto più tempo coi coetanei, presentano una maggiore reattività emotiva al loro stress.

In letteratura si sostiene che le esperienze tra pari sono potenzialmente associate a risultati educativi, a sintomi di salute mentale ma anche a comportamenti di dipendenza (Menting et al., 2016). Infatti appartenere ad un gruppo dei pari con cui condividere interessi e necessità risponde al fisiologico bisogno adolescenziale di sentirsi parte di un gruppo con il quale costruire un nuovo sistema di valori.

Le amicizie non forniscono solo un contesto evolutivo in cui sperimentare e sviluppare le proprie competenze sociali ma svolgono anche una funzione protettiva di supporto alla prevenzione di comportamenti maladattivi (Nesi et al., 2018) o d’aiuto anche di fronte a conflitti amorosi, favorendone una risoluzione efficace.

### **2.2.1 Relazioni online tra pari e percezione del supporto sociale**

Oggi giorno i giovani si rivolgono molto più frequentemente ai social media come strumento principale di interazione coi coetanei.

Secondo le statistiche del 2018 infatti il 92% degli adolescenti frequentava il “mondo online” quotidianamente; l’89% apparteneva ad almeno un sito di social network e l’88% aveva accesso ad un telefono cellulare (Lenhart, 2015a).

Ci sono alcune teorie (per es. Culnan e Markus, 1987) che sostengono che una comunicazione mediata dal computer non fornisca gli stessi segnali interpersonali disponibili in una comunicazione faccia-a-faccia, influenzando negativamente e alterando aspetti come il processo decisionale, la gestione dei conflitti, l’intimità.

Per citare alcuni esempi, la teoria della “Social presence” (Short et al., 1976) sostiene che i canali di comunicazione con un numero minore di segnali non verbali trasmettano meno calore e vicinanza tra coloro che sono coinvolti nell’interazione.

La teoria della “Media richness” (Kaplan, & Haenlein, 2010) sostiene che i media “più ricchi” che favoriscono per esempio un’interazione faccia a faccia, dovrebbero essere utilizzati per compiti decisionali maggiormente equivocabili o per quelli in cui vi sono molteplici interpretazioni di informazioni condivise.

La teoria della “sincronicità dei media” (Dennis et al., 2008) sostiene invece che le capacità di una piattaforma come per esempio la velocità di trasmissione, dovrebbero essere adeguate ad ottimizzare le prestazioni della comunicazione.

Si è parlato anche di ipotesi “Dello spostamento” (Kraut et al., 1998) secondo la quale la qualità delle relazioni offline degli individui sarebbe stata presto sostituita, con l’esordio di internet, da interazioni online di bassa qualità.

La ricerca suggerisce che le amicizie online coltivate soltanto attraverso le piattaforme social possono essere di qualità inferiore rispetto alle amicizie che si sviluppano in modalità offline o "mista" cioè, caratterizzate da incontri online e poi offline, forse a causa di assenza di cues.

L’assenza di cues e l’asincronia dei social media probabilmente facilitano il cambiamento della natura qualitativa dei processi di comunicazione. Un lavoro sperimentale con giovani adulti conferma che la capacità di interpretare accuratamente il tono (per es. serio, sarcastico etc..) possa essere ostacolata dalla comunicazione dei messaggi di testo.

Altri studi sperimentali sulla “Teoria della ricchezza” confermano questa ipotesi per cui per esempio i team hanno bisogno di più tempo per fare una scelta quando usano forme meno ricche di social media (Nesi et al., 2018).

Di recente, attingendo alla “Teoria della sincronicità” dei social media, Tang et al. (2013) hanno scoperto che durante compiti di negoziazione e risoluzione dei problemi, gli adulti erano meno soddisfatti del processo e dell’esito del compito quando percepivano meno



“presenza sociale” da un mezzo di comunicazione (sincronicità, velocità delle risposte, segnali di comunicazione).

D'altra parte, tuttavia, poiché i moderni strumenti di social media incoraggiano gli adolescenti a impegnarsi online con gli amici già conosciuti nel contesto offline, è stata proposta un'ipotesi “di stimolazione” per suggerire che la qualità dell'amicizia degli adolescenti sarà migliorata in quanto la disponibilità dei social media consente di trascorrere più tempo a comunicare con amici già esistenti.

Si può dunque evidenziare posizioni diverse che sottolineano sia gli aspetti positivi sia negativi della qualità delle relazioni online, e dell'influenza sull'uso e benessere dei social media (Nowland et al. 2017).

Applicando questi risultati alle amicizie adolescenziali, potremmo aspettarci che l'uso di strumenti mediatici con maggiore assenza di cues inducano ad una risoluzione dei conflitti meno efficace.

Così adolescenti che trascorrono molte ore al giorno davanti allo schermo del device sono stati messi a confronto con giovani adolescenti che avevano trascorso 5 giorni all'aperto senza accesso agli schermi: proprio questi ultimi avevano mostrato una migliore capacità di riconoscere segnali emotivi non verbali (Uhls et al., 2014), suggerendo quindi che il riferimento ad una comunicazione meno “ricca” sotto forma di social media possa ostacolare lo sviluppo di social skills negli adolescenti.

Un altro problema dei social è che essi non permettano di separare in maniera netta i diversi contesti che l'adolescente frequenta e i ruoli che egli assume, con rischi per la propria immagine e per la propria reputazione (Riva, 2014).

Sebbene il sostegno sociale sia prontamente disponibile grazie all'immediatezza dei social media, rimane una domanda molto interessante da approfondire: il sostegno ricevuto tramite i social media è qualitativamente equivalente a quello ricevuto offline?

Gli studi condotti sul comportamento e sulla percezione degli adulti, suggeriscono che mentre i social media possono fornire supporto informativo, i contesti offline possono essere più preziosi per fornire supporto emotivo e strumentale.

Molto spesso gli adolescenti che non godono di sufficiente supporto sociale dai loro amici usano Internet per i propri bisogni sociali, per sviluppare delle relazioni sociali alternative.

Lo status sociale e la notorietà sono forniti oggi dal numero di amici online o di contatti che contribuiscono a determinare il livello di popolarità di un adolescente (Marta Rossi Galante, 2019, pag. 63).

Ma avere tanti amici “digitali” non implica necessariamente un aumento di amici “veri”. La ricerca ha infatti dimostrato che gli adolescenti che sono più socialmente isolati e sperimentano un maggior senso di solitudine, usano più frequentemente i social media (Pittman, Reich, 2016), mentre gli adolescenti che mostrano un maggior senso di appartenenza e hanno relazioni più positive con i loro pari, usano meno le piattaforme social.

Tuttavia rimane ancora un’area, quella dell’amicizia tra i pari durante l’era dei social, poco approfondita e che necessiterebbe di maggiori studi.

È anche vero che le interazioni online richiedano diversi tipi di competenze sociali rispetto alle interazioni offline, che evidenzerebbero la loro potenziale trasformazione.

Sia studi sperimentali (Jiang et al., 2013) che self-report (Anandarajan et al. 2010) suggeriscono che quando i giovani percepiscono i social media come una fonte di maggiore ricchezza aumenta e migliora anche la percezione delle ricompense sociali: social media meno “ricchi” quindi potrebbero non fornire queste stesse ricompense.

Alcuni studi (Frison e Eggermont, 2015; Bayer et al., 2018) hanno inoltre dimostrato che gli adolescenti percepiscono le interazioni che si svolgono per esempio attraverso Snapchat o Facebook come meno favorevoli rispetto a quelle faccia a faccia, alle chiamate vocali, condizioni caratterizzate da minori livelli di assenza di cues e di asincronia.

Dall’altra parte la comunicazione attraverso i social media può essere percepita come “più sicura” o più facile rispetto alla comunicazione offline perché consentono più tempo per pensare, riflettere sul modo in cui esprimersi, specialmente in situazioni emotive, e poi perché l’assenza di cues dell’ambiente online può contribuire ad un maggior senso di comfort.

Nel caso di adolescenti ansiosi inoltre proprio la dimensione online risulterebbe essere particolarmente adeguata in quanto consente un maggiore controllo su cosa, quando e come comunicano, portandoli a percepire una maggiore profondità degli argomenti di comunicazione discussi online.

Alcuni ragazzi affrontano i propri timori assumendo condotte disinibite e spregiudicate. Mettono nella vetrina online qualunque cosa li riguardi, anche la più intima, esponendo parti di sé e del proprio corpo, nella speranza di ricevere moltissimi “like”.

Degli adolescenti che sviluppano relazioni solo online, uno studio ha riportato che del 57% di ragazzi che ha incontrato un amico online, soltanto il 20% ha poi incontrato questo amico di persona (Lenhart, 2015 b).

È anche vero che sia stato dimostrato un fenomeno di arricchimento secondo il quale i giovani la cui qualità dell’amicizia online è percepita come “alta”, hanno tratto maggiori benefici della comunicazione online.

Nonostante le ricerche suggeriscano che le amicizie esclusivamente online possano essere di qualità inferiore rispetto alle amicizie offline (Antheunis et al. 2012), per gli adolescenti che sono soli o socialmente isolati tali amicizie possono fornire compagnia. Ad esempio, studi longitudinali di adolescenti e giovani adulti sostengono che per coloro che erano timidi o introversi, la comunicazione con gli amici esclusivamente online aveva permesso aumenti dell'autostima e una diminuzione dei sintomi depressivi (Van Zalk et al., 2014).

Se da un lato quindi la rete rappresenta una forma di comunicazione a distanza, caratterizzata dall’assenza di corpo, dall’altro lato è però vero che la progressiva trasformazione in un fenomeno integrato nella quotidianità degli adolescenti abbia favorito l’incarnazione della comunicazione.

La rete nasce per i nativi digitali non solo come mezzo di informazione, come mezzo di evasione ma anche come strumento di contatto, di vicinanza, di condivisione delle proprie esperienze con la cerchia degli “amici” (Lancini, Turuani, 2009). Ma la qualità dei feedback che arrivano dalla rete gioca un ruolo fondamentale: se si tratta di feedback positivi, essi permettono un incremento del benessere mentre il feedback negativo

produce un risultato opposto nell'adolescente come per esempio sintomi depressivi, insoddisfazione corporea, ortorexia nervosa, cyber-bullismo o anche isolamento sociale.

Le possibili difficoltà relazionali dalle interazioni faccia a faccia, molto spesso passano alla rete, trovando in essa un canale di espressione che tuttavia può rivelarsi fortemente distruttivo. Infatti gli aspetti che rendono Internet un luogo investito di affetti e funzioni transizionali positive, elicitano scenari e fantasmatiche connotazioni persecutorie poco controllabili e molto invasive.

### **2.2.2 Il processo di costruzione di un'identità sociale online**

I social rendono possibile il contatto con gli altri senza mostrarsi realmente, tenendo nascosti gli aspetti più concreti di sé, diventando per l'altro ciò che si sceglie di comunicare.

Il giudizio dei coetanei assume un potere elevatissimo, capace di donare valorizzazione e preziosità, ma anche di infliggere un dolore profondo. Tutto ciò che richiama al proprio profilo online (chat, "like", cuoricini etc.) ha un impatto molto forte nella costruzione dell'immagine di sé in adolescenza e un potere di manipolazione della realtà altrettanto rilevante. Si pensi per esempio ai "tag", cioè alle etichette applicate alle foto con il nome del soggetto fotografato: un ragazzo può vedere comparire sul suo profilo una sua foto non gradita, con il nome che ne sottolinea in modo inequivocabile e virale l'appartenenza. Questo può comportare dei cambiamenti imprevisti nella sua identità sociale.

Infatti i feedback ricevuti rispetto ai contenuti condivisi possono influenzare il concetto di sé.

Clinicamente il senso di identità è una base necessaria alla salute psichica sulla quale poggia la possibilità di intrattenere relazioni con il mondo esterno riconosciuto in quanto tale e distinto da sé.

L'accettazione di sé si riferisce alla discrepanza tra sé attuale e sé ideale mentre la desiderabilità sociale alla distanza tra il sé attuale e una persona che piace (Cipolletta, Malighetti et al., 2017). L'isolamento sociale che si riferisce alla sensazione di estraneità

provata nei confronti delle altre persone, è dato dalla discrepanza tra la percezione di sé e quella degli altri, e indica che una persona vede se stessa come diversa da tutte le persone che conosce, rappresentandosi come sola (Shane-Simpson, Manago et al., 2018).

Instagram riesce a rispondere al bisogno di fotografarsi e di condividere le proprie immagini per costruirsi un'identità sociale vicina il più possibile al proprio Sé ideale.

### **2.3 Le relazioni durante la pandemia da Covid-19**

La pandemia da Covid-19 si è caratterizzata, almeno all'inizio, dall'incertezza sugli aspetti della malattia tra cui il tasso di mortalità dei casi, la capacità di acquisire e mantenere l'immunità, i meccanismi di diffusione del virus: per queste ragioni il Governo ha deciso di implementare linee guida a favore dello stare a casa e del mantenere la distanza sociale tra individui non appartenenti allo stesso nucleo familiare (Omer et al., 2020).

La ricerca sostiene che il sostegno sociale sia collegato ad una minore probabilità di ansia e depressione (Garipey et al., 2016).

Il sostegno sociale, definito come il grado in cui una persona considera le sue connessioni sociali come disponibili a fornire sostegno e aiuto nei momenti di bisogno; la compagnia, definita come il sentimento di amicizia, parentela o affiatamento attraverso un legame sociale stretto e duraturo; il disagio sociale, definito come esperienza di problemi o preoccupazioni attraverso le connessioni sociali, sono tutti aspetti che hanno dimostrato essere associati alla salute.

La solitudine imposta quindi dalla pandemia ha suscitato particolare preoccupazione in quanto caratterizzata da un'angosciante discrepanza tra i livelli di contatto sociale desiderati e quelli effettivi (Rubin, 2017).

Il supporto sociale e le relazioni sociali possono avere un effetto protettivo contro gli eventi di vita stressanti e le condizioni di salute fisica e mentale.

In generale durante la pandemia da Covid-19 le persone hanno sperimentato un elevato grado di stress, e di disagio psicologico differenziale.

Alcuni ricercatori hanno inoltre ipotizzato che la permanenza a casa e le misure di distanziamento sociale abbiano aumentato il senso di solitudine, ridotto il supporto sociale ed emotivo e il benessere emotivo.



### **CAPITOLO 3: La ricerca**

L'indagine condotta all'interno delle scuole superiori di primo e secondo grado aveva come obiettivo quello di valutare il vissuto di noia negli adolescenti, lo stato psicologico, la percezione delle relazioni familiari e con il gruppo dei pari e l'uso dei social media a seguito delle misure messe in atto per il contenimento del contagio da COVID-19. In questo modo abbiamo avuto la possibilità di comprendere meglio cosa pensano e provano gli adolescenti.

Nello specifico, nel presente lavoro come primo obiettivo è stata analizzata la relazione tra la noia e le relazioni interpersonali nei ragazzi di età compresa tra i 13 e i 19 anni che hanno aderito al progetto.

Il secondo obiettivo è stato quello di analizzare il modo in cui le relazioni interpersonali e la loro qualità intervengano nel legame tra la noia e l'uso problematico dei social media.

#### **3.1 Ipotesi**

Grazie al quadro teorico che è stato tracciato a seguito di un'attenta analisi della letteratura, presentata nei primi capitoli del presente lavoro, sono state individuate in accordo con gli obiettivi della ricerca le seguenti ipotesi:

1. Si ipotizza che ad una percezione negativa del supporto genitoriale, ad una scarsa comunicazione, costrutti misurati attraverso l'IPPA-Parents, ad un clima familiare conflittuale valutato attraverso lo SCORE-15, corrisponda una maggiore percezione della noia, valutata attraverso lo strumento MSBS.

In letteratura infatti, in uno studio condotto da Chien-Hsin Lin, Shong-Lin Lin, e Chin-Pi Wu (2009) è emerso che un parenting eccessivamente controllante, disfunzionale rispetto al processo di separazione-individuazione adolescenziale, e che prevede la pianificazione del tempo libero del ragazzo senza lasciargli libertà di scelta, sia un fattore di rischio per l'aumento della predisposizione alla noia da parte del ragazzo che quindi potrebbe reagire con un maggior uso dei social o in generale di internet, in quanto percepisce il controllo come un meccanismo che altera il suo stato di autonomia ed inoltre le attività proposte sono frutto di una motivazione estrinseca.



2. Si ipotizza che ad una relazione coi pari insoddisfacente, valutata attraverso l'IPPA-Peers e attraverso la sotto-scala "Relazione coi pari" del questionario SDQ, corrisponda una maggiore percezione di noia valutata attraverso il questionario self-report MSBS.

Infatti Valkenburg et al. (2017) hanno messo in evidenza il fatto che gli adolescenti che non godono di sufficiente supporto sociale dei loro amici, usino Internet per i loro bisogni sociali, per sviluppare delle relazioni sociali alternative.

3. Si ipotizza che ad una percezione elevata della noia che valutiamo attraverso lo strumento MSBS, corrisponda un maggior uso dei social che è stato valutato attraverso lo strumento dell'SMDS.

Tale ipotesi è sostenuta dal fatto che l'uso dei social sia spesso vissuto come modalità attraverso cui fronteggiare la noia. I social infatti sono diventati uno strumento alla portata della maggior parte dei ragazzi, che fornisce immediatezza dei contenuti, spazio senza confini, tempo senza limiti. I social media vengono pertanto impiegati come strumento per evadere dalla noia e allo stesso tempo, proprio perché non forniscono dei riferimenti temporali, inducono l'individuo a perdersi e a perdere di vista la realtà.

In letteratura infatti si sostiene che un uso massiccio di internet e in particolare dei social come comportamento a rischio, sia associato ad un maggior tempo impiegato sui social (Griffiths, 2013; Rosen et al., 2013).

A queste tre ipotesi si aggiunge l'elaborazione di un Modello di Mediazione che ha permesso di analizzare i costrutti, a coppie, per verificare la relazione tra l'outcome "Uso problematico dei social" e il predittore "Noia" con e senza la mediazione delle relazioni interpersonali.

### **3.2 Partecipanti**

Il progetto di ricerca ha coinvolto 755 ragazzi di età compresa tra i 13 e i 19 anni ( $M=15,69$ ;  $DS=5,78$ ), reclutati nel periodo compreso tra febbraio e marzo 2022.

Di questo campione tuttavia sono risultati idonei al campionamento 721 ragazzi. Questo perché durante la somministrazione del questionario, 12 ragazzi hanno riportato una risposta errata all'item "Attenzione", posizionato a circa metà del questionario per

verificare che l'attenzione fosse ancora alta per permettere di proseguire adeguatamente e di terminare il questionario. Inoltre 17 ragazzi del campione originale non hanno completato le risposte di tutti gli item e 5 invece hanno riportato un'età di 12 e 22 anni che non rientrava nel range prefissato per le analisi.

Inoltre dell'intero campione, 250 partecipanti (34.67%) erano di genere maschile, 466 (64.63%) erano di genere femminile mentre 5 ragazzi (0.69%) hanno risposto alla domanda sul genere con "Altro".

Di questi 721 ragazzi, 681 sono di nazionalità italiana, mentre i restanti presentano nazionalità straniera.

Al momento della raccolta dati per quanto riguarda la scolarità, il 22% frequentava l'ultimo anno della scuola secondaria di primo grado, il 15% il primo anno della scuola secondaria di secondo grado, il 18% il secondo anno, il 16% il terzo anno, il 9% il quarto e il 19% l'ultimo anno della scuola secondaria di secondo grado. A queste percentuali si aggiunge quella dello 0.7% che rappresenta chi non ha segnalato alcuna risposta.

### **3.3 Reclutamento e procedura**

Questo progetto dal titolo "*Noia, benessere psicologico e uso dei social media in adolescenti Italiani in tempo di Pandemia da COVID-19*" è stato approvato dal *Comitato Etico per la Ricerca in Psicologia dell'Università di Padova* (Area 17 - Protocollo n.: 4086 del 4/05/2021) in linea con le indicazioni del *Codice Etico dell'Associazione Italiana di Psicologia (AIP)*, del *Codice Deontologico degli Psicologi Italiani* e della *Dichiarazione di Helsinki*, in modo da favorire il rispetto della protezione dei dati personali e della privacy.

Le partecipanti ed i partecipanti sono stati informati della possibilità di ritirarsi in qualunque momento, senza fornire spiegazioni e senza incorrere in alcun tipo di penalizzazione, ottenendo il non utilizzo dei loro dati.

È stato anche specificato che i dati presentati sarebbero stati anonimi e aggregati; che le identità dei e delle partecipanti allo studio non sarebbero mai state rivelate in alcuna relazione o pubblicazione riguardante questa ricerca.

Attraverso l'uso della piattaforma Qualtrics è stato possibile mettere insieme in un unico questionario, i vari questionari self-report scelti appositamente insieme alla professoressa Marina Miscioscia e alla Dottoressa Sara Iannattone la quale ha collaborato al progetto anche da un punto di vista dell'analisi statistica.

Prima di poter entrare nelle scuole e di iniziare il lavoro di somministrazione del questionario, è opportuno sottolineare l'importanza che ha avuto la comunicazione con le figure dirigenziali e con i professori che si sono resi immediatamente entusiasti e disponibili ad accoglierci presso le loro strutture.

Successivamente, dopo aver presentato il progetto anche ai ragazzi, è stato consegnato loro il consenso informato affinché venisse fatto firmare da entrambi i genitori. Nei casi in cui una delle due figure genitoriali non era presente a causa di lavoro fuori regione o di morte, è stato consegnato un modulo apposito che richiedeva una sola firma.

Lo svolgimento del questionario, avvenuto in giorni stabiliti insieme al professore di riferimento della specifica classe, ha previsto che i ragazzi usassero i computer o i devices messi a disposizione dalle scuole o anche i cellulari degli stessi ragazzi ai quali è stato mandato il link di Qualtrics.

Ciascuno studente aveva un codice formato dalle iniziali del nome dello sperimentatore (GM\_ o VG\_), seguito da un numero assegnato casualmente e dalle iniziali del nome dell'Istituto.

Dopo aver terminato il questionario non sono mancati alcuni commenti spontanei degli stessi ragazzi, entusiasti del fatto che venissero trattate tematiche e dinamiche proprie dei giovani su cui molto spesso nell'ambito scolastico non ci si sofferma.

### **3.4 Strumenti**

Le aree di ricerca di questo studio e cioè il costrutto della noia, l'importanza del ruolo delle relazioni familiari e amicali rispetto all'uso dei social e i social media stessi, sono stati valutati attraverso i questionari self-report qui di seguito descritti.

L'IPPA (Armsden e Greenberg, 1987; Baiocco et al., 2009) è uno strumento multifattoriale che misura il tipo di attaccamento in adolescenza in riferimento ai genitori (IPPA-G, 28 item) e al gruppo dei pari (IPPA-P, 25 item).

Si tratta di un questionario self-report che permette di ottenere delle informazioni collocabili lungo un continuum che va dal “basso” all’ “alto” livello di attaccamento.

Il termine “alto” fa riferimento ad una natura normativa e descrive un soggetto caratterizzato da una positiva percezione del legame.

Trae ispirazione dai riferimenti teorici bowlbiani sulla teoria dell'attaccamento (Bowlby,1969), sulle dimensioni cognitive ed affettive della fiducia nelle figure di attaccamento.

Sulla base del modello teorico, lo strumento permette di misurare la sicurezza psicologica derivante dalle relazioni con gli altri significativi. Diversi sono gli studi che hanno utilizzato l'IPPA per l'attaccamento nella tarda adolescenza (Armsden e Greenberg, 1989; Bialecka-Pikul et al., 2021).

Lo strumento si compone di tre diverse scale: la scala della “Fiducia”, che misura la comprensione e il rispetto nella relazione di attaccamento; la scala della “Comunicazione”, che nel presente studio è stata considerata solo nella versione IPPA-G, e che misura l'estensione e la qualità della comunicazione parlata, mentre la scala di “Alienazione” misura i sentimenti di rabbia e di alienazione interpersonale.

Dell'IPPA-P sono state prese in considerazione soltanto le scale “Alienazione/Disaffezione” e “Fiducia” mentre del questionario SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) (Goodman, & Goodman, 2009) è stata considerata la sottoscala “Relazioni coi pari”.

La sotto-scala della “Fiducia” è associata alla fiducia che gli adolescenti hanno sulle capacità del gruppo dei pari di comprendere e rispettare i loro desideri e i loro bisogni; la sotto-scala dell’ “Alienazione/Disaffezione” invece è definita come il sentimento di isolamento, rabbia e distacco provato dagli adolescenti nelle relazioni tra pari.

L'IPPA è stato tradotto in italiano e adattato al contesto italiano attraverso il procedimento della *back-translation*, seguito dalla somministrazione pilota di una versione preliminare (N=50) al fine di individuare possibili problemi di comprensibilità degli item.

Essendo un questionario self-report un problema sostanziale che connota questa tipologia di questionari è legato alla possibilità di poter cogliere soltanto le percezioni consapevoli delle relazioni e non quei processi che secondo Bowlby operano automaticamente e al di fuori della coscienza.

Di questo strumento la ricerca italiana non ha però approfondito la struttura fattoriale.

Studi relativi alla validità di costrutto di entrambe le scale (IPPA-G e IPPA-P) sostengono che la scala della Fiducia misura l'accordo di mutua comprensione e il rispetto nella relazione di attaccamento; la scala della Comunicazione invece l'estensione e la qualità della comunicazione parlata, mentre la scala di Alienazione misura i sentimenti di rabbia e di alienazione interpersonale (Baiocco, Laghi, Paola, 2009).

I coefficienti di attendibilità dell'IPPA-G e IPPA-P, misurate mediante il coefficiente alfa di Cronbach, si attestano su valori eccessivamente elevati per scale non monodimensionali che oscillano tra 0,89 e 0,95 per tutte e tre dimensioni di cui si caratterizza lo strumento.

Rispetto alla validità di contenuto alcuni quesiti della dimensione Alienazione sembrano semplicemente descrivere in chiave «negativa» i comportamenti definiti dalle altre scale. L'item «Parlare dei miei problemi con i miei genitori mi fa vergognare o sentire ridicolo» della scala Alienazione non sembra essere concettualmente diverso, ad esempio, da «Racconto ai miei genitori i miei problemi e le mie difficoltà» che invece appartiene alla dimensione Comunicazione oppure «I miei amici non capiscono quello che sto passando in questo periodo» della scala Alienazione è simile a «I miei amici mi capiscono» della dimensione Fiducia e all'item «I miei amici capiscono quando sono turbato per qualche cosa» della scala Comunicazione.

Per quanto riguarda l'SDQ (Strength and Difficulties Questionnaire) si compone di 5 sottoscale ciascuna da 5 items. Ad ogni item si può dare una risposta secondo una scala Likert a 3 punti (0 "Non vero", 1 "Parzialmente vero", 2 "Assolutamente vero"). Le risposte sono valutate da 0 a 2 per gli item con parole negative mentre quelli con parole

positive sono valutate inversamente, da 2 a 0. In questo modo punteggi più alti indicano comportamenti maggiormente problematici.

L'SDQ è stata tradotta in italiano, e nel presente studio è stata considerata solo la sotto-scala "Rapporto coi pari".

Lo SCORE-15 (Systemic Core Outcomes Routine Evaluation) è un questionario self-report basato su 15 domande selezionate attraverso un lavoro di analisi dei dati delle 40 domande originali, che permettono di assegnare un punteggio totale, e tre punteggi per ognuna delle tre scale ovvero *Adattabilità*, *Ipercoinvolgimento* e *Disturbi della Comunicazione*.

Per ciascun item il ragazzo è chiamato a rispondere secondo una Scala Likert a 5 punti da: 1 "Ci descrive molto bene" a 5 "Ci descrive: "Per niente". Un basso punteggio totale rappresenta un buon funzionamento familiare mentre un più alto punteggio indica un funzionamento familiare problematico.

Le caratteristiche principali di questo strumento riguardano innanzitutto la facilità di compilazione, ma anche l'interesse per gli aspetti di vita familiare funzionali e/o invalidanti con possibili ripercussioni sui singoli.

Lo strumento presenta buone proprietà psicometriche: in particolare una buona coerenza interna e una buona validità, confermata dal fatto che nel confronto tra la popolazione clinica e quella di controllo, i due gruppi differivano significativamente.

I coefficienti di affidabilità sono prevalentemente buoni in quanto superiori a .7 e supportano la consistenza interna e l'affidabilità test- retest delle varie versioni di SCORE (Carr & Stratton, 2017).

Per valutare l'uso dei social è stato scelto il questionario self-report SMDS (Marino et al., 2020), mentre per la variabile noia è stato scelto l'MSBS (Spoto, et al., 2021).

L'SMDS include 9 items a cui si può rispondere secondo una scala Likert a 5 punti (da 1 "Mai" a 5 "Molto spesso"): nel presente studio il valore 1 è stato codificato come 0 mentre gli altri valori come 1, seguendo il suggerimento della stessa Dottoressa Marino.

I 9 items del questionario self-report permettono di investigare diversi criteri che caratterizzano l'uso problematico di internet: la **preoccupazione** (es. *Ti sei accorto/a di*

*non poter pensare ad altro che al momento in cui avresti potuto usare i social media?);* **preoccupazione/salienza** (es. *Hai trascurato spesso altre attività (ad esempio hobby e sport) perché volevi usare i social media?);* **i conflitti** (es. *Hai mentito spesso ai tuoi genitori o amici a proposito del tempo che passi sui social media?);* e **i sintomi di astinenza, di coping** (*Hai litigato spesso con gli altri a causa del tuo uso dei social media?).*

Attraverso lo scoring si può rilevare un uso problematico caratterizzato da un punteggio totale maggiore o uguale a 6.

Per quanto riguarda il costrutto della noia si è deciso di adottare la versione italiana dell' MSBS (Multidimensional State Boredom Scale), validata in un campione di adulti da Craparo et al., (2017) e poi su un campione di adolescenti (Spoto et al., 2021).

Si caratterizza per i suoi 29 items a cui si può rispondere attraverso una scala Likert a 7 punti (1 “Fortemente in disaccordo”; ... 7 “Fortemente d'accordo”) e 5 fattori:

1. “Percezione del tempo”; 2. “Disattenzione”; 3. “Iperarousal”; 4. “Disimpegno”; 5. “Aspetti internalizzanti”.

Le proprietà psicometriche dello strumento sono buone sia nella versione originale che in quella italiana. Nella prima versione si calcola una consistenza interna attraverso l'alfa di Cronbach pari a 0.94 per il punteggio totale e varia da 0.80 a 0.88 per i punteggi dei singoli fattori. Nel caso della seconda versione invece, la consistenza interna misurata attraverso l'alfa di Cronbach, è pari a 0.95 per il punteggio totale e oscilla tra 0.80 e 0.89 per i punteggi dei singoli fattori.

## CAPITOLO 4: Risultati

All'interno di questo quarto capitolo verranno riportate le statistiche descrittive e le analisi dei dati elaborate attraverso il software statistico Jasp (versione 0.16.4), a partire dalle risposte del campione reclutato per questo progetto.

In conclusione verrà presentato un Modello di mediazione che è stato ipotizzato e che tiene conto dell'outcome "Uso problematico dei social", del fattore predittivo "Noia" e dei fattori mediatori IPPA-G e IPPA-P, controllando le variabili *sex* e *età*.

Tale modello ha come fine ultimo quello di valutare la relazione diretta e non diretta, considerando anche gli effetti delle relazioni interpersonali tra la noia e l'uso problematico dei social.

### 4.1 Statistiche descrittive

Le statistiche descrittive e le tabelle di frequenza sono state calcolate per accertare le caratteristiche della popolazione del presente studio.

Il campione è costituito da 721 soggetti di età compresa tra i 13 e i 19 anni. Di seguito sono riportate le statistiche descrittive delle variabili sociodemografiche, tenendo conto delle medie e delle deviazioni standard per le variabili continue e della frequenza e della percentuale per le variabili categoriali.

Regione	Frequenza ( <i>f</i> )	Percentuale (%)
Calabria	239	33.15
Emilia Romagna	477	66.16
Puglia	5	0.69
Totale	721	

Sesso	Frequenza ( <i>f</i> )	Percentuale (%)
Maschio	250	34.92
Femmina	466	65.08
Altro	5	
Totale	721	

**Tabella 2.** Statistiche descrittive di alcune variabili categoriali (regione e sesso)



<b>Età</b>	<b>Percentuale (%)</b>	<b>Media (<math>\mu</math>)</b>	<b>Deviazione Standard (DS)</b>
		15.49	1.82
13	17.34		
14	17.34		
15	19.83		
16	13.87		
17	10.68		
18	17.61		
19	3.33		

<b>Famiglia</b>	<b>Percentuale (%)</b>
Etero	85.58
Omo	0.42
Etero (separati o divorziati)	10.40
Mono	2.91
Altro	0.69

<b>Classe</b>	<b>Percentuale (%)</b>
Terza media	22.49
Primo Superiore	15.64
Secondo Superiore	17.6
Terzo Superiore	16.20
Quarto Superiore	9.22
Quinto Superiore	18.86

<b>Media ore uso social (al giorno)</b>	<b>Percentuale (%)</b>
Meno di 2 ore	23.72
Tra 2 e 5 ore	56.59
Più di 5 ore	19.7

**Tabella 3.** Statistiche descrittive di alcune variabili sociodemografiche

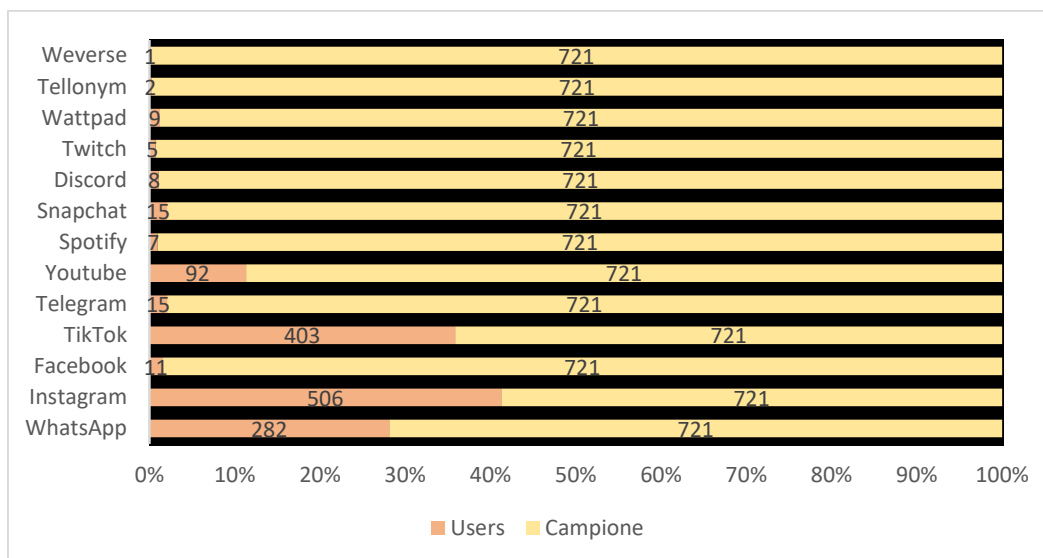
Sulla base della Tabella 2 è possibile notare una maggiore prevalenza di ragazze di genere femminile (65%) rispetto ai ragazzi di genere maschile (35%).

Dalla Tabella 3 è possibile evidenziare alcune informazioni di carattere sociodemografico interessanti appartenenti al campione analizzato.

Il range di età del campione è eterogeneo, anche se presenta una maggiore percentuale di ragazzi con un'età di 15 anni (20%). All'interno del campione è possibile poi notare una maggiore presenza di ragazzi che frequenta la terza media (22.5%).

Se il 57% dei ragazzi usa i social media tra le 2 e le 5 ore al giorno, quasi il 20% li usa in media 5 ore al giorno o più.

Interessante è stato anche vedere, come illustrato nel Grafico 2, quali siano i social maggiormente utilizzati dai ragazzi del nostro campione.



**Grafico 2.** Frequenze dei Social media utilizzati dal campione.

Com'è possibile notare, il social maggiormente usato è Instagram con 506 users, seguito da TikTok che conta 403 users e WhatsApp che invece coinvolge 282 users.

Un'ultima informazione rilevante riguarda il cut-off relativo alla noia e quanti soggetti del campione lo superano.

Come si osserva nella seguente tabella (Tabella 4), 482 ragazzi (66.85%) del campione presentano un punteggio totale della scala MSBS uguale o superiore al cut-off 88.

	Frequenza	Percentuale (%)
No	239	33.148
Si	482	66.852
Totale	721	

**Tabella 4.** Cutoff-MSBS

NOTA: No= persone che non superano il cut-off; Si=persone che superano il cut-off previsto per MSBS

Infine dalle statistiche descrittive è emerso che sono diverse le motivazioni che spingerebbero il ragazzo a fare uso dei social.

Sono state categorizzate a posteriori sulla base delle risposte date dai ragazzi alla domanda inserita nel questionario appositamente per avere un quadro generale di quelli che potrebbero essere i motivi. In particolare 189 soggetti utilizzano i social per

socializzare e connettersi con gli altri; 159 ragazzi per sconfiggere la noia e come passatempo; 263 ragazzi invece per cercare delle informazioni e nuove ispirazioni; 99 ragazzi usano i social per fuggire dalle emozioni negative mentre 156 per cercare emozioni positive.

#### 4.2 Prima ipotesi: correlazione noia-relazione con i genitori

Variabile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1. Età</b>	—										
<b>2. SCORE15-Strengths and Adaptability</b>	-0.034	—									
<b>3. SCORE15-Overwhelmed by Difficulties</b>	-0.040	0.579***	—								
<b>4. SCORE15-Disrupted Communication</b>	-0.097**	0.472***	0.688***	—							
<b>5. SCORE15-Total Score</b>	0.061	0.024	-0.728***	-0.750***	—						
<b>6. IPPA_G-Fiducia</b>	0.027	-0.760***	-0.643***	-0.582***	0.263***	—					
<b>7. IPPA_G-Comunicazione</b>	0.042	-0.722***	-0.496***	-0.442***	0.100**	0.796***	—				
<b>8. IPPA_G-Alienazione/Disaffezione</b>	-0.032	0.611***	0.594***	0.504***	-0.291***	-0.723***	-0.689***	—			
<b>9. IPPA_G-Total score</b>	0.037	-0.771***	-0.633***	-0.559***	0.235***	0.926***	0.920***	-0.876***	—		
<b>10. MSBS-Total Score</b>	0.047	0.361***	0.381***	0.339***	-0.219***	-0.441***	-0.400***	0.649***	-0.540***	—	
<b>11. SMDS-Total Score</b>	-0.176***	0.275***	0.288***	0.346***	-0.216***	-0.335***	-0.248***	0.406***	-0.359***	0.430***	—

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

**Tabella 5.** Coefficienti di correlazione di Pearson

Per verificare la prima ipotesi e quindi la correlazione tra il costrutto della noia e quello delle relazioni familiari, sono stati utilizzati l'MSBS (Spoto et al., 2021), l'IPPA-G (Baiocco et al., 2009) e lo SCORE-15 (Paolini et al., 2020).

Dall'analisi dei dati (si veda Tabella 5) è emerso che la scala del punteggio totale della noia correla con tutte le scale considerate, con un grado di significatività inferiore a .05 ( $p < .001$ ).

I dati delle correlazioni sono meglio e più specificamente descritti dalla Tabella 5.

#### **4.2.1 Regressione lineare: parenting disfunzionale-predisposizione alla noia**

Considerando l'ipotesi per la quale un parenting disfunzionale sia un fattore di rischio per l'aumento della predisposizione alla noia, è stata elaborata un'analisi di regressione lineare al fine di poter verificare, formalizzare e risolvere il problema della relazione tra il punteggio totale dell'MSBS e le scale che si sono rivelate significativamente correlate ad essa, e che sono state inserite nell'analisi come predittori.

In altre parole, la regressione lineare ha permesso di verificare se le scale che vengono inserite come "predittori" ovvero come variabili indipendenti, siano predittive della variabile inserita come outcome cioè variabile dipendente, permettendo così di rispondere alla domanda: "Una relazione disfunzionale con i genitori è o no predittiva di maggiori livelli di noia?".

Sono state inserite come "predittori" solo le scale che correlavano almeno  $r = .30$  con l'MSBS.

La scelta di questo grado di significatività è stata determinata dal fatto che in letteratura .30 rappresenta per convenzione una correlazione moderata. Più un campione è ampio più le correlazioni tendono a diventare significative, indicative di un'effettiva relazione: il nostro campione è molto ampio perché è costituito da 721 partecipanti, e ciò è risultato essere in linea con le condizioni previste dalla letteratura.

Presa in considerazione la matrice di regressione lineare si può notare che il modello sia funzionale a spiegare una quota significativa di varianza  $R^2 = 47\%$ , e ciò è indicatore di un buon modello.

Dell'IPPA-G il punteggio totale non è stato inserito come variabile nell'analisi di regressione in quanto considerabile come sintesi delle sue singole sotto-scale: i risultati sarebbero stati quindi molto ripetitivi oltre che poco specifici rispetto a quale aspetto di un parenting disfunzionale sia maggiormente influente e predittivo della propensione alla noia.

È stata inserita come variabile di controllo il “sesso” in quanto variabile categoriale, ma non l’età dal momento che quest’ultima non correlava con la variabile “noia”.

Questa scelta di considerare tale variabile come variabile di cui controllarne gli effetti è stata favorita dal fatto che in letteratura sia possibile fare differenze di “sesso” nell’influenza alla propensione alla noia.

	<b>B</b>	<b>Errore Standard</b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
(Costante)	31.638	11.733		2.696	0.007
SCORE15-Strengths and Adaptability	-0.244	0.293	-0.037	-0.835	0.404
SCORE15-Overwhelmed by Difficulties	-0.142	0.271	-0.022	-0.523	0.601
SCORE15-Disrupted Communication	0.444	0.325	0.053	1.367	0.172
IPPA_G-Fiducia	0.157	0.195	0.045	0.803	0.422
IPPA_G-Comunicazione	0.027	0.160	0.009	0.170	0.865
IPPA_G-Alienazione/Disaffezione	2.361	0.162	0.636	14.567	< .001
sesso (2)	13.130	1.675		7.838	< .001

**Tabella 6.** Modello di regressione tra MSBS e SCORE-15 e IPPA-G.

Dalla Tabella 6 emerge che le due variabili significative sono la sotto-scala Alienazione-Disaffezione dell’IPPA-G ( $p < .001$ ) e la variabile *sesso* ( $p < .001$ ).

Partendo quindi dalla domanda “*Il parenting disfunzionale predice la percezione di noia?*”, il modello rappresentato nella Tabella 6 mostra che le uniche variabili predittive positive di noia siano la dimensione Alienazione/Disaffezione dell’IPPA-G e la variabile *sesso*.

Si parla di variabili predittive positive perché nel caso dell’Alienazione/Disaffezione, un punteggio maggiore in questa scala è predittivo di maggiori livelli di noia, mentre per quanto riguarda il *sesso*, l’essere femmina è predittivo di maggiori livelli di noia.

### 4.3 Seconda ipotesi: relazione noia-interazioni coi pari

Per verificare la seconda ipotesi di ricerca riguardante la relazione tra la noia e l’interazione con il gruppo dei pari, è stata fatta prima un’analisi di correlazione (si veda la Tabella 7) tra l’MSBS per il costrutto della noia, la sotto-scala “Relazione con i pari”

dell'SDQ e le sotto-scale “Fiducia” e “Alienazione/Disaffezione” dell'IPPA-P per le relazioni coi pari.

Sulla base delle variabili maggiormente correlate con l'MSBS, è stata fatta in un secondo momento una matrice di regressione lineare.

Variabile	1	2	3	4	5	6
<b>1. Età</b>	—					
<b>2. IPPA_P- Fiducia</b>	0.028	—				
<b>3. IPPA_P- Alienazione/Disaffezione</b>	0.007	-0.558***	—			
<b>4. SDQ- Rapporti pari</b>	0.013	-0.525***	0.482***	—		
<b>5. MSBS- Total Score</b>	0.047	-0.271***	0.537***	0.333***	—	
<b>6. SMDS- Total Score</b>	-0.176***	-0.204***	0.375***	0.121**	0.430***	—

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

*Tabella 7. Correlazioni di Pearson*

Per i dati più specifici emersi dalle analisi di correlazione di Pearson si veda Tabella 7.

#### **4.3.1 Regressione lineare: relazione tra noia e interazioni coi pari**

Nell'analisi di regressione lineare fatta a seguito dell'analisi di correlazione tra le variabili, la scala della noia MSBS è stata inserita come outcome al fine di valutare se relazioni disfunzionali coi pari siano predittivi di maggiore noia, controllando la variabile *sex* e non *età* in quanto questa si è rivelata non essere correlata alla noia.

La varianza  $R^2 = 37\%$  indica che si tratta di un buon modello

	<b>B</b>	<b>Errore Standard</b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
H <sub>i</sub> (Costante)	40.226	3.300		12.190	< .001
SDQ-Rapporti pari	1.274	0.509	0.085	2.501	0.013
IPPA_P-Alienazione/Disaffezione	2.554	0.205	0.434	12.480	< .001
sex (2)	15.820	1.780		8.888	< .001

**Tabella 8.** Coefficienti di regressione lineare  
 NOTA: sex (2) = genere femminile

Analizzando gli effetti dei “predittori” ovvero della sotto-scala Rapporti coi pari dell’SDQ ( $p= 0.013$ ) e della sotto-scala Alienazione/Disaffezione dell’IPPA-P ( $p< .001$ ), è evidente dalla Tabella 8 che siano variabili significative in quanto presentano un p-value minore di .30 (grado di significatività stabilito a priori).

Sulla base di queste analisi di regressione lineare si può affermare che le dimensioni del rapporto disfunzionale con il gruppo dei pari valutate attraverso la sotto-scala Rapporto coi pari dell’SDQ e quella Alienazione/Disaffezione dell’IPPA-P, siano predittive di maggiori livelli di noia, e che il genere femminile sia anch’esso predittivo ( $p< .001$ ).

Sono analisi speculari quelle fatte per la prima e la seconda ipotesi: è stata fatta un’analisi di correlazione e di regressione lineare per la relazione noia-parenting. Successivamente è stata fatta un’analisi di correlazione e di regressione lineare per la relazione noia-relazione coi pari considerando in entrambi i casi come predittive quelle variabili che presentavano una correlazione di almeno .30 con la scala dell’MSBS.

#### **4.4 Terza ipotesi: relazione noia- uso dei social media**

Nelle precedenti Tabelle 5 e 7, è stata condotta anche un’analisi delle correlazioni tra la scala MSBS e quella dell’SMD5: per indagare la relazione tra noia e uso problematico dei social si può quindi partire dai risultati già mostrati precedentemente.

La correlazione tra queste due scale è pari a  $r= .43$ : si tratta di un coefficiente di correlazione di Pearson moderato e positivo da cui ne consegue che ad una maggiore percezione di noia, e quindi ad un maggiore punteggio nella scala MSBS, corrisponda un

maggior uso problematico dei social media, e quindi un punteggio elevato nella scala SMDS, e viceversa.

#### **4.5 Modello di mediazione a coppie**

Per poter parlare di modello di mediazione è opportuno tenere a mente le precedenti analisi di correlazione tra:

- la scala della noia MSBS e quella dell'uso problematico dei social SMDS;
- le scale che valutano le relazioni disfunzionali ovvero l'IPPA-P e l'IPPA-G e quella che valuta l'uso problematico dei social ovvero l'SMDS;
- la scala della noia MSBS e l'IPPA-P e l'IPPA-G.

In generale sono state considerate le scale e sotto-scale che tra loro si sono rivelate maggiormente correlate e quindi con un grado di significatività  $p < .05$ .

Dal momento che la letteratura sostiene che una maggiore percezione di noia sia predittiva di un uso problematico dei social media (Spoto et al., 2021), e anche che rapporti disfunzionali con il gruppo dei pari e con i genitori possano essere predittivi di un uso problematico dei social media (Faltýnková et al., 2020), come anche di una maggiore percezione della noia, è stato realizzato un modello di mediazione che ha come outcome la scala dell'uso problematico dei social media SMDS, come predittore la scala della noia MSBS e come mediatori da una parte la sotto-scala Alienazione/Disattenzione dell'IPPA-P in quanto maggiormente correlata all'SMDS e anche all'MSBS e dall'altra il punteggio totale dell'IPPA-G.

Non è stato considerato lo SCORE-15 in quanto il punteggio totale presenta una correlazione più bassa rispetto alla correlazione emersa con il punteggio totale dell'IPPA-G.



						95% Intervallo di confidenza	
						Inferiore	Superiore
		$\beta$	Errore standard	z	p		
MSBS-Totalscore	→ SMDS-Total Score	0.025	0.004	6.067	< .001	0.017	0.032

**Tabella 10.** Effetti diretti del modello di mediazione tra i punteggi totali dell'MSBS e quelli dell'SMDS

							95% Intervallo di confidenza	
							Inferiore	Superiore
			$\beta$	Errore Standard	z	p		
MSBS-Totalscore	→ IPPA_P-Alienazione/Disaffezione	→ SMDS-Total Score	0.008	0.002	3.966	< .001	0.004	0.012
MSBS-Totalscore	→ IPPA_G-Total score	→ SMDS-Total Score	0.006	0.002	3.098	0.002	0.002	0.010

**Tabella 11.** Effetti indiretti del modello di mediazione tra i punteggi totali dell'MSBS e quelli della sotto-scala IPPA-P Alienazione/Disaffezione e il punteggio totale dell'IPPA-G.

Alla base di questo modello di mediazione si ipotizza che i rapporti disfunzionali possano mediare la relazione tra la noia e l'uso problematico dei social.

Nel procedere con le analisi di regressione lineare sono state controllate le due variabili sesso ed età.

Si è tenuto conto degli effetti diretti, indiretti e totali di tale mediazione. Nello specifico, gli effetti diretti riguardano la relazione tra la noia e l'uso problematico dei social senza la mediazione esercitata dalle relazioni interpersonali (IPPA) (si veda Tabella 10).

Gli effetti indiretti riguardano la relazione tra la noia (la scala MSBS) e l'uso problematico dei social (la scala SMDS) considerando anche la mediazione delle relazioni interpersonali (IPPA) (si veda Tabella 11).

Gli effetti totali valutano tutto il modello nel complesso (si veda Tabella 12).

		$\beta$	Errore standard	z	p	95% Confidence Interval	
						Inferiore	Superiore
MSBS- Total Score	→ SMDS- Total Score	0.039	0.003	11.692	< .001	0.033	0.046

**Tabella 12.** Effetti totali del modello di mediazione tra i punteggi totali dell'MSBS e quelli dell'SMDS

Dalla Tabella 13, emerge che l'unico effetto significativo dell'età è quello sul punteggio totale dell'SMDS.

		$\beta$	Errore Standard	z	p	95% Intervallo di confidenza	
						Inferiore	Superiore
<b>IPPA_P-Alienazione/Disaffezione</b>	→ SMDS-Total Score	0.089	0.022	4.103	< .001	0.044	0.131
<b>IPPA_G-Total Score</b>	→ SMDS-Total Score	-0.015	0.005	-3.157	0.002	-0.024	-0.005
<b>MSBS-Total Score</b>	→ SMDS-Total Score	0.025	0.004	6.067	< .001	0.017	0.032
<b>MSBS-Total Score</b>	→ IPPA_P-Alienazione/Disaffezione	0.090	0.006	15.480	< .001	0.077	0.101
<b>MSBS-Total Score</b>	→ IPPA_G-Total Score	-0.434	0.027	-16.068	< .001	-0.479	-0.384
<b>Sex</b>	→ MSBS-Total Score	22.312	2.008	11.114	< .001	18.349	26.119
<b>Eta</b>	→ MSBS-Total Score	0.220	0.526	0.418	0.676	-0.808	1.321
<b>Sex</b>	→ IPPA_P-Alienazione/Disaffezione	0.302	0.337	0.897	0.370	-0.381	0.980
<b>Eta</b>	→ IPPA_P-Alienazione/Disaffezione	-0.041	0.082	-0.499	0.618	-0.196	0.120
<b>Sex</b>	→ IPPA_G-Total score	0.855	1.571	0.544	0.586	-1.786	3.744
<b>Eta</b>	→ IPPA_G-Total score	0.755	0.380	1.987	0.047	0.042	1.458
<b>Sex</b>	→ SMDS-Total Score	0.299	0.189	1.588	0.112	-0.079	0.706
<b>Eta</b>	→ SMDS-Total Score	-0.266	0.046	-5.816	< .001	-0.350	-0.171

**Tabella 13.** Coefficienti: singole relazioni tra le scale IPPA, MSBS, e le variabili sesso ed età.

Per capire se c'era un'effettiva mediazione delle relazioni interpersonali sulle altre due variabili è stato opportuno considerare gli effetti indiretti: sia nel caso della sotto-scala Alienazione/Disaffezione dell'IPPA-P ( $p = .002$ ) che in quello del punteggio totale dell'IPPA-G ( $p < .001$ ) è stato possibile individuare una mediazione significativa sul punteggio totale dell'SMDS (si veda Figura 1).

Rimane significativo anche l'effetto del punteggio totale dell'MSBS sul punteggio totale dell'SMDS ( $p < .001$ ) senza la mediazione delle relazioni interpersonali.

In aggiunta è utile sottolineare anche la mediazione significativa tra il punteggio totale dell'MSBS e sia la sotto-scala Alienazione/Disaffezione dell'IPPA-P ( $p < .001$ ) sia il punteggio totale dell'IPPA-G ( $p < .001$ ).

Per questo motivo è possibile affermare che l'IPPA-P Alienazione/Disaffezione e il punteggio totale dell'IPPA-G mediano la relazione tra la noia e l'uso problematico dei social ma solo parzialmente. Questo perché anche l'effetto diretto e quindi la relazione tra le due variabili senza la mediazione dell'IPPA è significativo.

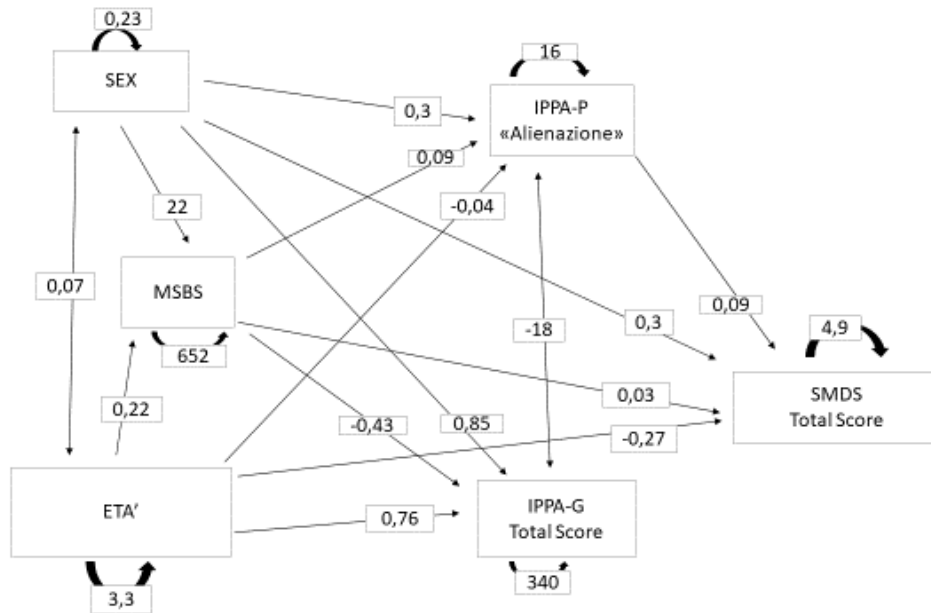


Figura 1. Modello di mediazione

## Capitolo 5: Discussione

Il presente progetto “*Noia, benessere psicologico e uso dei social media in adolescenti Italiani in tempo di Pandemia da COVID-19*”, aveva come obiettivo quello di valutare il vissuto di noia negli adolescenti, la percezione delle relazioni familiari e con il gruppo dei pari e l’uso dei social media a seguito delle misure messe in atto per il contenimento del contagio da COVID-19. In questo modo è stato possibile comprendere meglio cosa pensano e provano i ragazzi adolescenti, popolazione campionaria particolarmente incline a sperimentare il vissuto di noia, a causa di criticità tipiche della loro fase di sviluppo (Freund, et al., 2021). La pandemia da Covid-19, fattore di stress psicologico (Wang et al., 2021), ha esacerbato il vissuto di noia.

Proprio per queste ragioni, gli obiettivi che hanno guidato questo presente lavoro riguardano la relazione tra la noia e le relazioni interpersonali nei ragazzi di età compresa tra i 13 e i 19 anni e l’analisi di come le relazioni interpersonali e la loro qualità intervengano nel legame tra la noia e l’uso problematico dei social media negli adolescenti.

Considerando la prima ipotesi secondo la quale ad un parenting disfunzionale corrisponderebbe una maggiore percezione di noia, i risultati emersi dalle analisi di correlazione e di regressione lineare condotte sul nostro campione (N=721) confermano tale posizione.

Nello specifico, dall’analisi di regressione lineare è stato possibile notare che in particolare la sotto-scala *Alienazione-Disaffezione* dell’IPPA-G, la quale misura i sentimenti di rabbia e di alienazione vissuti dal ragazzo, sia predittiva di maggiori livelli di noia percepita.

Questa prima ipotesi trova anche conferma nella letteratura secondo cui la noia “normale”, reattiva, emerge in situazioni ambientali specifiche.

L’ambiente familiare è fondamentale per la crescita del ragazzo (Bronfenbrenner, Morris, 2007) e una condizione conflittuale o disfunzionale può incrementare lo sviluppo di varie forme di comportamenti adolescenziali problematici come l’uso di alcol (McComb,

Sabiston, 2010; Swaim, Stanley, 2018) o anche un uso eccessivo del mondo online (Schneider, King, Delfabbro, 2017) o maggiori livelli di noia.

La difficoltà della famiglia nella strutturazione del tempo libero è anch'essa un fattore di rischio per la propensione alla noia nel ragazzo, il quale spesso non ha gli strumenti sufficienti o adeguati per poter gestire la situazione di disagio.

Se eccessive restrizioni e lo sproporzionato controllo sugli adolescenti, che contrastano il processo di separazione-individuazione tipico di questa fase evolutiva, potrebbero indurre *outcomes* negativi nel ragazzo, dall'altra parte il monitorare in modo adeguato attraverso la conoscenza per esempio degli amici, del modo in cui investe il tempo libero, promuoverebbe maggiori effetti positivi sul ragazzo sia a livello di salute che di sviluppo psicologico positivo (Bleakley, Ellithorpe, Romer, 2016). È per questo motivo che pianificare il tempo libero in maniera univoca, non lasciare libertà di parola o in generale di scelta, sono fattori di rischio per l'aumento della predisposizione alla noia, con il rischio in questo modo che il ragazzo faccia maggiore uso di internet.

La motivazione estrinseca che muove l'azione infatti è di per sé fattore di rischio di più alti livelli di noia (Chien-Hsin Lin et al., 2009).

In questo senso la rete Internet per i nativi digitali rappresenta un mezzo di evasione, soprattutto durante il periodo di pandemia da Covid-19 in quanto la maggiore permanenza a casa ha aumentato il senso di solitudine (Banerjee e Rai, 2020; Campbell, 2020), ridotto il supporto sociale ed emotivo (Campbell, 2020) e il benessere emotivo (Frias et al., 2020).

Dalle analisi dei dati è emerso inoltre che anche il sesso femminile sia un fattore di rischio per la propensione alla noia. Questo dato risulta essere in linea con un primo filone di letteratura secondo il quale le ragazze presenterebbero maggiori livelli di noia perché più controllate dai genitori durante il loro tempo libero (Lynn, Barnett et al., 2007). Tuttavia nello studio di Spoto et al. (2021) non è stata trovata alcuna differenza di genere nella percezione di noia: tale posizione troverebbe conferma nello studio di Spaeth et al. (2015) in cui è stato evidenziato il fatto che il genere potrebbe non essere collegato in modo diretto alla noia ma potrebbe piuttosto moderarne le conseguenze comportamentali ed emotive.

Questa discrepanza tra la letteratura più moderna e i risultati del presente studio potrebbe essere giustificata dal fatto che nel campione analizzato sia presente una netta maggioranza di soggetti di genere femminile (64.63%) rispetto a quelli di genere maschile (34.67%).

Alla luce quindi di quanto emerso dai risultati delle analisi dei dati e dal riscontro con la letteratura, la prima ipotesi sulla relazione parenting disfunzionale-percezione di noia, può essere confermata.

Per quanto riguarda la seconda ipotesi, essa sostiene che ad una relazione con i pari insoddisfacente corrisponda nei ragazzi una maggiore percezione di noia.

I risultati delle analisi dei dati condotte sul campione del presente studio confermano tale ipotesi.

Infatti dopo aver fatto un'analisi di correlazione tra le variabili, l'analisi di regressione lineare, condotta in un secondo momento, evidenzia che le dimensioni di un rapporto disfunzionale con il gruppo dei pari siano predittive di maggiori livelli di noia.

In particolare si sono rivelate variabili predittive la variabile Alienazione/Disaffezione e quella di un rapporto coi pari conflittuale.

In letteratura è ben nota l'importanza attribuita al gruppo dei pari durante la fase evolutiva dell'adolescenza.

Il sostegno sociale la compagnia, il disagio sociale (Cohen, 2004; Cyranowski et al., 2013; Thoits, 2011), sono tutti aspetti che hanno dimostrato essere associati alla salute.

Durante l'adolescenza le relazioni con i coetanei assumono spesso la qualità delle relazioni di attaccamento simile a quelle bambino-caregiver (Wilkinson, 2004), in grado di fornire supporto emotivo e sociale.

Ma le amicizie spesso non sono soltanto un contesto evolutivo in cui sperimentare le proprie competenze sociali in quanto favoriscono anche la prevenzione a comportamenti maladattivi (Nesi et al., 2018).

I fattori socio-ambientali sono infatti estremamente importanti nello sviluppo della noia (Dalle Pezze & Salzani, 2009), ed è per questo motivo che nel momento in cui si va incontro a circostanze monotone e ripetitive si cerca sempre una nuova stimolazione per evitarla (Eastwood, Frischen, Fenske, & Smilek, 2012).

In uno studio si è sostenuto che specialmente gli adolescenti, nel momento in cui vivono disagio e provano noia nello stare in compagnia, preferiscono fuggire da questa situazione usando i social, al fine di compensare l'assenza di stimoli cercandoli nella piattaforma online, che com'è stato già sottolineato nella parte della letteratura è ricca di informazioni e stimoli interessanti e coinvolgenti.

Nei casi di noia patologica, in letteratura è emerso che per gestirla si mettono in atto strategie anche con l'intero gruppo dei pari, come per esempio l'abuso di sostanze.

In riferimento alla terza ipotesi secondo cui ad una percezione elevata della noia corrisponda un maggior uso dei social media, i dati del nostro campione confermerebbero tale posizione.

In particolare, è emerso che tra le due scale ovvero l'MSBS per la noia e l'SMDS per l'uso problematico dei social, ci sia una correlazione ( $r_{\text{Pearson}}=.43$ ) moderata e positiva: in altre parole a punteggi elevati della noia corrisponde un punteggio totale maggiore dell'SMDS, indicatore di un uso problematico dei social.

Secondo quanto sostenuto in letteratura, la motivazione più comune che spinge l'individuo a usare i social infatti è proprio la noia (Khan, 2017; Rauch & Schanz, 2013).

Ma usare i social per alleviare la noia potrebbe essere problematico oltre ad essere associato ad un uso problematico dei siti (Rosen et al., 2013; Xu & Tan, 2012), perché come afferma Griffiths (2013) questa strategia comportamentale potrebbe creare un modello di comportamento per cui gli utenti diventano dipendenti da questa modalità di coping disfunzionale.

In una review recente è stato sottolineato il fatto che durante la quarantena, essendosi ridotti i contatti sociali e fisici tra le persone, questa nuova condizione sia stata spesso causa di noia (Brooks et al., 2020).



Inoltre la propensione alla noia, come è già stato sopraccitato, è correlata positivamente al social media overload e alla social media fatigue: le persone usano i social media con vari gradi di intensità con un impatto sui loro stati affettivi non indifferente (Brooks, 2015; Brooks and Longstreet, 2015; Turel, 2017).

Proprio la noia è stata considerata la principale esperienza emotiva vissuta durante il lockdown, ed è associata ad ansia, stress e depressione (Lee & Zelman, 2019): correla con un alto bisogno di informazioni e con maggiori comportamenti di esplorazione (Geana, Wilson, Daw, & Cohen, 2016), motivi comuni all'uso dei social media (McQuail, 2000) di cui la noia è un importante "trigger" (Aboujaoude, 2010).

Sulla base di queste informazioni e di questi risultati che caratterizzano il presente studio, è stato poi ipotizzato che in una significativa correlazione tra la noia e l'uso dei social media potesse svolgere un ruolo di mediatore l'interazione dell'adolescente sia con la famiglia che con il gruppo dei pari.

In particolare partendo dall'assunto che la maggiore percezione di noia sia predittiva di un uso problematico dei social media (Spoto et al., 2021), che rapporti disfunzionali con il gruppo dei pari e con i genitori siano predittivi di un uso problematico dei social (Faltýnková et al., 2020), come anche di una maggiore percezione della noia, questo modello di mediazione dimostra che il rapporto disfunzionale coi genitori e un rapporto conflittuale con il gruppo dei pari medi soltanto parzialmente la relazione tra la noia e l'uso problematico dei social in quanto anche quest'ultima correlazione senza la mediazione delle interazioni è significativa.

Sebbene in letteratura non siano ancora state ben approfondite le influenze reciproche tra le tre variabili (noia-uso problematico dei social media- relazioni familiari) contemporaneamente, uno studio di Chien-Hsin Lin et al. (2009) ha dimostrato che un parenting eccessivamente disfunzionale rispetto al processo di separazione-individuazione tipico della fase adolescenziale, che prevede la pianificazione del tempo libero del ragazzo in maniera categorica, sia un fattore di rischio per l'aumento della predisposizione alla noia nel ragazzo il quale potrebbe reagire con l'aumento dell'uso dei social.

La motivazione all'attività avrebbe infatti una natura estrinseca che non aiuta il ragazzo ad accettare tale "imposizione" e ad apprezzarla.

## 5.1 Limiti e prospettive future

Il presente studio è stato condotto in più regioni di Italia e ciò ha reso possibile il coinvolgimento di un campione molto ampio (N=721). Tuttavia presenta anch'esso dei limiti che è opportuno evidenziare per favorire in futuro l'approfondimento di quegli aspetti che sono risultati lacunosi.

Uno dei limiti che può essere messo in luce per esempio riguarda il campione e il fatto che ci sia una netta prevalenza del genere femminile (65%) rispetto a quello maschile (35%). Tale condizione potrebbe aver alterato i risultati secondo i quali il genere femminile sia una variabile predittiva di una maggiore percezione della noia. In letteratura non bisogna dimenticare che ci sia un filone teorico che confermerebbe ciò. Tuttavia studi più recenti hanno evidenziato più che una relazione diretta, una mediazione del genere femminile sulle conseguenze comportamentali ed emotive della noia.

Per questo motivo sarebbe interessante approfondire l'argomento e il tipo di relazione che sussiste tra le variabili, in modo tale da verificare l'attendibilità di questo risultato.

Un altro limite che può essere riscontrato è l'uso dei questionari self-report, tipologia di questionario che potrebbe aumentare il rischio che le risposte risentano consapevolmente o inconsapevolmente della desiderabilità sociale, favorendo quindi risposte non più autentiche ma influenzate dal timore del giudizio dell'altro (ovvero dello sperimentatore).

Un altro svantaggio del questionario self-report è che spesso il soggetto non sia in grado di valutare se stesso con precisione e interpreti erroneamente le domande in quanto fonte di confusione. Inoltre, valutare qualcosa con una scala Likert può essere restrittivo e può essere fonte di pregiudizio.

Si potrebbe pertanto approfondire l'argomento attraverso un'intervista diretta che permetta di spiegare le risposte date, al fine di verificarne la veridicità e l'autenticità. In questo modo si potrebbero individuare i casi che necessiterebbero di maggiore attenzione, per fornire loro supporto e sostegno attraverso un intervento mirato e anche di gruppo in grado di condurre i ragazzi alla consapevolezza e alla risoluzione del disagio.

Un altro limite del presente studio riguarda la scarsa disponibilità di letteratura sull'analisi e valutazione dei costrutti della noia-relazioni-uso dei social contemporaneamente.

Fino ad ora infatti la ricerca si è molto di più concentrata sul binomio noia-uso dei social media, tralasciando invece l'importanza del ruolo genitoriale e della relazione coi pari sulla percezione della noia nei ragazzi e sull'uso dei social, soprattutto durante e a seguito della pandemia da Covid-19.

È stato un periodo infatti in cui si è trascorso molto tempo a casa in compagnia dei propri genitori, in cui non sempre si sapeva come impegnare il tempo e in cui la noia era facile che sopraggiungesse.

In generale in letteratura si è prediletto analizzare la noia e i suoi riscontri psicopatologici sul benessere dell'individuo, senza lasciare però spazio a quelle che sono le conseguenze più immediate della propensione alla noia: questo interesse potrebbe essere funzionale al fine di favorire un approccio di intervento che promuova iniziative che possano insegnare a gestirla e fronteggiarla meglio, attraverso anche strategie di coping funzionale.

## RINGRAZIAMENTI

Nonostante l'impegno personale che l'elaborazione di questa tesi mi ha richiesto, devo ammettere che una volta terminato il lavoro ed aver riflettuto su come ci sia arrivata a questo momento, non posso fare a meno di rivolgere un piccolo pensiero ad alcune persone importanti per questa parte del mio cammino di vita.

Lo spazio iniziale di questa riflessione lo dedico a voi, famiglia.

A te papà che mi stai insegnando che l'amore non sempre è fatto di gesti plateali. Che è amore anche un messaggio soprattutto nei momenti difficili, un "Ciao Gioia" inaspettato che mi rendono una figlia contenta e presente tra i tuoi pensieri. A te papà che nonostante la distanza, mi stai insegnando a volerti bene oltre mare, ad ammirarti per essere forte e coraggioso, a resistere nonostante la voglia di avvicinarci sia grande. Grazie alle tue battute e alle tue perle di saggezza che come ben sai, arrivano ben dritti al cuore e alla testa. Ti voglio bene

A te mamma, punto di riferimento fermo e forte. Il legame nostro a parole è difficile da spiegare. Abbiamo affrontato insieme diverse esperienze, la separazione da papà anche se in vesti diverse ed insieme abbiamo continuato a vivere, l'una il punto di riferimento dell'altra. Sono state tante le emozioni che abbiamo condiviso, anche la mia voglia di crescere nonostante la difficoltà da parte di entrambe di spezzare quel cordone ombelicale che rendono difficile questa mia necessità di volare. Ma anche se come la gabbianella spicco il volo, non potrò mai dimenticare chi tu sia per me! Ricordatelo. Ti voglio bene

A te fratello. A te che mi hai sempre porto la mano nonostante la lontananza. A te che mi hai insegnato a riconoscere i miei limiti, a riconoscere le mie difficoltà a lasciarti andare per paura di non riuscirci più a raggiungere. E' a te che devo la mano tesa e il tuo starmi accanto nelle mie cadute esistenziali, nelle mie discese verso il mondo oscuro, per poi aiutarmi a sollevarmi per rivedere la luce. Grazie per esserci stato, per esserci. Ti voglio bene.

A te Carmen, che anche senza saperlo mi hai aiutata a interrogarmi sul mio esserci, sul mio esistere accanto a Salvatore che sembra lontano, ma che basta spostarsi un po' più in là, cambiare angolazione per vederlo e sentirlo più vicino. Grazie per avermi permesso di

cambiare prospettiva, di volergli bene così tanto, ma in maniera non dipendente. Grazie, ti voglio bene.

Grazie alle mie Dottoresse. Ma soprattutto grazie alla mia dottoressa P.P. che mi sta permettendo di spiegare le ali e di spiccare il volo. È difficile, e la paura è tanta. Ma grazie “Dottore” perché mi ha aiutata ad incidere su di me un segno indelebile: la luna e la farfalla. Mi ricordano ogni volta il mio viaggio verso la libertà emotiva e mentale e la bellezza di una luna che è sempre luminosa e sempre illumina, nonostante il buio intorno.

Ringrazio le mie due nonnine belle, Marietta e Mela sempre pronte a chiamarmi per fare una chiacchierata che sia diversa dalla solita routine. Le vostre chiamate mi scaldano il cuore, mi fanno sentire ricordata e presente nonostante la distanza. La vostra gioia nel sentirmi è sempre un bellissimo colpo al cuore. Con la preghiera e con le telefonate mi sono sentita sempre presente nel vostro cuore anche quando la chiamata non arrivava e sentivo telepaticamente il desiderio di sentirmi ma che veniva inibito dalla paura di disturbarvi. Vi voglio bene e ve ne vorrò sempre.

A mia zia Mery, sorella, amica. Alla tua voglia di fare di tutto per farmi felice, al tuo amore incondizionato e alla tua inarrestabile voglia di esserci, a modo tuo! Ti voglio bene.

A Katiuccia e alla Family. Vi voglio bene perché ogni volta che ci vediamo mi fate sentire ben accolta ben voluta nonostante le poche occasioni di incontro. A Katiuccia in particolare, voglio dire grazie per avermi cullata e coccolata, voluto bene quando la mia mamma non poteva.

Sono stati cinque anni estremamente importanti per me e per la mia crescita. Anni in cui ringrazio Padova per avermi accolta lì in autostazione, con un viaggio alle spalle di tutta la notte e bagagli che mi accompagnavano in questa nuova vita. Ringrazio le mie paure e la mia nostalgia che mi hanno permesso di desiderare e apprezzare tanto ogni mio ritorno a casa.

Ringrazio il collegio, le suore e i loro sorrisi, le loro attenzioni che mi hanno permesso di sentire il cuore caldo, proprio quando per proteggermi tendevo a renderlo intaccabile e freddo.

Ringrazio il collegio perché mi ha permesso di conoscere le sisters: Chiaretta, Teresina, Eli e Cri. Ringrazio la vicinanza nonostante l'estraneità, i sorrisi e i momenti che abbiamo

condiviso, ma anche le lacrime che scorrevano e la libertà con cui lo hanno fatto. Mi hanno aiutato a rendere tiepida la mia permanenza lontana da casa.

Uno spazio specifico lo dedico alle mie coinqui Eli e Cri: proprio voi mi avete aiutato a fare delle mie esperienze passate un nuovo punto di partenza e ad imparare cosa voglia dire casa lontano da casa. Si sono sviluppate dinamiche che mai avrei immaginato di vivere e che mi hanno permesso di capire che anche nell'amicizia si possa trovare qualcuno in grado di trasformarsi in punto di riferimento fondamentale.

Ad Eli, mia amica e sostenitrice fondamentale. Mia spalla su cui contare e su cui a volte anche addormentarmi ahah! Grazie per esserci stata, nei momenti in cui ero in Up e in quelli in cui ero in Down. Ci sono e ci sarò, se tu lo vorrai.

A Maruzzella e Mariella, mie compagne di università ma anche di vita a Pd, di risate e di momenti di tristezza, di sconforto, di conflitti amorosi e di mete raggiunte. Vi voglio bene, grazie per rendere questa permanenza qui a Pd dinamica e bella.

A Virgi, collega e amica. Abbiamo vissuto una bellissima esperienza insieme e condivisa: il lavoro nelle scuole e il progetto di tesi. E meno male che lo abbiamo fatto insieme perché altrimenti chi avrebbe retto tutto quello che c'è stato? Grazie per le risate e le lacrime condivise, sono stati essenziali quei momenti con te.

A Sara e Ilaria che mi hanno incoraggiata quando il mio percorso universitario sembrava andare a rotoli, vi ringrazio e vi porterò nel mio cuoricino.

A Ely ed Ale. Uno spazio lo dedico a voi che mi avete permesso di aprirmi alla vita con leggerezza e vivacità e a godere di questa conquista. VVB!

Ad Ely che nonostante la lontananza e i ritmi di vita diversi c'è stata e c'è con pazienza e affetto, con calore e sempre una mano tesa da porgermi per starmi accanto. Ci siamo incontrate in momenti di vita sbagliati, ma è stato bello ritrovarsi quando anche io ero pronta a vivere una bella amicizia libera e senza catene. Un'amicizia che sai ci sia proprio perché le catene che ci legano non sono rigide ma malleabili e flessibili, proprio come l'affetto per qualcuno di cui percepisci la voglia di stare vicina. Ti voglio bene

Ad Ale De Luca con cui nonostante la distanza siamo andate avanti e ora gioiamo insieme per tutte le conquiste raggiunte. Senza dimenticare Fabiuccio, bambino stupendo, dolce e dal sorriso meraviglioso. Sono contenta di esservi vicina.

A voi Tesorine e a Mariannina, che con i nostri ritrovi in patria mi permettete di ricordare quello che siamo state, ma anche di guardare avanti e di condividere l'idea che la vita ora è molto più bella se vissuta con meno ansie e meno rigidità, ma comunque insieme. Diverse da prima, più grandi e più mature ma sempre con voglia di ritrovarci.

Ringrazio poi GG e FA che hanno risvegliato in me la mia voglia di vivere. Grazie per avermi permesso di non avere fame perché tutto ciò di cui avevo bisogno ce lo avevo accanto, grazie per i film mentali che mi avete permesso di alimentare e per avermi fatto sognare ad occhi aperti. Mi avete risvegliato da quel letargo in cui mi ero rifugiata per proteggermi da un mondo che mi sembrava solo un mostro cattivo, capace solo di farmi del male. Grazie.

Ringrazio i miei nuovi coinquilini Chià e Domi con i quali spero di vivere una "coinquilinanza" da ricordare per la spensieratezza, la condivisione e la generosità che già sembrano albeggiare da qualche settimana a questa parte.

Ringrazio la mia relatrice, la professoressa Marina Miscioscia che mi ha permesso di avventurarmi in questo meraviglioso progetto di ricerca, dandomi la possibilità di sperimentare e di sperimentarmi in nuove opportunità e nuove esperienze.

Ringrazio i miei traumi e le mie gioie, i miei insuccessi e i miei successi, le mie paure e il mio coraggio perché grazie anche a loro sono qui oggi, neolaureata in Psicologia, desiderosa di aiutare chi ancora immaturo soffre e sta male, per porgergli la mano e camminare insieme verso un nuovo sorriso.

Ma in generale grazie a te che leggi: stai facendo parte a modo tuo della mia vita, e te ne ringrazio perché in un modo o in un altro mi aiuterai a crescere.

**GRAZIE!**

Ginevra





## BIBLIOGRAFIA

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry, 9*(2), 85.
- Ahmed, S. T. (2020). Managing news overload (MNO): The COVID-19 infodemic. *Information, 11*(8), 375.
- Alison Bryant, J., Sanders-Jackson, A., & Smallwood, A. M. K. (2006). IMing, Text Messaging, and Adolescent Social Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication, 11*(2), 577–592. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00028.x>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin.
- Anandarajan, M., Zaman, M., Dai, Q., & Arinze, B. (2010). Generation Y adoption of instant messaging: An examination of the impact of social usefulness and media richness on use richness. *IEEE Transactions on Professional Communication, 53*(2), 132-143.
- Antheunis, M. L., Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). Interactive uncertainty reduction strategies and verbal affection in computer-mediated communication. *Communication Research, 39*(6), 757-780.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence, 16*(5), 427-454.
- Badenes-Ribera, L., Fabris, M. A., Gastaldi, F. G. M., Prino, L. E., & Longobardi, C. (2019). Parent and peer attachment as predictors of Facebook addiction symptoms in different developmental stages (early adolescents and adolescents). *Addictive behaviors, 95*, 226-232.
- Baiocco, R., Laghi, F., & Paola, R. (2009). Le scale IPPA per l'attaccamento nei confronti dei genitori e del gruppo dei pari in adolescenza: un contributo alla validazione italiana. *Psicologia clinica dello sviluppo, 13*(2), 355-384.
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International journal of social psychiatry, 66*(6), 525-527.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can You See the Real Me? Activation and Expression of the «True Self» on the Internet. *Journal of Social Issues, 58*(1), 33–48. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247>
- Barmack, J. E. (1937). *Boredom and other factors in the physiology of mental effort: An exploratory study* (No. 218). Columbia Univ..
- Barmack, J. E. (1939). A definition of boredom: A reply to Mr. Berman. *The American Journal of Psychology, 467-471*.
- Bauman, Z. (2000). *La solitudine del cittadino globale* (Vol. 287). Feltrinelli Editore.

- Bayer, J., Ellison, N., Schoenebeck, S., Brady, E., & Falk, E. B. (2018). Facebook in context (s): Measuring emotional responses across time and space. *new media & society*, 20(3), 1047-1067.
- Bernstein, H. E. (1975). Boredom and the ready-made life. *Social research*, 512-537.
- Białecka-Pikul, M., Kołodziejczyk, A., & Bosacki, S. (2017). Advanced theory of mind in adolescence: Do age, gender and friendship style play a role?. *Journal of Adolescence*, 56, 145-156.
- Białecka-Pikul, M., Stępień-Nycz, M., Szpak, M., Grygiel, P., Bosacki, S., Devine, R. T., & Hughes, C. (2021). Theory of mind and peer attachment in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1202-1217.
- Białecka-Pikul, M., Stępień-Nycz, M., Szpak, M., Grygiel, P., Bosacki, S., Devine, R. T., & Hughes, C. (2021). Theory of Mind and Peer Attachment in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1202–1217. <https://doi.org/10.1111/jora.12630>
- Bleakley, A., Ellithorpe, M., & Romer, D. (2016). The role of parents in problematic internet use among US adolescents. *Media and Communication*, 4(3), 24.
- Bleakley, A., Ellithorpe, M., & Romer, D. (2016). The Role of Parents in Problematic Internet Use among US Adolescents. *Media and Communication*, 4(3), 24–34. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.523>
- Blinka, L., & Wolfling, K. (s.d.). *Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity?* 8.
- Blinka, L., Šablatúrová, N., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). Social constraints associated with excessive internet use in adolescents: the role of family, school, peers, and neighbourhood. *International journal of public health*, 65(8), 1279-1287.
- Blinka, L., Šablatúrová, N., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). Social constraints associated with excessive internet use in adolescents: The role of family, school, peers, and neighbourhood. *International Journal of Public Health*, 65(8), 1279–1287. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01462-8>
- Bobkowski, P. S., Shafer, A., & Ortiz, R. R. (2016). Sexual intensity of adolescents' online self-presentations: Joint contribution of identity, media consumption, and extraversion. *Computers in Human Behavior*, 58, 64-74.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss v. 3 (Vol. 1)*.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2012). Social network sites. *Online Communication and Collaboration: A Reader*, 261-283.

- Boylan, J., Seli, P., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2021). Boredom in the COVID-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act, and rule-breaking. *Personality and individual differences, 171*, 110387.
- Brand, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 15*.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior, 44*, 148-155.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The bioecological model of human development. *Handbook of child psychology, 1*.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior, 46*, 26-37.
- Brooks, S. K., Smith, L. E., Webster, R. K., Weston, D., Woodland, L., Hall, I., & Rubin, G. J. (2020). The impact of unplanned school closure on children's social contact: rapid evidence review. *Eurosurveillance, 25*(13), 2000188.
- Brooks, S., & Longstreet, P. (2015). Social networking's peril: Cognitive absorption, social networking usage, and depression. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 9*(4).
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are You Bored?": An Examination of Psychological and Social Control Causes of Boredom Among Adolescents. *Journal of Leisure Research, 31*(2), 103–121. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949853>
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are You Bored?": An Examination of Psychological and Social Control Causes of Boredom Among Adolescents. *Journal of Leisure Research, 31*(2), 103–121. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949853>
- Callaghan, B. L., Dandash, O., Simmons, J. G., Schwartz, O., Byrne, M. L., Sheeber, L., ... & Whittle, S. (2017). Amygdala resting connectivity mediates association between maternal aggression and adolescent major depression: a 7-year longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 56*(11), 983-991.
- Campbell, A. D. (2020). Practical implications of physical distancing, social isolation, and reduced physicality for older adults in response to COVID-19. *Journal of Gerontological Social Work, 63*(6-7), 668-670.
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An SOR perspective. *Computers in human behavior, 81*, 10-18.

- Caubergerhe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250-257.
- Chiu, S.-I., Lee, J.-Z., & Huang, D.-H. (2004). Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571–581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2014). Peer relationships and the development of psychopathology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 185-204). Springer, Boston, MA.
- Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How Can Adolescents Benefit from the Use of Social Networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6952. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>
- Cipolletta, S., Malighetti, C., Serino, S., Riva, G., & Winter, D. (2017). Intrapersonal, interpersonal, and physical space in anorexia nervosa: a virtual reality and repertory grid investigation. *Psychiatry Research*, 252, 87-93.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Culnan, M., and Markus, L. "Information Technologies Electronic Media and Intraorganizational Communication.". In F. M. Jablin, L. L. Putnam, K. H. Roberts, and L. W. Porter (Editors), *Handbook on Organizational Communication*. Newbury Park, California: Sage Publications, 1987
- Cyranowski, J. M., Zill, N., Bode, R., Butt, Z., Kelly, M. A., Pilkonis, P. A., ... & Cella, D. (2013). Assessing social support, companionship, and distress: National Institute of Health (NIH) Toolbox Adult Social Relationship Scales. *Health Psychology*, 32(3), 293.
- Dalle Pezze, B., & Salzani, C. (2009). Introduction: The delicate monster: Modernity and boredom. *Critical Studies*, 31, 5.
- Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Experimental brain research*, 236(9), 2507-2518.
- Dennis, A. R., Fuller, R. M., & Valacich, J. S. (2008). Media, tasks, and communication processes: A theory of media synchronicity. *MIS quarterly*, 575-600.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Dillman Carpentier, F. R., Brown, J. D., Bertocci, M., Silk, J. S., Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2008). Sad kids, sad media? Applying mood management theory to depressed adolescents' use of media. *Media psychology*, 11(1), 143-166.

- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H., & Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, *74*, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.033>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, *7*(5), 482-495.
- Edwards, J. R. (1998). Cybernetic theory of stress, coping, and well-being. *Theories of organizational stress*, 122-152.
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive behaviors*, *90*, 428-436.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, *20*(1), 68-85.
- Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>
- Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>
- Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>
- Farmer, R. and Sundberg, N.D. (1986), “. (s.d.). *Boredom proneness—the development and correlates of a new scale*”, *Journal of Personality Assessment*, *Vol. 50 No. 1*, pp. 4-17.
- Ferraro, G., Caci, B., D’Amico, A., & Blasi, M. D. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian Study. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(2), 170–175. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9972>
- Fisher, C. D. (1998). Effects of external and internal interruptions on boredom at work: Two studies. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *19*(5), 503-522.
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, *209*(3), 529–534. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.01.010>

- Freund, R., Favara, M., Porter, C., & Behrman, J. (2022). Social protection and foundational cognitive skills during adolescence: evidence from a large Public Works Programme.
- Frias, C. E., Cuzco, C., Martín, C. F., Pérez-Ortega, S., Triviño López, J. A., & Lombrana, M. (2020). Resilience and emotional support in health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 58(6), 5-6.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315-325.
- Garipey, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallee, A. (2016). Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284-293.
- Geana, A., Wilson, R., Daw, N. D., & Cohen, J. (2016). Boredom, Information-Seeking and Exploration. In *CogSci* (p. 6).
- Goodman, A., & Goodman, R. (2009). Strengths and difficulties questionnaire as a dimensional measure of child mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(4), 400-403.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Havnen, A., Anyan, F., Hjemdal, O., Solem, S., Gurigard Riksfjord, M., & Hagen, K. (2020). Resilience moderates negative outcome from stress during the COVID-19 pandemic: A moderated-mediation approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6461.
- Hunte, R., Cooper, S. B., Taylor, I. M., Nevill, M. E., & Boat, R. (2022). Boredom, motivation, and perceptions of pain: Mechanisms to explain the effects of self-control exertion on subsequent physical performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102265.
- Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 32(1), 27-35.
- Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and emotion*, 31(8), 1741-1748.
- Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*, 133, 1-6.
- Jiang, J., Wilson, C., Wang, X., Sha, W., Huang, P., Dai, Y., & Zhao, B. Y. (2013). Understanding latent interactions in online social networks. *ACM Transactions on the Web (TWEB)*, 7(4), 1-39.

- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Khan, M. L. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube?. *Computers in human behavior*, 66, 236-247.
- Kliestik, T., Scott, J., Musa, H., & Suler, P. (2020). Addictive smartphone behavior, anxiety symptom severity, and depressive stress. *Analysis and Metaphysics*, 19, 45-51.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Ku, Y. C., Chu, T. H., & Tseng, C. H. (2013). Gratifications for using CMC technologies: A comparison among SNS, IM, and e-mail. *Computers in human behavior*, 29(1), 226-234.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Lancini, *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2019
- Lancini, M. (2015). *Adolescenti navigati*. Edizioni Centro Studi Erickson.
- Lancini, M., & Turuani, L. (2009). *Sempre in contatto. Relazioni virtuali in adolescenza*. Milano: FrancoAngeli.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59-73.
- Laursen, B., & Mooney, K. S. (2008). Relationship network quality: Adolescent adjustment and perceptions of relationships with parents and friends. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(1), 47-53.
- Lavenia, *Le dipendenze tecnologiche. Valutazione, diagnosi e cura*. Firenze: Giunti.
- Lee, F. K., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68-75.

- Lee, S. J. (2009). Online Communication and Adolescent Social Ties: Who benefits more from Internet use? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(3), 509–531. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01451.x>
- Lee, S. J. (2009). Online Communication and Adolescent Social Ties: Who benefits more from Internet use? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(3), 509–531. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01451.x>
- Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview 2015.
- Lenhart, A. (2015). Teens, technology and friendships.
- Lin, C.-H., Lin, S.-L., & Wu, C.-P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993–1004.
- Maggini, C. (2000). Psychobiology of Boredom. *CNS Spectrums*, 5(8), 24–27. <https://doi.org/10.1017/S1092852900007513>
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275-308.
- Mancinelli, E., Li, J.-B., Lis, A., & Salcuni, S. (2021). Adolescents' Attachment to Parents and Reactive–Proactive Aggression: The Mediating Role of Alexithymia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13363. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413363>
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250.
- McComb, J. L., & Sabiston, C. M. (2010). Family influences on adolescent gambling behavior: A review of the literature. *Journal of gambling studies*, 26(4), 503-520.
- Menting, B., Van Lier, P. A., Koot, H. M., Pardini, D., & Loeber, R. (2016). Cognitive impulsivity and the development of delinquency from late childhood to early adulthood: Moderating effects of parenting behavior and peer relationships. *Development and psychopathology*, 28(1), 167-183.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>



Nicolò A.M., (2021). *Rotture evolutive. Psicoanalisi dei breakdown e delle soluzioni difensive*. Milano. Raffaello Cortina Editore.

Nielsen, P., Favez, N., & Rigter, H. (2020). Parental and Family Factors Associated with Problematic Gaming and Problematic Internet Use in Adolescents: A Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(3), 365–386. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00320-0>

Noon, E. J., Schuck, L. A., Guğu, S. M., Şahin, B., Vujović, B., & Aydın, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 93(1), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.008>

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.

Obar, J. A., & Wildman, S. S. (2015). Social media definition and the governance challenge-an introduction to the special issue. *Obar, JA and Wildman, S.(2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications policy*, 39(9), 745-750.

Omer, S. B., Malani, P., & Del Rio, C. (2020). The COVID-19 pandemic in the US: a clinical update. *Jama*, 323(18), 1767-1768.

Philpot, L. M., Ramar, P., Roellinger, D. L., Barry, B. A., Sharma, P., & Ebbert, J. O. (2021). Changes in social relationships during an initial “stay-at-home” phase of the COVID-19 pandemic: A longitudinal survey study in the U.S. *Social Science & Medicine*, 274, 113779. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113779>

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. *On the horizon*.

Quan-Haase, A., & Young, A. L. (s.d.). *Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging*. 12.

Rauch, S. M., & Schanz, K. (2013). Advancing racism with Facebook: Frequency and purpose of Facebook use and the acceptance of prejudiced and egalitarian messages. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 610-615.

Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320.

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., ... & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load

and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115.

Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood—five German studies. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 369-371.

Riva, E. (2014). Il mito della perfezione: fragilità e bellezza nei disturbi del comportamento alimentare. *Il mito della perfezione*, 1-231.

Robinson, M. J., & Knobloch-Westerwick, S. (2017). Mood's Role in Selective Exposure to Health and Risk Information. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication*.

Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in human behavior*, 29(6), 2501-2511.

Rubin, K. H., Coplan, R. J., Chen, X., Bowker, J. C., McDonald, K. L., & Heverly-Fitt, S. (2015). Peer relationships. In *Developmental science* (pp. 595-652). Psychology Press.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.

Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 321-333.

Shane-Simpson, C., Manago, A., Gaggi, N., & Gillespie-Lynch, K. (2018). Why do college students prefer Facebook, Twitter, or Instagram? Site affordances, tensions between privacy and self-expression, and implications for social capital. *Computers in human behavior*, 86, 276-288.

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological science*, 27(7), 1027-1035.

Short, R. V. (1976). Definition of the problem—the evolution of human reproduction. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological Sciences*, 195(1118), 3-24.

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167–180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167–180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>

Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental psychology*, *51*(10), 1380.

Spear, L. The Teenage Brain: Adolescents and Alcohol. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2013, *22*, 152–157.

Spoto, A., Iannattone, S., Valentini, P., Raffagnato, A., Miscioscia, M., & Gatta, M. (2021). Boredom in Adolescence: Validation of the Italian Version of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS) in Adolescents. *Children*, *8*(4), 314. <https://doi.org/10.3390/children8040314>

Stockdale, L. A. (2020). Bored and online\_ Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, *11*.

Swaim, R. C., & Stanley, L. R. (2018). Effects of family conflict and anger on alcohol use among American Indian students: Mediating effects of outcome expectancies. *Journal of studies on alcohol and drugs*, *79*(1), 102-110.

Tang, F., Wang, X., & Norman, C. S. (2013). An investigation of the impact of media capabilities and extraversion on social presence and user satisfaction. *Behaviour & Information Technology*, *32*(10), 1060-1073.

Tanga, W., Huc, T., Hud, B., Jine, C., Wangf, G., Xieg, C., ... & Xua, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home quarantined. *J. Affect. Disord*, *274*, 1-7.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, *52*(2), 145-161.

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

Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, *33*(4), 1087-1116.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, *6*(1), 3-17.

Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, *39*, 387-392.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). The Effects of Instant Messaging on the Quality of Adolescents' Existing Friendships: A Longitudinal Study. *Journal of Communication*, 59(1), 79–97. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2008.01405.x>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model: Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model: Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in human behavior*, 76, 35-41.
- Van Zalk, M. H. W., Van Zalk, N., Kerr, M., & Stattin, H. (2014). Influences between online–exclusive, conjoint and offline–exclusive friendship networks: The moderating role of shyness. *European Journal of Personality*, 28(2), 134-146.
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(1), 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., ... & Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American college health*, 1-8.
- Wang, E. S. T., & Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.
- Wang, E. S.-T., & Wang, M. C.-H. (2013). Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating Online and Offline Contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843–849. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0557>
- Watt, J. D. (1991). Effect of Boredom Proneness on Time Perception. *Psychological Reports*, 69(1), 323–327. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.1.323>
- Wegmann, E., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PLOS ONE*, 13(4), e0195742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., & Wegner, L. (2015). Boredom Prone or Nothing to Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and Its Association with Substance Use in South African Adolescents. *Leisure Sciences*, 37(4), 311–331. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1014530>

- Whelan, E., Islam, N., & Brooks, S. (2017). Cognitive control and social media overload.
- Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869–887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869–887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative market research: an international journal*.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 33(6), 479-493.
- Wong, D., Amon, K. L., & Keep, M. (2019). Desire to belong affects Instagram behavior and perceived social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(7), 465-471.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of anxiety disorders*, 77, 102328.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., Yang, J., (2016). *Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services*. *Information & Management* 53 (7), 904–914.
- Zhen, R., Li, L., Ding, Y., Hong, W., & Liu, R. D. (2020). How does mobile phone dependency impair academic engagement among Chinese left-behind children?. *Children and Youth Services Review*, 116, 105169.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159-168.