



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

Tesi di laurea triennale

**Le relazioni digitali fra socialità e isolamento: un'analisi
degli effetti dei Social Media sulla connessione umana**

**Digital relations between sociality and isolation:
An analysis concerning the impact
that social media had regarding human connections**

Relatore

Prof. Graziano Cecchinato

Laureanda: Asia Calzavara

Matricola: 2048126

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO I	3
L'ERA DIGITALE E L'AVVENTO DEI SOCIAL MEDIA.....	3
1.1 Definizione dei Social Media.....	3
1.2 I Social Media nella rivoluzione della connessione umana.....	5
1.3 Le comunità virtuali.....	6
1.4 I Nativi Digitali	8
CAPITOLO II:	11
LA RIDEFINIZIONE DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI	11
2.1 Le caratteristiche delle relazioni online.....	11
2.2 Gli effetti dei Social Media sulle relazioni sociali	15
CAPITOLO III:	19
I SOCIAL MEDIA TRA RISCHI PER LA SALUTE E PREVENZIONE ..	19
3.1 Il pericolo dell'isolamento sociale	19
3.2 L'uso eccessivo e la Dipendenza da Internet.....	21
3.3 I rischi per la salute	23
3.4 La derealizzazione da Social Media	25
3.5 Il caso estremo di isolamento: gli Hikikomori	26
3.6 Prospettive di Prevenzione al pericolo di ritiro	28
3.7 La Consapevolezza Digitale	30
3.8 Possibili Interventi.....	32
CONCLUSIONI	36
RINGRAZIAMENTI	39

BIBLIOGRAFIA 40

INTRODUZIONE

Se per un breve istante ci si soffermasse a riflettere su ciò che distingue la società del nostro tempo, molto probabilmente, ci si renderebbe conto che l'aspetto di maggior rilievo riguarda la presenza sempre più costante dei cosiddetti "Social Media".

Tali, ad oggi, intervengono nella vita di ciascuno come risultato di un fenomeno in corso e trascinato dal fascino dell'innovazione digitale del ventunesimo secolo. La collettività va riconoscendo queste nuove piattaforme easy to use (facili da usare) e ne impone ormai un uso implicito, dal momento che garantiscono a chiunque la diffusione immediata di contenuti online (ad es. foto e video) e la loro condivisione tra utenti più o meno distanti (Siebenlist & Knautz, 2012), ormai necessaria in un mondo così tanto globalizzato.

A tal punto, si considerano come parte essenziale del panorama vitale di ognuno, in un fenomeno noto come "addomesticazione dei media" (Silverstone et al. 1992). La loro portabilità permette ogni giorno di adattarsi a contesti del tutto nuovi, potendo coniugare le necessità dell'utente alle esigenze della realtà fisica circostante. Che sia a lavoro o persino a scuola, questi dispositivi consentono l'accesso ad un universo infinito di possibilità con cui affermarsi, laddove concetti classici come quelli di spazio e tempo vanno invece dissolvendosi nell'ambiguità del virtuale.

Artieri e Mazzoli (2009), nel supportare l'innovazione sancita nell'era dei Social, sostengono con le loro parole come infrastrutture di questo tipo rappresentano un segno di svolta nella socializzazione delle persone, che finiscono col potenziare oltre alle classiche relazioni anche nuovi modi di interagire, ad esempio con la creazione delle comunità online.

Nella stessa maniera in cui è possibile evincere le conseguenze positive che questi strumenti garantiscono nei loro usi ormai

quotidiani, è importante anche la considerazione dei pericoli che un utilizzo eccessivo può invece comportare. Alcuni studi hanno riportato ad esempio come l'uso smodato dei Social Media possa aver contribuito come causa per sentimenti negativi come l'inadeguatezza, la disconnessione dalla realtà e l'isolamento sociale nelle persone (Paakkari et al., 2021).

In questa direzione, il seguente elaborato si propone di approfondire l'impatto che le relazioni digitali possono avere nella vita di ciascuno, attraverso la realizzazione di una panoramica sulle interazioni online, anche allo scopo di mitigare i rischi di isolamento per un utilizzo invece consapevole dei Social Media.

CAPITOLO I

L'ERA DEL DIGITALE E L'AVVENTO DEI SOCIAL MEDIA

1.1 Definizione dei Social Media

All'alba del Terzo Millennio, in un'epoca consacrata dall'avvento del Digitale, la crescente ubiquità di Internet e delle sue applicazioni a portata dell'utente ha permesso di dare vita a società sempre più interconnesse nel mondo online. Si tratta di scenari contemporanei, intrisi dell'iper-virtualità tra Social Media e schermi perennemente accesi, ma figli dei primissimi anni 90, quando a suo tempo l'innovazione tecnologica voleva una parte nel migliorare la socialità delle persone, con la promessa di avvicinarle e ampliarne le reti (Berners Lee, 2001).

Oggi, nel contesto dell'"Internet delle cose" (1999, Kevin Ashton), i Social, sono tra i protagonisti di una socializzazione promossa a tempi dei "clic", in grado di connettere in ogni momento sia giovani che adulti, questi attori di comunità innovative e raffinate nel contesto di un mondo tutto virtuale. Si riconoscono come Instagram, Facebook e Whatsapp, alcune delle principali piattaforme che quotidianamente sono usate dagli utenti per connettersi online. Nel corso degli anni, esse, si sarebbero integrate gradualmente nella vita quotidiana, rivoluzionando il modo in cui le persone comunicano e interagiscono.

Attraverso tali strumenti, è stata infatti inaugurata una nuova era di socializzazione, che ha contribuito a ridefinire i confini della comunicazione tradizionale, consentendo di connettere chiunque da qualsiasi parte del mondo.

Finalizzati a questi scopi, i Social e le varie piattaforme online si sono sviluppate negli anni fino a raggiungere il coinvolgimento di tutti, e con questo inevitabilmente anche le loro abitudini e gli aspetti più intimi. In questa direzione, Internet e la vita reale si fondono insieme, contribuendo a plasmare gli aspetti di ciascuno nel contesto dell'altro.

Nella modernità dei Social, l'individualità perde di significato e si disperde in un luogo ampio e nuovo, vissuto da individui liberi di scegliere chi essere. La Turkle afferma in questo senso di una dimensione fatta ormai di identità "multiple" e potenziali, con cui l'individuo riesce ad esprimersi sotto le maschere di un profilo spesso celato (Turkle,1995).

È la civiltà digitale di oggi, che si esibisce nel virtuale dissolvendo quei confini tra pubblico e privato. In merito, alcuni riferiscono della presenza della cosiddetta "Società delle Reti" (Van Dijk, 1991) per sottolineare una realtà, come quella odierna, in cui un numero crescente di pratiche quotidiane sia costruito virtualmente a partire da un network (rete) di persone online (Barney, 2004). Queste reti sociali, già presenti da anni nel contesto delle confraternite e delle associazioni di persone, si sarebbero evolute con l'affermarsi della tecnologia e dei nuovi media come i cellulari (Giuseppe Riva, 2017). L'avvento degli strumenti digitali ha infatti facilitato interazioni più stabili e continue nel tempo, plasmando l'insieme dei Network esistenti nella realtà immateriale dei Social Media.

Diventa perciò fondamentale considerare più a fondo il ruolo sociale di queste piattaforme, che negli ultimi decenni avrebbero addirittura influenzato il comportamento degli utenti, entro uno spazio in cui ridefinire sé stessi e intrecciare relazioni con altri sotto identità alternative (Lipsman, 2011).

Un primo contributo significativo è quello fornito da Kaplan e Haenlein (2010), che vanno definendo i Social Media come un insieme di applicazioni online che permettono agli utenti di creare e condividere contenuti tra di loro. Ad oggi, l'utilizzo del Social Media consiste in un'interfaccia simile a un diario, in cui l'utente, attraverso un account o un profilo personale, può condividere pubblicamente i propri contenuti e le informazioni che riguardano la sua vita. Questi, sono poi visualizzati dai contatti collegati, che possono esprimere apprezzamento o disaccordo attraverso like e commenti, dando così vita a un processo di condivisione continua di foto e aggiornamenti nel tempo. Nella definizione di Williams e Chinn (2010), a enfatizzarsi è infatti la presenza di una

collettività online, basata sulla disponibilità di una serie di nuove infrastrutture come quelle dei Social, in cui gli utenti che vi accedono possono collegarsi per condividere materiali e partecipare a esperienze comuni.

La presenza di altri oltre all'utente, è considerata in maniera più specifica nella versione di Kent (2010), il quale annovera ai Social l'opportunità di comunicare con altri attraverso un ritorno di feedback, entro un'interazione tempestiva e a doppio senso. L'innovazione data da queste piattaforme consente infatti uno scambio di messaggi in tempo reale, e l'abbattimento delle distanze fisiche, in un ambiente che unisce le persone indipendentemente dal luogo in cui si trovano (Kent, 2010).

1.2. I Social Media nella rivoluzione della connessione umana

Nel tentativo di indagare più a fondo l'impatto e i vari effetti che le dinamiche dei Social Media hanno contribuito a generare a livello collettivo, è utile, nel corso di questa discussione, la considerazione di un concetto definito come "capitale sociale". Tale, rappresenterebbe uno spunto efficace per esplorare come le interazioni ai tempi di Internet stiano influenzando le relazioni umane e la socializzazione nel loro complesso.

Negli ultimi tempi, il concetto ha infatti attirato l'interesse di molteplici studiosi, inclusi scienziati sociali ed economisti, diventando un importante strumento per l'analisi di fenomeni, specialmente nel contesto dei legami interpersonali che oggigiorno sono promossi all'interno dei Social Media. Secondo una prima definizione avanzata da Pierre Bourdieu (1985), il capitale sociale farebbe riferimento all'insieme delle risorse e dei vantaggi che una persona è in grado di guadagnare grazie ai suoi legami nella società, come le amicizie o i rapporti familiari, che assicurano il benessere e il giusto sostegno affettivo a ciascun individuo.

La dimensione di questo sarebbe poi da intendersi a livello del singolo, in una misura variabile e dipendente dalla quantità e qualità delle relazioni su cui

ogni persona può contare. Sempre Bourdieu evidenzia come la presenza dei Social si stia configurando ad oggi come una decisa opportunità sociale, dal momento che Internet consente a tutti gli effetti una ramificazione di rapporti sempre più solida ed estesa, che va arricchendo di conseguenza il volume del capitale di ciascuno.

Il web rivoluziona, stravolge e modella gli scenari di vita sociale. Propone contesti inediti in cui accedere è facile, superando concetti di spazio e tempo nella rottura di quei limiti della tradizionalità, un tempo fissata ai legami di sangue e di vicinato.

I Social sono luoghi di ritrovo aperti a chiunque, ambiente perciò inclusivi e basati sul reciproco riconoscimento e la valorizzazione del proprio contributo che viene condiviso in Rete. Abbracciano principi di uguaglianza (Peters et al., 2013), credendo sulla collaborazione degli utenti e la possibilità di restare in contatto con chiunque tramite sistemi di comunicazione immediata.

1.3. Le comunità virtuali

Con Internet si delineano quelle nuove dinamiche di socializzazione che Rheingold chiama (1993, tr. it. 1994) “comunità virtuali”: ovvero quegli spazi della Rete che la comunicazione online ha contribuito a creare, a partire da individui che scelgono di appartenervi per ampliare le proprie conoscenze e sviluppare relazioni soddisfacenti e significative.

Cooperazione, coinvolgimento e nuove forme di collettività sono tutti simboli di una cultura inedita e mediata dall'era dell'interconnessione, che rivoluziona drasticamente i concetti di socialità. I legami umani subiscono le influenze di questi mutamenti e consentono maggiori opportunità di relazione.

In effetti, le comunità virtuali consentono il superamento del principio di Dunbar, una teoria secondo cui ciascun individuo sarebbe in grado di gestire un quantitativo limitato di relazioni sociali. Il numero, che approssimativamente è fissato attorno alle 150 persone, viene definito sulla base di studi che riferiscono

come gli individui siano in grado di riconoscere e mantenere relazioni sociali limitate a questa soglia. Si tratta di rapporti significativi e profondi che coinvolgono l'individuo a livello emotivo e personale.

Tramite i Social, e in particolar modo alle comunità virtuali, questa soglia aumenterebbe. Basta infatti un click e nella concezione delle diverse applicazioni online si diventa presto "amici" di chiunque, anche di coloro che in realtà non si conoscono realmente. Con I Social, i legami di amicizia si relativizzano, agganciandosi ad algoritmi di like e visualizzazioni, ma perdendo invece quel significato autentico e sincero di affetto dei legami reali.

La realtà dei network odierni vive e si mantiene soprattutto per la presenza sempre più numerosa di coloro che fanno parte della generazione digitale, che diversamente dalle precedenti, nasce già implementata all'uso dei Social Media per la necessità di essere connessa virtualmente agli altri. Ambienti come questi costituirebbero quindi per la collettività una risorsa di grande valore, ma al contempo, Bartholini (2008) sottolinea come le tecnologie dei nuovi media starebbero influenzando le dinamiche relazionali e di approccio delle persone, ormai nel vivo di una profonda evoluzione sull'onda di legami e necessità del tutto nuovi.

Da qui, il Cyberspazio emerge entro i gruppi dei connessi come un luogo di rifugio innovativo, in cui valori antichi come l'inclusione e l'appartenenza tornano a risplendere dall'ombra dell'individualismo moderno che invece li aveva gradualmente superati.

Nella stessa direzione, Yochai Benkler (2006) interviene evidenziando gli effetti che la disponibilità delle Rete e dei gruppi online abbia implicato nella socialità delle persone, così ad esempio con il progressivo passaggio da interazioni e fisse e ristrette, verso altre molto più numerose e dinamiche all'interno della Rete. Da quest'ultima, Il fenomeno di traslazione sarebbe favorito soprattutto dalla facilità di contatto e di interazione promossa tipicamente online. In una serie di ricerche promosse poi da Ellison (2007) è stato trovato come i SM siano funzionali all'incremento del capitale sociale, a

inclusione anche di quei soggetti che presentano un'autostima molto bassa. I vari risultati sono quindi testimonianza di come i Social possano affiancare l'individuo come mezzo di supporto sociale, anche in quei casi dove offline ha difficoltà a rapportarsi con gli altri.

1.4 I Nativi Digitali

Oggi, essere online è considerato un gesto tanto naturale, quanto implicito e comune per una società che conta ormai milioni di utenti connessi ogni giorno, giovani soprattutto (Griffiths e Kuss, 2017). Per questi ultimi, i Social, rappresenterebbero infatti un ambiente indispensabile, in cui parte della comunicazione con gli amici dipende proprio da queste piattaforme, che finiscono così per assolvere ai bisogni di socializzazione tipici di questa età.

Si tratta di ragazzi adeguati alla Rete; Marc Prensky li chiama più precisamente "Nativi Digitali", poiché protagonisti di una generazione nuova, che nasce potendo fruire da subito delle tecnologie, in un universo ricco di risorse e processi di interazione costanti Marc Prensky (2001). Questi "nativi" sono giovani ragazzi, spesso adolescenti, con una vita che scorre affacciati ad uno schermo, pronti a connettersi all'istante con chiunque e in qualunque situazione. Attraverso di esso, comunicano con gli amici ed affermano sé stessi, costruendo relazioni essenziali a facilitare il loro approccio con il mondo.

D'altronde, i Social sono luoghi potentissimi, simbolo di una cultura innovativa che va integrando il contesto odierno nella promessa di uno spazio di cui sentirsi parte. In un'epoca in cui essere connessi è simbolo di modernità, di uno status a cui oggi non si può fare a meno, i giovani fanno uso dei media per evitare il rischio di rimanere "fuori", estraniati ed invisibili agli occhi di quei contatti che altrimenti non esisterebbero (Bauman, 2007). Ciò che spinge i Nativi Digitali ad un attaccamento così forte nei confronti di questi dispositivi sarebbe infatti la necessità di sapersi perennemente online, pronti a seguire all'istante ciò che succede agli altri e ai propri amici.

Diversamente dalle generazioni precedenti, questi ragazzi abbracciano fin dai primi istanti la tecnologia, e di conseguenza, la concepiscono come parte imprescindibile di sé stessi, integrandola nella propria vita come uno spazio in cui svolgere la maggior parte dei propri incontri. In virtù di questo, alcuni studi sostengono come i Nativi Digitali sviluppino capacità e atteggiamenti del tutto nuovi, soprattutto nell'ambito dell'apprendimento e della socializzazione (Ferri, 2011). Ogni tecnologia possiede un proprio metodo per impartire e acquisire informazioni, fortificando alcuni circuiti neurali a discapito di altri e adeguandosi alle facoltà cognitive esistenti per forgiarne altre di nuove ed inusuali. Alcuni, hanno considerato l'eventualità che l'esposizione alle piattaforme Web abbia costituito per i giovani un fattore importante allo sviluppo di abilità uniche, come il multitasking e la capacità di apprendere subito attraverso il gioco simulato. (Jenkins, 2006; Gui & Argentin, 2009; Livingstone, 2009). Inoltre, secondo uno studio del 2005, circa un terzo di loro dedicherebbe il proprio tempo ai compiti mentre chatta con gli amici, ascolta la musica e guarda la tv.

Dove la mente diventa specchio della familiarità con queste tecnologie, il loro uso nel tempo consentirebbe infatti ai giovani utenti di padroneggiare nello stesso momento più di un'attività senza rischiare di sbagliare. In molti parlano addirittura di adolescenti "diversi", con approcci sul mondo totalmente alternativi rispetto al passato (Boyd et al., 2014).

Sono giovani immersi nella rete, incoraggiati a scrollare in pochi istanti tra le centinaia di migliaia di pagine web. Alla ricerca del prodotto migliore, interrompono spontaneamente un'attività per passare ad altro. Leggono una frase, si spostano sulle immagini e ritornano sul testo; questo, anche nel giro di brevissimi secondi.

D'altronde, il mondo del digitale da sempre impone all'utente un continuo multitasking mentale, e ciò, per alcuni, rappresenterebbe un rischio per questi ragazzi nell'andare incontro al sovraccarico cognitivo (De Kerckhove & McLuhan, 2013).

Tuttavia, nonostante si soffermino poco a leggere in maniera calma e approfondita, imparano prestissimo a cogliere un senso dai vari frammenti dei dati infinitamente sconnessi. Con Internet, viene a mancare quella linearità del pensiero moderno, che lascia invece spazio ad un ambiente nuovo e originale, reclamato dalle nuove generazioni per la propria espressione di sé. Esse, diventano protagoniste in prima linea delle trasformazioni che l'evoluzione della tecnologia ha chiamato in causa nella società di oggi, fino a vestire le stesse conseguenze e gli effetti dei vari cambiamenti che influenzano usi, costumi e socializzazione (Madardo, 2013). I Nativi Digitali passano gran parte del loro tempo online, dove cercano di costruire un proprio spazio per restare in contatto con i propri amici e familiari; ma così facendo, i rapporti e i vari legami finiscono per mutare anch'essi, diventando sempre più labili e dipendenti al filo di una connessione Internet.

CAPITOLO II

LA RIDEFINIZIONE DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI

2.1 Le caratteristiche dei Social Media e delle relazioni online

Come definito in precedenza, Internet ma soprattutto i Social, sono per i più giovani un luogo d'incontro tutto d'eccellenza. Oggi, quasi la totalità di loro è online, e utilizzerebbe quotidianamente queste piattaforme per almeno un terzo della propria giornata. (Lenhart 2015). In un periodo delicato come l'adolescenza, tuttavia, questa forte vicinanza non sarebbe un caso.

I giovani di questo periodo sono infatti chiamati a lavorare su alcuni aspetti centrali di sé, fondamentali per il proprio sviluppo socio-emotivo. (Yau & Reich, 2018). Tra questi si può notare la creazione di una propria identità e la sperimentazione entro il gruppo dei pari.

Offrendo uno spazio in cui interagire costantemente con i propri coetanei, i Social Media consentirebbero di soddisfare questa necessità, a partire da relazioni utili a svolgere i vari compiti evolutivi. In questa direzione, i ragazzi fanno sempre più affidamento a Internet, e per i ricercatori diventa quindi cruciale riconsiderare questi luoghi come un nuovo contesto sociale, dal momento che essi possono avere delle influenze e delle ricadute sulle relazioni tra pari in adolescenza. (Nesi et Al, 2018).

In particolare, Nesi et al (2018) hanno lavorato su un modello teorico di riferimento, proponendosi di identificare il ruolo rivestito dai Social Media, nonché una serie di caratteristiche tipiche che andrebbero a modificare i rapporti tra i coetanei in almeno cinque modi differenti. Tra queste, si annoverano: l'istantaneità degli eventi e la rapidità, l'espansione nel numero di esperienze possibili, l'alterazione qualitativa delle interazioni, la creazione di comportamenti del tutto nuovi nonché di opportunità inedite per comportamenti compensatori.

Diversamente dal quadro in esame, una serie di lavori precedenti ha per anni proposto un approccio di tipo “speculare”, nell’idea che le dinamiche dei giovani sui Social fossero del tutto identiche a quelle offline. Ne consegue da questo filone, che i comportamenti degli utenti fossero considerati come gli stessi poi adottati una volta fuori dalla vita digitale, se non ad eccezione dell’unica diversità dell’ambiente in cui avvenivano. Indubbiamente, esiste una certa continuità tra i due contesti, dal momento che i compiti evolutivi, come lo sviluppo di una propria identità e dei rapporti amicali, rimangono sostanzialmente invariati.

Tuttavia, per gli autori del nuovo modello ciò non basta, essendo che a mancare sono tutte quelle attenzioni dedicate ad un possibile nuovo contesto, quello dei Social, che andrebbe configurandosi come trasformativo nel termine degli atteggiamenti e pensieri degli utenti connessi. Nesi e collaboratori (2018) presentano allora sette caratteristiche tipiche delle piattaforme digitali che distinguono questi ambienti dai tradizionali luoghi di interazione offline in “nuovo contesto trasformativo”, e i cui effetti non sono né strettamente positivi né negativi, ma potenzialmente di entrambi i tipi (Nesi et Al, 2018). Tra queste, si includono l’asincronicità, la permanenza nel tempo, la dimensione pubblica, la disponibilità, l’assenza di segnali, la quantificabilità ed infine la visibilità.

L’asincronicità rappresenta uno degli elementi più significativi ed attrattivi dell’ambiente online, nonché dei Social come Instagram e Facebook. Si tratta di una proprietà intrinseca che si manifesta nella possibilità di diversificare i vari momenti dell’interazione online, a partire dal tempo più o meno breve che può trascorrere tra l’invio e la ricezione dei messaggi. Si pensi ad utente di Whatsapp che compone un breve testo per il suo destinatario: una volta inoltrato, questo potrà leggerlo simultaneamente o decidere ad esempio di rispondere più tardi, anche dopo alcuni giorni o settimane.

Diversamente, nel caso di un incontro fisico, le tempistiche sono immediate, dal momento che gli interlocutori possono decidere solamente di

parlare o ascoltare a secondo del proprio turno. Di conseguenza, l'asincronicità permette di gestire eventualmente anche più conversazione nello stesso momento, in maniera attenta e discrezionale al proprio interesse e di ciò che si vuole trasmettere.

La permanenza nel tempo allude invece alla possibilità che i vari contenuti online rimangano disponibili anche dopo che l'interazione si è conclusa. Quando un utente pubblica un post, l'azione di condividere nella piattaforma si realizza e termina in pochi secondi. Tuttavia, il materiale resta accessibile a chiunque possa poi visualizzarlo, in qualsiasi momento. Sarebbe questa caratteristica a giocare molto sulla consapevolezza degli utenti, che ingenuamente potrebbero non pensare alle ripercussioni che certe loro azioni possono recare nel web, e di conseguenza agire impulsivamente.

D'altra parte, la permanenza consente di rivedere i materiali online per un quantitativo indefinito di volte, e per questo rappresenta un fattore di forte attrazione (Dennis et al. 2008).

Con la dimensione pubblica si fa riferimento all'opportunità dei Social di ingaggiare, nel momento dell'interazione, la presenza di un'ampia platea di persone e potenzialmente infinita. Nello stesso momento, con un click si possono infatti raggiungere istantaneamente più utenti, di diversa età e persino sconosciuti.

La disponibilità si usa invece per intendere la semplicità con cui le persone possono prendere parte al mondo online per essere connesse e comunicare con gli altri. A differenza delle interazioni faccia a faccia, qui, viene meno la distanza fisica che a volte può impedire il contatto e la trasmissione delle informazioni. Scriversi tramite chat non richiede troppo impegno quanto invece un incontro di persona: potendosi unire con gli utenti da qualunque luogo, l'interazione online diventa facile e accattivante, soprattutto per quei ragazzi che durante

l'adolescenza sentono il bisogno di costruire rapporti di amicizia con i coetanei (Hartup 1996).

L'assenza di segnali viene diversamente impiegata per intendere il venir meno di certi aspetti definatori della conversazione orale. In particolare, ci si riferisce a quell'insieme di informazioni percettive e tipiche della comunicazione - a partire dalla presenza fisica, il contatto, i gesti e persino il tono della voce - che online si riducono fino ad annientarsi in alcuni casi nell'anonimato. All'interno delle varie piattaforme, l'assenza di questi segnali può variare a seconda delle funzionalità messe a disposizione online, e configurarsi lungo un continuum che va dalla totale presenza fino all'ambiguità dell'utente, con al centro l'insieme delle sfumature degli estremi.

La quantificabilità dei Social Media consiste nell'opportunità dei Social di fornire una serie di statistiche informative rispetto alle caratteristiche degli elementi che vengono condivisi online. Si fa riferimento in particolare a tutte quelle metriche numeriche che consentono di definire a livello sociale aspetti come le "visualizzazioni", "condivisioni dei post" e il gradimento espresso dagli utenti attraverso il numero di "mi piace". Questa tipologia di metrica veicola informazioni sulle proprie relazioni con gli altri e su quanto si piace e quanto si è popolare. Sono quantificabili perché appunto contabili in maniera oggettiva e numerica. In virtù di questa possibilità, alcuni studi hanno cominciato a riferire di comportamenti tipici, e messi in atto dalle persone sulla base dei risultati di questi indicatori: ad esempio, il condividere un certo materiale in una determinata fascia oraria in cui si pensa che gli utenti siano connessi e per questo maggiormente attivi (Nesi & Prinstein, 2018).

Infine, l'ultima caratteristica: la visibilità. Con essa si evidenzia un particolare fenomeno per il quale, all'interno della Rete, sia continuamente

promosso uno sviluppo a comunicare attraverso gli elementi multimediali come foto e video, così anche per l'utilizzo di software o filtri che possano aumentare l'attrattiva di certi contenuti. Si annoverano ad esempio condotte dell'utente a cercare lo scatto migliore di sé, o l'eliminazione di quei difetti nel tentativo di apparire in una versione migliore e quasi perfetta (Perloff 2014). I più giovani sono soprattutto coloro che sono attenti ai dettagli quanto sensibili al confronto, e per questo si preoccupano maggiormente di questi aspetti. (de Vries et al. 2016).

2.2 Gli effetti dei Social Media sulle relazioni sociali

Per gli autori del modello, l'insieme di queste proprietà renderebbe i Social Media un ambiente tanto straordinario ed esclusivo, quanto potente nel condizionare i legami più intimi e di amicizia delle persone. Questi ultimi, come indicato dagli studi di Newcomb e Bagwell (1995), giocherebbero un ruolo non di poco conto all'interno del processo di sviluppo dei più giovani, dal momento che, non essendo limitate alla semplice occasionalità, le amicizie tra coetanei rappresentano dei rapporti fondati sulla profondità e continuità nel tempo. Durante l'adolescenza, esse si svilupperebbero fino ad includere le componenti più intime e significative, necessarie a soddisfare i bisogni di rassicurazione in un periodo di così tanti cambiamenti, quanto per la funzione di ancoraggio identitario e confronto sociale.

Le amicizie sono per gli adolescenti un importante terreno di pratica, con cui sperimentare sé stessi e le proprie opinioni verso una maggiore autonomia di pensiero e atteggiamenti. Con la diffusione della rete, tuttavia, queste opportunità verrebbero meno, a partire da interazioni meno profonde e soddisfacenti rispetto a quelle create attraverso gli incontri diretti (Antheunis et al. 2012).

In questa direzione, gli autori del modello hanno inteso operare una riflessione su come le stesse caratteristiche dei Social possano contribuire ad influenzare le relazioni di amicizia.

Rispetto all'asincronicità e all'assenza dei segnali, vi sarebbero secondo gli autori degli effetti ambivalenti. Una prima conseguenza riguarda l'alterazione della qualità nella comunicazione: nell'impossibilità di supportare il dialogo con le informazioni percettive, l'interazione diventa spoglia, e il rischio è quello di contribuire a possibili fraintendimenti e distorsioni nell'interpretazione dei messaggi (Madell e Muncer 2007). Si pensi ad esempio al tono della voce: di persona, può senza dubbio contribuire a far cogliere il vero significato di un discorso; diversamente online, la sua assenza potrebbe far interpretare una frase ironica come un'offesa. Sul versante opposto, diversamente, la carenza dei segnali può comportare nei ragazzi un maggiore senso di fiducia e di apertura nei confronti delle interazioni online (Keipi & Okansen, 2014). Senza il vincolo di risposte immediate, infatti, l'utente può prendere più tempo per elaborare i suoi messaggi e scegliere con cura le informazioni da trasmettere. Questo costituirebbe un vantaggio soprattutto per i ragazzi più timidi, che offline potrebbero avere invece difficoltà e sentirsi a proprio agio.

A queste specifiche condizioni si sarebbero adeguati gli studi condotti da Newcomb e Bagwell (1995) nel constatare la presenza di una specifica correlazione tra l'asincronicità e i processi di conflitto tra gli individui. Nel dettaglio, la mancanza di continuità rispetto ai momenti della comunicazione porterebbe ad avere dialoghi più costruttivi, attenuando eventuali tensioni tramite risposte meno avventate.

La permanenza nel tempo, la dimensione pubblica, ed infine la disponibilità, contribuirebbero in maniera diversa a influenzare le diverse relazioni sulla garanzia di un sostegno sociale più costante e tempestivo, e con esso a dei risvolti migliori sulla qualità degli stessi legami.

La dimensione pubblica consente ai vari individui di prendere parte ai vari network online, e con essi, alle reti di aggregazione ubiqua che, essendo più ampie e accessibili rispetto alle tradizionali relazioni di amicizia, aumenterebbero di conseguenza la probabilità di ricevere il supporto dagli altri. La disponibilità

dei Social permette infatti agli utenti di connettersi ed interagire potenzialmente da ogni parte del mondo, in qualsiasi momento senza vincoli di spazio e tempo. La permanenza, invece, consentirebbe di garantire queste condizioni a parità di tempistiche più estese e potenzialmente infinite, considerando che i messaggi restano accessibili in ogni istante.

Oggi, il supporto sociale può essere quindi ricercato in vie alternative, a conferma di forme più estese ed immediate di aiuto da parte degli utenti. A questo merito, Frison ed Eggermont (2015), hanno agganciato un potenziale incremento nella salute e nell'equilibrio psicofisico degli individui. Vi sarebbe infatti, secondo quanto rilevato nei loro studi, un minor rischio di contrarre sintomi depressivi in quei casi in cui sia percepito di ricevere supporto online.

Nonostante gli esiti favorevoli appena evidenziati, la disponibilità assieme all'asincronicità, contribuirebbero per alcuni a instillare maggiori ansie e timori rispetto alle proprie relazioni. Nel potenziare la comunicazione rendendola possibile in ogni momento, le diverse piattaforme di messaggistica istantanea sarebbero responsabili di creare pressioni rispetto al mantenimento dei legami online, e in questo alla necessità di impegnarsi in risposte rapide e costanti, pronte a validare ogni contenuto condiviso dai propri amici (Fox & Moreland, 2015). Sullo stesso versante, una ricerca ha evidenziato come la mancanza di risposte immediate avesse causato per alcuni comportamenti di ricerca e di rassicurazione nella paura di essere stati esclusi dai propri amici (Katsumata et al. 2008).

I Social contribuiscono così a creare nuovi modi di interagire, oltre ad aspettative talvolta infondate, rispetto all'uso e a ciò che viene offerto dagli altri utenti online.

La visibilità, ad esempio, che si lega alla tendenza di comunicare attraverso foto e video di sé, sarebbe annessa alla comparsa di atteggiamenti del tutto inediti. Potendosi dedicare allo studio e al ritocco della propria immagine da esporre, i vari utenti possono aspettarsi di ottenere dei riscontri dai propri

conoscenti, basati sull'approvazione a ciò che è stato creato e pubblicato con cura. A sua volta, la presenza estetica e visiva dei contenuti potrebbero innescare tendenze al confronto, assieme a preoccupazioni sul proprio aspetto con conseguenze sulla propria autostima (Clerkin et al. 2013).

Parallelamente, la quantificabilità e la misurazione dei parametri di contenuto, potrebbero indirizzare gli utenti a adeguare le proprie condotte in linea a ciò che più piace e attira nel contesto online, plasmando la propria identità a dispetto dell'approvazione da parte dei propri follower.

Si tratta infatti di “seguaci”, di ammiratori che visualizzano ogni aggiornamento condiviso online. Facebook cita indebitamente il termine di “amico”, nonostante molte volte si tratti semplicemente di un conoscente o di un collegamento più che casuale. Basta poco e si stringono relazioni con chiunque, anche con persone che non si vedevano da tempo.

Amicizie senza impegno, dipendenti da algoritmi di Rete e non più dall'esclusività di un legame come quello reale: per Bauman (2002) è la società “liquida” dell'oggi, fatta di relazioni facili ed effimere senza troppo coinvolgimento emotivo. Con gli odierni Social Media non ci sono obblighi, tutto evolve rapidamente a partire dai rapporti umani che si riformulano costantemente.

Sono fragili per questo, temporanei e affrettati. Basta poco per distruggerli e ricrearli dall'inizio.

Nonostante ciò, le persone vi si addentrano, ricercando nella comodità di un contatto online il riparo dalle responsabilità realtà.

CAPITOLO III

I Social Media tra rischi per la salute e prevenzione

3.1 Il pericolo dell'isolamento sociale

I Social Media sono strumenti pervasivi, dei “pezzi” insostituibili da cui dipende ormai la vita di chiunque. Nella promessa di una connessione perpetua, attraggono l'utente come un potente antidoto alla monotonia del quotidiano, e in un semplice click lo immergono in una realtà alternativa, in cui istantaneamente può esplorare le opportunità di intrattenimento provenienti da ogni parte del globo.

Integrati in qualunque contesto, i Social sono utilizzati ovunque, e rinunciarvi, significherebbe la perdita di importanti occasioni di socializzazione, persino professionali.

Si tratta di Facebook, di Whatsapp o di Instagram; tutte applicazioni che a portata di dito consentono alle persone di stabilire contatti altrimenti a volte impossibili. Proprio per questo sono estremamente potenti: la facilità di connessione che li contraddistingue conduce in molti a preferire il mondo del digitale, meno impegnativo e più controllabile rispetto alle conversazioni faccia a faccia (Turkle, 2012).

Oggi, più che mai, rappresentano dei luoghi inimitabili, in cui poter affermare sé stessi e i propri valori senza il timore di sentirsi giudicati. Come in un palcoscenico, ci si espone nei Social attraverso identità ideali, alla ricerca di un consenso di “mi piace” e riconoscimento istantanei in grado di validare la propria immagine. Appagando i desideri più profondi e intimi, seducono l'utente che ne fa uso, ma al contempo, come nello specchio per Narciso, finiscono per farlo rivolgere solo su sé stesso, isolandolo dalle relazioni umane (Codeluppi, 2013).

La Turkle, a tal proposito, descrive di persone ormai con il timore di conversare. Di utenti che fuggono dall'intimità e comunicano invece attraverso uno schermo con l'illusione di non essere soli (Turkle, 2012).

Interagire online sarebbe in effetti meno spaventoso, più semplice e sicuro rispetto ad un contatto reale poiché non vi è il rischio di essere criticati (Amichai-Hamburger & McKenna, 2006). Ogni cosa dipende ormai dalla connessione in Rete, e ovunque vadano, le persone fanno affidamento su di essa: persino contro la noia e le attese dei momenti usano i Social come rimedio, anziché dialogare con gli altri. In questa direzione, i Social rappresentano per Bauman "l'esca" della modernità, perché capaci di catturare l'essenza autentica ed espansiva dei legami fisici, a discapito di altri, virtuali, ma più effimeri. Nel rappresentare un possibile rifugio dalle avversità della vita, i Social richiamano i vari utenti e i più timidi ad un utilizzo degli stessi sempre più frequente (Floridi, 2015). Di conseguenza, le persone preferiscono concentrarsi online, e quando sentono il bisogno di socializzare o di distrarsi, usano Internet.

Il rischio, tuttavia, è quello di incoraggiare verso un uso eccessivo e disinibito dell'ambiente virtuale (Di Mele & Isatto, 2018), fino a spingere le persone a isolarsi, e a dedicarsi esclusivamente sui propri dispositivi.

L'isolamento è un fenomeno di disagio, dettato dalla graduale perdita dei contatti che un individuo ha con il mondo esterno, e da cui si allontana, a volte senza rendersene conto. Secondo Cacioppo (2008), può comportare effetti negativi alla salute, con problematiche come depressione o ansia e addirittura declini cognitivi. Del resto, non contando di alcun impegno sociale, vengono a mancare per la mente tutte quelle stimolazioni per la quale invece è predisposta ad operare (Stern, 2009).

Ad approfondire il pericolo di isolamento è stato uno studio, condotto presso l'Università di Pittsburgh, in America, e che ha visto coinvolti quasi 2000 giovani adulti. Lo scopo era di testare l'esistenza di una correlazione tra il tempo trascorso sui Social e la probabilità di isolarsi socialmente. In effetti, i vari risultati sembravano chiari, e confermano di fatto elevati rischi di isolamento,

soprattutto per coloro che avevano frequentato le varie piattaforme per un tempo più lungo rispetto ad altri.

In un'era tanto dominata dallo scrolling, dove l'oralità si atrofizza e lascia spazio alle chat di Whatsapp, la presenza dei Social allontanerebbe così le persone, affidandole a dispositivi in cui isolare sé stesse e la propria mente.

3.2 L'uso eccessivo e la Dipendenza da Internet

Stando a quanto affermato dal sociologo Bauman (2007), i Social sarebbero spopolati dall'ideale dei loro creatori di sfruttare l'emergente ricerca al contatto degli utenti, in un'era tanto digitalizzata quanto intimorita dal rischio di rimanere esclusa dalle novità del mondo intero. Alla necessità di essere sempre connessi, associa invece l'individualismo di una società che spinge all'interesse del singolo. Nel protagonismo digitale, ognuno è focalizzato su di sé e su come appare, contribuendo di meno alla collettività e nel paradosso dell'isolamento di tutti (ibidem).

Oltre a questo, l'uso eccessivo di queste piattaforme ha contribuito a generare non poche questioni riguardo al loro impatto sulla salute mentale degli utenti. Il contesto della Rete, nel mutare profondamente le dinamiche quotidiane, ha sconvolto di fatto le abitudini e gli atteggiamenti degli stessi fruitori, che si trovano per questo ad affrontare sfide e situazioni del tutto nuove.

Oggi, l'interattività dei media richiede una costante full immersion che può compromettere severamente l'attenzione delle persone, assorbendo tutte le loro risorse ed energie in un dispositivo come il cellulare che può estraniarle dalla realtà circostante. Roberts e David (2012) parlano più tecnicamente di "phubbing", in un neologismo inglese che combina i termini di phone (telefono) e snubbing (snobbare) per descrivere una tendenza delle persone, ormai più che conclamata, di ignorare il proprio interlocutore mentre si è concentrati sui propri dispositivi (Roberts, J. A., & David, M. E. 2012).

In una società tanto iperconnessa, rinunciare a Internet e alle sue applicazioni diventa difficile, ma in alcuni casi può risultare addirittura impossibile. Diversi studi, ormai da tempo, riconoscono una serie di condizioni di salute potenzialmente connesse all'utilizzo eccessivo dei Social Media, così come di tutti quei dispositivi che nel nuovo Millennio hanno fatto la loro comparsa stravolgendo la comunicazione tradizionale (Rosen et al. 2013). Tra queste, a preoccupare maggiormente i ricercatori sarebbe il rischio di incorrere nella cosiddetta "dipendenza da Internet".

Chiamata anche più frequentemente "Internet Addiction disorder" (IAD) (Goldberg, 1995), essa rappresenta una condizione di recente interesse, affermata specialmente negli ultimi decenni in virtù della grande diffusione dei nuovi media come il cellulare. Già dal nome, è comprensibile la presenza di una situazione di disagio, la quale, secondo Griffiths (1998), si contraddistingue per un uso problematico e compulsivo del mondo Online, qui comprese le sfere dei Social, delle interazioni virtuali e del Web.

La dipendenza da Internet è un fenomeno in evoluzione: al momento, la sua configurazione in sede di patologia è incerta, e a mancare sono dei chiari criteri che possano diagnosticarla con affidabilità (Durkee et al., 2012). All'interno dei manuali clinici aggiornati alle ultime edizioni – come, ad esempio, il DSM-V – è attribuita l'area più generale delle "dipendenze", diversamente ai casi di gaming addiction che sono invece inclusi già da anni nei principali volumi di diagnostica.

Tuttavia, l'interesse alla ricerca continua è ampio e tutt'oggi si producono modelli di riferimento che possano spiegarla. Fautore dei primi filoni di studi sulla Dipendenza da Internet è Young, che già nel 1996 proponeva il comportamento come manifestazione in un caso di depressione correlata a Internet. Tra i suoi lavori, il modello "ACE" contribuisce a ipotizzare l'esistenza di tre fattori in grado di scatenare insieme l'insorgenza della problematica. Tra questi vi sarebbero:

- la facilità di ingresso al Web (Accessibilità);

- la sensazione di onnipotenza offerta all'utente nella creazione della sua realtà virtuale (Controllo);

- ed infine il coinvolgimento emotivo che tali piattaforme prevedono (Eccitazione) (Young et al., 2000).

Nell'ideale di Young, le varie componenti del modello sarebbero responsabili nel determinare i risvolti di dipendenza nell'uso di Internet, a partire da una condizione normale di utilizzo e progressivamente verso un'altra di abuso del virtuale.

Il lavoro di Goldberg, invece, oltre a dare nome al fenomeno, ha inteso operare diversamente e in direzione di sei potenziali caratteristiche associabili all'insorgenza della IAD come nel caso del gioco d'azzardo. In particolare, si prevedono:

- la necessità ad accedere e usare Internet sempre più frequentemente;
- la presenza di ricadute ed effetti negativi nella sfera relazionale o privata;
- le modificazioni del tono dell'umore nei momenti in cui non si è connessi;

- la riduzione o annullamento di qualsiasi interesse per altri ambiti al di fuori di Internet;

- l'incapacità nel regolare adeguatamente il tempo investito online;

- ed infine, la distorsione nella percezione del tempo.

3.3 I rischi per la salute

La preoccupazione rispetto all'insorgere di dinamiche negative rispetto ai Social, è sempre più giustificata dalla loro pervasività, se non altro in termini di una nuova realtà che si promette di soddisfare ogni esigenza. Carretti e La Barbera (2001) tentano per questo di indagare a dispetto del potenziale rischio che il virtuale arrivi a porsi nelle vite di tutti in primo piano, soppiantando e oscurando in questa maniera ciò che di concreto e materiale la vita offline ha da offrire.

Fra gli utenti, si riconoscono sempre più spesso condizioni patologiche associabili ai sintomi di una connessione costante e inderogabile, e che spinge ormai ai limiti di un controllo compulsivo dei propri smartphone. Con i Social si è costantemente bombardati di notifiche, tra “stories” e immagini che aggiornano in tempo reale rispetto alla vita che viene vissuta dagli altri. Ciò può contribuire molte volte al confronto sociale, se non addirittura al timore di star perdendo qualcosa di importante.

Si pensi ad esempio alla “FOMO”, anche riconosciuta nell’espressione di “Fear of Missing Out”. In italiano è tradotta come “la paura di essere tagliati fuori”, e si riferisce ad un fenomeno sempre più diffuso e correlato all’uso eccessivo dei Social Media. La FOMO contraddistingue quelle persone che sperimentano l’esigenza di restare costantemente connesse in Rete, perché temono di mancare occasioni importanti che altri stanno vivendo, e per questo, sviluppano sentimenti ansiogeni che intaccano la loro salute psicofisica (Przybylski et al., 2013). Nella preoccupazione che la loro eventuale assenza possa escluderli fino a compromettere la loro reputazione, chi ne è affetto finisce per connettersi online molto più frequentemente degli altri. Diventa quindi difficile staccarsi dai dispositivi digitali, dal momento che l’ansia attiva l’utente in controlli ripetuti con cui può aggiornarsi per alleviare le sue preoccupazioni.

Per ciò che riguarda la possibilità di incorrere nella FOMO, alcuni studi hanno individuato dei potenziali elementi a rischio che porterebbero ad un suo sviluppo. Tra questi, vi sarebbero nello specifico la tendenza delle persone a confrontarsi con gli altri, assieme ai sentimenti di inadeguatezza nei confronti della propria immagine (Akbari et al, 2021). Rispetto al primo, ad enfatizzare la natura comparativa delle relazioni sarebbero le stesse piattaforme dei Social, che in un rimando continuo di foto e video, spingono gli utenti a monitorare ininterrottamente la vita degli altri.

Sulle principali piattaforme online, come Instagram e Facebook, ci si espone nella libertà di essere chi più si desidera. L’utente può infatti fare uso dei cosiddetti “filtri”, ossia di strumenti che consentono di manipolare le foto ancora

prima di condividerle. Attraverso di essi le persone possono selezionare ciò che più piace ed effettuare dei “ritocchi” in grado migliorare esteticamente il contenuto ancora prima che sia condiviso. In questo modo l’utente tende a mostrarsi solo parzialmente, e nella pressione di non piacere agli occhi di chi guarda, cerca di nascondere quei difetti che altrimenti potrebbero non piacere.

Oltre a questo, accade che le problematiche della realtà siano tenute lontane dai “riflettori” della vita iperconnessa. Sotto l’influenza del giudizio e del confronto, ci si impegna nell’apparire interessanti e perfetti agli altri, ma ciò non può fare altro che riflettersi in immagini di sé non veritieri e spesso distanti dalla realtà.

Secondo Miller (2021) queste forme distorte della realtà contribuiscono a creare delle false percezioni che finiscono con l’aumentare l’ansia e il senso di inadeguatezza nelle persone. Come in una sorta di laboratorio, gli utenti usano i Social per sperimentare sé stessi e la propria immagine, cercando di carpire informazioni rispetto a quali comportamenti o caratteristiche possano avere successo e quali sarebbe meglio evitare. Usano Internet per trovare il proprio posto nella Società, e per fare questo, pongono al centro dell’attenzione la versione migliore di loro stessi. Contro la noia e la solitudine, intraprendono una serie di relazioni online, ma prima di farlo, ugualmente a quanto accade nelle vetrine, vanno alla ricerca dell’opzione che meglio si armonizzi ai loro desideri (Codeluppi, 2012). Dall’altra parte, nel tentativo di preservare costantemente l’attenzione dei vari interlocutori, si esibiscono valorizzando i lati positivi di sé e ignorando invece quelli che si credono negativi.

Attraverso i Social Media, le persone si ridefiniscono sotto identità virtuali, e dalle stesse pretendono le conferme di quanto desiderano esporre.

3.4 La derealizzazione da Social Media

Quadri depressivi, sindromi da stress e ansia, e ancora, le irregolarità nel ciclo-sonno veglia, sarebbero secondo Pabasari (2017) alcune delle crescenti

problematiche di disagio ad essere aumentate in virtù all'uso sempre più massiccio di Internet e dei Social Media. Si tratta di sintomi universali, ma che contraddistinguono ormai quell'iperconnessione globale e che oggi si rivede nel fenomeno della "derealizzazione da Social". Chi ne è affetto percepisce una sensazione di distacco dal mondo esterno, che appare irreali e sfocato, quasi come una simulazione.

La derealizzazione presenta una correlazione diretta al tempo che è passato online, e distingue quegli individui che perdono la capacità di separarsi tra il mondo virtuale e la realtà fisica. Le due dimensioni si fondono insieme, sfumando i propri confini in quella che Floridi (2015) chiama più precisamente "Onlife". L'uso eccessivo di Internet contribuirebbe infatti a sfaldare quell'essenza autentica dei legami che nella realtà si definiscono in scambi reciproci e intenzionali. Attraverso di essi, l'individuo definisce sé stesso e le proprie caratteristiche, riconoscendosi come soggetto distinto e unico all'interno di un ambiente variegato (Floridi, 2015).

Il Web, nell'enfatizzare una connessione ubiqua, contribuisce tuttavia ad aumentare quelle distanze fisiche che allontanano l'individuo dal mondo reale, isolandolo dagli altri e da quei legami tanto necessari. In questo modo, la sua individualità e la sua consapevolezza di esistere si indeboliscono, fino a perdere il contatto con sé stesso in una sorta di disconnessione. Nonostante siano infinite le opportunità di socializzare online, la connessione online viene sempre e unicamente determinata dalla volontà dell'utente, che può collegarsi o scollegarsi quando più desidera in una dimensione altrettanto autentica di quella fisica. (Floridi, 2015). Questa forma di interazione può portare ad usare Internet in maniera eccessiva, contribuendo a far perdere il contatto dalla realtà oltre ad un senso di vuoto e di solitudine (Kirmayer, 1994). A colmare questo senso di mancanza sarebbe la stessa Rete, che in certe situazioni può addirittura svolgere un ruolo terapeutico come nel caso degli Hikikomori.

3.5 Il caso estremo di isolamento: gli Hikikomori

Sono individui reclusi, passivi e spesso emarginati, parte della stessa società da cui decidono alla fine di ritirarsi e azzerare di conseguenza qualsiasi coinvolgimento con l'esterno. Giovani d'oggi o adulti di poco più grandi, la cui vita finisce scorrendo nel solo confine della propria casa, lontani dagli amici e persino dalla famiglia. Queste persone sono conosciute come "Hikikomori" (Tamaki, 1998).

Il termine ha origine in Giappone negli anni '80, quando tra le comunità di psichiatri diventa nota l'idea di una sindrome di isolamento potenzialmente connessa alle sole caratteristiche della cultura giapponese (Teo & Gaw, 2010). Ad oggi, questo tipo di autoreclusione sembrerebbe invece manifestarsi come una forma nuova e sempre più comune del malessere tra i giovani (Ricci, 2008), presente anche in molti altri Paesi nel mondo, oltre a quelli orientali (Kato et. al., 2012).

Lungo questa onda, recenti ricerche avrebbero messo in luce una possibile relazione tra la presenza degli Hikikomori e l'esposizione al mondo del digitale (Tateno et al., 2019). Con il crescente utilizzo dei Social Media, Internet è infatti diventato un luogo di rifugio per molti adolescenti, capace di anestetizzare paure e angosce anche dei più fragili, ma facilitando al contempo la loro solitudine e il distacco dalla realtà, proprio come negli Hikikomori (Sagliocco, 2011). La sindrome, benché non sia riconosciuta come conseguenza associata alla dipendenza da Internet, distingue quelle persone che hanno perso il totale coinvolgimento e l'attenzione nelle attività comuni come lo studio, la pratica sportiva e le relazioni sociali, a differenza del mondo online dove gli hikikomori reinvestono il loro tempo, navigando sul web o giocando ai videogiochi. Secondo alcuni, questo morboso attaccamento nei confronti del Web potrebbe addirittura svolgere un ruolo terapeutico importante e di protezione rispetto al rischio di psicosi, se non di mantenimento del proprio equilibrio mentale nel corso dell'autoreclusione (Fisogni, 2020).

L'ambiente digitale si staglia così nella mente di un Hikikomori come un potente diversivo rispetto al pericolo del giudizio, negli sguardi indiscreti di altri

o nel disagio provato verso il proprio corpo nel presente. La realtà dei Social Media consentirebbe loro di reinventarsi, attraverso i filtri e le identità virtuali per liberarsi in quel contesto dai propri limiti mentali.

3.6 Prospettive di prevenzione

Per ciò che accade all'interno di Internet e fra i suoi utenti, si fa quasi sempre riferimento ai giovani, i "Nativi Digitali", trascurando invece la presenza dei più grandi, dei cosiddetti "immigrati digitali".

Si tratta di adulti, persone anziane o genitori degli stessi ragazzi online, ma che diversamente da questi sono nati prima dell'arrivo delle nuove tecnologie come il cellulare. Adeguati alla presenza della Rete solo in una fase successiva della loro vita, vedono e interagiscono nel Web diversamente da come fanno gli adolescenti. A volte lo ignorano, cogliendolo come un effimero passatempo per il quale non si prestano ad un frequente utilizzo. Al contrario, i ragazzi vi si destreggiano meglio, proprio perché abituati fin da subito al virtuale. Appaiono anche come i più esperti, capaci di navigare senza difficoltà tra le infinite possibilità del Web.

Dietro questa padronanza digitale, tuttavia, si nascondono molto spesso il disagio e la paura, così come le difficoltà a interagire e a comprendere gli esiti di certe azioni online. Shariff (2016) e Faccioli (2015), sostengono a questo proposito come l'incertezza e l'ambiguità di Internet complichino i giovani nel comprendere i pericoli che vi si insidiano, e per questo molte volte non sono in grado di proteggersi.

Per Ivi, ci si trova così di fronte ad un bivio: da una parte, si può scegliere di annientare, rinunciando a tutti quei benefici che il virtuale ha fino ad ora concesso alle persone, oppure, dall'altra, scegliere la strada dell'agire consapevolmente nell'attesa di perfezionarsi. L'ansia e le varie preoccupazioni spesso inoculate in maniera erronea, rispetto a rischi legati all'eccessivo uso di Internet, devono quindi essere soppesate con le effettive occasioni date da questi

ambienti. In questa direzione, sarà fondamentale far comprendere agli utenti che è possibile accedere e navigare nel Web in totale sicurezza, avendo cura di prestare consigli e direttive utili a maturare un atteggiamento responsabile e attivo, in grado di reagire dinanzi alle difficoltà. Proibire all'uso di Internet non risolverà i problemi ma contribuirà soltanto a mascherarne le evidenze senza offrire possibili rimedi a chi ad esempio decide di isolarsi.

In particolare, nella condizione degli Hikikomori, alcuni studi si sono concentrati sulla realizzazione di un questionario, chiamato HQ-25, il quale sarebbe d'aiuto come azione preventiva a individuare quei soggetti a rischio del fenomeno. Tale strumento, sviluppato da Takahiro A. Kato e colleghi dell'Università di Kyushu, si compone di una serie di quesiti volti a calcolare una stima del ritiro su una scala graduata da 0 a 4.

I vari risultati, ottenuti dalla somministrazione del test ad un campione di circa 1000 individui, suggeriscono la possibilità di considerare la solitudine come un elemento cruciale a identificare le persone che non sono affette da hikikomori rispetto a quelle che potrebbero essere invece a rischio. In questo senso, il test può essere considerato come un valido ausilio nella valutazione tempestiva dei diversi casi.

D'altronde, fare prevenzione rappresenta una delle strategie più ottimali per affrontare le sfide della vita online. Attraverso di essa, le persone possono adottare una serie di interventi utili a ridurre o eliminare gli effetti collegati ad eventi che nuocciono alla salute, oltre che ad aumentare una consapevolezza positiva di sé e dei propri comportamenti. Districandosi in vari livelli – primaria, secondaria, e terziaria – la prevenzione agisce in base agli obiettivi sui vari aspetti delle criticità, consentendo addirittura di mettere in atto delle misure contenitive prima ancora del verificarsi del problema.

Nel caso di Internet, Tisseron (2013) ha proposto un programma di azioni da introdurre nel contesto della famiglia per accompagnare i figli alla presenza graduale dei dispositivi digitali nella loro vita, educandoli allo stesso tempo ad un uso moderato degli stessi. I genitori, in particolare, sono chiamati a rispettare una

serie di direttive precise da mettere in atto in ordine di età dei figli: Ad esempio, prima dei tre anni, è vietato l'uso dei dispositivi quando si mangia e prima di dormire. Dai 3 ai 6 anni invece, alla prima regola si aggiunge la necessità di accordare gli orari precisi in cui l'utilizzo è consentito. Dai 6 ai 9 anni, i genitori sono chiamati ad intraprendere un dialogo con i figli, rispetto a ciò che fanno su Internet per consapevolizzarli rispetto all'anonimato e alla dimensione pubblica di un contesto tale. Solo successivamente, quando saranno più grandi, si potranno confrontare rispetto alla possibilità di affidare l'uso di un primo cellulare.

La figura dell'adulto è quindi fondamentale, perché consente di guidare i più giovani, inesperti, diventando un importante punto di riferimento anche nei casi del bisogno. Sulla base di ciò, sempre Tisseron propone un ideale educativo e digitale fondato sul modello delle 3 "A", a cui richiama in ascolto tutti gli adulti in veste di "mentore". In esso, si prevedono insieme:

- L'Alternanza: al fine di enfatizzare un distacco tra mondo online e offline, questi due contesti differenti, che, come tali, vanno riconosciuti e per questo vissuti con il giusto equilibrio senza prevaricazioni;
- L'Autoregolazione, pensata in virtù di un atteggiamento di fiducia verso l'adolescente, che viene così promosso nella sua autonomia nel momento in cui da solo può gestire questi ambienti;
- E l'Accompagnamento, in quanto è indispensabile la presenza di un adulto che sia vicino e pronto ad accogliere qualsiasi curiosità dei più piccoli.

3.7 La Consapevolezza Digitale

La realizzazione di programmi di prevenzione, indirizzati come in questo caso sia ai giovani che agli adulti, implica l'apertura di un dialogo intergenerazionale che mira principalmente a passare oltre quei luoghi comuni

dettati sulla sola pericolosità dei Media. Solo accogliendo un legame di ascolto e di disponibilità, improntato ad affrontare in maniera oggettiva tutte le esperienze e le criticità degli utenti, si può fare quella che viene chiamata “educazione preventiva”. Adolescenti e adulti sono chiamati a diventare gli interlocutori di una stessa parte, prestata a consapevolizzare sull’uso del Digitale, attraverso la promozione di interventi appropriati e diretti alla creazione di un equilibrio nell’uso dei Media.

Inizia tutto dalla scuola, dalle principali istituzioni, e dagli stessi adulti che sono i primi modelli da cui i più giovani prendono spunto per approcciarsi al mondo, usufruendo di loro per acquisire atteggiamenti e regole specifiche. In questa direzione, è fondamentale che il lavoro educativo da impartire sia coerente e totalmente dedicato ai suoi beneficiari, in modo da non distogliere l'attenzione dalle principali sfide della Rete. Esplorare questo ambiente ai fini didattici richiede inoltre di aver chiari l’impatto e le funzioni che Internet e i Social Media hanno nella società odierna. Solo così, infatti, è possibile improntare una corretta educazione all’uso delle tecnologie.

Pier Cesare Rivoltella, pioniere italiano nell’ambito di ricerca sui dispositivi dell’Informazione e della Tecnologia, parla più precisamente di “Media Education”, ossia di quell’ area specifica, all'interno degli studi educativi, che mira a produrre pensieri critici e piani d'azione relativi all'impiego dei mezzi di comunicazione, considerati più che mai fondamentali per l’intervento formativo.

Tale, è oggi considerata nella realtà di molte facoltà accademiche, nonché scolastiche, allo scopo di integrarla come una possibile risposta al progresso digitale. Il tentativo implicito delle varie istituzioni starebbe nel ridurre il divario tra i classici metodi d’insegnamento e i nuovi linguaggi portati avanti dai media sempre più presenti anche a scuola.

Dalla radio, alla tv fino al cellulare: questi dispositivi rappresentano un insieme variegato di innovazioni che hanno contribuito negli anni a rivoluzionare i vari contesti sociali, imprimendo nelle persone nuovi modi di comunicare. La

media education, di fronte ad essi, intende per questo realizzare un percorso di apprendimento continuo rispetto ai loro impieghi. Si preoccupa, ad esempio, di fornire gli strumenti più utili per acquisire una visione critica e consapevole rispetto alle opportunità e le implicazioni dei vari dispositivi, così anche nella sensibilizzazione sui temi dell'isolamento e dipendenza dai media.

Oltre a questo, si concentra anche nello sviluppo di abilità pratiche nuove per adeguarsi alle recenti forme di espressione e comunicazione. Così facendo, gli individui diventano più responsabili del mondo mediatico che li circonda, e attraverso un loro uso consapevole, possono contribuire nella costruzione di una società più informata, sicura e partecipativa.

3.8 Possibili Interventi

Del resto, la scuola può essere rappresentata come una sorta di terra di “mezzo”: un contesto che, oltre a raccogliere in sé le speranze educative dei genitori, deve contemporaneamente assolvere alle esigenze di una collettività ancora prossima. Essa, gioca d'anticipo nel preparare i suoi allievi al mondo di domani, individuando mete e standard specifici, oltre a quei comportamenti devianti che possono invece nuocere al benessere degli individui.

In questa direzione, diventa responsabilità della scuola promuovere percorsi di maturazione allo sviluppo di tutte quelle conoscenze e abilità che consentono ai ragazzi di orientarsi in maniera autonoma, per affrontare le diverse situazioni sentendosi sicuri di sé stessi. Alcuni autori, più specificatamente, propongono l'ideale di una “psicologia positiva” (Seligman, 1996). In questa visione, la salute mentale dei ragazzi viene intesa al pari di un percorso dinamico e continuo da vivere, piuttosto che come una statica meta da conseguire, nel rafforzamento di sentimenti positivi come l'autorealizzazione, la fiducia di sé, il controllo emotivo e il problem solving. Secondo Seligman, ogni persona sarebbe portatrice di tali risorse, ancora da esplorare, ma che una volta attivate porterebbero al superamento di ogni difficoltà (Seligman, 2002). L'approccio

prevede in particolare la presenza degli adulti come figure di riferimento e supporto che sappiano guidare, nel corso dei vari processi, verso un corretto sviluppo delle diverse abilità.

Ad ostacolare questo, tuttavia, sarebbe la vasta cultura dei media e soprattutto dei Social, responsabili di aver instillato nei giovani l'idea di poter usufruire di questi luoghi come un rifugio dagli ostacoli della vita (Steiner, 2017). I ragazzi cioè, piuttosto che mettere in gioco le proprie competenze per affrontare le avversità, sceglierebbero più facilmente di evitarle nascondendosi dietro uno schermo.

Al fine di contrastare il rischio che tendenze come queste possano radicarsi ancora più profondamente entro le diverse comunità di giovani e adolescenti, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (W.H.O., 1993), ha scelto di delegare la scuola come possibile contesto entro cui consapevolizzare le nuove generazioni sull'importanza delle cosiddette "Life Skills" (Rapporto OMS, 2001).

Si tratterebbe in particolare di promuovere una serie di interventi utili a potenziare tutte quelle "abilità della vita", fondamentali per lo sviluppo dell'autonomia e di un miglior benessere mentale, oltre che di un atteggiamento resiliente e responsabile nei confronti delle difficoltà. Tra queste, si individuano: la capacità di gestione delle proprie emozioni, l'autoconsapevolezza, l'empatia, il pensiero critico, la mente creativa, la comunicazione efficace, la gestione dello stress, la capacità di relazionarsi, il problem solving e infine la presa di decisioni.

L'impegno della scuola a promuovere i progetti basati sulle "life Skills", allo scopo di prevenire le forme di ritiro e di isolamento nei giovani, ha richiamato nel frattempo anche alla necessità di riconfigurare l'intero assetto educativo.

Approcci classici, come quelli basati sulla sola centratura del docente che spiega, attraverso un ascolto passivo e spesso assertivo degli studenti, sarebbero infatti un grande limite per la buona riuscita degli interventi di questo tipo (Gee, 2007). È fondamentale invece per i ragazzi essere autonomi, protagonisti in

prima linea di quei processi di crescita con i quali andranno un giorno ad affrontare sapientemente le difficoltà e rischi del Web.

Secondo Bandura (1977), l'apprendimento è un processo attivo, che avviene attraverso l'interazione con il mondo e osservando i comportamenti degli altri, ritenuti modelli da imitare. In questo senso, gli studenti non acquisiscono passivamente le informazioni, ma le catturano esercitando e sperimentando le loro stesse azioni sul contesto circostante (ibidem).

Un possibile adattamento della scuola a ciò, nella formulazione di piani connessi allo sviluppo delle Life Skills, è dato dal peer-tutoring: esso consiste in un metodo di insegnamento dove gli studenti sono rivestiti dall'incarico di trasmettere specifiche conoscenze ai loro coetanei, aiutandosi e sostenendosi reciprocamente nello sviluppo di specifiche abilità cognitive. Questo approccio si rivela particolarmente funzionale, in quanto a renderlo tale è proprio la prossimità di età dei ragazzi, che, se da una parte consente di fornire schemi comportamentali più agevoli e più affini a chi deve assimilarli, porta dall'altro ad una maggiore apertura in chi cerca consiglio, senza provare ansia nel commettere errori o nel domandare questioni eventualmente palesi.

Piaget ha per primo sottolineato l'importanza dei pari come "spunti" da cui trarre esempio per migliorare, e così in un confronto continuo con loro, colmare anche quel divario tra le conoscenze attuali e potenziali (Piaget, 1971). In un contesto tale, i ragazzi possono sfruttare della collaborazione insita al peer-tutoring per rafforzare tutte quelle abilità necessarie a sviluppare sé stessi (Bagnato, 2017), e molte delle life skills previste dall'OMS, come l'empatia e la capacità di gestione delle diverse situazioni.

Operando su più spettri, il peer tutoring consente di essere applicato nei contesti scolastici in generale, includendovi anche quelle situazioni problematiche in cui gli studenti possono presentare dei disagi che ostacolano i loro apprendimenti.

Infine, riuscendo a stimolare un dialogo e ad aprire il confronto tra più persone, esso può costituire un ottimo riferimento per contrastare o addirittura affrontare situazioni complesse come quelle dettate dal ritiro degli studenti, che piuttosto di esporsi al rischio di certe situazioni, preferiscono chiudersi in Rete e isolarsi dal mondo.

CONCLUSIONI

Le analisi fin qui condotte nel corso del presente lavoro hanno inteso la promozione di una riflessione sul ruolo rivoluzionario dei Social Media, quanto dei loro impatti sulla comunicazione e socializzazione odierna, in virtù di relazioni umane sempre più dipendenti da uno stato di connessione perenne.

Attraverso un attento esame degli studi realizzati sulle nuove dinamiche promosse da queste piattaforme, è stato possibile evidenziare come le stesse abbiano sconvolto drasticamente le modalità con cui gli individui interagiscono e si relazionano.

I Social Media hanno infatti contribuito ad innescare nuove realtà sociali, che si contestualizzano nella presenza delle comunità virtuali, ambienti liberi da ogni vincolo di spazio e tempo a differenza dell'offline.

Tra le infinite migliaia di "Nativi digitali" o, meglio, di quegli adolescenti, figli di una generazione cresciuta immersa nella tecnologia del nuovo millennio, si trova il riflesso di tutti questi mutamenti.

A partire da full immersion e di usi più che preponderanti dei nuovi dispositivi mobili, i giovani trasmettono l'essenza di una nuova epoca iperconnessa, in cui la maggior parte del tempo viene investito all'interno delle piattaforme online.

I legami umani sono plasmati nel virtuale, attraverso modalità inedite di comunicazione.

A tal punto, Nesi e Collaboratori hanno definito come le interazioni sui social presentino delle peculiarità uniche che le distinguono da quelle concrete in presenza, e per questo, vadano considerate a tutti gli effetti come luoghi e contesti sociali unici.

Un'altra questione che ha spinto in molti a dedicarsi allo studio sugli effetti della progressiva digitalizzazione sono state le preoccupazioni mosse a discapito di eventuali pericoli e dei rischi associati ad un uso eccessivo dei nuovi media, dal momento che, sebbene da un lato garantiscano opportunità di socializzazione

illimitate, dall'altro un loro abuso può senz'altro comportare degli effetti negativi sulla salute dei vari utenti.

A questo merito si possono evidenziare fenomeni legati a problematiche di ritiro e di isolamento, così come nel caso degli Hikikomori, o di chi, ancora, soffre per una situazione di disagio innescata dalle pressioni di una società moderna che spinge al protagonismo digitale.

Inadeguatezza, disconnessione dalla realtà e dipendenza da Internet rischiano di diventare così i nuovi "mali" della realtà odierna.

La collettività cerca di adattarsi ai nuovi luoghi comuni della presenza fissa online, ma nel contempo, finisce con il perdere di valore nei suoi legami tradizionali, come con la famiglia e le proprie amicizie, progressivamente private di quelle risorse con cui stare al passo dell'iperconnessione.

In questo modo, coloro che si trovano in difficoltà o percepiscono l'alone della solitudine in un mondo che sembra abbandonarle a loro stessi, arrivano ad abusare del virtuale come una sorta di fuga dai problemi, e in un luogo che permette loro di avere quel senso di controllo che invece manca nella vita reale.

Di conseguenza, si affidano agli artefatti meccanici per creare online una vita alternativa, e apparentemente perfetta in cui poter ritoccare eventuali difetti, ed eleggerla ulteriormente alle possibilità di ricevere approvazioni a volte difficili offline.

Gran parte del benessere individuale dipende proprio da queste forme di supporto e riconoscimento, che trovano poi un risvolto positivo nella costruzione della propria identità e nel senso di appartenenza agli altri.

Diversamente, quando manca il dovuto sostegno, gli individui possono reagire negativamente, sentendosi alienati e distanti dalla società da cui scelgono alla fine di ritirarsi. Diventa perciò responsabilità delle diverse istituzioni, nonché della scuola e della famiglia, adoperarsi al fine di essere presenti nel momento del bisogno, affidando le giuste tecniche e supporto allo sviluppo sano di chiunque.

Nel dettaglio, le diverse ricerche hanno affidato a questi scopi l'esigenza di trovarsi entro un lavoro congiunto e coordinato da parte di tutti i soggetti coinvolti, ed entro le sfere di cultura e di educazione in grado di promuovere il senso di appartenenza in contrasto al fenomeno dell'isolamento sociale.

In questa direzione, è opportuno adottare strategie di lavoro che richiamino progetti inclusivi e di partecipazione attiva dell'individuo, come nel caso delle Soft Skills, a promozione delle proprie risorse e capacità con cui essere in grado di affrontare in maniera efficace le diverse problematiche della vita.

Alternativamente, la scuola può impegnarsi in progetti che rivelino l'essenza dell'aiuto reciproco e l'importanza della figura di un coetaneo amico a cui ispirarsi nel momento dell'apprendimento, come ad esempio nel caso del peer tutoring.

In questa maniera diventa possibile affrontare le diverse situazioni di disagio, e trovare nella collaborazione di più contesti (come la società, la famiglia e la scuola) un proseguimento e rinforzi maggiori nel lavoro educativo.

Infine, nel tentativo di fronteggiare il rischio di isolamento come anche nei casi di ritiro negli Hikikomori, potrebbero fungere da riferimento nuovi programmi volti a includere strumenti educativi legati ad una maggiore consapevolezza del mondo digitale, unito all'affidamento di linee guida da seguire per quelle famiglie che presentano già dei ragazzi con comportamenti di disagio o disfunzionali.

Solo collaborando insieme, unendo le proprie forze e competenze diversificate, le varie istituzioni e le famiglie possono dare una risposta a queste criticità.

RINGRAZIAMENTI

A conclusione di questo elaborato, il mio primo pensiero va alle persone che hanno reso questo momento possibile, e senza le quali non avrei motivo di essere così Felice come Oggi.

Desidero ringraziare prima di tutti il mio Relatore, il professor Graziano, che mi ha personalmente seguita nel corso della stesura di tutta la tesi, assicurandomi fino all'ultimo il suo Aiuto e fedele consiglio.

Alla mia Famiglia, intesa per quelle Persone che sono parte della mia vita e che considero come parte imprescindibile di me stessa.

Ai miei Genitori, Elisa e Gabriele, la mia Mamma ed il Mio Papà, che mi assicurano da sempre il loro Amore incondizionato.

Senza condizioni è anche tutto quello che mi hanno donato fin da piccola, e ne rimango Grata Sempre. Non si può spiegare
Vi Amo Davvero Tanto.

Al mio Santo ragazzo Tommaso, che mi sopporta quotidianamente nonostante tutto. Insieme, abbiamo fatto dei Passi importanti nella nostra vita, e ormai sei la mia Giornata preferita.

Alla tua splendida Famiglia e a Livorno, a cui devo Grazie per i bellissimi momenti passati da quando ci siamo conosciuti. Siete Speciali per Me.

Ai miei Nonni, nonno Francesco e nonna Carla, alla nonna Maria e al nonno Angelo. Vi penso Sempre.

A Sofia in special modo, e a tutti miei parenti. Ai ricordi e i momenti con ognuno di Voi.

Ai miei Obiettivi, alle mie Speranze e Desideri per guardare sempre ad un domani.

Alla mia ansia, alle mie paranoie, al pensiero di non farcela fino alla fine. Eccomi qui.

BIBLIOGRAFIA

- Amichai-Hamburger, Y., & McKenna, K. Y. A. (2006). The Contact Hypothesis Reconsidered: Interacting via the Internet. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(3), 825–843. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00037.x>
- Antheunis, M., Valkenburg, P., & Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixed-mode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6. <https://doi.org/10.5817/CP2012-3-6>
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. (2021). Fear of missing out (FOMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10, 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Ashton, K. (1999). *That 'Internet of Things' Thing*. <https://www.semanticscholar.org/paper/That-%E2%80%99Internet-of-Things%E2%80%99-Thing-Ashton/4ea759dc35b564d4d795c554f407fdb8652b8bed>
- Bagnato, K. (2017). Life skills e peer-tutoring: I coetanei come risorsa. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://iris.unime.it/handle/11570/3140111>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barney, D. (2013). *The Network Society*. John Wiley & Sons.
- Bartholini, I. (2008). *Capitale sociale, reti comunicative e culture di partecipazione*. F. Angeli.
- Bauman, Z. (2002). *Modernità liquida—Zygmunt Bauman—Libro—Laterza—Sagittari Laterza | IBS*. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.ibs.it/modernita-liquida-libro-zygmunt-bauman/e/9788842065142>
- Bauman, Z. (2007). *Vita liquida* (3. ed). Laterza.
- Benkler, Y. (2007). La ricchezza della rete. La produzione sociale trasforma il mercato e aumenta le libertà. Università Bocconi Editore.

- <https://books.google.it/books?id=Uvk7PQAACAAJ>
- Berners-Lee, T. (2001). *L'architettura del nuovo Web. Dall'inventore della rete il progetto di una comunicazione democratica, interattiva e intercreativa*. Feltrinelli.
- <https://books.google.it/books?id=q6s3tAFzd64C>
- Bourdieu, P. (1985). The Social Space and the Genesis of Groups. *Theory and Society*, 14(6), 723–744. <http://www.jstor.org/stable/657373>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection* (pp. xiv, 317). W W Norton & Co.
- Carretti, B., & La Barbera, D. (2001). *Caretti—La Barbera Psicopatologia delle realta' virtuali* Elsevier—Masson. Recuperato 10 giugno 2024, da <https://www.libreriauniverso.it/>
- Catherine, S.-A. (2017a). *Disconnessi—Siamo Sempre più Isolati*. MACRO EDIZIONI - BIS.
- Clerkin, E. M., Smith, A. R., & Hames, J. L. (2013). The interpersonal effects of Facebook reassurance seeking. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 525–530. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.038>
- Codeluppi, V. (2013). *L'era dello schermo. Convivere con l'invasione mediatica* (1° edizione). Franco Angeli.
- D. de Kerckhove & E. McLuhan. (2013). *International Journal of McLuhan Studies 2012-2013— A New Kind of Mind: What's to Educate? (D. de Kerckhove / E. McLuhan)*. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://reader.digitalbooks.pro/book/preview/35085/body010>
- David, M., & Roberts, J. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 000–000. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Dennis, A., Fuller, R., & Valacich, J. (2006). Media, Tasks, and Communication Processes: A Theory of Media Synchronicity. *MIS Quarterly*, 32, 575–600. <https://doi.org/10.2307/25148857>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J.,

- Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction (Abingdon, England)*, *107*(12), 2210–2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends: " Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *J. Comput. Mediat. Commun.*, *12*, 1143-1168.
- Faccioli, M. (2015). *Minori nella rete. Pedofilia, pedopornografia, deep web, social network, sexting, gambling, grooming e cyberbullismo nell'era digitale—Marco Faccioli—Libro—Key Editore—| IBS*. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.ibs.it/minori-nella-rete-pedofilia-pedopornografia-libro-marco-faccioli/e/9788869590924>
- Ferri, P. (2011). *Nativi digitali*. B. Mondadori.
- Floridi, L. (2014). *The onlife manifesto*. Springer.
- Fisogni, P. (2020). *Dipendenze da Internet e vuoto. Tra perdita e riappropriazione di realtà nell'hikikomori – EXAGERE Rivista*. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.exagere.it/dipendenze-da-internet-e-vuoto-tra-perdita-e-riappropriazione-di-realta-nellhikikomori/hiki>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, *45*, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.070>
- Gee, J. (2007). *Good Video Games and Good Learning*. <https://doi.org/10.3726/978-1-4539-1162-4>
- Giuseppe Riva. (2017). Interrealtà: Reti fisiche e digitali e post-verità. *il Mulino*, *2*, 210–217.

<https://doi.org/10.1402/86030>

- Goldberg I. (1995). IAD, in Cinti M. E. (a cura di) *Internet Addiction Disorder, un fenomeno sociale in espansione* (pp. 1–15).
- Griffiths, M. D. (s.d.). *Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications. pp. 61-75. New York: Academic Press.* Recuperato 5 giugno 2024, da https://www.academia.edu/780572/Griffiths_M_D_1998_Internet_addiction_Does_it_really_exist_In_J_Gackenbach_Ed_Psychology_and_the_Internet_Intrapersonal_Interpersonal_and_Transpersonal_Applications_pp_61_75_New_York_Academic_Press
- Griffiths, M., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health, 35*, 49–52.
- Gui, M., & Argentin, G. (2011). Digital skills of internet natives: Different forms of digital literacy in a random sample of Northern Italian high school students. *New Media & Society, 13*, 963–980. <https://doi.org/10.1177/1461444810389751>
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development, 67*(1), 1–13. <https://doi.org/10.2307/1131681>
- Vanni Codeluppi. (2013). *Ipermondo. Dieci chiavi per capire il presente.* Recuperato 5 giugno 2024, da <https://iris.unimore.it/handle/11380/727648>
- Jenkins, H. (2006). *Cultura convergente—Henry Jenkins—Libro—Apogeo Education—Saggi | IBS.* Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.ibs.it/cultura-convergente-libro-henry-jenkins/e/9788838787768>
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons, 53*, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kato, T. A., Tateno, M., Shinfuku, N., Fujisawa, D., Teo, A. R., Sartorius, N., Akiyama, T., Ishida, T., Choi, T. Y., Balhara, Y. P. S., Matsumoto, R., Umene-Nakano, W.,

- Fujimura, Y., Wand, A., Chang, J. P.-C., Chang, R. Y.-F., Shadloo, B., Ahmed, H. U., Lerthattasilp, T., & Kanba, S. (2012). Does the «hikikomori» syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(7), 1061–1075. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0411-7>
- Katsumata, Y., Matsumoto, T., Kitani, M., & Takeshima, T. (2008). Electronic media use and suicidal ideation in Japanese adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(6), 744–746. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2008.01880.x>
- Kent, M. (2010). *Directions in Social Media for Professionals and Scholars*.
- Kirmayer, L. (1994). Pacing the void: Social and cultural dimensions of dissociation (pp. 91–122).
- Lenhart, A. (2015, aprile 9). Teens, Social Media & Technology Overview 2015. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- Lipsman. (2011). *The Network Effect: Facebook, LinkedIn, Twitter & Tumblr Reach New Heights in May*. Comscore, Inc. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.comscore.com/ita/Public-Relations/Blog/The-Network-Effect-Facebook-LinkedIn-Twitter-Tumblr-Reach-New-Heights-in-May>
- Livingstone, S. (2009). *Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities*.
- Mazzoli, L., & Artieri, G. B. (2009). Network effect: Quando la rete diventa pop. Codice. <https://books.google.it/books?id=nygIQgAACAAJ>
- Madell, D. E., & Muncer, S. J. (2007). Control over social interactions: An important reason for young people's use of the Internet and mobile phones for communication? *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 10(1), 137–140. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9980>
- Mele, L. D., & Isatto, E. (2018). SE LA COMPETENZA DIGITALE NON CONTRASTA IL

- CYBERBULLISMO. *Media Education*, 9(1), Articolo 1.
- Miller, S. (2021). Social Media and Technology Addiction. *Psychology and Social Sciences*.
<https://digitalcommons.buffalostate.edu/srcs-sp21-psychsocsci/28>
- 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., & Prinstein, M. J. (2019). In Search of Likes: Longitudinal Associations Between Adolescents' Digital Status Seeking and Health-Risk Behaviors. *Journal of clinical child and adolescent psychology: the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology*, American Psychological Association, Division 53, 48(5), 740–748. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1437733>
- Newcomb, A., & Bagwell, C. (1995). Children's Friendship Relations: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin - PSYCHOL BULL*, 117, 306–347.
<https://doi.org/10.1037//0033-2909.117.2.306>
- Pabasari G. (2017). Internet Addiction Disorder. <https://doi.org/10.5772/66966>
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- Perloff, R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71, 363–377.
<https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Peters, K., Chen, Y., Kaplan, A., Ognibeni, B., & Pauwels, K. (2013). Social Media Metrics—A Framework and Guidelines for Managing Social Media. *Journal of Interactive Marketing*, 27, 281–298. <https://doi.org/10.1016/j.intmar.2013.09.007>
- Piaget, J. (1971). The theory of stages in cognitive development. In *Measurement and Piaget* (pp. ix, 283–ix, 283). McGraw-Hill.

- Prensky, M. (s.d.). *Digital Natives, Digital Immigrants*.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rheingold, H. (1994). *Comunità virtuali. Parlare, incontrarsi, vivere nel ciber spazio*. Sperling & Kupfer. <https://books.google.it/books?id=keqEAAAACAAJ>
- 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.
- Sagliocco, G. (2011). *Hikikomori e adolescenza. Fenomenologia dell'autoreclusione*. Mimesis. <https://books.google.it/books?id=XeFXyGEACAAJ>
- Savonardo, L. (2013). *Bit generation: Culture giovanili, creatività e social media*. Franco Angeli. <http://digital.casalini.it/9788891702081>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero*—Martin E. P. Seligman—Libro—Giunti Psicologia.IO - Saggi. Psicologia | IBS. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.ibs.it/imparare-ottimismo-come-cambiare-vita-libro-martin-e-p-seligman/e/9788809786097>
- Seligman, M. E. P. (1996). Science as an ally of practice. *American Psychologist*, 51(10), 1072–1079. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.10.1072>
- Siebenlist, T., & Knautz, K. (2012). Incentives for emotional multimedia tagging | Proceedings of the ACM 2012 conference on Computer Supported Cooperative Work Companion. Recuperato 4 giugno 2024, da <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2141512.2141539>
- Shariff, S. (2016). *Sexting e cyberbullismo: Quali limiti per i ragazzi sempre connessi? / Shaheen Shariff; a cura di Ersilia Menesini; adattamento alla realtà giuridica italiana di Vittorio Colombani*. Edra.
- Silverstone, R., & Hirsch, E. (1992). *Consuming Technologies: Media and Information in Domestic Spaces*. Routledge. <https://books.google.it/books?id=bqXBoC4kJKgC>

- Steiner-Adair, C. (2017). *Disconnessi—Siamo Sempre più Isolati*. MACRO EDIZIONI - BIS.
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015–2028. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004>
- Tamaki, S. (1998). *Hikikomori: Adolescence without End* - Saito Tamaki - Libro in lingua inglese - University of Minnesota Press - | Feltrinelli. Recuperato 5 giugno 2024, da <https://www.lafeltrinelli.it/hikikomori-adolescence-without-end-libro-inglese-saito-tamaki/e/9780816654598>
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 455. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00455>
- Tisseron, S., & Rivoltella, P. C. (2016). *3-6-9-12. Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali*. La Scuola SEI.
- Turkle, S. (1995). *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. Simon & Schuster. <https://books.google.it/books?id=qMjaAAAAMAAJ>
- Turkle, S. (2012). Sherry Turkle: Sherry Turkle: Connessi, ma soli? | TED Talk. Recuperato 7 giugno 2024, da https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_connected_but_alone?language=it
- Van Dijk, J. (2012). *The Network Society*. SAGE Publications. <https://books.google.it/books?id=Q2QYJvXVEa8C>
- Vries, D., Peter, J., Graaf, H., & Nikken, P. (2015). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of youth and adolescence*, 45. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Williams, J., & Chinn, S. J. (2010). Meeting Relationship-Marketing Goals Through Social Media: A Conceptual Model for Sport Marketers. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 422–437. <https://doi.org/10.1123/ijsc.3.4.422>
- World Health Organization Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children

and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes (WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2). Articolo WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2. <https://iris.who.int/handle/10665/63552>

Yau, J. C., & Reich, S. M. (2019). «It's Just a Lot of Work»: Adolescents' Self-Presentation Norms and Practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 29(1), 196–209. <https://doi.org/10.1111/jora.12376>

Young, K., Griffinshelley, E., Cooper, A., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7, 59–74. <https://doi.org/10.1080/10720160008400207>