UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea Magistrale in Psicologia di Comunità, della Promozione del Benessere e del Cambiamento Sociale

Tesi di laurea Magistrale

L'impatto dello Smartphone sulla Salute Mentale degli Studenti Universitari

The Smartphone's Impact on University Students' Mental Healt

Relatore
Prof. Alessio Vieno

Laureanda: Sara Amicarella
Matricola: 1232234

Anno Accademico 2021/2022

L'IMPATTO DELLO SMARTPHONE SULLA SALUTE MENTALE DEGLI STUDENTI UNIVERSITARI

-DIFFERENZE TRA STUDENTI IN SEDE E FUORISEDE-

INDICE

Abstract **6**

1. Lo smartphone **7**

1.1 Lo smartphone, diffusione del device a livello globale e nazionale e un breve accenno alla pandemia da Covid-19 7

1.2 Dipendenza da smartphone o PSU? 15

1.3 Conseguenze negative e aspetti positivi correlati all'utilizzo dello smartphone 23

2. Gli studenti universitari (fuorisede e in sede) **28**

2.1 Il target dello studio, gli studenti universitari e il rapporto con il device 28

2.2 Una situazione particolare di migrazione interna, differenze tra studenti fuorisede e in sede 34

2.3 Approfondimento del concetto di rete sociale, che ruolo occupa nella vita dello studente fuorisede? 39

3. Lo studio **52**

3.1 Ipotesi 52

3.2 Metodo 54

3.2.1 Materiale 55

3.2.2 Target e Campione 59

3.3 Statistiche di affidabilità di SIS, SUM, WEMWBS 60

3.3.1 SIS 61

3.3.2 SUM 62

3.3.3 WEMWBS 63

4. Risultati e discussioni 65

4.1 Risultati 65

4.2 Calcolo dell'ANOVA 67

4.3 Correlazioni di Pearson 69

4.4 Discussioni 71

5. Conclusioni 78

5.1 I limiti dello studio, le proposte future e
una breve presentazione dell'approccio preventivo 78

Bibliografia 84

ABSTRACT

Alla luce degli ultimi sviluppi nella ricerca, in questo studio si è scelto di indagare la correlazione tra la salute mentale degli individui e l'utilizzo dello smartphone. Nello specifico il target di interesse ha compreso gli studenti universitari fuorisede e in sede. Si è ipotizzato, in seguito ad un'attenta analisi della letteratura, che sussistessero delle differenze tra studenti in sede e fuorisede nelle correlazioni tra i fattori della Smartphone Impact Scale e della Smartphone Use Motivation rispetto la salute mentale e la soddisfazione per la vita. I dati sono stati raccolti attraverso un questionario online autosomministrato e sono stati in seguito analizzati attraverso il programma SPSS. Attraverso un primo calcolo dell'ANOVA non sono state rilevate differenze significative tra le medie degli studenti in sede e fuori sede rispetto i fattori analizzati sull'utilizzo dello smartphone. Sono state rilevate invece differenze significative tra studenti in sede e fuori sede nelle correlazioni degli stessi fattori rispetto la salute mentale e la soddisfazione per la vita. La nomophobia, la motivazione edonica, la smartphone task support e la motivazione strumentale sono i fattoi dei quali si evidenziano risultati rilevanti. Si considera inoltre il ruolo del supporto sociale all'interno del fenomeno sulla base della letteratura esistente riguardo i migranti interni.

CAPITOLO 1

LO SMARTPHONE

1.1 Lo smartphone, diffusione del device a livello globale e nazionale e un breve accenno alla pandemia da covid-19.

"Every once in a while, a revolutionary products comes along, that changes everything."

"Una volta ogni tanto arriva un prodotto rivoluzionario che cambia tutto."

(Steve Jobs, 2007)

Con queste parole Steve Jobs ha aperto il discorso di presentazione del primo I phone introdotto sul mercato nel 2007 e, se dal 2007 si sposta l'attenzione ai giorni attuali, i dati confermano senza dubbio le parole del CEO della Apple appena citate. Secondo il portale Statista, ad esempio, dal 2007 al 2021 le vendite degli smartphone a livello mondiale sono cresciute in maniera esponenziale, passando da 122.32 milioni a 1,535.36 milioni di unità vendute. (Statista, 2021) La diffusione di questo dispositivo è stata inoltre particolarmente celere. Provando a presentare un paragone che renda l'idea della rapidità del fenomeno si considera che la radio dalla sua introduzione sul mercato impiegò quasi quarant'anni per arrivare a raggiungere cinquanta milioni di utenti, quando per arrivare a vendere cinquanta milioni di I phone sono bastati soltanto tre anni. (Spitzer, 2017) Per percepire la portata di questo evento si può notare anche come, secondo il già citato Statista, il tasso percentuale di penetrazione dello smartphone in relazione alla popolazione mondiale sia salito dal 49,35% del 2016 al 78,05% del 2020,

seguendo una crescita rimasta costante durante gli anni. (Statista, 2021) Ciò è notevole se si considera che all'inizio dello sviluppo delle tecnologie mobili i cellulari erano dispositivi d'élite acquistati principalmente dalle classi di ceto medio alto. (Yu & Conway., 2012) Si presenta quindi la necessità di comprendere sia le motivazioni alla base di questo fenomeno che il potenziale impatto sugli utilizzatori del device. In primo luogo si considera che, tra i fattori che hanno incentivato una diffusione così celere, vanno menzionate tutte le funzioni intrinseche del dispositivo. Per citare nuovamente Steve Jobs, con lo smartphone "è come avere il mondo in tasca", (Kast, 2008) parole confermate dalla letteratura. Ciò che ha permesso la diffusione repentina del device e l'inserimento capillare nella quotidianità dell'essere umano sono state infatti le sue potenzialità e le sue caratteristiche. Considerando le nuove abitudini dovute al device è interessante riportare che le persone utilizzino lo smartphone una media di due ore al giorno con picchi di quattro ore di utilizzo e che facciano "Tap" sul proprio telefono 2617 volte al giorno, intendendo con "Tap" la pressione sullo schermo che porta all'accensione. (Pancani et al., 2019) Tra le caratteristiche che hanno incentivato la diffusione si sottolinea che lo smartphone è uno strumento che permette di avere una connessione costante con il resto del mondo dando la possibilità agli utilizzatori di svolgere molteplici attività come leggere notizie, parlare con altre persone, comprare oggetti e servizi. Inoltre queste azioni possono essere svolte attraverso uno strumento che può stare, appunto, nelle nostre tasche. Quelle riportate sono solo alcune delle funzioni alla base di questa diffusione fuori dall'ordinario che hanno reso lo smartphone essenziale per la maggior parte delle persone nel mondo. (Pancani et al., 2019) Lo sviluppo dei telefoni cellulari ha definito la possibilità di ottenere dispositivi sempre più "user-friendly" e intelligenti, in inglese "smart", da cui appunto il loro nome "smart-phone". (Yu & Conway, 2012) Per avere un riscontro con più lavori di ricerca riguardanti l'utilizzo dello smartphone e i principali strumenti ad esso correlati, secondo il "Report: Digital 2018" di We Are Social (analisi che ha visto come data partner GlobalWebIndex, GSMA Intelligence,

Statista e non solo) è emerso che gli utenti che usufruiscono di Internet nel mondo hanno superato la soglia dei 4 miliardi, con un'oscillazione variabile da paese a paese. (We are social, 2018) Il report del 2021, sostiene che il 66,6% della popolazione mondiale utilizzi un device mobile, e che la percentuale di persone che accedono ad Internet si attesti invece attorno al 59,5%, in altre parole 4,66 miliardi di persone nel mondo. Gli utenti delle piattaforme Social inoltre, cresciuti del 13% nell'ultimo anno, sono 4,20 miliardi. Inoltre, il tempo dedicato ai social media è in costante crescita e nell'ultimo anno si è arrivati ad una media di due ore e venticinque minuti giornalieri. (We are social, 2021) Si menzionano in questa sede anche elementi come Internet o le piattaforme social essendo strumenti strettamente collegati allo smartphone, come verrà approfondito in seguito. Tema rilevante per questo lavoro resta il fatto che lo smartphone sia diventato il nuovo "First Screen", ovvero lo schermo maggiormente utilizzato nel mondo, superando sia l'utilizzo della TV che del PC che delle altre alternative digitali. (We are social, 2021) Attraverso l'analisi dei dataset di diversi partner, We are social ha calcolato una media di quattro ore giornaliere di utilizzo dei propri device per gli utenti Android, un incremento rispetto al 2019. Riporta inoltre che di questo tempo, il 44% viene speso su applicazioni social e di comunicazione, il 26% utilizzando applicazioni di video e intrattenimento e il 9% viene dedicato al gaming. (We Are Social, 2021) Alla luce di questi dati si può constatare quanto sia importante in ambito psicologico indagare in maniera approfondita il rapporto che intercorre tra gli individui e lo smartphone. Diventa fondamentale distinguere tra quelli che sono potenziali comportamenti disadattivi correlati con l'utilizzo di questi strumenti e quelli che sono comportamenti utili e necessari per relazionarsi con uno strumento ormai così diffuso. Si può affermare infatti che l'incontro con Internet rappresenti un nuovo compito di sviluppo per l'individuo, necessario per riuscire in un adattamento ottimale all'attuale ambiente circostante. Per utilizzare le parole esaustive di Lugoboni e Zamboni, si ricorda che è solo nei casi in cui questo adattamento non segue un corso ottimale che si presenta

il rischio di sviluppare una dipendenza, e l'adattamento, che avrebbe garantito la libertà, lascia spazio ad un comportamento disadattivo (Lugoboni e Zamboni, 2018) Queste evidenze portano quindi alla necessità, nel campo della ricerca psicologica, di studiare il fenomeno in maniera approfondita anzitutto approfondendo l'impatto che l'utilizzo dello strumento può avere sulla salute mentale degli individui e sui loro stessi comportamenti. Tutti i dati precedenti, estrapolati tra le statistiche più recenti disponibili sul tema, vengono presentati con lo scopo di fornire una testimonianza concreta sulla capillarità effettiva a livello mondiale dello strumento che si è deciso di trattare in questo studio. Ma se a livello mondiale si assiste negli ultimi anni ad una crescita esponenziale di possessori di smartphone, di utilizzatori di Internet e Social Media, è necessario analizzare, visto il territorio di interesse di questo lavoro, anche l'utilizzo dello smartphone sul territorio italiano, con lo scopo di definire se lo stesso rispecchi o meno il trend mondiale. Secondo un report Audiweb che fa riferimento al mese di Giugno dell'anno 2021, in Italia il 77.8% della popolazione di maggiore età si è collegata da dispositivo mobile almeno una volta al giorno per una media di due ore a persona. (Audiweb, 2021) Gli stessi dati sottolineano inoltre un maggiore coinvolgimento nel fenomeno della fascia di età che va dai diciotto ai sessantaquattro anni rispetto alla fascia degli over sessantaquattro, di cui solo il 39,4% è presente online. Inoltre, per quanto riguarda il tempo dedicato ai diversi strumenti digitali da parte della popolazione italiana, il gap tra la frequenza di utilizzo di telefonia mobile rispetto al PC è particolarmente evidente, con una percentuale dell'85,4% di tempo dedicato allo smartphone rispetto al 14,6% del tempo dedicato al PC, un dato schiacciante rispetto la rivoluzione di cui parlava Steve Jobs nel 2007. Ancora, un dato di interesse per lo studio in questione è che, secondo lo stesso report, l'85,4% del tempo trascorso online è generato dall'utilizzo di device mobili. (Audiweb, 2021) Un'altra differenza, seppur lieve, da evidenziare, è quella geografica. Per quanto riguarda la situazione italiana è presente una differenza percentuale di utenti online per area geografica che si muove dal 66,9% di utenti nel

Nord Ovest al 59, 1% nel Sud e nelle isole (passando dal 63% del Centro Italia al 61,6% del Nord Est), dati in costante evoluzione ma che risulta necessario riportare per avere un quadro chiaro del rapporto con le nuove tecnologie nel territorio preso in considerazione dallo studio in questione. (Audiweb, 2021) Il gap territoriale è confermato anche dal report dell'ISTAT su "Cittadini e ICT – anno 2019", che non rileva differenze significative rispetto l'anno recedente sul tema dell'accesso ad Internet, confermando ampie differenze tra regioni a vantaggio di quelle del Centro e del Nord (ISTAT, 2019). Si riporta secondo gli stessi dati un aumento degli internauti (riferendosi con questo termine agli utilizzatori di Internet), che arriva al 53,5% della popolazione italiana. Tra tutti, i più assidui utilizzatori della rete si confermano essere i giovani, il 90% della fascia che va dai 15 ai 24. Questi dati confermano la necessità di questo studio, avente come target gli studenti universitari, che si riconfermano una fascia di età fortemente interessata all'utilizzo del device. Inoltre, il report ISTAT del 2019 si sofferma su una questione problematica, sembra infatti che all'aumentare del numero di utilizzatori della rete non corrisponda un aumento delle competenze digitali di base della popolazione, infatti, gli individui che possiedono competenze digitali elevate sono solo il 29,1% della popolazione totale. (ISTAT, 2019) Si conferma ad ogni modo lo smartphone come "fattore di traino" nell'accesso al web, è utilizzato infatti da nove internauti su dieci per navigare in rete superando di molto l'utilizzo di altri strumenti come PC o tablet. (ISTAT, 2019) È doveroso a questo punto sottolineare che un contesto che ha richiesto alla quasi totalità degli individui in Italia e nel mondo un confronto con la tecnologia e con le competenze necessarie per un corretto utilizzo della stessa è stata l'emergenza sanitaria della pandemia da COVID-19. Presentando uno studio sull'utilizzo di un device digitale in questo periodo storico, non sarebbe possibile non considerare di averlo svolto in seguito ad un periodo che ha visto tutta la popolazione mondiale coinvolta nella gestione di una pandemia e nell'affrontare le restrizioni necessarie, che hanno presentato differenze normative e decisionali da paese a paese. Nello specifico, il 30 Gennaio

2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato lo stato di emergenza sanitaria di interesse internazionale, fino all'11 Marzo in cui è stata ufficializzata la presenza della pandemia da COVID-19. (World Healt Organization, 2020) Le conseguenze sul benessere menatale della popolazione riguardo questa situazione sono state molteplici e ad oggi necessitano di ulteriore attenzione da parte della ricerca. Nello specifico per quanto riguarda lo smartphone secondo il "17° Rapporto sulla comunicazione – I media dopo la pandemia" redatto dal CENSIS, tra il 2019 e il 2021 gli utilizzatori dello smartphone in Italia salgono all'83,3%, con una crescita record del 7,6% rispetto al 2019, contemporaneamente alla crescita del 4,2% degli italiani che usufruiscono della rete. I dati confermano l'influenza che la situazione pandemica ha avuto sulle abitudini delle persone. (CENSIS, 2021) In più contesti, infatti, da quello educativo a quello lavorativo, la scoperta della digitalizzazione come una risorsa è stata indispensabile nel periodo di isolamento per permettere la continuità di diverse attività. Il fatto che ci siano delle differenze riguardo l'utilizzo delle nuove tecnologie dovute non solo al costante sviluppo intrinseco nel fenomeno ma anche al contesto che la popolazione si è ritrovata ad affrontare è un'ipotesi confermata dai dati. Nello specifico infatti, la spesa riguardante telefoni e apparecchi telefonici ha segnato un boom anno dopo anno, arrivando ad un aumento di +450,7% tra il 2007 e il 2020, ma con un incremento di 7,2 miliardi di euro nell'ultimo anno. Nonostante ciò, la pandemia, ha costituito un imprevisto che ha permesso anche a coloro che sono fino ad ora rimasti ai margini dello sviluppo digitale di prender parte ad una nuova transizione digitale. Secondo lo stesso rapporto citato in precedenza, infatti, le attività quotidiane in rete hanno visto un aumento consistente. Rispetto agli anni precedenti l'aumento più robusto nell'utilizzo della tecnologia da parte degli utenti italiani si sottolinea in tre ambiti: +8,9% nella frequenza di corsi scolastici o di formazione, +4,8% per la prenotazione di visite mediche, +3,5% per l'e-commerce. Inoltre, il periodo di emergenza sanitaria da COVID-19 è stato caratterizzato da un diluvio di informazioni. In questo caso, le fonti di più utilizzate sono

state quelle istituzionali, i tg appunto, ma si evidenzia un incremento dell'utilizzo di Facebook come fonte di informazione al 30,1%. Il Social Network è infatti al primo posto tra i Social Media per la ricerca di informazioni durante il periodo di emergenza sanitaria, con una percentuale che ha oscillazioni variabili in base all'età (CENSIS, 2021) Oltre all'informazione, il rapporto in questione conferma che i dispositivi digitali hanno garantito la possibilità di mantenere costanti diverse attività, dalle relazioni personali al commercio elettronico, si è già sottolineato come durante il periodo in questione ci sia stato un aumento del +3,5% nel settore dell'e-commerce, e che le abitudini acquisite durante il lockdown dell'anno 2020 per ora restano costanti. (We are social, 2021) Durante lo stato di emergenza si è rivelato infatti anche il lato positivo della digitalizzazione, che ha permesso di mantenere la continuità di diverse attività nonostante le normative vigenti, dalle relazioni affettive allo smart working alla didattica a distanza. Durante il periodo di quarantena imposta su scala nazionale in risposta all'emergenza, le attività didattiche tradizionali sono state sostituite da lezioni erogate su piattaforme digitali. Nello studio "La didattica universitaria a distanza durante e dopo la pandemia: impatto e prospettive di una misura emergenziale" si sottolinea come primo elemento che per la quasi totalità del campione, il 96%, le lezioni online durante il periodo di quarantena hanno costituito un impegno utile a distrarsi anche nei momenti più cupi. Oltre quelli psicologici, gli elementi di positività sono stati riscontrati dagli studenti anche per quanto riguarda la logistica, sia per le questioni economiche che tempistiche, sia per gli studenti pendolari che per gli studenti che decidono di trasferirsi, differenza che verrà approfondita proprio nelle ipotesi e nelle analisi di questo studio. Tra gli altri aspetti positivi c'è stata la riduzione dell'inibizione da parte degli studenti nel fare interventi e domande al professore nelle lezioni online rispetto alla didattica in presenza. Nel complesso secondo lo studio quindi le lezioni online sono state una buona soluzione rispetto la situazione, ma una parte degli studenti che hanno preso parte all'indagine ha auspicato ad un ritorno in presenza, alternativa preferibile

in quanto ci si presterebbe a minori distrazioni, favorirebbe i rapporti sociali e le lezioni sarebbero più complete e di qualità. Tra tutti c'è anche una percentuale che auspica ad una combinazione delle due modalità di erogazione della didattica, così da riuscire a colmare i difetti di entrambe le metodologie e a valorizzare e combinare gli aspetti positivi di entrambe (Zannoni, 2020) Per una più completa analisi del fenomeno è doveroso sottolineare che l'accelerazione digitale dovuta alla pandemia non è stata totalmente inclusiva. Un comunicato stampa dell'istituto nazionale di statistica ha analizzato le diverse motivazioni che hanno portato le famiglie a non usufruire della connessione Internet. Il motivo principale, nel 56% dei casi, è la mancanza di capacità, nel 25% dei casi non lo si considera uno strumento utile, la restante percentuale invece si rifaceva a motivazioni di ordine tecnico o economico (CENSIS, 2021) Si spera un giorno di assistere, invece, come il Parlamento e il Consiglio Europeo sottolineano tra gli obiettivi dell'Agenda Digitale Europea, ad un ambiente digitale che sia equo, aperto e sicuro. (Europarl.Europa, 2021) Per quanto riguarda invece gli effetti percepiti dalle persone, secondo il rapporto CENSIS il 55,3% dei partecipanti all'indagine afferma che la tecnologia ha permesso di portare avanti le proprie relazioni affettive durante il periodo di restrizioni e il 55,2% dichiara di aver potuto portare avanti le proprie attività di studio o lavoro. Oltre gli aspetti positivi si sottolineano nella stessa indagine anche riscontri negativi dell'uso massivo delle tecnologie attuato nel periodo di restrizioni: il 32,2% degli italiani afferma che i dispositivi digitali rubano troppo tempo, il 31,5% avverte il bisogno di connettersi continuamente fino al 22,8% che afferma di non riuscire a disconnettersi mai (CENSIS, 2021) In questo lavoro si affronterà quindi il fenomeno indagando la salute mentale delle nuove generazioni, con uno sguardo rivolto nello specifico agli studenti universitari e alle differenze che possono essere riscontrate nella correlazione tra la loro salute mentale e l'utilizzo del device. Nello specifico si indagherà la situazione degli studenti universitari fuori sede e in sede

nel territorio italiano. Si definiranno infine, se necessarie, possibili interventi che seguano un approccio preventivo.

1.2 Dipendenza da smartphone o PSU?

A seguito della diffusione esponenziale dello smartphone riportata in precedenza, l'utilizzo del device è diventato un fenomeno di interesse mondiale. Rispetto al computer infatti, l'accessibilità elevata dello smartphone è stata la caratteristica principale, oltre alle precedenti caratteristiche già evidenziate, che ha portato ad un'attenzione crescente del mondo della ricerca psicologica rispetto dell'utilizzo disfunzionale dello smartphone. (Lin et al., 2016) Per affrontare l'argomento in modo che si arrivi ad una comprensione ottimale del fenomeno sarà necessario in questo paragrafo presentare gli studi che si sono susseguiti in letteratura seguendo un ordine cronologico che rispecchi lo sviluppo del fenomeno in sé e le modalità in cui gli studiosi hanno deciso di affrontarlo. In primo luogo bisogna ricordare che la letteratura psicologica sul tema si è interessata principalmente all'eccessivo utilizzo dello smartphone, non considerando le conseguenze che non sono correlate ad un utilizzo problematico. (Pancani et al., 2019) Scopo di questo paragrafo è presentare una considerazione più ampia del fenomeno. In primo luogo la dipendenza da smartphone è stata considerata una tra le dipendenze tecnologiche di cui si è interessato lo studioso Mark Griffiths, che le ha definite, già nel 1996, come un tipo di comportamento di dipendenza che può presentarsi nell'interazione tra uomo e macchina. (Griffiths et al., 1996) È di interesse della comunità scientifica riuscire ad approfondire il fenomeno per il fatto che, come affermano Busch e McKarty in una recente Review del 2021 in cui è stata analizzata la letteratura attuale riguardo il tema, l'utilizzo dello smartphone può avere delle conseguenze problematiche indipendentemente dal fatto che la

relazione dell'utilizzatore con il device sia di dipendenza o di uso problematico. (Busch e McKarty, 2018) Inoltre per una maggiore chiarezza espositiva si ricorda che l'utilizzo dello smartphone è profondamente legato all'utilizzo di Internet e che, anche per quest'ultimo, nonostante le numerose associazioni riscontrate tra le conseguenze psicosociali e la dipendenza, non si è stati in grado di strutturare una definizione generale o di concordare sull'eziologia del fenomeno. (Kardefelt-Winther, 2014) È necessario quindi dedicarsi in prima analisi ad una definizione il più precisa possibile del tema di nostro interesse secondo ciò che risiede in letteratura, per poter concordare il tema di studio e quali comportamenti nello specifico determino le conseguenze riscontrate fino ad oggi. Si sa, grazie allo studio di Bush, che l'utilizzo dello smartphone è diventato problematico quando i possessori di smartphone hanno iniziato a non riuscire a controllarne l'utilizzo, fino ad arrivare a modificare il loro stesso funzionamento quotidiano a causa del dispositivo (Bush et McCarthy, 2021) Nella stessa ricerca che ha analizzato 293 studi sull'uso problematico dello smartphone pubblicati dal 2008 al 2019, si afferma che spesso l'utilizzo che sia problematico o meno, dello smartphone, viene ricondotto al design dello stesso, o alla capacità degli utilizzatori di controllarne l'uso, o alla loro salute emotiva. Inoltre, per spiegare il fenomeno dell'uso problematico dello smartphone si evidenziano tra questi studi una molteplicità di framework teorici, e, purtroppo, affermano i ricercatori, la maggior parte si concentrano sulla ricerca dei fattori che possono portare ad un utilizzo problematico del device e raramente su un'attenta analisi dei risultati. Questa conferma riporta quindi alla necessità di definire, prima di poter studiare le conseguenze del fenomeno, il fenomeno stesso di cui si discute. (Bush et McCarthy, 2021) Già Griffiths nel 1996 affermava che, a causa dell'improvvisa crescita di Internet, la ricerca psicologica avrebbe dovuto prestare maggiore attenzione al tema. Oltre alla crescita esponenziale della piattaforma, ulteriore motivo di attenzione al fenomeno sarebbe dovuta essere la crescita dei siti di gambling che già ai tempi iniziavano a proliferare online. (Griffiths, 1995) Anche la ricerca attuale afferma che lo

smartphone è una delle tecnologie che può avere delle conseguenze negative sugli individui. (Bush et McCarthy, 2021) Già allora però, con parole chiare, Griffiths definì la dipendenza da tecnologia, come "una dipendenza non chimica (comportamentale) che include l'interazione uomo macchina. Può essere passiva (televisione) o attiva (videogiochi) e contenere caratteristiche di rinforzo che contribuiscono allo sviluppo della dipendenza". (Griffiths, 1995) Da allora la ricerca sul tema è avanzata e le sfumature su quali definizioni sia appropriato o meno utilizzare sono diventate più approfondite. Già si propose, però, nello stesso articolo, una differenziazione tra le possibili tipologie di dipendenza che si potevano includere in questo ambito come la dipendenza da televisione, la dipendenza da computer e la dipendenza da videogiochi. Secondo lo studioso essendo la dipendenza da tecnologia una sottocategoria delle dipendenze comportamentali, e condividendo con esse tutte le caratteristiche principali, queste sarebbero dipendenze a tutti gli effetti. Ma si può parlare in questi termini dell'utilizzo dello smartphone? Ipotizzando che le conseguenze di una dipendenza comportamentale siano simili a quelle delle dipendenze più confermate, intendendo con questo termine "che abbiano avuto conferma da una maggiore portata di studi", i fattori comuni a entrambe le situazioni sarebbero: la salienza, l'euforia, la tolleranza, il ritiro, il conflitto e la ricaduta. Si vogliono riportare in questa sede delle brevi definizioni di questi costrutti per una maggiore chiarezza espositiva, utilizzando le parole di Brown che già nel 1993 aveva proposto una sintesi delle componenti delle dipendenze comportamentali. Si intende per "salienza" lo spazio che l'attività va ad occupare nella vita di un individuo, l'attività in questione si rivela quindi l'attività più invasiva della vita di una persona, ne domina il pensiero, i sentimenti e anche il comportamento. Per "euforia" si intende l'esperienza personale che le persone riscontrano cimentandosi in quella attività. Si definisce "tolleranza" il processo per il quale diventano necessarie, con il passare del tempo e del progredire del comportamento, misure crescenti di una determinata attività per arrivare allo stesso grado di euforia desiderata dall'individuo. Si parla invece di "sintomi di

astinenza" quando si considerano quegli spiacevoli sintomi esperiti dall'individuo dovuti all'interruzione dell'attività o alla riduzione della stessa. Le ultime due componenti che vanno a definire il quadro di una dipendenza comportamentale secondo Brown sono il "conflitto" e la "ricaduta" o "reintegrazione", per le quali si intende rispettivamente il conflitto che l'individuo riporta con l'ambiente sociale o il conflitto che si sviluppa internamente all'individuo stesso, e la tendenza, si intende con ricaduta, a ripetere anche i modelli più estremi riguardanti la dipendenza. (Brown, 1993) In un articolo successivo Griffiths ha svolto un lavoro con il quale, attraverso un esempio pratico, conferma le parole di Brown per quanto riguarda il gambling. Osservando infatti degli individui che avevano sviluppato una dipendenza dal gioco del "Fruit machine" ha sottolineato che considerando il fattore della salienza, per alcuni individui giocare al "Fruit Machine" fosse un'attività molto frequente e alla quale pensavano, inoltre, nei momenti in cui non la stavano portando avanti, e la necessità di giocare sempre di più per raggiungere col passare del tempo il livello di arousal necessario. Si presentavano anche casi di ritiro presentando sensazioni come irritabilità e tristezza, e sono state sottolineate, nello stesso contesto, evidenze in letteratura di conflitto interpersonale dovuto alla dipendenza dal gioco. (Griffiths, 1995) Ai tempi la ricerca sulla possibilità di sviluppare una dipendenza nei confronti altri artefatti tecnologici erano limitate, ma già si considerava anche la dipendenza da videogame come una qualunque altra dipendenza comportamentale che presentava comportamenti compulsivi, sintomi fisici e mentali (quando si smetteva di eseguire il comportamento in questione), e un perdita di interesse nelle altre attività, sottolineando già allora che queste, seppur limitate, evidenze empiriche sarebbero dovute essere di interesse del dominio della terapia psicologica clinica. (Griffiths, 1995) Griffiths sottolinea anche che Internet sarebbe uno strumento particolarmente rischioso, potendo concettualizzare lo stesso come un mezzo per far affluire la dipendenza verso l'eventuale oggetto di un attaccamento disfunzionale, come il gambling, o un'eventuale dipendenza sessuale o altri oggetti specifici di

dipendenza. (Griffiths, 1995) La presenza inoltre di molteplici attività offerte dalla piattaforma fa intuire che alcune potrebbero portare alla dipendenza più di altre, ma già nel 1996 Griffiths aveva analizzato le caratteristiche strutturali del software stesso per scoprire se esse stesse promuovessero delle tendenze alla dipendenza. Tra gli altri, alcuni elementi di ricompensa che già allora sono stati identificati sono le caratteristiche strutturali stesse che promuovono l'interazione con il dispositivo o le alternative che promuovono il sentimento di anonimato, caratteristiche di ricompensa molto rilevanti per la psicologia umana. (Griffiths, 1996) Inoltre il mondo del gambling, si era capito già allora, non è immune alle nuove tecnologie e anzi queste ultime potrebbero addirittura proporre delle prime esposizioni al gioco più allettanti delle alternative non tecnologiche. In un articolo del 1996 "Behavioural addiction: an issue for everybody" Griffiths va ad analizzare il concetto di dipendenza comportamentale e se la stessa potesse essere o meno definita tale. (Griffiths, 1996) Nel periodo storico in cui è stato scritto l'articolo, sottolinea Griffiths, la maggior parte delle definizioni del concetto di dipendenza includevano il fattore delle droghe, escludendo quindi le dipendenze comportamentali. Fortunatamente da allora si iniziò a considerare la necessità di includere anche comportamenti potenzialmente dipendenti che non includono l'assunzione di droghe. Per riuscire a considerare le dipendenze che non includono sostanze chimiche effettivamente come dipendenze è stato infatti utile paragonarle con i criteri clinici delle stesse, il cui risultato è stato già espresso in precedenza, confermando che le dipendenze comportamentali esistono e che, anche per le conseguenze negative che sottolineeremo in seguito, meritano la stessa attenzione delle dipendenze più consolidate, educando gli individui preventivamente sulla potenzialità di questi strumenti. L'importanza dei concetti appena presentati risiede nel fatto che, oltre ad avere un quadro chiaro sulle dipendenze comportamentali, permette di affrontare il discorso riguardante l'uso problematico dello smartphone con un background teorico. Spostando di nuovo l'attenzione sul tema di interesse del lavoro, come afferma uno studio del 2018, lo smartphone

prevede un accesso ad Internet costante, includendo quindi al suo interno tutti i contenuti problematici di cui abbiamo parlato in precedenza. Sono stati la forte connessione che hanno i possessori con lo strumento e la sua popolarità che hanno portato l'attenzione sul tema delle dipendenze. Sulla dipendenza da smartphone infatti sono stati svolti molti studi che hanno portato a risultati interessanti, bisogna però considerare che sono state usate misure diverse da uno studio all'altro e che sono state utilizzate principalmente scale self-report. (Panova e Carbonell, 2018) Quindi, è possibile definire il rapporto con lo smartphone secondo il concetto di dipendenza o è più opportuno parlare di utilizzo problematico? Si cerca in questa sede di rispondere a questa domanda con lo scopo di non minare l'importanza dei disturbi mentali. Panova e Carbonell hanno considerato, nel comparare le dipendenze comportamentali con quelle da sostanze, i seguenti costrutti: le conseguenze fisiche, la tolleranza, la salienza, il ritiro, la perdita di controllo, i comportamenti disfunzionali e la ricaduta. Nello specifico attraverso l'analisi degli studi precedenti è stato affermato che per quanto riguarda le conseguenze fisiche sono state riscontrate principalmente delle tendiniti o dolori alla schiena, riguardo la tolleranza hanno affermato che, senza esplorare le motivazioni che portano ad un determinato comportamento, non si può considerare la tolleranza come un indicatore di dipendenza, in ultimo l'aumento del tempo passato al telefono potrebbe significare essere più attivi a lavoro. Di nuovo, anche per quanto riguarda la perdita di controllo, la letteratura riporta evidenze di dipendenza e perdita di controllo, ma per i ricercatori dello studio i risultati considerati non possono ancora confermare una standardizzazione del costrutto. Non ci sono invece informazioni per quanto riguarda la ricaduta. (Panova e Carbonell, 2018) Panova e Carbonell hanno voluto sottolineare che anche se nella ricerca si considera lo smartphone come uno strumento che può creare dipendenza, lo stesso in realtà potrebbe semplicemente incentivare l'utilizzo problematico di Internet (ad esempio attraverso un uso eccessivo di pornografia o di social media). In questo senso lo smartphone secondo gli studiosi sarebbe come il vetro che

racchiude l'alcol, diventando lo strumento che contiene l'effettiva causa di una dipendenza (Panova e Carbonell, 2018). È inoltre importante ancor più nello specifico distinguere tra dipendenza da Internet e su Internet, come ad esempio nel caso in cui un giocatore patologico utilizza internet con lo scopo del gioco, la dipendenza su Internet sarebbe secondaria al suo problema primario: il gambling. (Panova e Carbonell, 2018) È quindi importante sottolineare che è necessario, prima di patologizzare i comportamenti correlati con la tecnologia, che è anche necessario analizzarli in maniera approfondita. La maggior parte degli studi che si possono trovare attualmente in letteratura cercano di scoprire in che misura e secondo quale percentuale il target presenti una dipendenza da smartphone, correlando quindi i punteggi con una serie di comportamenti. Si sottolinea che ad oggi alla luce della letteratura esistente non esiste una serie di criteri standardizzati precisi che vadano a definire quella che è una dipendenza da smartphone. Sarebbe quindi in primo luogo opportuno considerare una definizione standardizzata, nel caso in cui fosse necessaria, che permetta di parlare in questi termini dell'argomento. Sebbene spesso si ricorra alla terminologia dipendenza da smartphone, la ricerca attuale sembra non permetta di utilizzare il termine dipendenza in riferimento alle problematicità legate all'uso dello smartphone, ed è di certo compito degli accademici quello di utilizzare un linguaggio che sia corretto e specifico rispetto al problema, sia per riuscire a studiare con precisione una problematica e i suoi risvolti, che per trattare in modo efficace le persone e trovare delle soluzioni ai problemi che non siano in realtà rivolte ad un obiettivo deviante (Panova e Crabonell, 2018) Nello specifico la situazione attuale ha visto la scelta dell'Associazione Psichiatrica Americana di classificare il gambling come disturbo da dipendenza e recentemente anche il disturbo da gioco su Internet è stato inserito nella terza sezione del DSM-V, il manuale diagnostico dei disturbi mentali, presentandolo quindi come una nuova proposta ma sottolineando la necessità, vista la limitazione dei criteri, di svolgere ulteriori studi. (Cho et al, 2014) L'alta accessibilità dello smartphone, che è giusto ricordare,

ha portato quindi ad un aumento dell'attenzione sullo studio del device e sulle sue ricadute a livello psicologico, come afferma Lin in uno studio in cui ha tentato di validare i criteri diagnostici della dipendenza da smartphone "Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction". Alla fine dello studio si conferma che, seppur avendo ottenuto buoni risultati, sarebbero state necessarie ulteriori ricerche. (Lin et al, 2016) In altre parole, dividere il mondo in dipendenti e non dipendenti, anche per la pervasività del device, afferma Pancani, è inadeguato e semplicistico attualmente a descrivere tutte le sfumature che lo smartphone può avere nella vita di un individuo. (Pancani et al., 2019) Secondo questi studi sarebbe quindi più opportuno parlare di PSU, acronimo che indica il "Problematic Smartphone Use" o "Uso Problematico dello Smartphone", che è stato definito come un pattern di utilizzo compulsivo dello smartphone che può avere conseguenze negative impattanti sul funzionamento quotidiano dell'utilizzatore. (Ezoe et al., 2009) Anche secondo Pancani per evitare di categorizzare come dipendenze dei comportamenti che sono in realtà comuni, come l'utilizzo eccessivo di smartphone, sarebbe opportuno parlare di utilizzo problematico dello smartphone. La ricerca è infatti allo stadio iniziale e prima di considerare quella da smartphone come una possibile dipendenza comportamentale bisognerebbe considerare lo studio di molti altri processi alla base del comportamento, per evitare di patologizzare in maniera eccessiva il fenomeno. Bisogna sottolineare, come è possibile vedere dal lavoro "The Psychology of Smartphone: The Development of the Smartphone Impact Scale (SIS)", che la maggior parte delle scale presenti in letteratura prima della SIS o "Smartphone Impact Scale" (Pancani et al., 2019), che verrà presentata, hanno cercato di individuare le persone a rischio di utilizzo problematico utilizzando un approccio orientato alla dipendenza, basando i loro framework sulla tradizione psichiatrica della dipendenza. Queste scale si interrogano infatti solo sulle dimensioni che sono chiaramente riconducibili ad un uso problematico dello smartphone, ma esistono molte dimensioni conseguenti all'utilizzo dello smartphone che possono essere associate ad outcomes sia negativi

che positivi. Si sottolinea quindi un ulteriore passaggio. Dopo aver definito infatti la necessità di parlare in relazione all'utilizzo dello smartphone di uso problematico e non di dipendenza, si vuole sottolineare l'importanza di non considerare soltanto l'impatto negativo che il device può avere sull'individuo, rischiando di cadere in una visione parziale del fenomeno in questione. Questo approccio può essere affrontato secondo la teoria della CIUT o "Compensatory Internet Use Theory" (Kardefelt-Winnther, 2014), alla base della Smartphone Impact Scale. Secondo la CIUT l'utilizzo di Internet corrisponde ad una strategia di compensazione da parte dell'utilizzatore per affrontare gli eventi negativi della vita. (Pancani et al., 2019) Limitando infatti il tema in questione al costrutto della dipendenza si rischia di tralasciare altre dimensioni psicologiche significative. La ricerca attuale suggerisce infine di andare oltre il costrutto della dipendenza, anche a causa della varietà di effetti sociali e psicologici che ha smartphone sugli individui (Pancani et al., 2019) Alla luce, quindi della letteratura esposta si parlerà in questo studio di utilizzo problematico dello smartphone o PSU.

1.3 Conseguenze negative e aspetti positivi correlati all'utilizzo dello smartphone.

In ultimo, attraverso un'analisi della letteratura più recente, si considerano quelle che sono state riscontrate come conseguenze negative dell'utilizzo problematico dello smartphone. Si vuole però premettere, per avere uno sguardo più ampio e oggettivo sull'argomento, che gli utilizzatori possono anche trarre delle sensazioni positive attraverso l'utilizzo del device. Secondo la letteratura, per quanto riguarda l'utilizzo dello smartphone, lo stesso va a soddisfare le esigenze degli utenti in termini di intrattenimento, ricerca di informazioni, ma anche sollievo dallo stress. Anche il controllo dello stato sociale dell'individuo è una necessità tra le altre a cui lo strumento riesce a far fronte. (Lee et al., 2014) Nonostante le molteplici potenzialità i risvolti

negativi però possono essere diversi, si presentano infatti, come conseguenze dell'utilizzo problematico dello smartphone sia problematiche a livello fisico che mentale. Alla base della necessità di approfondire gli studi si trovano appunto queste dinamiche che andrebbero studiate e disincentivate, dato che, come afferma anche Pancani, in letteratura sono ormai molteplici le conseguenze negative che sono state associate ad un utilizzo problematico dello smartphone. (Pancani, 2019) Gli esempi di outcomes negativi che possono derivare dall'utilizzo problematico dello smartphone sono infatti molteplici, come le situazioni in cui gli individui che usano il device arrivano a saltare i pasti o a perdere ore di sonno a causa dell'utilizzo di Internet, o casi in cui si arriva ad una diminuzione del profitto nella carriera scolastica. (Kardefelt-Winther, 2014) Nello specifico una review che ha analizzato le conseguenze dell'utilizzo problematico dello smartphone afferma che le ricerche a riguardo sono in numero superiore per quanto riguarda la salute fisica rispetto all'impatto che lo stesso ha sulla salute mentale. Si sottolineano, per quanto riguarda gli studi che hanno analizzato l'impatto del device sulla salute mentale, diverse conseguenze quali: la solitudine, la rabbia, l'ansia, la diminuzione dell'autostima e altre. Si presenta inoltre che le conseguenze negative dell'utilizzo dello smartphone sono in primo luogo gli incidenti stradali, sia causati per l'utilizzo dello smartphone alla guida che sia conseguenti all'utilizzo dello stesso durante l'attraversamento delle strisce pedonali. Nonostante il rischio, l'aumento di giovani che utilizzano il cellulare alla guida è aumentato, con non poche conseguenze problematiche, essendo una popolazione ancora più a rischio a causa dell'inesperienza. Gli stessi, infatti, secondo un'analisi della letteratura, possono essere definiti un gruppo a rischio per quanto riguarda la guida disattenta (Cazzulino et al., 2014) Inoltre, per la postura che il corpo assume durante l'uso del device e di altri strumenti digitali, il suo utilizzo è associato al dolore della schiena e del collo, secondo uno studio condotto su dei ragazzi di Shanghai (Shan et al., 2013) Per quanto riguarda le analisi delle conseguenze dello smartphone sulle emicranie degli utilizzatori si è confermato che si

presentano emicranie maggiori in coloro che utilizzano maggiormente lo smartphone, e si riporta inoltre anche un aumento della durata e dell'intensità delle emicranie. (Demirci et al., 2016) Si riporta poi, tra le altre conseguenze fisiche dovute all'utilizzo dello strumento, la possibilità di sviluppare secchezza oculare, che può divenire cronica se gli occhi subiscono la luce degli schermi per un periodo di tempo prolungato, come conferma uno studio su due gruppi randomizzati di studenti universitari secondo il modello di misurazione pre e post, in cui le misurazioni relative alla secchezza oculare dopo l'esposizione al allo smartphone aumentavano in maniera consistente. (Park et al., 2014) In letteratura si è arrivati anche ad ipotizzare che lo smartphone possa essere causa di alcuni tumori, come afferma Hepworth nel suo studio "Mobile phone use and risk of glioma in adults: case-control Study" o "Utilizzo del telefono e rischio del glioma negli adulti, uno studio sul caso". I risultati però non sono arrivati a confermare l'ipotesi e sarà necessario dedicare l'attenzione della ricerca a questa tematica per riuscire a disconfermare del tutto o meno la veridicità di questo rischio. Non è stato infatti riscontrata correlazione tra l'utilizzo dello smartphone e il rischio di glioma né rispetto al numero di telefonate né rispetto al tempo trascorso né rispetto ad altre variabili. Lo studio è inoltre coerente con i risultati di altri studi sebbene in alcuni casi siano comparsi dei risultati positivi isolati. (Hepwort et al., 2006) Si riconferma quindi la necessità di proporre altri studi sul tema. Per quanto riguarda le conseguenze che possono essere considerate psicopatologiche, l'utilizzo problematico dello smartphone è correlato in maniera significativa con la depressione. Gli studi sull'ansia affermano che la correlazione trovata in letteratura sia significativa ma più lieve rispetto alla depressione. Altri sintomi che possono essere correlati con l'uso problematico dello smartphone sono quelli dovuti allo stress, confermati nella maggior parte degli studi presi in analisi dalla review, e si possono confermare gli stessi risultati per quanto riguarda la diminuzione dell'autostima. (Elhai et al., 2017) Lo smartphone ha inoltre portato ad un abbassamento nelle prestazioni accademiche degli studenti. Alcune ricerche hanno dimostrato

che anche solo la presenza del device sul tavolo diminuisca le prestazioni cognitive, il dispositivo, infatti, va a diminuire il livello di attenzione sul compito, fattore che a sua volta disincentiva la produttività. (Ward et al., 2017) In uno studio che si è proposto come obiettivo l'analisi della relazione tra l'utilizzo problematico dello smartphone e la depressione tra gli studenti di Taiwan si afferma che ragazzi che riportano sintomi depressivi significativi sono più propensi a sviluppare un utilizzo problematico dello smartphone, probabilmente perché lo smartphone crea loro uno spazio virtuale in cui regolare le proprie emozioni per percepire un sentimento di controllo che manca loro nella vita reale. Un punto di vista ulteriore è che allo stesso tempo l'utilizzo problematico dello smartphone potrebbe creare comportamenti controproducenti per il superamento della situazione di disagio, compromettendo i rapporti con la propria famiglia o non riuscendo a portare avanti i compiti giornalieri, o compromettendo le relazioni con gli amici nel mondo reale, portando gli individui a concentrarsi su quelle online (Yen et al., 2009) Inoltre in concomitanza con l'approdo dello smartphone nella vita di tutti, oltre allo sviluppo delle conseguenze negative riportate rispetto alla salute dell'individuo, si è assistito alla nascita di nuovi fenomeni strettamente correlati alla relazione tra l'uomo e il device come ad esempio il phubbing, la fomo o la nomophobia. Si presentano brevemente questi nuovi fenomeni sia per la loro rilevanza sia perché alcuni di loro sono oggetto dello studio in questione. La nomophobia, ad esempio, o "No Mobile Phone Phobia" (fobia di restare senza il telefono) è la paura di restare senza smartphone e quindi senza connessione con gli altri. Sono diversi i fattori psicologici coinvolti in un uso consistente dello smartphone, ed è infatti difficile definire se l'individuo inizi ad esperire sintomi nomophobici a causa dell'utilizzo dello smartphone o se i disturbi d'ansia siano precedenti e si esprimano attraverso sintomi nomophobici. La nomophobia include sintomi comuni con altri disturbi e alcuni sintomi possono essere ansia, tremore, sudorazione, agitazione, disorientamento e alterazioni respiratore. (Bhattacharya et al., 2019) La FOMO è un concetto relativamente recente su cui ad

oggi si riscontra poca letteratura. La stessa definisce una tendenza dell'individuo ad avere una "Pervasiva apprensione che gli altri possano avere esperienze gratificanti da cui si è assenti", (Przybylski et al., 2013) è il desiderio, in altri termini, di stare al passo con quello che fanno le altre persone e la paura che durante la propria assenza gli altri stiano vivendo eventi ed esperienze molto più interessanti rispetto a quando uno è assente. Si può confermare che è necessario impegnarsi di più riguardo la ricerca su questo tema per riuscire a difendere la salute mentale degli individui. Questo nuovo fenomeno infatti potrebbe contribuire ad incentivare umore negativo e sentimenti depressivi. (Wortham, 2011) Questa sensazione è ricondotta all'utilizzo dei Social Media e quindi dello smartphone. Si è visto infatti che la FOMO è associata con la dipendenza da Facebook, e che chi presentava una maggiore dipendenza dal social presentava una soddisfazione nei confronti della vita molto più basso rispetto a chi utilizzava Facebook in modo meno problematico (Blachnio et al., 2016) Si intende invece per Phubbing l'interruzione di un'interazione faccia a faccia perché uno dei due individui inizia ad interagire con il proprio smartphone. La letteratura indica che questo fenomeno sta diventando sempre più comune nelle relazioni sociali (Erzen et al., 2019) Questi nuovi fenomeni che stanno attirando l'attenzione degli studiosi in ogni parte del mondo sono sempre più comuni, come di fatto lo è l'utilizzo dello strumento oggetto del fenomeno. È opportuno portare avanti la ricerca sul tema cercando di rispondere a situazioni ogni volta specifiche per avere poi un quadro della situazione che sia chiaro e completo riguardo l'utilizzo del device e l'impatto che lo stesso potrebbe o meno avere sulla salute degli individui. Si presentano in seguito i fattori specifici che si è deciso di indagare nello studio, quindi il contesto studentesco e le differenze tra studenti in sede e non, analizzando sinteticamente la letteratura disponibile sul supporto sociale. Si passerà in seguito alla presentazione dello studio, delle ipotesi e della metodologia scelta e utilizzata per analizzare l'impatto dello smartphone sulla salute mentale degli studenti universitari.

CAPITOLO 2

GLI STUDENTI UNIVERSITARI (FUORI SEDE E IN SEDE)

2.1 Il target dello studio, gli studenti universitari e il rapporto con il device.

Dopo aver presentato l'oggetto dello studio e aver contestualizzato il suo ruolo all'interno della letteratura psicologica che si è preoccupata di analizzare il suo utilizzo, si vuole in questo capitolo definire un background teorico anche del target di interesse. Con ciò si intende quindi definire a quale categoria di individui si è rivolto lo studio e per quali motivazioni. Come già premesso, il target di questo lavoro sono gli studenti universitari, scelto e definito dopo un'attenta analisi della letteratura. Nello specifico, importante per aver chiaro l'obiettivo generale dello studio, sono di interesse delle analisi le categorie degli studenti universitari fuori sede e in sede. Anche in questo caso, si presenteranno di seguito le motivazioni che hanno indirizzato questa scelta. A scopo di massima chiarezza, si procederà con ordine. In un primo momento si presenterà in questo capitolo, attraverso gli studi riscontrati in letteratura, il rapporto che presentano gli studenti universitari con lo smartphone. Si approfondiranno in seguito le eventuali differenze evidenziate dalla ricerca psicologica tra studenti universitari in sede e studenti universitari fuori sede rispetto i costrutti del benessere e della salute mentale. Si evidenzia e definisce, infine, il ruolo del supporto sociale, anteponendo un breve accenno alla presentazione del termine "rete sociale". Lo scopo di questo capitolo è quindi quello di contestualizzare e fornire un background teorico alle ipotesi che si è deciso di indagare nello studio e spiegare le motivazioni che hanno spinto il team di ricerca ad approfondire determinati

costrutti. Per iniziare, con lo scopo di affrontare il tema riguardante il rapporto che intercorre tra gli studenti universitari e lo smartphone, si ricorda che lo stesso va considerato alla luce di tutte le caratteristiche del device esposte nel capitolo precedente. Esse infatti hanno contribuito, tra le altre importantissime evoluzioni, a renderlo un valido sostituto del PC (Personal Computer), strumento, si sottolinea, fondamentale sia per lo studio che per diversi scopi didattici. Risulta necessario sottolineare questo cambiamento visto che il gruppo che ne risulta principalmente interessato è, appunto, quello degli studenti universitari. (Yu & Conway, 2012) È giusto chiedersi a questo punto quali siano state le cause alla base di questo cambiamento. Yu e Conway ritengono che, come si sarebbe potuto intuire dalla letteratura presentata nel capitolo precedente, è grazie a tutte le sue potenzialità che lo smartphone è riuscito a modificare la vita e i comportamenti degli studenti. È infatti molto comune imbattersi in studenti che durante la giornata controllano costantemente le varie applicazioni attraverso lo smartphone. (Yu & Conway, 2012) Con la loro evoluzione infatti, gli smartphone hanno acquisito caratteristiche e funzioni sempre più sofisticate prima disponibili solo su altri dispositivi come ad esempio lo schermo a colori, la funzione mp3 per l'ascolto della musica, la possibilità di usare una fotocamera incorporata e molte altre che lo rendono, appunto, un dispositivo "smart" o "intelligente". Decidendo di svolgere uno studio che ha come oggetto il rapporto degli individui con lo smartphone è necessario conoscerne, per meglio contestualizzarlo nel rapporto con gli individui, le "funzioni intelligenti". (Yu & Conway, 2012) Un'informazione rilevante per gli studenti universitari attuali, è che gli smartphone incorporano anche allo stato attuale, come i Personal Computer, sistemi operativi che permettono di implementare tutte le applicazioni aggiuntive che si ritengono necessarie. Le stesse, che permettono agli utenti di svolgere su un dispositivo mobile le stesse funzionalità per le quali sarebbe stato necessario un computer, sono le principali fonti di facilitazione della vita delle persone. (Yu & Conway, 2012) Il device infatti oltre ad essere utilizzato per scopi affini al supporto sociale e all'intrattenimento

permette anche di leggere e-book, rispondere alle e-mail, inviare messaggi brevi e molto altro (Wang et al., 2015). Le applicazioni utilizzate, quindi, si adattano alle necessità del proprietario. Si sottolinea inoltre nel contesto accademico anche le potenzialità di calcolo del dispositivo in continua evoluzione, la costante connessione ad Internet che permette di avere informazioni illimitate, caratteristica, come si vedrà, indispensabile per uno studente universitario, e la tastiera "QWERTY" che rende la digitalizzazione di un testo sullo smartphone facile come su un PC, riconfermando che il device condivide con il computer le stesse potenzialità e funzioni, con il vantaggio della mobilità. (Yu & Conway, 2012) Si spera risulti a questo punto più facile immaginare, alla luce delle caratteristiche presentate, quando sia stato immediato per gli studenti di quest'epoca trovare nello smartphone un valido sostituto ad altri strumenti a sostengo della didattica. Inoltre bisogna ricordare che queste novità hanno portato un avanzamento anche nelle potenzialità di utilizzo del device rispetto all'apprendimento che in alcuni casi le istituzioni hanno scelto di sfruttare con successo. A titolo esemplificativo, in alcune università si è deciso di rendere disponibile una versione smartphone-friendly oltre che dei siti universitari in sé, anche della libreria universitaria. Nello specifico si cita la Ryerson University in Canada, che hanno reso disponibile una piattaforma in cui gli studenti iscritti all'università hanno la possibilità di controllare gli orari della libreria, cercare articoli e fonti didattiche e soddisfare altre necessità accademiche come, ad esempio, ottenere supporto per le ricerche. Essendo questo uno dei tanti esempi disponibili, secondo la letteratura lo smartphone possiede un enorme potenziale per essere utilizzato come strumento di apprendimento, e secondo alcuni studiosi bisogna semplicemente capire in che modo sfruttare questo potenziale. (Yu & Conway, 2012) A questo proposito, cercando di essere sintetici, si vogliono presentare i tre utilizzi dello smartphone a scopi didattici definiti dalla letteratura. In primo luogo si sfrutta il device per la potenzialità intrinseca, grazie alla rete mobile, di collegarsi ad una grande ricchezza di materiale, in secondo luogo è presente la possibilità di utilizzare applicazioni

economiche ma utili al raggiungimento di molteplici scopi educativi all'interno dello smartphone, ed in ultimo è stata sfruttata nel contesto universitario la potenzialità di leggere codici a barre che rimandino ad altre descrizioni di oggetti. (Yu & Conway, 2012) Per essere del tutto imparziali è necessario però presentare anche un secondo punto di vista. È opportuno considerare infatti che attualmente il device non è stato del tutto accettato all'interno delle università per una serie di motivi tecnici, che verranno presentati di seguito, ma anche probabilmente per una serie di conseguenze riportate in letteratura correlate al suo utilizzo. Per iniziare, a livello tecnico, nonostante tutte le potenzialità presentate in precedenza, lo smartphone riporta anche delle caratteristiche non opportune ad un insegnamento che sia ottimale, possiede uno schermo piccolo, una breve durata della batteria, interfacce poco intuitive e altre limitazioni tecniche che non incentiverebbero un contesto educativo che sia ottimale. È doveroso inoltre sottolineare che nel rapporto con gli studenti universitari le caratteristiche e le implementazioni riguardanti la didattica sono rilevanti, ma non le uniche da tenere in considerazione. Lo smartphone infatti ha impattato la quotidianità dei giovani adulti, comprese le loro abitudini e le loro relazioni anche esterne all'ambiente educativo. Tra le funzionalità degne di nota per la fascia d'età degli studenti universitari bisogna citare infatti quelle dedicate alla messaggistica. (Turkle, 2011) Dal momento che le funzionalità dello smartphone sono diventate molteplici e sempre più avanzate, le telefonate vocali sono diventate molto meno utilizzate dagli studenti rispetto ai messaggi. In uno dei suoi libri lo studioso Turkle spiega come dietro questa scelta ci sia il fatto che i ragazzi percepiscano le telefonate come intrusive e si sentano invece più liberi di comportarsi come desiderano rispetto ad un messaggio. (Turkle, 2011) È molto frequente, come si accennava in precedenza, imbattersi in uno studente universitario occupato in diversi momenti della sua giornata a controllare i vari social network come Facebook, Twitter, o la propria casella di posta elettronica. (Yu & Conway, 2012) Un ulteriore risultato molto interessante e doveroso riportare in questa sede è che lo smartphone

all'interno di un contesto di studio disincentiva la concentrazione dell'individuo, non solo nel momento in cui lo stesso viene utilizzato dallo studente, ma anche nel momento in cui si trova sulla postazione di interesse senza essere utilizzato, come conferma lo studio di Ward e colleghi. Esso influisce infatti sulla performance dell'individuo andando ad abbassare i risultati accademici dello stesso. (Ward et al., 2017) Restano inoltre valide le evidenze sulle conseguenze negative dovute all'utilizzo del device che sono state presentate in precedenza, e si riporta che, secondo uno studio che ha preso come target degli studenti universitari, basato sulla già citata CIUT o "Compensatory Internet Use Theory" (Kardefelt-Winnther, 2014), che vede l'utilizzo delle tecnologie come un metodo di compensazione messo in atto per affrontare le problematiche della vita , attuare un utilizzo problematico dello smartphone è correlato con alti livelli di stress percepito e diversi altri outcomes negativi. (Wang et al., 2015) Appare quindi opportuno considerare, nell'affrontare la relazione tra lo smartphone e gli studenti universitari, sia quelle che possono essere definite potenzialità sia quelle che vanno gestite come eventuali conseguenze negative rispetto ad un suo utilizzo che potrebbe rilevarsi problematico. Prima di spostare però l'attenzione alla presentazione del target di interesse di questo lavoro, e quindi nello specifico la categoria degli studenti fuori sede, si vuole ricordare che in questo periodo storico è stato necessario, per gli studenti di tutto il mondo, confrontarsi con quelle che possono essere definite le nuove tecnologie, nello specifico durante la gestione della didattica rispetto l'emergenza sanitaria da covid-19. La stessa ha portato infatti la necessità per gli studenti di gran parte del mondo di usufruire di piattaforme virtuali in sostituzione alle lezioni tradizionali che non si ha avuto modo di svolgere in presenza a causa delle restrizioni volte a prevenire il contagio durante il periodo di emergenza sanitaria. Sono stati svolti diversi studi sulla tematica, seppur recente, e nello specifico sulla partecipazione alle lezioni online da parte degli studenti. Gli studi attuati e presi in questa sede in considerazione sono volti a studiare gli elementi di negatività e quelli di positività che hanno caratterizzato questa situazione e le iniziative messe

in atto per affrontarla. Tra gli altri si cita lo studio di Zannoni, che ha visto come target gli studenti della facoltà di medicina dell'Università di Bologna, che afferma che la possibilità di continuare con lo svolgimento delle lezioni, anche in modalità alternativa, evitando il rischio di chiusure categoriche dei corsi, è stato un fattore positivo per gli studenti durante l'emergenza sanitaria. (Zannoni, 2020) Già questa resta una riposta rilevante, dato che, come afferma Brooks, i giovani tra i sedici e i ventiquattro anni sono la categoria maggiormente predisposta, durante le epidemie, a sviluppare disagi come depressione, ansia, stress, irritabilità, esaurimento emotivo e perdita di concentrazione in risposta sia ad una quotidianità limitante che alla perdita di certezze. (Brooks et al., 2020) Come afferma inoltre Eleonora Mattarelli, l'evento a cui si fa riferimento è stato forse una delle più grandi sperimentazioni di didattica online nella scuola. Rispetto a quella che è stata definita come un'emergenza sanitaria ma si è a breve rivelata un'emergenza socio-economica-educativa, la stessa si è impegnata a definire le strategie di resilienza dei ragazzi e le modalità di gestione del carico mentale rispetto questa situazione. È emerso infatti dal suo lavoro che questo cambiamento ha causato disagio sia fisico che psicologico negli studenti. (Mattarelli, 2021) Il sovraccarico, afferma, potrebbe però essere gestito in modo funzionale attraverso diversi approcci, che verranno eventualmente riportati nelle conclusioni di questo studio. Si può affermare a questo punto che il rapporto tra gli studenti universitari e le nuove tecnologie come lo smartphone è particolarmente complesso e versatile in base alla situazione che gli stessi hanno dovuto affrontare durante gli anni che hanno visto una massiccia evoluzione dello stesso. Come si ricorderà successivamente, obiettivo della ricerca dovrebbe essere quello di approfondire queste dinamiche nei dettagli così da avere una percezione della situazione che sia oggettiva e completa. Si è scelto nello specifico come obiettivo di questo studio di analizzare la relazione dello smartphone con la salute mentale, approfondendo le eventuali differenze tra studenti universitari in sede e studenti universitari fuori sede rispetto diversi fattori che si presenteranno nella metodologia. Verrà quindi

approfondita la letteratura già disponibile per quanto riguarda le caratteristiche degli studenti fuori sede nel paragrafo successivo, e le motivazioni che hanno spinto alla precisa scelta del target.

2.2 Una situazione particolare di migrazione interna, differenze tra studenti fuori sede e in sede

Si presentano ora le evidenze riscontrate in letteratura riguardo il tema delle differenze tra gli studenti universitari fuori sede e gli studenti universitari in sede. Si affronterà il tema sia da un punto di vista generale, per concordare le basi del discorso ed avere una definizione esaustiva e oggettiva riguardo le categorie che verranno trattate nello studio (quelle per l'appunto di studenti fuori sede e in sede). Si andranno poi a considerare nello specifico le eventuali differenze tra categorie confermate dagli studi riguardo il benessere mentale. Si approfondirà in ultimo, discutendone la rilevanza, il concetto di supporto sociale, e il ruolo che esso occupa nella vita degli studenti in sede e fuori sede. Si presentano i punti appena descritti con l'obiettivo di definire il background teorico di quelle che sono le ipotesi alla base dello studio, di cui verranno presentati la metodologia e i risultati nei prossimi capitoli. Per iniziare quindi, dopo un'analisi della letteratura sul rapporto tra studenti e smartphone, si è ritenuto necessario considerare la possibilità che sussistessero delle differenze rispetto l'impatto dello smartphone sulla salute mentale tra studenti universitari fuori sede e studenti universitari non fuori sede. Tra le altre motivazioni che hanno definito questa direzione si riporta la scarsità di letteratura sul tema, nonostante le poche evidenze sottolineassero una situazione di disparità a livello di benessere che risulta necessario approfondire. Si è ritenuto opportuno quindi cercare di colmare la lacuna riscontrata in letteratura, ma non avendo la pretesa di risultare esaustivi con un singolo

studio, più nello specifico lo scopo del lavoro è stato quello di portare all'attenzione della ricerca psicologica una categoria che necessita ulteriori approfondimenti per quanto riguarda il proprio benessere mentale, i fattori che lo influenzano e i potenziali interventi di promozione del benessere e prevenzione da implementare per ovviare agli outcomes negativi. Riprendendo però lo scopo specifico di questo paragrafo, per provare a definire le categorie di cui sti sta discutendo in questo lavoro, si può cominciare specificando che in letteratura la categoria degli studenti fuori sede si può ricondurre, in un quadro più ampio, ad una specifica categoria di migranti, definiti anche come "Soft migrants" o "internal migrant" trattata in diversi studi utili ad avere una base più ampia per conoscere il target che presenteremo in seguito. In primo luogo va specificato che gli studiosi con il termine studenti fuori sede hanno fatto riferimento nei lavori che verranno discussi alla categoria di giovani che decidono di lasciare temporaneamente la propria casa per frequentare l'università, tornando a casa durante questo periodo di studi solitamente solo durante le vacanze. (Bimonte et al., 2019) Sempre secondo la letteratura, questo target è composto per la maggior parte da ragazzi del nord del mondo, bianchi, educati e industrializzati, ricchi e democratici, che condividono il linguaggio e la cultura del posto che li ospita e che, quindi, da un punto di vista oggettivo, sarebbero già integrati. (Bimonte et al., 2019) Avendo ora una definizione chiara della categoria di interesse, si considerano a questo punto le diverse ipotesi e i diversi moderatori del benessere e della salute mentale che gli studi hanno confermato o meno rispetto questa categoria di studenti universitari, con lo scopo di avere un quadro teorico più chiaro. Si vuole riportare dopo questa prima definizione, per essere esaustivi, una breve presentazione del territorio in cui lo studio ha preso luogo, l'Italia, e nello specifico, le Università Italiane, essendo i partecipanti dello studio studenti universitari. Si riporta a conferma della diffusione di questo fenomeno che la prima cosa da evidenziare riguardo il contesto italiano è la grande differenza di reddito e disoccupazione tra il Nord e il Sud Italia, che la caratterizza da 150 anni. Si riporta questo dato perché non stupisce a questo

punto che le Università migliori, secondo le graduatorie internazionali, si trovino nel Nord Italia. Quindi è doveroso considerare che lo studente universitario fuori sede al momento del suo trasferimento possa sperimentare, prima di altre, esperienze di discriminazioni o opposizioni nella città in cui sceglie di portare avanti i propri studi. (Bimonte et al., 2019) Gli stessi potrebbero quindi trovarsi ad affrontare, tra i fattori capaci di influenzare negativamente il proprio benessere rispetto alle persone del luogo, appunto, lo stigma sociale che perpetrano ancora le persone del nord Italia nei confronti di quelle del Sud Italia. Questo pregiudizio, secondo Bimonte, che sia reale o percepito, porterebbe un "effetto segregazione" negli studenti che si trasferiscono per motivi di studio in un'altra città, rendendo più difficile la loro integrazione, fattore che sarà nello specifico quindi oggetto del suo studio, che presenteremo in seguito. Si afferma nello stesso lavoro che nel periodo della propria vita in cui i ragazzi si ritrovano ad affrontare questa decisione, insieme al trasferimento in un altro luogo rispetto a quello di origine, gli studenti decidono di affrontare tutte le conseguenze psicologiche della sfida dell'andare via di casa e vivere da soli per la prima volta. (Bimonte, 2019) Si definirà meglio nel paragrafo successivo cosa si intende con il concetto di integrazione e supporto sociale secondo la letteratura. In questa sede si vuole invece concentrarsi sulla, seppur non numericamente eccessiva, letteratura che riguarda gli studenti fuori sede e le loro caratteristiche e il concetto di migrazione interna, indispensabile per affrontare il tema in questione. Ciò perché la maggior parte degli studi considerati fanno riferimento non agli studenti fuori sede nello specifico ma alla categoria dei migranti interni, macrocategoria a cui gli studenti fuori sede appartengono. Tornando allo studio che ha analizzato la situazione degli studenti fuori sede in Italia, i risultati dello studio confermano che all'aumentare dell'integrazione aumenta il benessere personale, quindi essere una persona integrata si conferma predittore molto forte dell'essere personalmente soddisfatto, o in altre parole di un benessere elevato, secondo lo studio. Ciò che conta quindi secondo i risultati è l'integrazione dello studente, o, in altre parole,

il sentirsi parte integrante di una comunità. Inoltre, più nello specifico, non è rilevante che le misure oggettive, come il lavoro e la salute, affermino che si è perfettamente integrati, è importante che l'individuo si percepisca integrato per evitare conseguenze negative come episodi di rabbia, stress e possibile ansia. (Bimonte et al., 2019) Sentirsi accettati e benvoluti all'interno della comunità può incrementare la sensazione di avere un ruolo all'interno di essa. Si vuole inoltre sottolineare che i migranti appartenenti allo stesso paese si integrano più facilmente rispetto alle minoranze, in sintesi quindi, anche il paese d'origine sarebbe predittore della salute mentale come conseguenza dell'integrazione dal punto di vista dello studio. (Bimonte et al., 2019) Come premesso, è ancora poca la letteratura che si è occupata nello specifico della situazione degli studenti lontani da casa, infatti, anche se i migranti interni supererebbero numericamente il campione dei migranti a livello internazionale, è rimasto questo un tema poco attenzionato dalla ricerca psicologica. (Hendriks et al., 2014) Ciò ha definito, come premesso, la motivazione che ha spinto lo studio in questa direzione. Si prenderà inoltre spunto per approfondire l'analisi degli studenti fuori sede, dai risultati ottenuti dagli studi che si sono occupati degli "Internal migrants", definizione che indica le persone che si spostano all'intero del proprio paese di origine, o in altre parole le persone che si traferiscono entro i confini nazionali (Hendriks at al., 2014) assumendo che di questa più ampia categoria di individui facciano parte anche gli studenti fuori sede, assunzione confermata anche da Hendriks. Lo stesso accenna al fatto che i giovani adulti, target di questo studio, siano le persone che si spostano maggiormente, per motivi che possono essere di lavoro, di studio o relazionali. Per evidenziare quali siano i risultati riportati in letteratura oltre lo studio di Bimonte per quanto riguarda la salute mentale, si vuole presentare il lavoro "Why are locals happier than internal migrants? The role of daily life" in italiano "Perchè i cittadini del luogo sono più felici dei migranti interni? Il ruolo della quotidianità" con lo scopo di confermare in primo luogo questo gap nel benessere di cui si sono già presentate altre basi scientifiche. Lo studio afferma che il

gap persiste anche considerando le differenze economiche e sociali, assumendo che le motivazioni vadano quindi cercate altrove. Lo studio in questione presenta come target, come su riportato, i giovani adulti, e utilizza una tecnica innovativa per l'analisi delle attività quotidiane che sfrutta l'utilizzo dello smartphone. Anche se le cause che si possono trovare alla base di questa differenza riguardante il benessere non sono ancora del tutto chiare, al termine di questo studio si considerano delle plausibili spiegazioni basate sul capitale sociale, che necessiterebbero ovviamente di ulteriori conferme. (Hendriks et al., 2014) Nello specifico si ipotizza che quando la persona si trasferisce, ha bisogno di costruire una nuova rete sociale, impegnarsi in nuove attività e frequentare nuovi gruppi di persone. Ciò può impattare la vita quotidiana sia perché viene interrotta la routine e vengono avviate altre attività, più o meno volontariamente, sia perchè le stesse nuove attività possono portare minore godimento per diversi motivi. (Hendriks et al., 2014) La letteratura sul capitale sociale rispetto ai migranti afferma che si sottostima molto la sfida del dover creare una nuova rete sociale, obiettivo verso il quale si possono incontrare diversi ostacoli come il fatto di non avere un capitale sociale di partenza, da cui incontrare altri amici, il fatto di diventare un membro del gruppo esterno, e la poca autostima dovuta alla stessa pressione di costruire un nuovo capitale sociale. I risultati di quest'ultimo studio affermano che gli immigrati traggono beneficio dall'aiuto nella costruzione di nuove relazioni sociali. (Hendriks et al., 2014) Un altro interessantissimo studio sul tema ha considerato il costrutto della fiducia generalizzata, per la quale si intende se e in che misura la maggior parte delle persone vengano percepite degne di fiducia, scoprendo che la migrazione interna presenta un impatto negativo sul costrutto della fiducia generalizzata, (Dawson, 2019) che si considera una delle principali componenti della coesione sociale e del capitale sociale. (Putnam, 2000) Lo stesso studio ha studiato inoltre il ruolo di Internet all'interno di questa relazione. (Lu & Kandilow, 2020) I risultati dello studio mostrano che la condizione di migrante interno è correlata con la fiducia generalizzata e nello specifico i migranti sono più propensi dei

non migranti ad essere caratterizzati da livelli minori di fiducia generalizzata. Si riporta inoltre un ruolo di moderatore positivo rispetto all'uso di Internet tra la condizione di migrante e la fiducia generalizzata. Dato di interesse di questo studio che verrà considerato nelle discussioni dei risultati è che si è ipotizzato che l'uso di internet attenui l'impatto negativo della migrazione interna sulla fiducia generalizzata probabilmente perché riesce a ridurre la distanza psicologica tra i migrati e i residenti, alleviando attraverso diverse attività il senso di alienazione e facilitando l'integrazione sociale dei migranti. (Lu & Kandilov, 2020) Inoltre il ruolo di Internet secondo i risultati portava ad effetti diversi in base al tipo di migrazione. Non si presentano risultati significativi per gli spostamenti dalle aree di campagna alle città, ed ha invece un ruolo impattante significativamente per quanto riguarda i migranti che si spostano da una città all'altra, probabilmente perché riescono a sfruttare meglio il potenziale di Internet a causa della loro educazione. (Lu & Kandilov, 2020) In ultimo sembra opportuno riportare, prima di affrontare il concetto di supporto sociale, che Hendriks afferma che i fuori sede, rispetto ai loro colleghi, risultino più sensibili alle pressioni dei pari, siano più dipendenti e riscontrino meno autostima rispetto ai loro coetanei nativi. (Hendriks at al., 2014) Nel paragrafo successivo si è deciso quindi di presentare, visti i vari studi portati avanti in letteratura sulla correlazione con la salute mentale degli studenti fuori sede che hanno avuto come tema il supporto sociale e altri costrutti alla base delle relazioni, una breve ma esaustiva descrizione del concetto di rete sociale e di supporto sociale, e del modo in cui si contestualizza come introduzione alle ipotesi strutturate per questo lavoro.

2.3 Approfondimento del concetto di rete sociale, che ruolo occupa nella vita dello studente fuori sede?

Si affronta in ultimo in questo paragrafo il concetto di supporto sociale, tra i fattori più analizzati in letteratura nel rapporto tra la salute mentale e il benessere degli studenti fuori sede e più in generale dei migranti interni, categoria presentata in precedenza e target dello studio. Per questo motivo si considererà in prima analisi un'introduzione sul concetto di capitale sociale, per spostare l'attenzione su una definizione esaustiva di supporto sociale, approfondendo in seguito quali siano i risultati della letteratura sul costrutto in relazione alla categoria dei migranti interni e al loro benessere mentale. Si può iniziare con l'affermare che negli ultimi anni il concetto di capitale sociale è diventato molto diffuso nel linguaggio quotidiano e che le novità che lo stesso ha introdotto rispetto ai concetti precedenti sarebbero principalmente due. In primo luogo parlare di capitale sociale pone l'attenzione sulle conseguenze positive della socialità stessa, mettendo da parte gli aspetti negativi, in secondo luogo il costrutto contestualizzerebbe l'attenzione di queste conseguenze positive in un quadro più ampio del concetto di capitale, facente capo in questo caso a forme diverse da quelle monetarie. (Portes, 1998) Ad ogni modo, con lo scopo di essere il più possibile esplicativi, si vuole iniziare il discorso su questa tematica presentando la prima analisi contemporanea del capitale sociale evidenziata in letteratura, l'analisi di Pierre Bordieu, il primo ad essersi espresso sul tema. Lo stesso definì il capitale sociale come "l'aggregato di risorse effettive o potenziali che sono legate al possesso di una rete durevole di rapporti che siano più o meno istituzionalizzati e di reciproca conoscenza e riconoscimento" (Bordieu, 1985) Bordieu presenta nella stessa analisi un approccio strumentale al tema del capitale sociale. Afferma quindi che i rapporti sociali, costituenti del capitale sociale, si costruiscono attraverso delle strategie di investimento orientate all'istituzionalizzazione delle relazioni. Si evidenzia che la sua analisi presenta un approccio incentrato appunto sui benefici che gli individui possono trarre dalla partecipazione ai gruppi sociali e sulle risorse e il supporto derivante dalla socialità. (Bordieu, 1985) Definisce lo stesso capitale sociale sulla base di due elementi che a suo parere lo compongono, il primo elemento

sarebbero le relazioni sociali in sé, che permettono agli individui di accedere appunto alle risorse che appartengono agli altri individui del gruppo, e il secondo elemento sarebbe la qualità e la quantità di queste risorse. Ad esempio, per lo studioso, attraverso il capitale sociale l'individuo può soddisfare differenti necessità come la possibilità di accedere alle risorse economiche, la possibilità di incentivare il proprio capitale culturale grazie al contatto con individui esperiti, e altre. D'altro canto per costituire un capitale sociale l'individuo necessariamente ha bisogno di investire le proprie risorse economiche e sociali (Bordieu, 1985) Dopo Bordieu molti studiosi si sono espressi sul concetto di capitale sociale, come Loury, Coleman e altri analisti, esprimendo punti di vista differenti e sempre più approfonditi avendo come obiettivo la costruzione di una definizione che fosse comune. (Portes, 1998) Nonostante le differenze che si riportano nel dibattito, è comunque possibile affermare che si accresce, secondo una revisione della letteratura sul capitale sociale attuata da Portes, il consenso intorno al fatto che il concetto di capitale sociale rappresenti la capacità degli individui di assicurarsi benefici e virtù provenienti dall'appartenenza alle reti sociali e ad altre strutture sociali. È nello specifico questo il senso del concetto di capitale sociale che si ritrova spesso alla base della letteratura empirica e delle ricerche portate avanti sul tema. (Portes, 1998) Seguendo questo percorso si cercherà quindi di approfondire l'argomento sia in base alla più recente letteratura disponibile sul tema e sia nello specifico affrontando il concetto da un punto di vista principalmente psicologico, seppur il costrutto denoti delle connotazioni appartenenti il primo luogo alle materie sociologiche. Nello specifico è possibile affermare che il concetto di capitale sociale a livello psicologico si misura solitamente attraverso i collegamenti, detti anche "networks", a livello interpersonale, a livello di comunità e a livello istituzionale e attraverso le norme di reciprocità e fiducia che permettono la nascita e il mantenimento di questi stessi collegamenti. (Perkins et al., 2002) Secondo Perkins e colleghi quindi, lo stesso dovrebbe essere analizzato secondo un approccio che sia multilivello in cui si considera sia l'aspetto psicologico

e comportamentale del costrutto, che fa riferimento ad esempio al senso di comunità, di efficacia collettiva, di partecipazione attiva, percepite dall'individuo, sia il livello più ampio e istituzionale della rete di comunità. È necessaria questa introduzione perché la ricerca psicologica è stata in realtà più lenta di altri campi a porre la propria attenzione sul concetto si capitale sociale, attenzionandolo solo da poco tempo. Si può però affermare che il concetto di capitale sociale dal punto di vista della letteratura psicologica si compone sia degli atteggiamenti informali che di atteggiamenti più formalizzati. (Perkins, 2002) Tra gli atteggiamenti informali si annovera ad esempio il senso di comunità, citato in precedenza, e tra quelli formalizzati si annovera anche ad esempio la partecipazione cittadina. Altri costrutti da considerare rilevanti per il capitale sociale sono il supporto sociale, l'attaccamento ai luoghi, l'orgoglio, la soddisfazione di comunità, comportamenti incentrati sulla comunità e correlati con il concetto di capitale sociale. Si presenta rapidamente queste definizioni solo per sottolineare essere quelle sulle quali la ricerca psicologica si è incentrata prima di approfondire la tematica del capitale sociale nello specifico. I fattori psicologici in questo senso, inoltre, spiegano il perché della motivazione di un individuo a partecipare ad un setting particolare, al perché si mantiene una determinata partecipazione, e come questi comportamenti e motivazione interagiscono in realtà con il capitale sociale. Gli stessi fattori psicologici, afferma la letteratura, lavorano inoltre simultaneamente a livello individuale organizzativo e di comunità. (Perkins et al., 2002) Le motivazioni alla base del ritardo dell'attenzione della psicologia nei confronti del tema del capitale sociale a cui si accenna in questo lavoro sono in realtà molteplici, tra le altre si considera che si definiva inizialmente il costrutto più attinente alle strutture sociali che agli individui, divisione ritenuta ad oggi troppo vincolante. La definizione di capitale sociale infatti si rifà ai concetti di norme, reti, fiducia e azioni cooperative che hanno occupato uno spazio considerevole nelle indagini psicologiche. Il capitale sociale in altre parole opera a livello individuale e quindi microsociale oltre che collettivo e quindi macrosociale. (Brogatti, Jones &

Everett, 1998) Dal momento in cui la psicologia di comunità ha iniziato ad attenzionare il costrutto di capitale sociale, sono state considerate anche le diverse attitudini cognitive ed emotive correlate al costrutto preso in analisi attraverso varie ricerche. Tra le altre si citano le attitudini più rilevanti tra quelle indagate che sono appunto l'empowerment e il senso di comunità. Si intende per empowerment lo sviluppo di un senso di efficacia, o controllo sulle situazioni della vita dell'individuo, si intende per senso di comunità una tendenza al legame, o alla fiducia e all'appartenenza rispetto altri individui di una comunità locale. (Perkins et al., 2002) Nello stesso articolo preso in analisi si è affrontato inoltre il concetto nello specifico di nostro interesse, quello di supporto sociale. Lo stesso tema è stato inoltre ampiamente studiato dagli psicologi di comunità. Le basi teoriche del concetto di sostegno sociale all'interno della ricerca psicologica si devono ricercare secondo Perkins nella "teoria della crisi" che afferma che l'identità di una persona si definisce grazie alla possibilità di essere membro a lungo termine di una comunità, ma è durante i periodi di cambiamento, sfida o crisi che l'individuo attinge effettivamente alle molteplici risorse sociali della comunità. Sono insieme la dimensione e la qualità del supporto sociale quindi, in questi casi, ad essere correlate positivamente con l'evitamento di diversi outcomes negativi sia fisici che psicologici. (Perkins et al., 2002) Si pensa inoltre che il capitale sociale sia costituito di almeno tre diverse tipologie di supporto sociale. Le tipologie di supporto che derivano dal capitale sociale sarebbero nello specifico, secondo Perkins, il supporto sociale comunitario, quindi la condivisione di aspettative e valori e il senso di comunità, il supporto di tipo strumentale, che comprende un'assistenza orientata all'obiettivo che sia tangibile, e il supporto informativo, che comprende l'accesso a nuove informazioni e a nuove conoscenze. Esisterebbe una quarta forma di supporto sociale, quello emotivo, che dipenderebbe dalla qualità della relazione che si condivide con i membri della comunità. (Perkins et al., 2002) Si sottolinea nello stesso studio che il capitale sociale inoltre è stato posto al centro di molti dibattiti e molte iniziative di sviluppo di comunità. Inoltre ha

stimolato un discorso accademico interdisciplinare e, seppur apparso solo di recente nelle analisi psicologiche, la psicologia di comunità ha in realtà investito molta della sua attenzione ai concetti correlati come il senso di comunità, la partecipazione e il vicinato (Perkins et al., 2002) Per avere un riscontro ulteriore e più esaustivo sul tema, si cita il manuale "Fondamenti di psicologia di comuinità" di Francescato, Tomai e Ghirelli. (Francescato et al., 2013) Nell' opera si affronta l'argomento del sostegno sociale nello specifico definendolo e portando ad esame una molteplicità di studi che verranno presentati anche in questa sede. Definire in prima analisi il concetto di rete sociale è utile ad avere una visione complessiva del fenomeno, descrivendo la struttura delle risorse e delle relazioni interpersonali o spontanee presenti in comunità. Si sottolinea inoltre, per non scadere nel pericolo di utilizzare dei concetti in maniera entusiastica ma acritica, la necessità di riportare delle definizioni oggettive e specifiche, su cui successivamente basare degli studi che ne assicurino la piena validità sperimentale, approccio si cui sottolinea l'importanza Francescato e che risulta pienamente condiviso con questo lavoro. (Francescato et al., 2013) Prima di approfondire il concetto nello specifico di sostegno sociale si vuole presentare in ultimo una delle formulazioni più complete di rete sociale alla situazione attuale della letteratura, quella di Marsella e Snyder. Nello specifico essi sostengono che la rete sociale sia costituita da quattro dimensioni, distinzione fondamentale per strutturare ricerche e interventi. Si definiscono quindi come dimensioni della rete sociale la struttura, la qualità, l'interazione, e la funzione e si presentano brevemente (Marsella e Snyder,1981).

- per struttura si intendono l'ampiezza, la densità, il posto che occupa l'individuo all'interno della rete, in sintesi le variabili morfologiche
- per qualità si intendono le variabili che descrivano l'effettiva qualità dei legami (si può parlare ad esempio di reti di amicizia e di intimità e diverse altre)
- per interazione si intendono le variabili che definiscono le reazioni quali reciprocità, asimmetria o simmetria, direzione della relazione e altre

- in ultimo la specifica funzione svolta dai membri della rete, come l'aiuto materiale o il sostegno personale, costituiscono la dimensione della funzione

Importante sottolineare che il valore e l'utilità delle diverse caratteristiche della rete si definisce in base alla situazione che l'individuo si trova ad affrontare in un determinato momento. Le stesse caratteristiche di una rete sociale che risultano utili in un determinato momento, infatti, saranno diverse in un altro. A titolo di esempio si propongono due contesti: nel momento in cui l'individuo si trova ad affrontare il decesso di un genitore piuttosto che una situazione di cambiamento lavorativo saranno necessari due differenti tipi di rete per fronteggiare la situazione in maniera ottimale, infatti, se nel primo caso sarà utile una rete ad alta intimità nel secondo sarà necessaria una rete a basa densità. (Francescato al al., 2012) Sarà di interesse di questo studio inoltre, nella struttura delle ipotesi e nelle discussioni dei risultati, considerare l'opinione di Walker. Lo stesso affermava che nei periodi di transizione, appunto, la rete piccola e densa al posto di favorire la sua transizioni a nuovi ruoli sociali rischia di circoscrivere l'individuo in un set di contatti sociali e aspettative che risulta limitato, (Walker, 1977) opinione confermata dallo studio di Hirsch (Hirsh et al., 1980), su alcune donne di cui si è studiato l'impatto della rete sociale in un periodo di transizione. I risultati dello studio hanno riportato che del campione, quelle associate con reti ad alta densità riportavano diversi outcomes negativi come peggiore adattamento e minore autostima. Lo studio delle reti sociali in questo caso si sofferma sul collegamento con l'adattamento e il benessere degli individui. Lo scopo di questo studio è quello di analizzare sotto questa luce anche la categoria degli studenti fuori sede. Per quanto riguarda il costrutto di nostro interesse nello specifico, si afferma che si può intendere per sostegno sociale il supporto interpersonale, informativo, emotivo e materiale che si riceve e si scambia all'interno di una rete sociale. (Francescato et al., 2002) Si assume quindi che le reti sociali contengano delle risorse supportive. Approfondendo l'argomento, si distinguono inoltre due tipologie di sistemi di supporto all'interno del supporto sociale. Nello specifico

esiste la parte di sostegno sociale formale, che include le istituzioni, i professionisti dei sistemi di cura e prevenzione psicosociale, e quello informale, che comprende i legami con i parenti e gli amici intimi (Francescato et al., 2002) Francescato e colleghi si sono inoltre occupati di proporre delle ipotesi teoriche particolarmente interessanti per quanto riguarda le dimensioni specifiche e i fattori del sostegno sociale. Si ritiene opportuno presentarle per cogliere la completezza del fenomeno, sottolineando che le loro ipotesi scaturiscono da un'analisi della letteratura ma non hanno ancora ricevuto verifica scientifica. Si ritiene però che le stesse possano fungere da indicazione e guida per ulteriori indagini sistematiche riguardo l'argomento, ciò che il nostro lavoro si sta in parte proponendo di fare. La loro idea, si ricorda, che poggia la propria base nella letteratura, è che il sostegno sociale sia costituito da una prima dimensione di sostegno emozionale, una seconda dimensione di sostegno informativo, una terza dimensione di sostengo affiliativo e una quarta dimensione di sostegno strumentale. Si presentano brevemente di seguito in cosa consistono queste definizioni: (Francescato et. al. 2002)

- Gli studiosi intendono per sostegno emozionale i comportamenti da parte degli individui appartenenti alla rete di interesse e comprensione nei confronti dell'individuo, che rafforzano l'autostima della persona che avverte il sostegno degli altri riguardo i propri vissuti problematici.
- Il sostegno informativo aiuta a definire ed affrontare e comprendere gli eventi problematici, lo stesso si può intendere anche come guida cognitiva.
- Il sostegno affiliativo fa riferimento al sostegno derivante proprio dall'appartenenza al gruppo e alla possibilità di avere contatti sociali soddisfacenti.
- L'ultima dimensione aiuta a ridurre lo stress invece risolvendo direttamente le problematiche grazie a risorse materiali aggiuntive. Il sostegno strumentale si rifà infatti all'offerta di servizi e altro.

Si presenteranno nelle conclusioni eventuali proposte di intervento riguardanti questo tipo di approccio. In questa sede, per una comprensione più approfondita delle ipotesi, si vogliono invece considerare due ultimi fattori riguardanti il supporto sociale prima di terminare la presentazione sul supporto sociale con i risultati degli studi che hanno indirizzato le ipotesi di questa ricerca analizzando il ruolo di quest'ultimo nella vita dei migranti interni. Si vuole quindi evidenziare in primo luogo l'effetto primario del sostegno sociale, e in seguito il suo ruolo come moderatore dello stress. Si considera come effetto primario quello che attua il sostegno sociale nella vita quotidiana. Secondo questo modello infatti il sostegno sociale è attivo anche nei momenti non caratterizzati da forte stress e la sua azione di promozione della salute è valida anche senza eventi stressanti (Orford, 1992) Questo è l'indirizzo che studia quindi gli effetti del sostengo sociale su tutto l'arco di vita anche nei momenti in cui non sono presenti crisi o cambiamenti. Il secondo indirizzo di studi sul sostegno sociale si concentra invece sul ruolo del sostegno sociale come moderatore delle conseguenze di situazioni stressanti. Gli studi analizzano le modalità in cui le risorse sociali supportano gli individui che si trovano ad affrontare momenti critici ed eventi stressanti. L'importanza delle relazioni nei momenti critici della vita tra i più disparati è confermata da un quantitativo di studi consistente. Lowenthal e Haven affermano che la presenza di relazioni confidenziali correli negativamente con la comparsa di disturbi psichiatrici, (Lowenthal & Haven, 1968) e per quanto riguarda le fasi critiche della vita come i periodi di disoccupazione Gore afferma che negli anni successivi al licenziamento la presenza di sostegno sociale corrispondeva ad una quantità minore di disturbi psicologici e ad un'influenza positiva sull'autostima e l'identità personale. (Gore, 1978) Sull'effetto primario a cui si è accennato in precedenza quindi il ruolo del sostegno sociale nella quotidianità e non nei momenti di stress si considerano ad esempio lo studio di Marmont e Syme che correlano a emigrazioni e sradicamenti dalla propria cultura e dai propri legami sociali, verificando un maggior numero di decessi e una più elevata mortalità coronarica per

quanto riguarda i migranti. (Marmont & Syme, 1976) Oggetto di questo studio sono nello specifico i migranti interni, a cui si è accennato in precedenza. Di questa categoria, che delinea i migranti interni come gli individui che si trasferiscono dal proprio luogo di origine ad un altro all'interno dei confini nazionali, si vuole ricordare la concomitanza con gli studenti fuori sede. Si vuole ripresentare questo passaggio riportato in letteratura, prima di arrivare ad un'ulteriore quesito, quello di principale interesse in questa sede. In che modo la categoria di migranti interni è influenzata o influenza il supporto sociale, quale relazione si può constatare esista tra loro sulla base della ricerca e della letteratura? Dopo questa breve contestualizzazione del capitale sociale e quindi del supporto sociale, infatti, si vuole presentare in che modo lo stesso sia stato utilizzato nelle ricerche sugli studenti fuori sede e sui migranti interni, quali siano le ipotesi alla base di questi studi e quali i risultati raggiunti, dai quali poi sono state mosse le ipotesi di questo stesso studio. In primo luogo si ricorda tra gli altri uno studio volto ad indagare la presenza dell'happiness gap tra migranti interni e nativi. Nello specifico si è preso in considerazione l'articolo "Why are locals happier then internal migrants? The role of daily life" di Hendriks, Ludwigs e Veenhoven, ovvero "Perche i nativi sono più felici dei migranti interni? Il ruolo della vita di tutti i giorni". Lo scopo dello studio, come affermano, è stato nello specifico aprire la "black box" riguardante il tema, e cercare di analizzare le cause e i fattori alla base del fenomeno. Obiettivo definito dal fatto che, ad oggi, le indagini sui migranti interni non sono sufficienti a definire una risposta oggettiva. Lo studio nello specifico si è incentrato sulla categoria dei giovani adulti e ha cercato di analizzare il ruolo della quotidianità in relazione al divario nel benessere tra migranti interni e non. Ciò è stato fatto inoltre, attraverso una metodologia innovativa che ha sfruttato le potenzialità dello smartphone per la registrazione delle attività quotidiane e di altri dati necessari all'analisi. I risultati sono stati molto interessati, oltre ad aver presentato una metodologia innovativa per la ricerca in questo settore, si riporta infatti che i migranti interni trascorrono il tempo in maniera diversa rispetto alla gente del posto

e si sentono notevolmente meno felici. Gli stessi infatti dedicano meno tempo alle attività che producono felicità come le attività fuori casa e le situazioni sociali e passano invece maggior tempo al computer riportando una soddisfazione più alta dei nativi nell'utilizzo del device. Risulta inoltre che siano meno entusiasti anche di attività come il mangiare fuori con amici. (Hendriks et al., 2016) Risulta utile in questo senso una spiegazione legata al supporto sociale, sia nella minore possibilità di scelta delle relazioni rispetto ai nativi, sia nella qualità stessa della relazione, che risulta per le tempistiche meno forte di quella che accomuna le persone del luogo, (Putnam, 2000, Portes, 2000) entrambe queste spiegazioni possono essere correlate alla presenza dell'happiness gap tra le due categorie. (Hendriks et al., 2016) Si ricorda comunque che l'utilità di questo studio risiede anche nella riconferma dell'happiness gap tra le due categorie, nuovamente confermato. (Hendiks et al., 2016) Oltre alla vita quotidiana come fattore di influenza dell'hapiness gap tra fuori sede e in sede, molti studi si sono dedicati alla relazione che può intercorrere tra questa differenza nel benessere e le reti sociali o il supporto sociale dell'individuo. Sono confermate ad esempio in questa dinamica le conseguenze negative della disconnessione familiare successiva al trasferimento. Lou ad esempio analizza in "Household migration, social support, and psycosocial healt: the perspective from migrant sendig area" ossia "I migranti interni, il supporto sociale e la salute psicosociale dal punto di vista delle persone che restano a casa" la relazione che intercorre tra la partenza di una persona del nucleo familiare e la salute mentale delle persone che rimangono nel luogo d'origine. Lo studio, basato su un approccio longitudinale di raccolta dati dal 1993 al 2007, afferma che i costi psicosociali della migrazione sono molteplici. Si riporta ad esempio il fatto che gli adulti che restano a casa risultano più suscettibili ai vari disturbi legati allo stress come l'ipertensione e a disagi psicologici come i vari sintomi depressivi. (Lu, 2012) I risultati sono molto evidenti inoltre quando si studiano situazioni specifiche di legami tra coniugi o tra genitori e figli. Si sottolinea inoltre un ruolo di moderatori da parte delle famiglie allargate, cha attenuano le conseguenze

negative della migrazione. (Lu, 2012) Uno studio svolto sempre da Lu e colleghi conferma nuovamente che la migrazione interna, nello specifico riguardante motivi di lavoro, correla in maniera negativa con alcuni outcomes della comunità. Infatti, i genitori che restano a casa con un figlio migrante hanno più possibilità di sviluppare sintomi depressivi rispetto ai genitori senza un figlio migrante all'interno del nucleo familiare. (Lu et al., 2012) In questo caso, ad esempio, si sottolinea anche al termine dello studio la necessità di definire i costi psicologici di tale fenomeno in un paese come la Cina in cui la migrazione interna è particolarmente diffusa e sta evidenziando dei costi sociali non indifferenti, affermazione che potrebbe essere condivisa anche da altre realtà. Procedendo con altre conferme riscontrate in letteratura, e volendo ricordare che il campione di nostro interesse corrisponde appunto alla categoria dei giovani adulti, si arriva a chiedersi: quali conseguenza nello specifico ha su di loro la migrazione interna, in che modo il supporto sociale interagisce con questo evento? Secondo lo studio "The effects of social connections on self-rated physical and mental health among internal migrant and local adolescents in Shanghai, China", di Mao e Zhao che vuole analizzare appunto "L'effetto delle connessioni sociali sull'autovalutazione fisica e sociale dei migranti interni adolescenti a Shangai" si è scoperto che gli adolescenti appartenenti alla categoria dei migranti interni riportano una buona salute fisica, ma, di contro, anche meno connessioni sociali, minor autostima e livelli di depressione più alti rispetto ai coetanei nativi. Si afferma inoltre, dato importantissimo, che la coesione sociale e la relazione con i pari svolgono un ruolo importante nel benessere dei migranti interni. Risultati che, si sottolinea, indicano la necessità di approfondire gli studi riguardanti le connessioni sociali e in che modo le stesse agiscono o sono correlate con il benessere dei giovani adulti migranti. Nello specifico si può inoltre riportare che la coesione sociale e le connessioni positive con i genitori e i coetanei sono fattori protettivi della salute del migrante in Cina. (Mao & Zhao, 2012) Spostandoci sul territorio italiano, si vuole provare a definire se i risultati di questi studi appena presentati siano stati riscontrati

anche sul territorio dello studio in questione, quello italiano appunto. Si porta quindi come esempio uno studio svolto sugli studenti in Italia in cui si è correlato il benessere mentale degli studenti universitari fuori sede con l'integrazione all'interno del nuovo contesto di vita. I risultati hanno comunque affermato che l'integrazione percepita più bassa, quindi non quella oggettiva ma la loro stessa sensazione di essere integrati o meno nel contesto, nella nuova città è associata con minore felicità. (Bimonte et al., 2019) Si ribadiscono quindi gli outcomes negativi sulla salute mentale dei migranti interni e in questo specifico caso degli studenti fuori sede anche sul territorio italiano. Esiste ad oggi un'unica eccezione in letteratura, un'inversione rispetto la correlazione negativa fino ad ora confermata tra migrazione interna e benessere mentale dell'individuo. L'unica categoria che ad oggi rivela un maggiore benessere mentale correlato alla migrazione interna è quella delle minoranze sessuali. (Ueno et al., 2014) Uno studio riporta infatti che le minoranze sessuali mostrano nello studio una miglior salute mentale quando migrano nelle aree urbane con una maggiore densità di persone e con porzioni più elevate di residenti con educazione universitaria. (Ueno et al., 2014) In conclusione, dopo i risultati fin qui riportati, si vuole ricordare che all'interno dello studio che sta per essere presentato gli stessi hanno svolto un ruolo importante sia nella definizione delle ipotesi che nella discussione dei risultati, come si presenterà in seguito nello specifico rispetto ai vari fattori analizzati riguardanti l'utilizzo dello smartphone. Si è ritenuto infatti di notevole rilevanza provare a definire il ruolo del supporto sociale all'interno delle analisi.

CAPITOLO 3

LO STUDIO

3.1 Ipotesi.

Si dedicherà questo spazio all'esposizione delle ipotesi e degli aspetti metodologici alla base di questo lavoro, per discutere i risultati nel capitolo successivo. Nello specifico, le ipotesi alla base di questo studio sono state strutturate alla luce della letteratura già citata nei capitoli precedenti, e le motivazioni per le quali si è scelto di indagare nello specifico i costrutti e i fattori che le compongono sono molteplici. In primo luogo si sottolineano le varie conferme dell'"happines gap" tra migranti interni e nativi, differenziazione che comprende anche il target di studenti fuori sede e in sede (Bimonte et al., 2019; Hendriks et al., 2016; Lu & Kandilov 2020). Le conferme del minor benessere mentale caratterizzante i fuori sede ha portato a chiedersi se e quale ruolo occupasse lo smartphone in questa situazione. Inoltre, dopo un'analisi della letteratura non particolarmente proficua in questa direzione, si è sentito il bisogno con questo lavoro di esplorare il rapporto tra uso dello smartphone e benessere mentale negli studenti universitari (in sede e fuori sede). In altre parole gli studi presenti in letteratura non sono stati sufficienti a definire il ruolo dello smartphone nella vita degli studenti fuori sede ed in generale il rapporto degli studenti fuori sede con la tecnologia. Per definire le ipotesi però, uno studio particolarmente rilevante e già citato in precedenza è stato "Integration and Subjective Well-Being Among Off-Site University Student" o "L'integrazione e il benessere soggettivo negli studenti universitari fuori sede" svolto, inoltre, nel contesto italiano. Lo studio

si concentra infatti sugli studenti universitari fuori sede in quanto “soft migrant” e ha come obiettivo l’analisi del rapporto tra il benessere mentale degli studenti e l’integrazione degli stessi a livello sociale. Oltre agli importantissimi risultati raggiunti è stata un’ottima fonte per una più approfondita conoscenza del target dello studio qui presentato, descrivendo nello studio le diverse caratteristiche che lo definiscono. (Bimonte et al., 2019) Per quanto riguarda gli strumenti scelti, che verranno descritti in seguito, si sottolinea che sono state utilizzate le scale scale della SIS, Smartphone Impact Scale (Pancani et al., 2019), della SUM, Smartphone Use Motivation (Meng et al., 2020), della WEMWBS, “Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale” (Gremigni e Stewart- Brown, 2011) e un item proveniente dal questionario HBSC Italia (Life satisfaction). Lo scopo di questo lavoro sarà quello di analizzare le correlazioni tra i diversi costrutti riguardanti l’utilizzo dello smartphone e le motivazioni legate all’utilizzo dello smartphone e la salute mentale, intesa come salute mentale positiva e soddisfazione per la vita e scoprire se le stesse sono più alte negli studenti fuori sede rispetto agli studenti in sede.

Per affrontare questo argomento sono state strutturate le seguenti ipotesi:

1. Si ipotizza che alcuni fattori della SIS siano associati negativamente con la salute mentale degli studenti, in maniera più forte negli studenti fuori sede rispetto agli studenti in sede
2. Si ipotizza che alcuni fattori della SUM siano associati negativamente con la salute mentale degli studenti, in maniera più forte negli studenti fuori sede rispetto agli studenti in sede
3. Si ipotizza che alcuni fattori della SIS siano associati positivamente con la salute mentale degli studenti, in maniera più forte negli studenti fuori sede rispetto agli studenti in sede

4. Si ipotizza che alcuni fattori della SUM siano associati positivamente con la salute mentale degli studenti, in maniera più forte negli studenti fuori sede rispetto agli studenti in sede

Si procede quindi con la presentazione della metodologia utilizzata per la raccolta dei dati, con la presentazione delle analisi svolte sui dati raccolti, e con una breve discussione sul modo in cui i risultati ottenuti possano essere interpretati alla luce della letteratura.

3.2 Metodo.

Si descrive brevemente in questo paragrafo la metodologia scelta e utilizzata per la raccolta dei dati ed in seguito per l'analisi degli stessi. Dopo aver definito le ipotesi, per la raccolta dei dati si è scelto di strutturare un questionario online attraverso delle scale che fossero state precedentemente validate in letteratura, che verranno descritte nel dettaglio nel paragrafo dedicato ai materiali. Le scale sono state scelte in seguito ad un'attenta analisi della letteratura in relazione agli obiettivi dello studio e alla massima efficienza in termini di usabilità. Dopo aver scelto le più opportune, le scale sono state implementate sulla piattaforma "Qualtrics". In seguito all'inserimento degli item è stato possibile creare un link per la distribuzione e la compilazione del questionario da parte del target. Prima di procedere con la distribuzione dello stesso sono state scelte le modalità e i canali più opportuni dal gruppo di ricerca. Quindi, prima dell'effettiva raccolta dati, è stato distribuito il questionario ai collaboratori del gruppo di ricerca con lo scopo di eseguire un ulteriore controllo dei contenuti prima di procedere con la somministrazione al target. Dopo questo passaggio il questionario è stato distribuito sulla base della precedente pianificazione. In un primo momento è stato somministrato agli alunni delle classi dei professori responsabili della ricerca, in seguito, i collaboratori del gruppo di ricerca

si sono occupati di diffondere il questionario secondo le modalità accordate in precedenza attraverso le piattaforme online precedentemente stabilite, tra cui Facebook, Whatsapp e Instagram, attraverso i canali dedicati alle classi universitarie e i progetti collegati all'università come, ad esempio, il SAP-BSR dell'università di Padova. Per incentivare il target a partecipare è stata data la possibilità ai di prendere parte ad una lotteria al termine del questionario. I dati sono stati raccolti automaticamente in un unico dataset, su cui poi sono state svolte le analisi che verranno presentate successivamente. Dopo aver raccolto i dati e aver definito il campione effettivo, quindi i questionari effettivamente completati, si è proceduto con una prima analisi esplorativa, si è calcolata l'analisi di affidabilità delle misure, attraverso l'Alpha di Cronbach. Nello specifico l'analisi di affidabilità è stata svolta sui fattori della SIS, della SUM, e della WEMWBS. In seguito sono state analizzate l'asimmetria e la curtosi delle variabili, confermate tra 1 e -1. Potendo quindi ipotizzare di confrontarsi con un campione con distribuzione normale, si è svolto in un primo momento un test dell'ANOVA sulle medie di ogni fattore delle scale considerate, ed in seguito sono state calcolate le correlazioni di Pearson tra i fattori della SIS e della SUM rispetto la WEMWBS e la scala sulla soddisfazione per la vita. Le analisi sono state svolte attraverso il programma SPSS. Prima di presentare le analisi si descrivono brevemente i materiali utilizzati e il target della ricerca.

3.2.1 Materiale.

Si presentano le scale scelte per analizzare le ipotesi dello studio. Nello specifico il questionario utilizzato per la raccolta dati è costituito da nove scale, di dimensioni differenti, scelte in base ad un'attenta analisi della letteratura. Sono state ponderate in seguito quelle effettivamente necessarie allo studio delle ipotesi di nostro interesse. Le scale che compongono il questionario

sono quindi la SIS, ovvero la "Smartphone Impact Scale" di Pancani e colleghi (versione italiana di Pancani et al., 2019), la SPAI, ovvero la "Smartphone Addiction Inventory" di Pavia e colleghi (versione italiana di Pavia et al., 2016), la BSMAS, ovvero la "Bergen Social Media Addiction Scale" di Monacis e colleghi (versione italiana di Monacis et al., 2017), la SUM o Smartphone Use Motivation di Meng e colleghi (Meng et al., 2020), la WEMWBS o anche "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale" (versione italiana di Gremigni e Stewart-Brown, 2011) e un item della HBSC (life satisfaction) per la misurazione della soddisfazione per la vita. In ultimo, ma non in ordine di presentazione nella compilazione, è stata dedicata una scala alla raccolta dei dati socio demografici di ogni partecipante. Per l'utilizzo dei dati raccolti ai fini della ricerca è stato richiesto il consenso informato di ogni partecipante. Si presentano di seguito le caratteristiche principali di ogni scala. Nell'analisi si è deciso di dedicare l'attenzione a quattro scale specifiche. Le motivazioni verranno riportate successivamente.

Si presentano di seguito per maggior chiarezza espositiva le scale che sono andate a strutturare il questionario:

- La SIS, o Smartphone Impact Scale è composta da ventisei item che misurano sette dimensioni differenti sulle quali lo smartphone ha, potenzialmente, un impatto. È stata sviluppata questa scala con lo scopo di migliorare gli strumenti già presenti in letteratura introducendo costrutti che permettessero di andare oltre il concetto di dipendenza da smartphone. La scala è stata perfezionata in un procedimento a due fasi, in cui in un primo studio è stata costruita la SIS-PV, ed in un secondo studio si è arrivati alla SIS o Smartphone Impact Scale, scala definitiva, diminuendo il numero di item previsto dalla prima versione per aumentarne l'usabilità. Le sette dimensioni che la scala misura vengono presentate sinteticamente di seguito e saranno approfondite nello spazio dedicato alle analisi di affidabilità. La Smartphone Impact Scale indaga la "loss of

control of smartphone use" o "perdita di controllo dell'utilizzo dello smartphone", la "nomofobia", la "smartphone mediated communication" o "comunicazione mediata dallo smartphone", l'"emotion regoulation trough smartphone usage" in italiano "regolazione delle emozioni attraverso l'utilizzo dello smartphone", la "smartphone support to romantic relation" che indica il "supporto dello smartphone alle relazioni romantiche", la "smartphone task support" o "lo smartphone come supporto agli obiettivi", l'"awereness of smartphone negative impact" ovvero la "consapevolezza dell'impatto negativo dello smartphone". (Pancani et al., 2019)

- La SPAI, o, in altre parole la Smartphone Addiction Inventory, è una scala autosomministrata strutturata sui costrutti del controllo degli impulsi e sui diversi criteri diagnostici utilizzati per valutare i disordini da uso di sostanze e il disordine da uso di internet. La validità della scala, in un primo studio condotto su un campione di studenti cinesi, ha mostrato delle caratteristiche psicometriche adeguate, confermando essere un ottimo strumento di screening per indagare la dipendenza da smartphone. È stata in seguito tradotta e analizzata anche nell'ambiente europeo ed italiano arrivando alla versione finale della SPAI-I (SPAI-Italian). Le dimensioni analizzate in questa scala sono cinque. Nel complesso la scala è composta da ventiquattro item che si possono suddividere nelle dimensioni presentate di seguito. I primi quattro item misurano il "time spent" o "tempo speso" dal partecipante utilizzando lo smartphone. Il secondo fattore vuole misurare la "compulsivity" o "compulsività", ed è composto da altri quattro item, il terzo fattore analizzato è la "daily life interferences" o "interferenza con la vita di tutti i giorni", il quarto fattore è il "Craving" e il quinto è l'"Interferenza con il sonno" o "sleep interferences". I risultati dello studio hanno confermato che la SPAI è uno strumento di misurazione valido anche per il contesto italiano. (Pavia et al., 2016)

- La BSMAS o Bergen Social Media Addiction Scale è stata validata nella sua versione italiana su un totale di 769 partecipanti riportando risultati eccellenti confermando la versione italiana della BSMAS come strumento psicometricamente robusto che potrà essere utilizzato per la ricerca sulla dipendenza da social network. La scala contiene sei item che rappresentano gli elementi chiave del costrutto di dipendenza quali: "salience" o "salienza", "mood modification" o "modificazione dell'umore", "tolerance" o tolleranza, "withdrawal" o "ritiro", "conflict" "conflitto" e "relapse" o "ricaduta". Ognuno degli item si occupa di valutare in modalità self report l'esperienza dei dodici mesi precedenti di chi la compila su una scala likert che va da uno a cinque punti (da molto raramente a molto spesso). (Monacis et al., 2017)
- La SUM o Smartphone Use Motivation è uno strumento self report composto da tredici item. Basandosi sugli studi precedenti sulla motivazione rispetto l'utilizzo dello smartphone, questa scala si propone come obiettivo di definire quattro tipi di motivazione che spingono all'utilizzo dello smartphone. Le quattro categorie di motivazione strutturate sono la "motivazione strumentale" o "instrumental motivation", ovvero l'uso dello smartphone per espandere la conoscenza, quella dell' "espressione di se" o "self expression motivation", ovvero l'uso lo smartphone per mostrare i punti di forza del partecipante, la "motivazione edonica" o "hedonic motivation" quindi l'uso dello smartphone per intrattenersi, e la "motivazione all'utilizzo dello smartphone per le relazioni sociali" o "social relationship motivation", ovvero l'utilizzo dello smartphone per restare in contatto con i vecchi amici. La scala prevede un punteggio da uno a cinque nella risposta su una scala likert che si sposta da non mi rappresenta a mi rappresenta molto. (Meng et al., 2020)
- La Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale o WEMWBS di Gremigni e colleghi è stata costruita in Gran Bretagna e poi validata nella sua versione italiana col fine di

misurare diversi aspetti della salute mentale positiva. La WEMWBS italiana mostra qualità psicometriche buone. È stata costruita per la misurazione del concetto di salute mentale positiva utilizzando un numero limitato di item che vada a misurare il funzionamento affettivo, cognitivo, psicologico, ma mantenendo la possibilità di una somministrazione elastica. Gli item sono formulati inoltre in direzione positiva e non negativa. La scala è in sintesi un breve questionario volto all'auto somministrazione composto da quattordici item costruita partendo dal precedente strumento "Affectometer 2" che era composto di quaranta item. I quattordici item della WEMWBS richiedono al partecipante quanto abbia fatto esperienza nelle due settimane precedenti alla compilazione del questionario di determinati modi di percepirsi. Si ottiene un punteggio a sommatoria essendo tutti gli item strutturati in senso positivo verso il benessere mentale. (Gremigni e Stewart- Brown, 2011)

- È stato utilizzato inoltre un'item dello studio HBSC, relativo alla soddisfazione per la vita. Nell'item è richiesto al partecipante di indicare, rispetto alla sua situazione attuale, se ritiene di essere nella migliore vita possibile o meno, su una scala da uno a dieci.
- Nella scala dedicata ai dati socio demografici, sono richiesti nell'ordine: il genere del partecipante, l'anno di nascita, la nazionalità, la regione di provenienza, la situazione lavorativa, la tipologia di lavoro, il corso di laurea, se il partecipante fosse uno studente fuori sede o meno, caratteristica fondamentale per le analisi eseguite in seguito sul campione, che verranno presentate di seguito.

3.2.2 Target e campione.

Il target dello studio, come premesso, sono gli studenti universitari. Nello specifico una prima analisi esplorativa conferma che alla ricerca hanno preso parte 1326 individui ma del totale hanno completato il questionario 864 partecipanti. Il campione sul quale sono quindi state svolte le analisi è quindi composto da 864 partecipanti effettivi. Si presentano delle brevi ma rilevanti analisi descrittive per quanto riguarda il campione sia in termini di frequenza che percentuali. Nello specifico il genere dei partecipanti corrisponde a un totale di 259 uomini, quindi il 30%, 594 donne, il 68,8% de campione, e 11 partecipanti, quindi l'1,3% di genere non binario. Si definisce un'età media di 21,77 anni con una deviazione standard di 2,72. Un'ulteriore informazione da sottolineare per quanto riguarda le caratteristiche principali del campione è che il 59% dei partecipanti, quindi 510 individui, sono studenti fuori sede e il 41%, quindi 354 in termini di frequenza, non sono studenti fuori sede.

3.3 Statistiche di affidabilità di SIS, SUM e WEMWBS.

Dopo aver presentato la metodologia e il campione dello studio, si può procedere con la presentazione dell'analisi svolta sui dati raccolti. In primo luogo, come descritto in precedenza, sono stati definiti i fattori di interesse sulla base delle ipotesi strutturate in precedenza. Sono state quindi scelte nello specifico tra le altre le scale della SIS, della SUM e della WEMWBS come base dello studio, e delle stesse sono state calcolate le statistiche di affidabilità per ogni fattore, che verranno descritte in seguito nel dettaglio, prima di procedere con lo studio delle ipotesi. Si presenteranno quindi in ordine le statistiche di affidabilità di ogni fattore della SIS della SUM e della WEMWBS, calcolate attraverso l'Alpha di Cronbach.

Si riporteranno di seguito gli indici di affidabilità e i relativi intervalli di confidenza di tutte le dimensioni analizzate, riassunte al termine del capitolo nella tabella numero 1

3.3.1 SIS.

La prima dimensione considerata della SIS è la “loss of control of smartphone use”. La dimensione nello specifico si compone degli item 3, 10 e 17, e sta ad indagare la perdita di controllo da parte del partecipante rispetto l’utilizzo dello smartphone, come l’interferenza con le attività quotidiane o la distrazione che comporta nelle relazioni sociali faccia a faccia. Nel presente campione l’Alpha di Cronbach della dimensione della “perdita di controllo dell’utilizzo dello smartphone” è .85, con un intervallo di confidenza .83 .87.

La seconda dimensione analizzata della Smartphone Impact Scale è la “Nomophobia”, che indica la paura di rimanere senza smartphone e non potersi connettere con gli altri. La dimensione si compone degli item 2, 6, 12, 21. Nel presente campione l’Alpha di Cronbach della dimensione è .78 e presenta un intervallo di confidenza da .73 a .81.

Procedendo con l’analisi delle statistiche di affidabilità la terza dimensione considerata è la “smartphone mediated communication” che valuta la comunicazione mediata attraverso lo smartphone, e quindi in quale ordine la persona sfrutta il device come strumento di comunicazione. La dimensione è costituita degli item 7, 13, 16, 24. Nel presente campione l’Alpha di Cronbach di questa dimensione è .82 con un intervallo di confidenza da .80 a .84.

L’“emotion regoulation trough smartphone” è la dimensione della SIS che valuta l’utilizzo dello smartphone come strumento per regolare le emozioni del partecipante. La dimensione si compone degli item 4, 11,19 ,26. Nel presente campione l’Alpha di Cronbach della dimensione della “regolazione delle emozioni attraverso lo smartphone” è .87 con un intervallo di confidenza che va da .86 a .88.

La dimensione dello “smartphone support to romantic relation” si compone degli item 5 ,9 ,23 e sta ad indicare l’utilizzo dello “smartphone come supporto alle relazioni romantiche”. Nel

presente campione l'Alpha di Cronbach della dimensione di "supporto alle relazioni romantiche" è .84 con intervallo di confidenza da .83 a .87.

La "task support" o utilizzo dello smartphone per le funzioni specifiche si compone degli item 8, 15, 20, 25, e sta ad indicare l'utilizzo dello smartphone per compiti specifici utili alla vita di tutti i giorni. Nel presente campione l'Alpha di Cronbach della dimensione della "task support" è .66 con un intervallo di confidenza che va da .63 a .70.

L'"awarness of negative impact" o "consapevolezza dell'impatto negativo dello smartphone" è una dimensione della SIS che si compone degli item 1, 14, 18, 22, e indica il livello di consapevolezza del partecipante riguardo le conseguenze negative dell'utilizzo dello smartphone. Nel presente campione l'Alpha di Cronbach della dimensione è .76 con un intervallo di confidenza che va da .73 .79.

3.3.2 SUM.

Si considerano di seguito le analisi svolte per calcolare le statistiche di affidabilità dei quattro fattori della SUM, nello specifico l'Alpha di Cronbach della motivazione strumentale, della motivazione all'espressione del se, della motivazione edonica e della motivazione alle relazioni sociali.

L' "instrumental motivation" è la prima dimensione analizzata della scala della motivazione rispetto l'uso dello smartphone. La dimensione si compone degli item 1, 2, 3 e sta ad indicare la motivazione strumentale all'uso dello smartphone, quindi la motivazione mirata ad un obiettivo. Nel presente campione l'Alpha di Cronbach della dimensione della motivazione strumentale è .77 con un intervallo di confidenza da .75 a .80.

La seconda dimensione analizzata è la “self expression motivation”. La dimensione si compone degli item 4, 5, 6 e sta ad indicare l’utilizzo dello smartphone motivato della necessità di esprimere i propri punti di forza. Nel presente campione l’Alpha di Cronbach della dimensione è .77 con un intervallo di confidenza da .74 a .79

L’ “hedonic motivation” è la terza dimensione considerata della SUM, in italiano “motivazione edonica”, che spinge quindi all’utilizzo dello smartphone per una soddisfazione personale o di intrattenimento. La dimensione si compone degli item 7, 8, 9, 10, 11 e nel presente campione l’Alpha di Cronbach della “motivazione edonica” è .74 con un intervallo di confidenza da .71 A .76.

In ultimo si considera la “social relation motivation”, o “motivazione all’utilizzo dello smartphone rivolto alle relazioni sociali”. La dimensione si compone degli item 12, 13, 14, 15 e nel presente campione l’Alpha di Cronbach della dimensione è .68 con un intervallo di confidenza da .64 a .71.

3.3.3 WEMWBS.

Si analizza in ultimo la statistica di affidabilità della WEMWBS, ovvero la scala della salute mentale positiva, che presenta un solo fattore ma dodici item che compongono appunto le basi per valutare la salute mentale positiva. Nel presente campione l’Alpha di Cronbach della WEMWBS è .88 con un intervallo di confidenza da .87 a .90

In conclusione, per quanto riguarda le statistiche di affidabilità i risultati sono tutti nella norma e si ha quindi la possibilità di procedere con le ulteriori analisi. Inoltre si è deciso in seguito di calcolare la simmetria e la curtosi, che si confermano tra 1 e -1. Potendo definire quindi la distribuzione del campione in questione normale, si decide di procedere con un calcolo

dell'ANOVA e delle correlazioni di Pearson per lo studio delle ipotesi, si tratteranno questi passaggi nel capitolo successivo, quello dei risultati.

Tabella 1

	Alpha di Cronbach	*Intervallo di Confidenza*	*N. elementi*
Perdita di Controllo	.85	.83 .87	3
Nomophobia	.78	.73 .81	4
Comunicazione mediata	.82	.80 .84	4
Regolazione emotiva	.87	.86 .88	4
Supporto alle relazioni romantiche	.84	.82 .85	3
Funzioni specifiche	.66	.63 .70	3
Consapevolezza dell'impatto negativo	.76	.73 .79	4
Motivazione strumentale	.77	.75 .80	3
Motivazione all'espressione del sé	.77	.74 .79	3
Motivazione edonica	.74	.71 .76	5
Motivazione alle relazioni sociali	.68	.64 .71	4
Salute mentale positiva	.88	.87 .90	12

CAPITOLO 4

RISULTATI E DISCUSSIONE

4.1 Risultati.

Si esporranno in questa sede i procedimenti scelti per l'analisi dei dati e si discuteranno in seguito i risultati dello studio. Come premesso nel capitolo precedente, dopo aver calcolato l'asimmetria e la curtosi delle variabili considerate, e aver riscontrato valori compresi tra 1 e -1, nella totalità delle variabili, come si può vedere sinteticamente nella tabella esposta di seguito (vedi tabella 2), si è deciso di procedere con la verifica delle ipotesi attraverso un preliminare test dell'ANOVA e con un calcolo delle correlazioni di Pearson tra i fattori della Smartphone Impact Scale e della Smartphone Use Motivation rispetto alla scala utilizzata per valutare la salute mentale degli studenti universitari. Ciò grazie ai risultati, appunto, definiti con il calcolo dell'asimmetria e della curtosi calcolati per confermare la distribuzione normale del campione sul quale sono state svolte le analisi.

ASIMMETRIA E CURTOSI

Tabella 2

	Asimmetria	*Curtosi*
SIS		
Perdita di controllo	1.481	1.773
Nomophobia	.119	-.801
Regolazione emotiva	.420	-.325
Comunicazione Mediata	-.993	.391
Supporto alle relazioni romantiche	.360	-.756
Task Support	-.150	-.322
Consapevolezza conseguenze negative	.215	-.412
SUM *(motivazione)*		
Strumentale	-.593	-.152
Espressione del sé	1.326	1.531
Edonica	.035	-.404
WEMWBS		
Benessere	-.189	-.345

4.2 Calcolo dell'ANOVA.

La distribuzione normale del campione ha dato la possibilità di svolgere in un primo momento un'analisi dell'ANOVA per il confronto tra medie delle categorie di studenti fuori sede e studenti in sede rispetto i diversi fattori della Smartphone Impact Scale, della Smartphone Use Motivation e della Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale. Sono stati riportati per chiarezza espositiva nella tabella sottostante in ordine le medie degli studenti fuori sede e le rispettive deviazioni standard, seguite in colonna dalle medie degli studenti in sede e le rispettive deviazioni standard per ogni fattore della SIS e della SUM. È stato in seguito calcolato e riportato nell'ultima colonna della tabella il test F dell'ANOVA per ogni fattore delle scale riportate. I risultati che già si dimostravano molto simili confermano infatti una differenza non significativa per tutti i dodici fattori analizzati. Non sussiste quindi una differenza nelle medie di studenti in sede e fuori sede nell'utilizzo dello smartphone rispetto i fattori considerati delle scale della SIS e della SUM e rispetto le medie della WEMWBS. Nello specifico sono stati considerate le medie tra i due gruppi sulla "perdita di controllo", sulla "nomophobia", sulla "regolazione emotiva attraverso l'uso dello smartphone", sulla "comunicazione mediata dallo smartphone", sul "supporto alle relazioni romantiche", sulla "task support", sulla "consapevolezza delle conseguenze negative" della SIS e sulla "motivazione strumentale", sulla "motivazione edonica", "motivazione dell'espressione del se" e delle "relazioni" della SUM. Si procede quindi con una secondo tipo di analisi presentata nel paragrafo successivo, quella della correlazione, per la verifica effettiva delle ipotesi.

ANOVA

Tabella 3

	MEDIA S. fuori sede (SI)	*D.S. S. fuori sede (SI)*	*MEDIA S. fuori sede (NO)*	*D.S. S. fuori sede (NO)*	*Statistica F*
Fattori SIS					
Perdita di controllo	1.63	.85	1.68	.84	.75
Nomophobia	2.71	.99	2.79	.96	.27
Regolazione emotiva	2.46	.96	2.35	.95	.07
Comunicazione Mediata	1.93	.91	1.94	.89	.90
Supporto alle relazioni romantiche	2.63	1.16	2.48	1.10	.05
Task Support	3.43	.81	3.34	.78	.12
Consapevolezza conseguenze negative	2.81	.88	2.85	.87	.52
Fattori SUM *(motovazione)*					
Strumentale	4.07	.76	3.99	.77	.15
Espressione del sé	1.74	.81	1.67	.80	.19
Edonica	3.12	.83	3.05	.81	.25
Sociale	2.26	.83	2.26	.89	.96
Fattore WEMWBS					
Benessere	3.10	.70	3.1	.67	.93

4.3 Correlazioni di Pearson.

Si procede quindi in un secondo momento con la verifica delle ipotesi dello studio presentate in precedenza attraverso il calcolo delle correlazioni di Pearson. Si riportano di seguito i risultati complessivi ottenuti, in riga si riportano i fattori della Smartphone Impact Scale e della Smartphone Use Motivation ed in colonna la salute mentale e la soddisfazione per la vita differenziata per studenti in sede e fuori sede per presentarne l'indice di correlazione e l'eventuale significatività. Verranno discussi nel paragrafo successivo i risultati più rilevanti sia attraverso un confronto con la letteratura che rispetto delle possibili ricadute a livello di interventi preventivi. Si dedicherà inoltre uno spazio alle riflessioni sui limiti dello studio.

CORRELAZIONI DI PEARSON

Tabella 4

	Salute mentale studenti fuori sede (SI)	*Salute mentale studenti fuori sede (NO)*	*Soddisfazione per la vita S. fuori sede (SI)*	*Soddisfazione Per la vita S.fuori sede (NO)*
Fattori SIS				
Perdita di Controllo	-.166**	-.159**	-.039	-.039
Nomophobia	-.165**	-.017	-103*	-.021
Regolazione emotiva	-.246**	-.113*	-.213**	-.093
Comunicazione mediata	-.266**	-.324**	-.228**	-.188**
Supporto alle relazioni romantiche	-.010	-.027	.009	.012
Task support	.101*	.084	.040	.072
Consapevolezza conseguenze negative	-.024	-.133	-.023	-.070
Fattori SUM *(motivazione)*				
Strumentale	.218**	.214**	.119**	.118*
Espressione del Sé	-.026	.003	-.020	.037
Edonica	-.125**	-.055	-.125**	.035
Sociale	.056	.032	.073	.158**

**p<; *p<.

4.4 Discussioni.

Si discutono quindi, al termine dello studio, i risultati ottenuti dall'indagine e si evidenziano i più rilevanti rispetto alla conferma o disconferma delle ipotesi iniziali e rispetto ad un confronto con la letteratura esistente sul tema. Prima di approfondire i risultati, si vuole presentare una panoramica generale riguardo gli indici ottenuti attraverso il calcolo delle correlazioni di Pearson su cui si è lavorato nel paragrafo precedente per definire una base generale che permetta in seguito di approfondire i risultati più esplicativi. Si espongono quindi in primo luogo i risultati a livello generale, presentati schematicamente nella tabella riportata in precedenza. Per iniziare si riportano gli indici di correlazione e l'eventuale significatività della Smartphone Impact Scale rispetto alla salute mentale, evidenziando i risultati delle analisi sia per la categoria degli studenti fuori sede che per la categoria degli studenti in sede. In sintesi non si rilevano differenze nelle correlazioni tra la "salute mentale" e la "perdita di controllo dell'utilizzo dello smartphone" (-.166** per gli studenti fuori sede, -.159** per gli studenti non fuori sede), la "regolazione emotiva attraverso l'utilizzo dello smartphone" (-.246** per gli studenti fuori sede, -.113* per gli studenti non fuori sede) e la "comunicazione mediata dallo smartphone" (-.266** per gli studenti fuori sede, -.324** per gli studenti non fuori sede), tutti gli indici di correlazione sono infatti significativi e correlano negativamente sia negli studenti in sede che fuori sede. Non si evidenziano differenze neppure per le correlazioni tra "salute mentale" e "supporto alle relazioni romantiche dello smartphone" (-.010 per gli studenti fuori sede, -.027 per gli studenti non fuori sede) e "consapevolezza delle conseguenze negative dell'utilizzo dello smartphone" (-.024 per gli studenti fuori sede, -.113 per gli studenti non fuori sede) che risultano non significativamente sia nei fuori sede che nei non fuori sede. Si discuteranno

successivamente i risultati interessanti della “nomophobia” e della “task support”. Si espongono però prima i risultati della correlazione tra i fattori della SUM e la salute mentale. Per quanto riguarda quindi la motivazione all’utilizzo dello smartphone non si sottolineano differenze nella correlazione tra salute mentale e la “motivazione sociale all’utilizzo dello smartphone” (.056 negli studenti fuori sede, .032 negli studenti in sede) e salute mentale e “motivazione dell’espressione del sé” (-.026, negli studenti fuori sede, .003 negli studenti non fuori sede) tra studenti in sede e fuori sede che riportano infatti risultati non significativi. Si evidenziano invece differenze tra studenti in sede e fuori sede nella correlazione tra “motivazione edonica” e salute mentale, che verranno approfondite nella discussione. Gli indici di correlazione della “motivazione strumentale” rispetto alla salute mentale delle due categorie di studenti non riportano differenze ma essendo un risultato interessante si è scelto di approfondirlo. È stato inoltre analizzato, come si può constatare nelle ultime due colonne della tabella delle analisi di cui sopra, la correlazione tra la soddisfazione per la vita (attraverso il singolo item della HBSC) degli studenti rispettivamente fuori sede e non fuori sede rispetto ai vari fattori della SIS e della SUM, per un’analisi più approfondita della percezione del benessere dei ragazzi. Alla luce delle ipotesi strutturate in precedenza si andranno di seguito ad esporre e a discutere anche rispetto la preesistente letteratura quelli che sono i risultati più rilevanti ottenuti dalle analisi di questo lavoro. Si andranno ad esporre quindi, visto l’obiettivo della ricerca, quelli che sono gli indici di correlazione che differiscono nelle categorie di studenti in sede e fuori sede nelle scale della SIS e della SUM rispetto alla salute mentale degli studenti. Nell’ordine, con lo scopo di essere esaustivi rispettivamente per ogni ipotesi strutturata all’inizio della ricerca, si presenteranno gli indici di correlazione e le conseguenti discussioni della “nomophobia,” della “motivazione edonica”, della “smartphone task support” e della “motivazione strumentale” con la salute mentale e la soddisfazione per la vita degli studenti. Come per le ipotesi verranno quindi affrontanti i in primo luogo i risultati che hanno correlato positivamente e in maniera più forte

per gli studenti fuori sede con la salute mentale, ed in un secondo momento i fattori delle scale considerate che correlano positivamente con la salute mentale. In seguito si discuteranno le possibili proposte sul tema e i limiti dello studio.

Risultati del fattore "nomophobia" della Smartphone Impact Scale:

- Rispetto al fattore della nomophobia si può riscontrare una differenza tra studenti fuori sede e non. Nello specifico, come riportato nella tabella di seguito, sussiste una differenza sia a livello di direzione della correlazione sia a livello di significatività. Nello specifico le analisi riportano una correlazione tra la nomophobia e la salute mentale degli studenti fuori sede di -.165**, indice inoltre significativo, e una correlazione di -.103* tra la nomophobia e la soddisfazione per la vita degli studenti fuori sede. Bisogna sottolineare come si specificherà nei limiti della ricerca che gli indici non sono particolarmente alti, entrambi gli indici però sono significativi e in direzione negativa, al contrario della correlazione tra nomophobia e salute mentale degli studenti in sede, -.017, e la correlazione tra nomophobia e soddisfazione per la vita degli studenti in sede, .021, entrambi non significativi. Anche se è opportuno considerare che sarebbero necessari ulteriori approfondimenti, i risultati sono ad ogni modo interessanti ed in questo caso confermano la prima ipotesi dello studio. Alla luce della letteratura, inoltre, si potrebbe considerare che la nomophobia, che ricordiamo essere la paura di rimanere senza smartphone e non potersi connettere con gli altri, e che vede già alla base del costrutto la mancanza di connessioni con gli altri (Bragazzi & Del Puente, 2014) risulta correlata positivamente con ansia, stress, minaccia ai bisogni vitali e solitudine nello studio di Pancani e colleghi. (Pancani et al., 2019) Questi risultati suggerirebbero che il costrutto in questione potrebbe avere ricadute negative

maggiormente sugli studenti fuori sede rispetto agli studenti in sede dato che già la letteratura suggerisce che gli stessi riportano meno connessioni sociali, minore autostima e livelli di depressione più alti rispetto ai nativi. (Mao & Zhao, 2012) Si conferma inoltre nello stesso studio che il costrutto mostra associazioni importanti rispetto l'utilizzo dei social network e le applicazioni di messaggistica (Pancani et al., 2019) come ulteriore conferma della connessione con gli altri alla base del costrutto, fattore, quello del supporto sociale, come si è premesso, particolarmente importante per i "migranti interni".

Risultati del fattore "motivazione edonica" della Smartphone Use Motivation:

- Un altro fattore che ha riportato un indice di correlazione negativo rispetto alla salute mentale degli studenti è la motivazione edonica della SUM. Inoltre, a conferma della seconda ipotesi dello studio, il risultato è significativo nella categoria degli studenti fuori sede ma non in quella degli studenti in sede. Nello specifico si riportano degli indici di correlazione di -.125** e -.125** per quanto riguarda la correlazione tra motivazione edonica e salute mentale e soddisfazione per la vita degli studenti fuori sede, al contrario dell'indice di correlazione della motivazione edonica con salute mentale e soddisfazione per la vita degli studenti in sede di -.055 e .035, non significativi. Anche se con valori deboli si sottolinea una differenza tra studenti in sede e fuori sede nella correlazione della motivazione edonica con la salute mentale nei risultati di questo studio. Si ricorda che la motivazione edonica, che sta ad indicare tra le quattro motivazioni volte all'utilizzo dello smartphone quella volta all'intrattenimento, quindi alla soddisfazione personale, influisce in maggior misura sul benessere degli studenti fuori sede probabilmente perché, come si vede in letteratura, gli individui con alti livelli di motivazione edonica tenderebbero ad indugiare nel modo

virtuale, cercando direttamente da li le gratificazioni. (Song et al., 2004) Se si confronta il soffermarsi nel modo virtuale con le problematiche degli "internal migrant" già presentate in precedenza, sarebbe opportuno considerare che la motivazione edonica, alla luce della letteratura, non risulterebbe particolarmente utile alla promozione del superamento dell'happiness gap, il gap del benessere mentale tra nativi e migranti interni. (Hendriks et al., 2016)

Risultati del fattore "smartphone task support" della Smartphone Impact Scale:

- Spostando l'attenzione alle ultime due ipotesi, che mirano ad indagare le correlazioni in direzione positiva tra i fattori della SIS e della SUM rispetto la salute mentale, è opportuno prestare attenzione ai risultati ottenuti dalle analisi riguardo la smartphone task support della SIS. La stessa infatti, secondo i risultati riportati nella tabella, correla positivamente in maniera significativa, seppur debolmente, con la salute mentale degli studenti fuori sede ma non con quella degli studenti in sede, per un indice di correlazione di .101*. Si potrebbe ipotizzare, interpretando questo risultato alla luce della letteratura preesistente, che la smartphone task support, già correlata positivamente con la maggiore apertura all'esperienza negli individui, (Pancani et al., 2019) incentiverebbe l'uso della tecnologia come strumento per soddisfare i bisogni insoddisfatti della vita reale, promuovendo il benessere. Questo risultato potrebbe inoltre essere interpretato in questa direzione attraverso le lenti della CIUT o Compensatory Internet Use Theory, teoria alla base della Smartphone Impact Scale, che afferma che le situazioni negative incrementino la propensione dell'individuo ad utilizzare Internet per alleviare i sentimenti negativi, reazione da cui si potrebbero però trarre conseguenze sia positive

che negative, ad esempio nel caso in cui l'individuo si sentisse meglio soddisfando i propri bisogni sociali. (Kardefelt-Winther, 2014)

Risultati del fattore della motivazione strumentale:

- Per quanto riguarda i risultati sulla motivazione strumentale, possiamo suppore di avere una quarta ipotesi parzialmente confermata. Il fattore della SUM infatti, correla positivamente ed in maniera significativa con la salute mentale e la soddisfazione per la vita degli studenti fuori sede, secondo i rispettivi indici di .218** e .119**. I risultati però non riportano differenze con la categoria degli studenti in sede, che riportano una correlazione tra motivazione strumentale e salute mentale di .214** e tra motivazione strumentale e soddisfazione per la vita di .118*. È risultato però opportuno, dopo un'attenta analisi, riportare questo risultato, per il potenziale che questi dati potrebbero avere all'interno di un ipotetico intervento di prevenzione. Prima di affrontare questo discorso è opportuno riportare che la motivazione strumentale, che si rifà ad un uso dello smartphone mirato a dei compiti specifici, potrebbe influenzare positivamente il benessere dei fuori sede, su cui ci si concentra in questo caso essendo il target di interesse, perché si considera che gli individui caratterizzati in maggior misura da questa motivazione siano orientati all'obiettivo e, utilizzano lo smartphone per interagire con il mondo esterno, per cercare informazioni e creare contatti (Livaditi et al., 2003) vadano a ridurre il peso di diversi fattori che ne influenzano il benessere mentale in direzione negative, come la già citata carenza di supporto sociale, o il pregiudizio percepito nella differenza tra nord e sud Italia confermato dallo studio di Bimonte e colleghi. (Bimonte et al., 2019)

Nel prossimo capitolo verranno discusse delle possibili proposte di intervento alla luce di questi risultati secondo un'ottica di prevenzione e promozione del benessere. Si sottolineano prima di procedere i limiti che è necessario considerare dello studio in questione. In primo luogo, come premesso nelle discussioni dei risultati, gli indici sono significativi ma in realtà non particolarmente alti per la maggior parte dei fattori considerati nelle correlazioni. Inoltre anche per quanto riguarda le prime statistiche di affidabilità sono accettabili ma al limite, come l'Alpha di Cronbach della task support della SIS. Il campione risulta essere non omogeneo per genere rendendo quindi difficile poter generalizzare i risultati. Sarebbero quindi opportuni ulteriori studi sul tema che cerchino di ovviare alle diverse problematiche riscontrate, si discuteranno le proposte nel prossimo capitolo.

CAPITOLO 5

CONCLUSIONI

5.1 I limiti dello studio, le proposte future e una breve presentazione dell'approccio preventivo.

Si intende per prevenzione "venire prima" ovvero anticipare. La prevenzione è intesa, in questo caso, come concetto di interesse psicologico. Si presentano brevemente le definizioni principali sul tema così da definire secondo la letteratura l'approccio alla base delle proposte in conclusione dello studio. Si intende per prevenzione, quindi, anticipare l'insorgenza e le conseguenze di un disagio psichico, un problema sociale o una malattia fisica. Secondo Francescato la psicologia di comunità è in questo senso ancora più radicale. La stessa comprenderebbe infatti tra gli obiettivi della prevenzione, oltre l'evitamento dell'evento problematico, anche il miglioramento delle condizioni di vita. (Francescato et al., 2013) Concentrando a questo punto il focus dello studio su alcuni potenziali interventi preventivi, si vuole definire in primo luogo cosa si intende per prevenzione, così da presentare nell'ultimo paragrafo quelli che sono i limiti dello studio e le proposte future sul tema. In primo luogo si vuole ricordare che fu Korchin, ispirandosi alla precedente analisi attuata dalla medicina sociale, a definire tre diverse tipologie di prevenzione: la prevenzione primaria, la prevenzione secondaria e la prevenzione terziaria, esposte sinteticamente di seguito.

- Si definisce come prevenzione primaria la categoria che mira a ridurre la possibilità di malattia in una popolazione esposta al rischio

- Si intende per prevenzione secondaria il tentativo di diminuire la durata e la diffusione della malattia dove già penetrata
- In ultimo, per prevenzione terziaria si intende la diminuzione delle conseguenze nella popolazione che ha già contratto la malattia

Gli psicologi di comunità hanno sfruttato questa terminologia per definire i metodi di prevenzione all'interno della sfera dell'igiene mentale. (Korchin, 1976) Fu però Caplan il primo ad utilizzare i concetti appena presentati in quella da lui definita come "Psichiatria preventiva", (Caplan, 1964) definendo alcuni possibili interventi. Nello specifico presentò per primo le azioni che promuoverebbero la prevenzione primaria a diversi livelli, quello sociale, quello di comunità e quello dei piccoli gruppi. Nella società incrementerebbero la prevenzione iniziative di promozione della qualità della vita e del benessere sociale, il lavoro e l'istruzione. Nella comunità sarebbero utili azioni di consulenza per la programmazione e la formazione di operatori non professionali, nei piccoli gruppi sono auspicabili interventi che incentivino competenze e le possibilità di affrontare situazioni di crisi che siano prevedibili da parte degli individui. (Caplan, 1964) La prevenzione secondaria per Caplan richiederebbe azioni mirate ad un intervento precoce sui primi sintomi di una situazione di disagio o su un disturbo. Sono necessari in questo senso strumenti atti ad eliminare i pregiudizi che frenano la richiesta di aiuto da parte dell'individuo. Quella terziaria per Caplan potrebbe comprendere invece la riabilitazione e lo sviluppo di comportamenti funzionali al reinserimento dell'individuo, al cambiamento di mentalità anche all'interno della comunità promuovendo in questo senso il superamento dell'emarginazione dello stesso. (Caplan, 1964) Ovviamente sono presenti non poche difficoltà nell'applicazione di una strategia preventiva, e tra le altre si ricorda il fatto che l'orientamento preventivo sia meno consolidato di quello riparativo, richiedendo quindi sia un'attività cognitiva più complessa sia un'azione in cui prevalgano gli interessi a lungo termine su quelli a breve termine. (Francescato et al. 2013) Tra gli altri si è scelto comunque di

concentrare l'attenzione sull'approccio preventivo alla luce dei molteplici studi esistenti in letteratura sull'efficacia dei programmi di prevenzione svolti in questi anni, che ne confermano la validità. (Santinello & Cenedese, 2002) In conclusione si riportano i limiti dello studio presentato, evidenziando anche quali potrebbero essere le prospettive future nella ricerca rispetto il tema trattato. Inoltre si presenteranno delle ipotetiche prospettive di intervento preventivo riguardo gli studenti fuorisede elaborate sulla base della letteratura disponibile. Nello specifico quindi si vuole evidenziare che sarebbero utili maggiori testimonianze riguardo i risultati riscontrati in questo lavoro, così da essere confermati o meno da ulteriori studi. Inoltre sarebbe opportuno attuare delle analisi sui dati di un campione più equilibrato rispetto il fattore del genere, che nello studio in questione invece è sbilanciato verso il genere femminile, così da poter generalizzare i risultati, cosa che in questo caso non è possibile fare. Si ricorda inoltre, limite molto rilevante, che gli indici sono significativi ma in realtà non particolarmente elevati. Altri limiti specifici riguardo i vari indici sono stati già trattati nel capitolo delle analisi. In ultima istanza sono quindi necessari ulteriori studi sul tema. Si discutono in ultimo quelle che sono le possibilità di intervento preventive potenziali alla luce dei risultati e della letteratura sul tema. Secondo Francescato, si potrebbero intendere coerenti con l'effetto primario della prevenzione i tentativi di promozione del benessere psicologico, gli stessi possono mirare ad accrescere sia le conoscenze che i legami tra i cittadini, instaurando quindi un circolo virtuoso con il sostegno sociale. Per quanto riguarda gli interventi di protezione potrebbe essere utile analizzare le potenziali risorse della rete sociale del soggetto nelle situazioni di forte stress. (Francescato et al., 2013) Una modalità efficace sarebbe ad esempio formare i non professionisti, le persone nella rete che possono offrire un aiuto informale a gestire le problematiche di tipo psicologico. Nello specifico molte ricerche confermano l'efficacia dell'aiuto di cui la rete sociale dispone. (Hattie, Sharpley, Rogers, 1984) Esperire relazioni sociali positive e supportive ha un impatto importate sia in termini di prevenzione primaria che

secondaria. (Francescato et al., 2013) Ciò è particolarmente rilevante in questa sede vista la letteratura analizzata riguardo la situazione degli studenti fuorisede, che conferma le carenze di questa categoria, per i motivi precedentemente elencati, nell'ambito del supporto sociale. Non sarebbe quindi da escludere la possibilità di fornire degli interventi mirati proprio ad incentivare sia a livello quantitativo che qualitativo la loro stessa rete sociale. Lavorare sulla rete sociale potrebbe inoltre essere una scelta utile anche rispetto il rapporto con lo smartphone degli studenti fuori sede, che ha riscontrato in alcuni fattori correlazioni più forti rispetto al resto del campione. I risultati hanno confermato, infatti, una correlazione negativa significativa tra la salute mentale, i fattori della nomophobia della SIS e della motivazione edonica. È stata confermata inoltre una correlazione positiva tra la salute mentale degli studenti fuorisede rispetto la task support della SIS e la motivazione strumentale della SUM. Anche sottolineando nuovamente la necessità di ulteriori ricerche che vadano a confermare questi risultati, sarebbe opportuno iniziare a considerare un lavoro di prevenzione che sfrutti queste nuove conoscenze. Si potrebbe ad esempio prendere in considerazione le correlazioni positive tra i fattori indagati e la salute mentale e la soddisfazione della vita degli stessi, cercando di definire dei programmi che le incentivino. Allo stesso tempo potrebbe essere utile definire degli interventi che vadano a rafforzare o costruire una rete sociale. Si vogliono ricordare, tra gli alti risultati dello studio, che potrebbe essere utile attenzionare quelli riscontrati sul fattore della motivazione strumentale. La letteratura conferma infatti che la motivazione strumentale possa incentivare un utilizzo dello smartphone che sia in realtà volto al contatto con il mondo esterno, (Livaditi et al., 2003) punto di vista utile all'interno di un intervento di prevenzione che voglia lavorare sul supporto sociale dello studente fuorisede. La stessa infatti sembra sia correlata nell'individuo con la ricerca di informazioni e di contatti esterni. (Livaditi et al., 2003) Non si esclude ovviamente la considerazione anche di altri fattori in un ipotetico intervento preventivo. Lo stesso sarebbe auspicabile, si vuole ricordare, solo dopo l'implementazione di ulteriori studi

e di analisi approfondite che vadano a confermare o meno la validità dei risultati dello studio presentato e delle relative discussioni.

Indice tabelle.

Tabella 1 64
Tabella 2 66
Tabella 3 68
Tabella 4 70

BIBLIOGRAFIA

(2022, January 10). Retrieved from https://www.istat.it/it/archivio/251968#:~:text=Le imprese usano il web,nel Mezzogiorno 87,1%).&text=Stat all'interno del tema imprese.

Andrea.lombardi. (2021, September 24). Digital in 2018 Report: Gli utenti Internet nel mondo superano i 4 miliardi. In Italia sono più di 43 milioni. Retrieved from https://wearesocial.com/it/blog/2018/01/global-digital-report-2018/

Audiweb. (2021, June 08). Retrieved from https://www.audiweb.it/news/comunicati stampa/Comunicato-Stampa-total-digital-audience-Giugno-2021.html

Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MObile PHone PhoBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 8*(4), 1297.

Bimonte, S., Bosco, L., & Stabile, A. (2020). Integration and subjective well-being among off-site university students. *Social Indicators Research*, *147*(3), 947-969.

Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior, 55*, 701-705.

Borgatti, S. P., C. Jones, & M.G. Everett. 1998. Network measures of social capital. Connections 21(2): 22-36.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Research and Behavior Management, 7, 155-160

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, E.S., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin. G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet

Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. *Gambling behavior and problem gambling*, *1*, 241-272.

Busch, P. A., & Mccarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior, 114*

Bourdieu P. 1985. The forms of capital. In Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education, ed. JG Richardson, pp. 241–58. New York: Greenwoo

Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry.

Cavallo, F., Giacchi, M., Vieno, A., Galeone, D., Tomba, A., Lamberti, A., ... & Andreozzi, S. (2013). Studio HBSC-Italia (Health Behaviour in School-aged Children): rapporto sui dati 2010.

Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2013). Cell Phones and Young Drivers: A Systematic Review Regarding the Association Between Psychological Factors and Prevention. *Traffic Injury Prevention, 15*(3), 234-242.

Cho, H., Kwon, M., Choi, J., Lee, S., Choi, J. S., Choi, S., & Kim, D. (2014). Development of the Internet addiction scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors, 39*(9), 1361-1366.

Dawson, C. (2019). How persistent is generalised trust? Sociology, 53(3), 590–599.

Demirci, S., Demirci, K., & Akgonul, M. (2016). Headache in smartphone users: a cross-sectional study. *J Neurol Psychol*, *4*(1), 5.

Douglas D. Perkins , Joseph Hughey & Paul W. Speer (2002) Community Psychology Perspectives on Social Capital Theory and Community Development Practice, Community Development, 33:1, 33-52

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *69*, 75-82.

Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, I. (2019). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review, 39*(1), 56-69.

Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., & Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(2), 231-238.

Gopalan, V., Bakar, J. A. A., Zulkifli, A. N., Alwi, A., & Mat, R. C. (2017, October). A review of the motivation theories in learning. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 1891, No. 1, p. 020043). AIP Publishing LLC.

Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of health and social behavior*, 157-165.

Gremigni, P., & Stewart-Brown, S. (2011). Una misura del benessere mentale: validazione italiana della Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). *Giornale italiano di psicologia*, *38*(2), 485-508.

Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.

Griffiths, M. (1996). Gambling on the internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies, 12*(4), 471-473.

Hattie, J. A., Sharpley, C. F., & Rogers, H. J. (1984). Comparative effectiveness of professional and paraprofessional helpers. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 534.

Hendriks, M., Ludwigs, K., & Veenhoven, R. (2016). Why are locals happier than internal migrants? The role of daily life. *Social Indicators Research*, *125*(2), 481-508.

Hepworth, S. J., Schoemaker, M. J., Muir, K. R., Swerdlow, A. J., Tongeren, M. J., & Mckinney, P. A. (2006). Mobile phone use and risk of glioma in adults: Case-control study. *Bmj, 332*(7546), 883-887

Hirsch, B. J. (1980). Natural support systems and coping with major life changes. *American Journal of Community Psychology*, *8*(2), 159-172.

I media dopo la pandemia. (2022, January 11). Retrieved from https://www.censis.it/comunicazione/i-media-dopo-la-pandemia-1

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. Computers in Human Behavior, 31, 351-354.

Kast, B. (2008). iKeynote: Representation, rhetoric, and visual communication by Steve Jobs in his keynote at Macworld 2007. Retrieved from http://www.bernhard-kast.com/portfolio/academic-writing

Korchin, S. J. (1976). Modern clinical psychology: Principles of intervention in the clinic and community.

Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, *31*, 373-383.

Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, Y., & Lin, S. (2016). Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. *Plos One, 11*(11).

Livaditi, J., Vassilopoulou, K., Lougos, C., & Chorianopoulos, K. (2003). Needs and gratifications for interactive TV implications for designers. Proceedings of the 36th Hawaii International Conference on System Sciences.

Lowenthal, M. F., & Haven, C. (1968). Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. *American sociological review*, 20-30.

Lu, H., & Kandilov, I. T. (2020). The moderating role of Internet use in the relationship between China's internal migration and generalized trust. *Information, Communication & Society*, 1-18.

Lu, Y. (2012). Household migration, social support, and psychosocial health: The perspective from migrant-sending areas. *Social science & medicine*, *74*(2), 135-142.

Lu, Y., Hu, P., & Treiman, D. J. (2012). Migration and depressive symptoms in migrant-sending areas: findings from the survey of internal migration and health in China. *International journal of public health*, *57*(4), 691-698.

Lugoboni, F., & Zamboni, L. (Eds.). (2018). *In Sostanza: Manuale sulle dipendenze patologiche*. Edizioni CLAD.

Mao, Z. H., & Zhao, X. D. (2012). The effects of social connections on self-rated physical and mental health among internal migrant and local adolescents in Shanghai, China. *BMC Public Health*, *12*(1), 1-9.

Meng, H., Cao, H., Hao, R., Zhou, N., Liang, Y., Wu, L., . . . Zhang, J. (2020). Smartphone use motivation and problematic smartphone use in a national representative sample of Chinese adolescents: The mediating roles of smartphone use time for various activities. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(1), 163-174.

Marsella, A. J., & Snyder, K. K. (1981). Stress, social supports, and schizophrenic disorders: Toward an interactional model. *Schizophrenia Bulletin*, *7*(1), 152-163.

Marmot, M. G., & Syme, S. L. (1976). Acculturation and coronary heart disease in Japanese-Americans. *American journal of epidemiology*, *104*(3), 225-247.

Mattarelli, E. (2021). University students and Distance Learning: resilience and perception of workload. Italian Journal of Educational Research, S.I., 87-94.

Monacis, L., Palo, V. D., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 178-186.

O'Dea, P. B., & 16, D. (2021, December 16). Smartphone sales worldwide. Retrieved from https://www-statista-com.translate.goog/statistics/263437/global-smartphone-sales-to-end-users-since-2007/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=it&_x_tr_hl=it&_x_tr_pto=nui,sc

Orford, J. (2001). *Psicologia di comunità: aspetti teorici e professionali; presentazione di Massimo Santinello*. Angeli.

Pancani, L., Preti, E., & Riva, P. (2019). The Psychology of Smartphone: The Development of the Smartphone Impact Scale (SIS). *Assessment, 27*(6), 1176-1197.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, *7*(2), 252-259.

Park, J. S., Choi, M. J., Ma, J. E., Moon, J. H., & Moon, H. J. (2014). Influence of Cellular Phone Videos and Games on Dry Eye Syndrome in University Students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 25*(1), 12. doi:10.12799/jkachn.2014.25.1.12

Pavia, L., Cavani, P., Blasi, M. D., & Giordano, C. (2016). Smartphone Addiction Inventory (SPAI): Psychometric properties and confirmatory factor analysis. *Computers in Human Behavior, 63*, 170-178.

Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual review of sociology*, *24*(1), 1-24.

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848.

Published by S. O'Dea, & 16, D. (2021, December 16). Smartphone penetration worldwide. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/203734/global-smartphone-penetration-per-capita-since-2005/

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon and schuster.

Santinello, M., & Cenedese, C. (2002). L'efficacia della prevenzione e la prevenzione dell'inefficacia. Alcune riflessioni sui programmi preventivi per i minori. *Psicologia clinica dello sviluppo*, *6*(1), 37-64

Select to visit the author's Linkedin profile Matteo Starri Research & Insight Director, Select to visit the author's Linkedin profile, Matteo Starri Research & Insight Director, & Starri, M. (2022, February 01). Digital 2021: I dati globali. Retrieved from https://wearesocial.com/it/blog/2021/01/digital-2021-i-dati-globali/

Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., & Zhao, Q. (2013). Correlational Analysis of neck/shoulder Pain and Low Back Pain with the Use of Digital Products, Physical Activity and Psychological Status among Adolescents in Shanghai. *PLoS ONE, 8*(10).

Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. CyberPsychology and Behavior, 7, 384–394

Spitzer, M., & Tatasciore, C. (2017). *Solitudine digitale: Disadattati, isolati, capaci solo di una vita virtuale?* Corbaccio.

Together, A., & Turkle, S. (2011). Alone Together.

Un'agenda digitale europea: Note tematiche sull'Unione europea: Parlamento Europeo. (n.d.). Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/factsheets/it/sheet/64/un-agenda-digitale-europea

Ueno, K., Vaghela, P., & Ritter, L. J. (2014). Sexual orientation, internal migration, and mental health during the transition to adulthood. *Journal of Health and Social Behavior*, *55*(4), 461-481.

Walker, K. N., MacBride, A., & Vachon, M. L. (1977). Social support networks and the crisis of bereavement. *Social Science & Medicine (1967)*, *11*(1), 35-41.

Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior*, *53*, 181-188.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer.*

WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. (n.d.). Retrieved from https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Wong, D. F. K., & Leung, G. (2008). The functions of social support in the mental health of male and female migrant workers in China. *Health & Social Work*, *33*(4), 275-285.

Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall. *New York Times*, *3*.

Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., Liu, S., & Ko, C. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence, 32*(4), 863-873.

Yu, F., & Conway, A. R. (2012). Mobile/smartphone use in higher education. *Proceedings of the 2012 Southwest Decision Sciences Institute*, 831-839.

Zannoni, F. (2020). La didattica universitaria a distanza durante e dopo la pandemia: impatto e prospettive di una misura emergenziale. *Media Education*, *11*(2), 75-84.