

# **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo

## **Tesi di Laurea Magistrale**

### **ADOLESCENTI CONNESSI: I SOCIAL MEDIA COME STRUMENTO DI CONFRONTO TRA PARI**

**Connected teenagers: social media as a means of comparison among peers**

**Relatore:**

Prof. Gianluca Gini

**Relatrice esterna:**

Dott.ssa Federica Angelini

**Laureanda:** Isotta Battisti

**Matricola:** 2017890

Anno Accademico: 2021/2022



# INDICE

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1: I SOCIAL MEDIA IN ADOLESCENZA.....</b>	<b>3</b>
1.1 Definizione di social media .....	3
1.2 Lo sviluppo adolescenziale ed i social media.....	4
1.3 Perché gli adolescenti usano i social media?.....	6
1.4 Diffusione dei social media in adolescenza.....	9
1.5 I rischi e le potenzialità dei social media in adolescenza .....	13
1.5.1 I rischi .....	13
1.5.2 Le potenzialità .....	17
<b>CAPITOLO 2: IL CONFRONTO TRA PARI ATTRAVERSO I SOCIAL MEDIA.....</b>	<b>21</b>
2.1 Il confronto sociale online .....	21
2.2 In che modo i social media promuovono il confronto sociale tra adolescenti?.....	24
2.3 Quali variabili favoriscono il confronto sociale online?.....	26
<b>CAPITOLO 3: LA RICERCA.....</b>	<b>31</b>
3.1 Introduzione allo studio .....	31
3.2 Obiettivi ed ipotesi di ricerca.....	33
3.3 Metodo.....	35
3.3.1 Partecipanti .....	35
3.3.2 Strumenti .....	36
3.3.3 Procedura .....	41
3.4 Risultati.....	42
3.4.1 Analisi descrittive delle variabili di interesse .....	42

3.4.2 Analisi di correlazione tra il confronto di abilità attraverso i social media ed i possibili fattori di rischio.....	43
3.4.3 Analisi di regressione relativa al confronto di abilità online tra pari.....	44
<b><i>CAPITOLO 4: DISCUSSIONE E CONCLUSIONI.....</i></b>	<b><i>47</i></b>
4.1 Discussione.....	47
4.2 Limiti della ricerca e possibilità di intervento.....	52
4.3 Conclusione.....	53
<b><i>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA .....</i></b>	<b><i>55</i></b>

## INTRODUZIONE

Oggi, nel ventunesimo secolo, i social media sono a tutti gli effetti un nuovo contesto di sviluppo in cui i più giovani sono quotidianamente inseriti: quando si parla di adolescenza, non è dunque più possibile prescindere dal considerarli.

Essi vantano una diffusione estremamente elevata e costituiscono una componente essenziale e sempre più presente della vita quotidiana dei giovani (Michikyan & Subrahmanyam, 2012; Vannucci et al., 2020). In Italia, 8 adolescenti su 10 affermano infatti di utilizzare i social media più di quattro ore al giorno (ANSA, 2020). Per tale ragione, molte delle dinamiche tipiche della fase adolescenziale, come la scoperta della propria identità, la creazione di legami sociali, il confronto con i pari, la ricerca di un buono status sociale, hanno luogo sui social media, nei quali tali dinamiche trovano terreno fertile ed acquisiscono delle caratteristiche peculiari (Gerwin et al., 2018; Verduyn et al., 2020).

Lo sviluppo e la negoziazione della propria identità e della propria persona, tipiche dell'adolescenza, passano anche, e soprattutto, attraverso l'esperienza del confronto sociale operato con gli altri (Yang et al., 2018). Esso viene definito come un'innata tendenza a valutare se stessi in relazione agli altri, al fine di stimare i propri atteggiamenti, le proprie abilità e le proprie caratteristiche (Festinger, 1954). I social media, consentendo di pubblicare ogni giorno nuovi contenuti e di visionare quelli condivisi da altri utenti, risultano un mezzo particolarmente ricco di opportunità per mettere in atto comportamenti di confronto sociale (Latif et al., 2021; Wang et al., 2020; Wirtz et al., 2021).

Molteplici sono gli studi riportati in letteratura che hanno indagato le conseguenze a livello psico-emotivo del confronto sociale operato dagli adolescenti attraverso i social media (Fardouly et al., 2017; Pang, 2021; Vogel et al., 2014); tuttavia, resta ancora molto da approfondire rispetto ai fattori che a monte possono spiegare tale fenomeno.

A seguito di un'analisi della letteratura volta ad inquadrare il tema, il presente studio ha come obiettivo comprendere se, ed in che modo, alcuni aspetti socio-emotivi e comportamentali a livello individuale possano rappresentare dei fattori di rischio per il confronto di abilità online tra pari.

La ricerca ha coinvolto 214 studenti di un Istituto Superiore della Provincia Autonoma di Trento attraverso la somministrazione di un ampio questionario, volto ad indagare l'utilizzo dei social media e le relazioni di amicizia tra adolescenti. Data la limitata letteratura presente rispetto al tema indagato, molte variabili sono state analizzate nel ruolo di fattori di rischio per il confronto online tra pari per la prima volta in questo studio.

I risultati ottenuti dal modello di regressione multipla, utilizzato per l'analisi dei dati e per lo studio delle associazioni tra le variabili di interesse, confermano alcune delle ipotesi iniziali della ricerca, suggerendo come, seppur siano necessari ulteriori studi più approfonditi a riguardo, possano essere individuati nuovi fattori di rischio per la tendenza al confronto di abilità online tra adolescenti.

## CAPITOLO 1: I SOCIAL MEDIA IN ADOLESCENZA

### 1.1 Definizione di social media

Il termine “social media” è stato utilizzato per la prima volta nel 1994 e, da quel momento, il numero di piattaforme social e il numero di utenti iscritti ad esse è cresciuto in modo esponenziale, portando i social media ad essere uno dei più importanti servizi che internet offre (Aichner et al., 2021). Negli ultimi 25 anni sono state fornite innumerevoli definizioni, poiché il concetto di “social media”, e ciò che esso include, si è modificato considerevolmente negli anni.

Generalmente questo termine è utilizzato come un termine “ombrello”, ovvero ampio, che descrive qualsiasi sito o applicazione digitale che consente agli utenti di condividere contenuti e comunicare con gli altri. Infatti, i social media costituiscono un meccanismo di comunicazione che permette agli utenti di interagire con milioni di persone in tutto il mondo, di costruire la propria identità digitale e instaurare legami sociali (Daniels et al., 2021; Williams et al., 2012).

Vi è un’ampia varietà di piattaforme online incluse in questo concetto, come: i blog (es. Twitter, Tumblr), i forum, i social network (es. Facebook, Instagram, WhatsApp), i business network (es. LinkedIn), il social gaming, le piattaforme video (es. YouTube, Twitch), i mondi virtuali, i siti di recensioni di prodotti. Nella maggior parte dei casi tali social media sono offerti agli utenti in maniera completamente libera e gratuita (Aichner & Jacob, 2015; Whiting & Williams, 2013).

Nelle molteplici definizioni fornite dalla vasta letteratura, così come nella vita quotidiana, è frequente la sovrapposizione tra il termine “social media” e “social network”. In virtù di una maggiore chiarezza, i social network possono essere definiti come una sottocategoria dei social media, i quali includono anche altre piattaforme online. I social network sono stati definiti come delle piattaforme di comunicazione che comprendono i profili generati dagli utenti, i contenuti interattivi da loro condivisi e la creazione di una rete sociale online (Ellison & Boyd, 2013; Moreno & Kota, 2013).

## 1.2 Lo sviluppo adolescenziale ed i social media

Rispetto ai decenni passati, in questi ultimi anni si è assistito ad una rapida escalation relativa all'utilizzo quotidiano dei social media; al giorno d'oggi, i giovani si trovano infatti a trascorrere fin da subito la loro intera vita immersi nel mondo online e nelle tecnologie digitali (Gerwin et al., 2018). Si può dunque affermare che i social media siano diventati un mezzo ed un contesto di primaria importanza nello sviluppo adolescenziale, integrandosi sempre più nella vita quotidiana dei ragazzi e nelle loro relazioni, fino ad arrivare a non essere più definibili come qualcosa di "utile", bensì di "indispensabile" (Michikyan & Subrahmanyam, 2012).

Fin dalla comparsa dei primi siti negli ultimi anni '90 e nei primi anni 2000, i social media hanno rappresentato un cambiamento radicale dei canali di comunicazione che fino a quel momento erano oggetto di studio nelle ricerche relative allo sviluppo adolescenziale, ovvero i mass media (televisione, giornali) e le interazioni faccia a faccia. Per tale ragione, la psicologia ha riconosciuto immediatamente l'importanza di approfondire come l'utilizzo di internet influenzi lo sviluppo adolescenziale e le interazioni sociali (McKenna & Bargh, 2000; Nesi et al., 2018).

L'adolescenza risulta essere un particolare oggetto di interesse e di studio, poiché questa è, per definizione, una delicata e critica fase di passaggio tra l'infanzia e l'età adulta, costituita da dinamiche complesse e specifiche con importanti cambiamenti fisici e psicologici al suo interno. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'adolescente come una persona di età compresa tra i 10 ed i 19 anni, periodo nel quale il giovane sperimenta un processo maturativo sia a livello oggettivo che soggettivo. L'adolescenza risulta infatti caratterizzata da modificazioni a livello biologico e fisico, ma anche da un desiderio di autonomia ed indipendenza, dalla ricerca della propria identità e da un'elevata importanza e priorità attribuita alle relazioni sociali e allo sviluppo di abilità sociali (Eleuteri et al., 2017).

Per quanto concerne i cambiamenti adolescenziali dal punto di vista neurobiologico, il circuito cerebrale socioaffettivo (composto da strutture come l'amigdala, lo striato e la corteccia prefrontale mediale), che è responsabile della cognizione sociale, delle emozioni e del circuito della ricompensa, si svilupperebbe più velocemente rispetto alla corteccia prefrontale ventromediale e laterale, che sono responsabili della regolazione

emotiva e cognitiva (Dahl, 2004). Tali cambiamenti a livello biologico portano ad una minore capacità di posticipare la gratificazione e ad una tendenza nel ricercare novità e sensazioni, contribuendo a far sì che i moderni mezzi digitali vengano percepiti come particolarmente attrattivi dai giovani (Gerwin et al., 2018; Gray, 2018). L'attrattività dei social media starebbe proprio nell'offerta di costanti opportunità di interazione, rilevanti soprattutto nel periodo adolescenziale. Questo periodo si caratterizza infatti per una ricerca sempre più frequente di connessione e vicinanza con il gruppo dei pari, oltre che per la ricerca di indipendenza e la costruzione di relazioni sociali significative al di fuori della famiglia (Eleuteri et al., 2017).

I social media attivano il sistema cerebrale che è responsabile dell'aumento della sensibilità degli adolescenti ai feedback sociali e alla ricompensa e permettono ai ragazzi di sperimentare diversi aspetti della loro personalità, dei loro interessi e della loro identità, soprattutto in relazione ad alcuni temi come la sessualità, il genere e l'etnia (Nesi et al., 2018). In relazione a ciò, è bene sottolineare come, durante l'adolescenza, i processi di autoregolazione siano in via di sviluppo e gli stati emozionali siano caratterizzati da instabilità, rendendo così gli adolescenti una popolazione vulnerabile rispetto all'utilizzo di internet e di ciò che viene proposto online (Throuvala et al., 2019).

Il processo maturativo tipico della fase adolescenziale nell'era digitale mantiene degli elementi comuni rispetto ai periodi passati in cui i social media non erano di così facile accesso e così usuali nella vita quotidiana dei giovani; tuttavia, possono essere riscontrate anche delle modificazioni e delle peculiarità che le piattaforme social hanno apportato nello sviluppo adolescenziale.

Effettivamente, con l'aumento dell'accessibilità ai social media, sono comparse delle caratteristiche, delle opportunità e delle sfide nuove per lo sviluppo (Yang et al., 2021). Un esempio esplicativo rispetto a ciò è quello relativo alla costante e continua comunicazione online tra i pari, la quale deriva da un forte desiderio di mantenere e creare relazioni. Questo è un aspetto tipico che è sempre stato riscontrato in adolescenza, tuttavia, attraverso i social media, ha subito delle modificazioni rispetto a quanto avveniva nelle interazioni faccia a faccia. I giovani d'oggi possiedono infatti i mezzi per raggiungere i propri pari in maniera più frequente e immediata rispetto al passato, con il beneficio di sperimentare un aumentato supporto sociale; d'altra parte, ciò porta

inevitabilmente ad un aumento delle richieste e delle aspettative relative alla relazione tra pari, costituendo una nuova sfida per gli adolescenti di oggi (Nesi et al., 2018).

Un esempio aggiuntivo, rispetto alle modifiche indotte dalla diffusione consistente dei social media nelle vite degli adolescenti, potrebbe riferirsi al fatto che tali strumenti permettono un accesso molto semplice ed immediato ad una ricca quantità di informazioni sociali; tuttavia, entrare in contatto con tali contenuti induce gli individui a mettere in atto un continuo confronto sociale con gli altri utenti, che può condurre ad un impoverimento del benessere soggettivo e ad una diminuzione del livello di autostima (Rosenthal-von der Pütten et al., 2019).

### **1.3 Perché gli adolescenti usano i social media?**

Fin dalla nascita dei social media, i ricercatori hanno tentato di comprendere quali siano i motivi della loro rapida diffusione e della loro costante crescita, indagando, dunque, le motivazioni per cui gli individui sono portati ad utilizzarli e ad esserne attratti.

La teoria più diffusa a riguardo è quella relativa al fatto che l'utilizzo intensivo e frequente dei social media sarebbe connesso con ciò che gli utenti sperano di ottenere da essi. Gli utenti di tali siti sarebbero infatti degli agenti attivi che scelgono ed utilizzano in maniera selettiva i social media per soddisfare bisogni e obiettivi specifici e personali (Brandzaeg e Heim, 2009). In diversi articoli presenti in letteratura, viene utilizzata la "*Uses and Gratifications Theory*" (Katz et al., 1973) al fine di spiegare i motivi alla base dell'utilizzo di internet e dei media in generale. I fondamenti di tale teoria consistono proprio nel fatto che gli individui utilizzerebbero i social media a loro vantaggio, cercando di ottenere una gratificazione e di raggiungere i loro scopi e desideri (Whiting & Williams, 2013; Pertegal et al., 2019;).

Rispetto alle motivazioni generali dell'utilizzo dei social media, Whiting e Williams (2013) hanno condotto uno studio che, mediante l'utilizzo di interviste, ha mostrato come l'88% dei partecipanti utilizzi i social media con lo scopo di instaurare e mantenere relazioni sociali. Nello specifico, i soggetti hanno riportato di utilizzare le piattaforme online per tenersi in contatto con la famiglia e gli amici, per interagire con persone che non vedono spesso, per chattare con vecchie conoscenze e per conoscere nuovi amici. Già nel 2011, Sponcil e Gitium avevano riscontrato che essere in contatto con gli altri fosse

una delle motivazioni più forti alla base dell'utilizzo dei social media. Da un loro studio è infatti emerso che la principale ragione per cui il 91,7% dei partecipanti ha iniziato ad utilizzare questi siti, e continua ad usarli, è proprio la possibilità di comunicare con la famiglia e gli amici. Tra i soggetti inclusi nel campione, il 50% ha affermato di utilizzare piattaforme social per comunicare con famiglia ed amici ogni giorno, mentre il 40% le utilizza per diversi giorni a settimana (Sponcil & Gitimu, 2011).

Altre motivazioni per cui i soggetti riportano di utilizzare i social media sono:

- ricercare informazioni varie;
- intrattenimento e divertimento;
- rilassarsi;
- esprimere le proprie opinioni ed i propri pensieri;
- trovare gossip o argomenti di cui poter discutere con gli amici;
- esprimere se stessi;
- cercare validazione e stima sociale;
- controllare gli altri e ciò che stanno facendo.

(Pertegal et al., 2019; Throuvala et al., 2019; Whiting & Williams, 2013)

Per quanto concerne le motivazioni dell'utilizzo dei social media nella specifica fase adolescenziale, sembra che alla base vi sia il bisogno di comunicare e mantenere il contatto con il gruppo dei pari. Lo studio condotto da West et al. nel 2021, ha messo in luce come gli adolescenti tendano ad enfatizzare e sottolineare il ruolo fondamentale che i social media hanno nell'aiutarli a mettersi in contatto con gli altri, a preservare le loro amicizie e a costruire nuove relazioni. I social media possono fungere da aiuto nel connettere persone che nella vita offline avrebbero difficoltà ad incontrarsi, ad esempio per via della distanza geografica, permettendo di unire persone con gli stessi interessi e di superare i pregiudizi interculturali. Altrettanto importante per gli adolescenti è la funzione che i media svolgono nel rafforzare le loro relazioni offline, permettendo di organizzarsi con gli amici per incontrarsi di persona fuori dal contesto scolastico o di mantenere i contatti quando non è possibile vedersi dal vivo, facendo in modo che le relazioni non vengano danneggiate e non perdano di rilevanza (West et al., 2021).

I social media assumono anche un ruolo di "muro di protezione" che permette a chi li usa di sentirsi meno esposti rispetto alle relazioni offline e permette di percepire un

maggior senso di sicurezza. L'anonimato e la creazione di gruppi privati, costituiti solo da membri fidati, aumentano la protezione e l'intimità percepita, consentendo agli utenti di condividere i propri segreti senza sentirsi giudicati. Tali dinamiche accrescono il senso di appartenenza e di accettazione. In diversi studi che coinvolgevano campioni di teenager americani, inglesi ed australiani è stato riscontrato che il sentirsi partecipe ed apprezzato dai pari costituisce una delle motivazioni più forti del perché i social media sono notevolmente diffusi nella fase adolescenziale (Throuvala et al., 2019; Weinstein, 2018; West et al., 2021) .

Possono essere identificate anche altre ragioni che spingono i teenager all'utilizzo delle piattaforme social e che sono specifiche della fascia d'età adolescenziale, come:

- bisogno di popolarità;
- definizione e costruzione della propria identità;
- aumento del proprio valore percepito;
- miglioramento del proprio stato emotivo;
- evitamento della noia;
- competizione sociale.

(Throuvala et al., 2019)

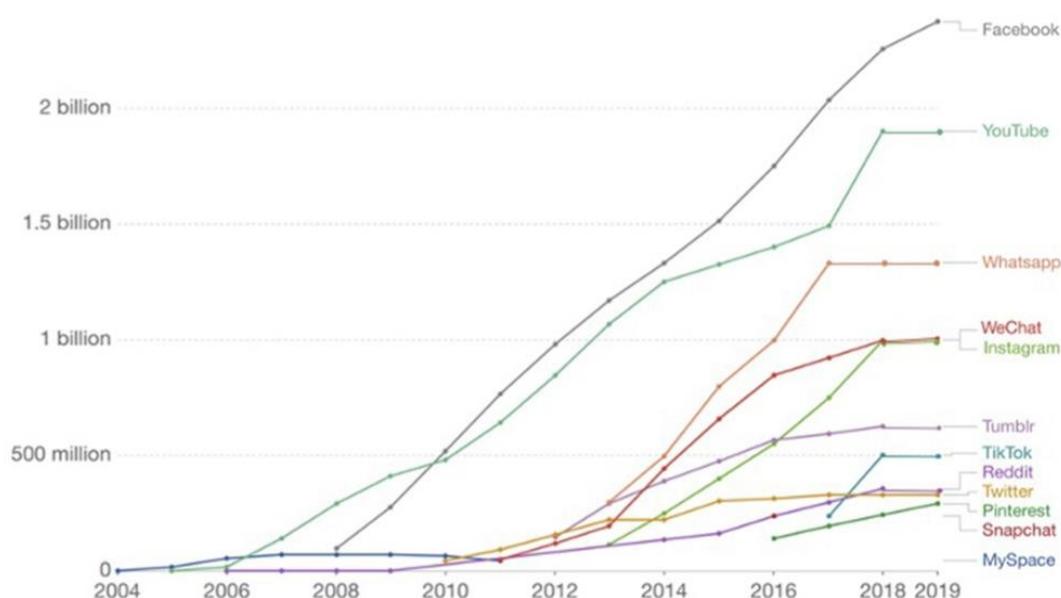
Relativamente ai diversi utilizzi dei social media diffusi tra i giovani, le ricerche svolte hanno dimostrato che possono essere riscontrate delle differenze di genere. Le ragazze, rispetto ai ragazzi, avrebbero una maggiore tendenza ad utilizzare le piattaforme social per ricercare informazioni ed instaurare legami romantici (Stockdale & Coyne, 2020). Alcune diversità tra i due generi sono state osservate anche nello studio di Gray (2018), il quale ha evidenziato che le ragazze tendono ad utilizzare maggiormente i social media per condividere foto, video o per commentare i contenuti degli altri utenti, mentre i ragazzi riportano più frequentemente di utilizzarli per giocare online. In generale, sembrerebbe che le ragazze abbiano una maggiore tendenza a mettere in atto comportamenti in cui si mostrano e si presentano agli altri, come appunto il postare foto e contenuti social (Gray, 2018). Ciò spiegherebbe perché le ragazze passano più tempo sui social media, mentre i ragazzi sono soliti trascorrere più tempo giocando e utilizzando console elettroniche (Twenge & Martin, 2020).

Dalla letteratura si evince come sia necessario che la ricerca si concentri maggiormente sullo studio delle motivazioni che portano i giovani ad utilizzare i social media e come tali motivazioni si modifichino attraverso il tempo e attraverso lo sviluppo. Le ragioni per cui dovrebbe essere implementata tale ricerca riguardano il fatto che le piattaforme social e la loro diffusione si evolvono molto rapidamente, arrivando ad offrire servizi sempre più diversi tra loro (Throuvala et al., 2019).

Nonostante il bisogno di maggiori studi, è generalmente riconosciuto che le ragioni che stanno alla base dell'utilizzo che gli adolescenti fanno dei social media non devono essere ignorate; al contrario devono essere oggetto d'attenzione poiché rappresentano dei predittori rispetto alla possibilità di sviluppare un utilizzo problematico di tali piattaforme online (Rosen et al., 2013). Comprendere le ragioni che stanno alla base dell'utilizzo dei social media da parte degli adolescenti permette di mettere in atto degli sforzi preventivi per evitare che vengano assunti comportamenti ed atteggiamenti disadattivi che potrebbero condurre a problematiche psico-emotive di rilevanza clinica (Throuvala et al., 2019).

#### 1.4 Diffusione dei social media in adolescenza

Figura 1. Numero di persone che usano i social media dal 2004 fino alla fine del 2019. Fonte: Esteban Ortiz-Ospina (2019). The Rise of social media (ourworldindata.org).



Dagli inizi degli anni 2000, quando le prime piattaforme social sono state introdotte, la crescita dei social media non sembra essersi mai arrestata, raggiungendo, anno dopo anno, vette sempre maggiori. Sono bastati solo 15 anni per far sì che ben più di due miliardi di utenti, provenienti da ogni angolo del mondo, risultassero iscritti ad almeno una piattaforma social. (*Figura 1*)

In Europa, un'analisi condotta da Eurostat ha evidenziato una forte crescita rispetto all'accesso ad internet, il quale è passato dal 55% nel 2007 all'86% nel 2018; per quanto riguarda l'accesso ad internet attraverso un dispositivo mobile, che facilita l'utilizzo delle piattaforme online, è cresciuto dal 36% nel 2012 al 59% nel 2016.

Al giorno d'oggi, i social media permettono l'impiego contemporaneo di diversi dispositivi (televisioni, computer, console, telefoni cellulari, tablet) che offrono agli utenti un ampio range di utilizzi, tra cui la possibilità di inviare e ricevere messaggi, di videochiamare, di installare app, di guardare video, di giocare, di scambiare informazioni con altri utenti, di condividere fotografie ed altri contenuti multimediali (Gerwin et al., 2018).

La tendenza degli adolescenti ad utilizzare molteplici piattaforme di social media è dettata dalla necessità di soddisfare bisogni differenti, come l'espressione della propria identità, la creazione di legami sociali, la ricerca di un buono status sociale, la ricerca di informazioni e l'intrattenimento (Sundar & Limperos, 2013). Ciò rende i social media un contesto di sviluppo essenziale, vantando una diffusione estremamente elevata e costituendo una componente essenziale e sempre più precoce nella vita quotidiana dei giovani (Michikyan & Subrahmanyam, 2012; Vannucci et al., 2020).

Uno studio svolto nel 2018 ha evidenziato come il 95% di adolescenti americani, di età compresa tra i 13 e i 17 anni, abbia accesso ad uno smartphone; di questo 95%, il 45% sostiene di esservi quasi costantemente connesso mentre il 44% riporta di avervi accesso diverse volte al giorno. Tale ricerca non ha mostrato differenze significative relative al sesso, all'etnia, allo status socioeconomico o al livello di istruzione dei genitori (Cataldo, 2021; Pew Research Center, 2018). Un dato ulteriormente interessante emerso da questa ricerca è che più dell'85% dei giovani intervistati è iscritto almeno ad una piattaforma social; tuttavia, in media, gli adolescenti americani riportano di utilizzare tre differenti piattaforme online ed alcuni arrivano a possedere ed utilizzare quotidianamente anche otto diverse piattaforme (Pew Research Center, 2018; Barry et al., 2017; Vannucci et al.,

2020). La diffusione delle piattaforme online segue la stessa tendenza e diffusione anche nel Regno Unito, dove si è stimato che l'83% degli adolescenti possieda uno smartphone e che il 99% di loro passi almeno 21 ore a settimana online, ovvero circa 3 ore al giorno (Ofcom, 2017).

Per quanto concerne i dati relativi alla popolazione italiana, l'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT) ha rilevato come l'85,8% degli adolescenti italiani, di età compresa tra gli 11 e i 17 anni, abbia regolarmente accesso ad uno smartphone e più del 72% di loro abbia la possibilità di collegarsi ad internet attraverso il proprio telefono cellulare.

Sempre in riferimento alla popolazione italiana, è stata condotta un'indagine denominata "Adolescenti e stili di vita" (2018), realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. Tale studio, eseguito con un campione di 2654 studenti frequentanti le scuole medie superiori, ha confermato come l'utilizzo degli smartphone sia oggi sempre più precoce e porti con sé conseguenze importanti. Circa il 60% degli intervistati ha ricevuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo possedeva già prima dei 10 anni. Riguardo ai social media ed alla creazione di profili personali online, il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11-12 anni e il 12% addirittura prima dei 10 anni. Confrontando tali dati con quelli relativi alla medesima indagine svolta nel 2017, si evidenzia una notevole precocità nell'accesso ai social media. È evidente che le cose stanno cambiando velocemente. (Indagine Adolescenza-IARD, 2018).

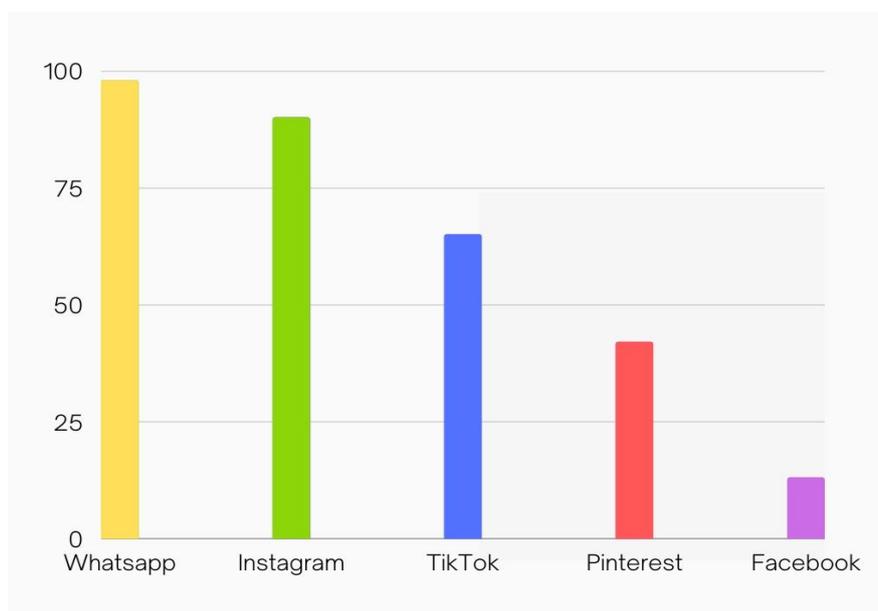
Per quanto riguarda il tempo d'utilizzo, ovvero la quantità di tempo che i giovani passano davanti al telefono ed online, i dati che emergono dalla ricerca condotta dall'Osservatorio scientifico della no profit "Social Warning - Movimento Etico Digitale" indicano come 8 ragazzi italiani su 10 trascorrono almeno 4 ore al giorno con lo smartphone in mano. Secondo tale studio, i ragazzi sbloccano lo smartphone in media 120 volte al giorno e lo usano, oltre che per essere connessi ai loro coetanei, anche per vedere film o ascoltare musica fino a tarda notte. Il 40% degli intervistati dichiara infatti di perdere ore di sonno perché rimane connesso anche nelle ore notturne allo smartphone, alla console o al pc, mentre il 76,5% degli adolescenti intervistati dichiara di non spegnere il telefono nemmeno mentre dorme (ANSA, 2021; ANSA, 2020).

Andando ad indagare la diffusione e l'utilizzo delle specifiche piattaforme social tra gli adolescenti, si può osservare come siano presenti delle differenze rispetto agli adulti. Mentre nella popolazione generale il social media più diffuso rimane Facebook, tra i

teenager americani non sembra essere così. I dati mostrano che i siti più utilizzati sono: YouTube (85%), Instagram (72%), Snapchat (69%), seguito da Facebook con il (51%) (Pew Research Center, 2018). Youtube risulta essere la piattaforma preferita sia dagli adolescenti americani che inglesi (Pew Research Center, 2018; Ofcom 2017).

Dall'edizione 2021 dell'indagine sugli stili di vita degli adolescenti italiani, realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca Iard su un campione di oltre 10.500 studenti tra i 13 e i 19 anni, emerge che anche tra i giovani italiani Facebook non si posiziona tra i social preferiti e continua la sua inesorabile discesa tra i “teen”, essendo ormai utilizzato da meno del 15% degli adolescenti. Al contrario, TikTok, che nell'indagine del 2020 risultava essere utilizzato dal 28,7% del campione, ha raggiunto una percentuale di utilizzo del 65% in un solo anno. Inoltre, rispetto all'anno precedente, Instagram rimane stabile (90%), Whatsapp si conferma in vetta alla classifica (> 98%) e Pinterest appare in crescita tra i giovani, passando dal 25% al 42%. (Figura 2)

Figura 2. Percentuali di utilizzo delle diverse piattaforme online tra gli adolescenti italiani nel 2021. Fonte: Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca Iard.



## 1.5 I rischi e le potenzialità dei social media in adolescenza

Da molti anni si assiste alla presenza di un dibattito ancora irrisolto rispetto al presunto impatto benefico o nocivo che i social media esercitano sul funzionamento psico-sociale nel corso del periodo adolescenziale (Vannucci et al., 2020). Al fine di esaminare il loro effetto sullo sviluppo cognitivo, fisico e socio-emotivo, è necessario utilizzare un approccio bilanciato che consenta di considerare sia gli aspetti positivi sia gli aspetti negativi, comprendendo dunque benefici e rischi (Gerwin et al., 2018). Bisogna riconoscere che i social media, agendo come dei facilitatori delle interazioni umane, promuovono ed accentuano sia gli aspetti positivi che quelli negativi ad esse associati (Best et al., 2014).

Il Pew Research Center nel 2018 ha condotto un'analisi denominata "Teens, social media, and technology", con lo scopo di indagare la percezione dei social media tra i soggetti di età compresa tra i 13 e i 17 anni. Il 31% del campione analizzato sosteneva che tali piattaforme hanno prevalentemente un impatto positivo sul funzionamento socio-emotivo degli adolescenti; il 24% affermava al contrario che l'impatto è soprattutto negativo; infine, il 45% dichiarava che esso non è né positivo né negativo.

### 1.5.1 I rischi

I moderni canali di comunicazione digitali portano con loro svariati rischi, alcuni dei quali sono unici e tipici di tali mezzi di comunicazione, altri sono invece trasversali a diversi contesti ma possono essere esacerbati o alterati dai media digitali. La ricerca ha chiaramente dimostrato che un utilizzo eccessivo o inadeguato dei social media possa avere un effetto negativo sul benessere e sul funzionamento psicologico di bambini, adolescenti e giovani adulti (Bozzola et al., 2019; Daniels et al., 2021; Oberst et al., 2017).

Al fine di difendere i giovani dai rischi online e di fornire loro adeguate informazioni, risorse e competenze per gestire nel modo più adeguato le nuove tecnologie, è essenziale individuare quali siano gli effetti negativi con cui gli adolescenti si interfacciano quotidianamente attraverso l'utilizzo dei social media.

Di seguito verranno analizzati più nello specifico alcuni temi particolarmente citati in letteratura relativamente ai rischi ed ai pericoli che si associano ai social media.

### *Comportamenti a rischio*

I social media possono agire come dei catalizzatori rispetto ad alcuni comportamenti disadattivi, esacerbandone l'esposizione e la sperimentazione. Tra questi comportamenti a rischio troviamo: l'utilizzo di alcol, droghe e tabacco, l'autolesionismo, le condotte suicidarie, le condotte sessuali a rischio e il sexting, ma anche le condotte alimentari insalubri dovute alla promozione di canoni estetici irraggiungibili che portano i giovani più vulnerabili allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare (Daniels et al., 2021).

La ricerca relativa alla diffusione dei social media in adolescenza ha dimostrato che le piattaforme online potrebbero giocare un ruolo sfavorevole, agendo su alcuni meccanismi associati ai comportamenti rischiosi. Ad esempio, la ricerca di sensazioni, tipica di questa età, può essere esacerbata dai contenuti proposti online (Vannucci et al., 2020). A riguardo, è importante specificare che la maggior parte degli adolescenti utilizza quotidianamente i social media ed internet senza alcuna supervisione da parte dei genitori (Eleuteri et al., 2017).

Le neuroscienze dello sviluppo si sono interrogate rispetto alla modalità attraverso cui i social media interagiscono con i circuiti neurali in via di sviluppo, portando ad un'accentuazione della tendenza degli adolescenti ad assumere comportamenti rischiosi.

Nella fase adolescenziale vi sarebbe uno squilibrio tra i processi socio-emozionali, che si sviluppano più precocemente, e il sistema di controllo cognitivo che è invece caratterizzato da uno sviluppo più graduale e tardivo. Ciò porta i giovani ad essere maggiormente sensibili dal punto di vista neurale agli stimoli socio-emozionali, con un conseguente aumento della ricerca di sensazioni e della ricerca di ricompense. In aggiunta, gli adolescenti sperimenterebbero delle difficoltà nel limitare questi impulsi potenzialmente dannosi per via dell'immaturità del sistema di controllo cognitivo. Sarebbe proprio questo meccanismo neuroevolutivo ad operare nel contesto dei social media, accrescendo l'influenza che i pari esercitano rispetto ai comportamenti rischiosi ed aumentando la sensibilità dei ragazzi per i feedback ricevuti dai pari online (Vannucci et al., 2020). L'interazione nel cyberspazio, inoltre, tenderebbe a diminuire le inibizioni, ad aumentare e velocizzare l'intimità tra le persone e a produrre un'identità che potrebbe non corrispondere a quella che viene presentata nella vita reale, aumentando

conseguentemente la probabilità che gli adolescenti adottino dei comportamenti rischiosi (Eleuteri et al., 2017).

### *Cyberbullismo*

Un rischio aggiuntivo associato ai social media è quello che essi forniscono la possibilità di compiere atti di bullismo, tra cui la pubblica umiliazione o il danneggiamento della reputazione altrui, senza esporsi personalmente e nascondendo la propria identità. Nella popolazione in età scolare è stato riscontrato che, dal 10% al 27% dei casi di cyberbullismo, il colpevole rimane ignoto alla vittima (Giunta & John, 2018).

L'anonimato concesso così facilmente dalle piattaforme virtuali permette ai bulli di proteggersi e di nascondersi e ciò accresce nella vittima il senso di paura e di insicurezza (Bottino et al., 2015; Gerwin et al., 2018). Alcuni esempi di modalità attraverso cui si può esprimere il bullismo online sono: minacce, messaggi da profili falsi, cyberstalking e commenti indesiderati (Daniels et al., 2021). Gli episodi di cyberbullismo appaiono essere maggiormente presenti sulle piattaforme basate su contenuti visivi, come Instagram (42%), Facebook (37%) e Snapchat (31%) (Cataldo et al., 2021).

Il fatto che le aggressioni online possano avvenire in qualunque momento ed in ambienti sicuri, come all'interno della propria casa, contribuisce ad aumentare la percezione della vittima di essere incapace di difendersi e "ripararsi" dagli episodi di cyberbullismo (Bottino et al., 2015). Lo scopo di tali azioni è danneggiare la vittima e la sua immagine, rivelando cose private e danneggiando le sue amicizie e il suo status sociale, in una fase della vita in cui il gruppo sociale svolge un ruolo rilevante nella definizione dell'identità (Bottino et al., 2015). Il cyberbullismo riguarda circa dal 10% al 20% degli adolescenti ed è associato a sintomi depressivi che possono andare da lievi fino a gravi, oltre che ad un aumentato uso di sostanze, ideazione suicidaria e tentati suicidi (Bottino et al., 2015; Cataldo et al., 2021; Litwiller & Brausch, 2013; Ortega et al., 2012).

Considerando l'importanza degli spazi virtuali per l'interazione e lo sviluppo degli adolescenti moderni, si può comprendere che subire delle esperienze di bullismo online funge da catalizzatore nello sviluppo di problematiche, come ad esempio difficoltà a livello scolastico e psico-sociale, depressione, bassa autostima, ostilità esternalizzata (Bottino et al., 2015). A conferma di ciò, nello studio di Ortega et al. (2012), il 68,5% degli adolescenti che è stata vittima di bullismo o di cyberbullismo ha riportato di aver

provato delle emozioni negative come rabbia, irritabilità, preoccupazione, stress, paura e sentimenti depressivi. Dunque, l'impatto emotivo derivato da tali esperienze è significativo e nocivo per la maggior parte delle vittime.

#### *Fear of missing out (FoMO)*

La “fear of missing out” può essere descritta come “(...) un'apprensione pervasiva rispetto al fatto che gli altri possano vivere delle esperienze gratificanti in nostra assenza (...)” e “(...) un desiderio di essere continuamente connessi con ciò che gli altri stanno facendo” (Przybylski et al., 2013).

Nello studio delle conseguenze associate all'utilizzo dei social media, si è osservato che maggiore è la condivisione della propria vita attraverso profili online e social, più grande è la paura dell'utente di essere tagliato fuori e non essere aggiornato. Ciò lo conduce a sperimentare una forte urgenza di controllare i suoi profili e di ricevere dei feedback (Oberst et al., 2017).

Secondo recenti studi relativi all'utilizzo di Facebook, tale fenomeno si dimostra associato ad un consistente uso di questo social media, poiché ciò ha la capacità di compensare e regolare gli affetti e le manifestazioni ansiose associate alla “fear of missing out”, rischiando però di attivare dei comportamenti di dipendenza e di aggravare i sintomi ansiosi (Cataldo et al., 2021; Dempsey et al., 2019). È stato confermato che la FoMO gioca un ruolo importante nello sviluppo di un utilizzo disadattivo del telefono cellulare e delle conseguenze negative che esso ha per gli adolescenti, rappresentando un fattore di mediazione tra alcuni indicatori del benessere individuale (soddisfazione dei bisogni, umore, soddisfazione verso la propria vita) e il coinvolgimento sui social media (Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013).

Alla base di questa paura di essere esclusi e tagliati fuori vi sono spesso specifici bisogni sociali, legati al fatto che, in adolescenza, il gruppo dei pari acquisisce un valore maggiore rispetto alla famiglia. Tra questi bisogni sociali, i più presenti in adolescenza sono il desiderio di essere popolari agli occhi dei coetanei e il bisogno di affiliazione sociale e connessione con i pari (Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2017).

### *Salute fisica e performance scolastica*

Tra gli effetti negativi che possiamo riscontrare nell'utilizzo dei social media, non va dimenticato l'impatto sul benessere fisico e sulla salute che i dispositivi elettronici, quotidianamente utilizzati per accedere alle piattaforme online, hanno sui più giovani.

Il sonno risulta sicuramente essere condizionato; il 72% dei bambini e l'89% degli adolescenti riporta infatti di avere almeno un dispositivo digitale nel letto che riduce la durata e la qualità del sonno (Carter et al., 2016). Controllare le piattaforme social prima di coricarsi aumenta l'attivazione cognitiva andando a disturbare il sonno e riducendone la durata. Se tale pratica viene reiterata per un periodo prolungato, può condurre ad un'alterazione dei ritmi circadiani fino ad arrivare a persistenti difficoltà del sonno e ad una riduzione dell'umore (Alonzo et al., 2021).

Altre conseguenze legate alla salute fisica riguardano la comparsa di emicrania, dolori muscolari o irritazioni oculari che si associano alle radiazioni elettromagnetiche e alla luminosità dei dispositivi elettronici (Bozzola et al., 2019).

L'utilizzo massivo e prolungato dei social media può inoltre portare ad una diminuzione dell'attenzione nei più giovani, in quanto la mente trova ancora più difficoltà del corpo nello staccarsi dai social media. Dunque, non risulta difficile comprendere come i contenuti social rivestano un ruolo centrale nella mente dell'adolescente, arrivando ad influenzare negativamente la concentrazione ed aumentando la procrastinazione nell'ambito degli impegni scolastici. Tali aspetti portano ad un peggioramento della performance e dei risultati accademici (Bozzola et al., 2019; Kirschner & Karpinski, 2010). Numerosi sono gli studenti universitari che riportano di utilizzare i social media durante attività educative, sia durante le ore di lezione che durante lo studio individuale; questo utilizzo "multitasking" dei social mentre si svolgono attività didattiche risulta correlare negativamente con la qualità della performance scolastica (Giunta e John, 2018).

#### 1.5.2 Le potenzialità

Mentre la maggior parte della letteratura relativa alla diffusione dei social media in adolescenza si concentra ed enfatizza i potenziali rischi, vengono spesso messe in secondo piano le nuove opportunità che l'ambiente dei social media ha creato per gli adolescenti (Nesi, 2020). Risulta rilevante riconoscere e mettere in risalto i vantaggi che possono

essere tratti dal corretto utilizzo delle piattaforme online, al fine di aiutare i giovani ad apprendere come sfruttarle al meglio.

### *Supporto sociale*

Uno dei principali punti a favore dei social media è, proprio come dice il nome stesso, quello di favorire la socializzazione. L'81% dei teenager americani riporta infatti che le piattaforme virtuali consentono di sentirsi più connessi con gli amici, mentre il 68% riporta di interagire con persone appartenenti a diversi gruppi online (Pew Research Center, 2018). Frequentemente, gli adolescenti sostengono che l'aspetto positivo di primaria importanza nell'utilizzo dei social media è proprio la possibilità di essere connessi con gli amici e con la famiglia, affermando inoltre che le amicizie vengono percepite come di maggiore qualità se sono coltivate attraverso la comunicazione sui social media oltre che attraverso le interazioni offline (Allen et al., 2014; Davis, 2012; Pew Research Center, 2018; Sponcil & Gitimu, 2011; Whiting & Williams, 2013).

La possibilità di comunicare e confrontarsi con persone simili a sé costituisce un beneficio nella costruzione della rete sociale, sia nella popolazione adolescenziale generale sia in gruppi più specifici e vulnerabili, come ad esempio ragazzi con disabilità, ragazzi che soffrono di disturbi mentali o giovani appartenenti alla comunità LGBT. I social media possono infatti incoraggiare un ambiente di inclusione per coloro che sono alla ricerca di una comunità di cui far parte, in quanto tali gruppi possono arricchire i loro membri attraverso un'aumentata connessione sociale, sentimenti di appartenenza al gruppo e supporto nell'affrontare le sfide quotidiane (Allen et al., 2014; Guinta & John, 2018).

### *Sviluppo dell'identità*

L'adolescenza è considerata una fase centrale nello sviluppo dell'identità, nella quale i giovani esplorano svariati modi di essere e di presentare se stessi al mondo. È proprio in questa fase che l'individuo si trova per la prima volta a porsi la domanda "Chi sono io?". La risposta a questa domanda rappresenta una vera e propria sfida per l'adolescente che si trova a dover definire la propria identità e a trovare il proprio posto nel mondo. In precedenza, i genitori e la famiglia rappresentavano la primaria fonte di identificazione

per il soggetto; tuttavia, con l'arrivo dell'adolescenza, è il gruppo dei pari a rivestire il ruolo centrale nel processo di formazione dell'identità (Davis, 2012; Eleuteri et al., 2017).

Durante l'interazione con i coetanei, infatti, gli adolescenti sviluppano delle norme condivise, come quelle relative al modo di parlare, di vestire e alla musica da ascoltare, che consentono di definire la propria identità in relazione con i pari e come distinti e differenti dai propri genitori (Davis, 2012). In questo periodo di sviluppo, la vita online dell'adolescente rispecchia frequentemente la vita offline, caratterizzata dalla ricerca di un legame intimo con il gruppo di amici e dalla conquista di una maggiore autonomia rispetto alla famiglia. I social media possono essere utilizzati per presentare se stessi nel modo che si ritiene maggiormente rappresentativo, condividendo fotografie e aspetti della propria vita con gli altri e potenziando, di conseguenza, alcune abilità relative allo sviluppo della propria identità, come la capacità di presentarsi ed aprirsi agli altri (Allen et al., 2014; Uhls et al., 2017).

### *Promozione della salute*

L'utilizzo dei social media da parte degli adolescenti prevede anche la ricerca online di informazioni sensibili rispetto alla salute. Le piattaforme social possono costituire un'opportunità per diffondere messaggi adeguati ai giovani, contrastando la diffusione di comportamenti a rischio ed insalubri. L'obiettivo delle campagne di promozione della salute è quello di aumentare l'informazione e la presa di coscienza da parte dei giovani, cercando di promuovere l'attività fisica, una dieta equilibrata, dei comportamenti sessuali adeguati e di contrastare l'assunzione di alcol, tabacco e sostanza stupefacenti, oltre ad una maggiore sensibilizzazione rispetto a problematiche mentali, come depressione e rischio suicidario, che si dimostrano in crescita tra gli adolescenti (Guinta & John, 2018; Nesi, 2020; Wong et al., 2014). Tali piattaforme possono, in aggiunta, favorire uno scambio di informazioni ed un apprendimento tra pari, in cui adolescenti e giovani adulti possono condividere le loro esperienze, i loro problemi e le loro scelte (Wong et al., 2014).

È bene non dimenticare come i social media possano favorire l'aderenza a routine più salutari, ad esempio attraverso siti ed applicazioni che aiutano e motivano gli utenti a seguire dei programmi di allenamento e delle diete più salubri, consentendo un continuo monitoraggio del proprio percorso e dei propri progressi (Wong et al., 2014).

Pur essendo i social media una valida fonte per la diffusione di informazioni riguardanti la salute, va però sottolineato che, essendo i contenuti creati direttamente dagli utenti e modificabili, le informazioni su tali piattaforme possono essere inaccurate, mal interpretabili e fuorvianti. Risulta quindi importante che i pazienti discutano con professionisti sanitari le informazioni recuperate sui social media. Al contrario, risulta più semplice verificare i contenuti proposti da pagine web e da applicazioni, in quanto gli autori risultano più facilmente rintracciabili e le informazioni maggiormente controllate (Wong et al., 2014).

#### *Autostima e benessere*

Il livello di autostima subisce le influenze del contesto interpersonale e ciò rimane valido anche per quanto concerne le relazioni online. È dimostrato che, in adolescenza, l'approvazione e la validazione ricevute dai pari sui social media hanno un effetto positivo sul livello di autostima, sulla valutazione di sé e sullo sviluppo della propria identità (Best et al., 2014; Guinta & John, 2018).

Uno studio condotto da Bonetti et al. (2010) ha mostrato come la comunicazione online possa avere dei risvolti positivi sul benessere degli individui, attraverso la soddisfazione del bisogno di socializzazione ed interazione tipica degli esseri umani.

L'utilizzo dei social media, infatti, è associato ad un'aumentata apertura nei confronti dei pari in adolescenti che soffrono di ansia sociale ed isolamento, aumentando il legame sociale percepito. Questi giovani tendono ad utilizzare maggiormente la comunicazione online, al fine di conoscere nuove persone e di sentirsi parte di un gruppo, evitando le situazioni sociali faccia a faccia che vengono percepite come più difficili da gestire (Allen et al., 2014; Bonetti et al., 2010). Le interazioni offline presentano infatti delle peculiarità che possono indurre ansia, come ad esempio il contatto visivo o le risposte istantanee, le quali non sono presenti interazioni online. Di conseguenza, i social media diminuiscono la tensione associata alle interazioni sociali e consentono di interagire e formare relazioni con i pari, diminuendo il senso di solitudine ed aumentando il benessere percepito (Allen et al., 2014).

## **CAPITOLO 2: IL CONFRONTO TRA PARI ATTRAVERSO I SOCIAL MEDIA**

### **2.1 Il confronto sociale online**

La “Teoria della comparazione sociale”, presentata per la prima volta da Festinger nel 1954, sostiene che gli esseri umani sono guidati da un’innata tendenza a valutare se stessi. Tale tendenza risulta inevitabile nella vita quotidiana e viene espressa in diverse occasioni ed attraverso diverse modalità. Uno dei modi principali in cui viene operata tale valutazione è analizzando se stesso in relazione con l’altro.

Quotidianamente, i soggetti risultano esposti ad informazioni relative a molteplici aspetti della vita degli altri, attraverso un’interazione diretta o indiretta con loro. Risulta semplice servirsi di tali informazioni per osservare meglio se stessi e valutare la propria condizione. Mettere in atto dei confronti con altri individui servirebbe, dunque, a valutare e stimare i propri atteggiamenti, le proprie abilità e le proprie caratteristiche (Festinger, 1954).

La tendenza alla comparazione sociale risulta essere presente in tutte le culture ed in ogni uomo fin da piccolo, rappresentando un aspetto importante nell’evoluzione sociale ed esercitando un impatto importante sull’autovalutazione e sull’adattamento psico-sociale degli individui (Verduyn et al., 2020).

In letteratura, è ricorrente la distinzione di due precise forme di confronto sociale, le quali si differenziano in base all’oggetto: confronto di abilità e confronto di opinioni. Il primo viene operato quando il paragone con gli altri funge da fonte di informazione per comprendere quanto si è bravi a fare qualcosa rispetto agli altri. Alla base vi è un aspetto competitivo ed un focus sui risultati e le prestazioni che implicano un giudizio di valore (es. chi è migliore e chi è peggiore). Il confronto di opinioni, invece, è volto a comprendere come bisognerebbe comportarsi, cosa bisognerebbe pensare e come ci si dovrebbe sentire. Esso non si riferisce alla competizione ma consiste piuttosto nell’identificare somiglianze e differenze rispetto a pensieri, atteggiamenti, valori e credenze. L’obiettivo, in questo caso, non è distinguere ciò che è meglio da ciò che è peggio, ma osservare ed apprendere norme sociali ed informazioni che possono risultare utili per modificare il proprio sistema di valori o per regolare il proprio comportamento. Ad esempio, nel momento in cui un individuo sta affrontando un problema, può operare un confronto di opinioni per indagare ciò che gli altri farebbero in una situazione simile

(Festinger, 1954; Verduyn et al., 2020; Yang et al., 2018; Yang & Robinson, 2018). Il confronto sociale, dunque, consente sia di conoscere meglio se stessi che di imparare a conoscere gli altri (Yang & Robinson, 2018).

Poiché al giorno d'oggi i social media rappresentano un mezzo estremamente diffuso per interagire e mettersi in relazione, risulta inevitabile che buona parte del processo di comparazione sociale abbia luogo sulle piattaforme online. Esse, infatti, costituiscono un terreno fertile per lo sviluppo di tale fenomeno, in quanto, mai come prima d'ora, la vita degli altri risulta essere di così facile accesso. Ciò consente agli utenti di attingere da molteplici e diversificate informazioni e contenuti disponibili online per operare dei confronti e delle valutazioni rispetto al sé in relazione con l'altro (Cramer et al., 2016; Latif et al., 2021; Lee, 2014; Vogel et al., 2014).

Come risaputo, i social media permettono agli utenti non solamente di restare in contatto con gli altri e di stringere nuove amicizie, ma consentono di creare un profilo personale in cui presentare una ricca selezione di informazioni rispetto a se stessi, come il proprio lavoro, i propri hobby, il proprio status sentimentale, le proprie amicizie, le proprie routine e molto altro ancora. Ciò rende possibile osservare la pagina personale di un utente e conoscere molte sue informazioni personali senza nemmeno iniziare un'interazione e senza farsi notare. Questo aspetto, sommato al fatto che i social media propongono contenuti sempre nuovi e diversificati, rendono le piattaforme online un luogo ideale per confronto sociale tra diversi individui (Latif et al., 2021; Vogel et al., 2015; Wang et al., 2020; Wirtz et al., 2021; Yang et al., 2018). I social media, dunque, diventano un luogo dove è possibile valutare e mettere alla prova se stessi (es. opinioni, abilità, emozioni, aspetti di personalità), sviluppare la propria identità e dove è possibile sentirsi felici e soddisfatti, oppure infelici e insoddisfatti, per via del confronto con gli altri utenti (Lee, 2014; Vogel et al., 2014).

La natura del confronto stesso e le conseguenze che ne derivano differiscono a seconda del contesto in cui tale operazione viene condotta. Pur condividendo svariate caratteristiche, il confronto online presenta infatti alcuni aspetti peculiari rispetto al confronto svolto faccia a faccia (Cramer et al., 2016).

Generalmente, la teoria di Festinger (1954) sostiene che gli individui sono più motivati a comparare se stessi con persone simili a loro, in modo da valutare e stimare le proprie abilità, performance ed opinioni. Nonostante ciò venga fatto costantemente nella

vita quotidiana offline, i social media rendono tale fenomeno più intenso, poiché permettono una maggiore esposizione a svariati target di confronto, sia conosciuti che sconosciuti (Charoensukmongkol, 2018; Cramer et al., 2016).

L'importanza attribuita oggi allo status sociale e alla popolarità sulle piattaforme social porta le persone a presentare loro stesse sotto una luce più positiva rispetto a quanto è possibile fare nelle interazioni faccia a faccia. A ciò consegue che i confronti sociali online vengono operati sulla base di informazioni e contenuti parziali e/o distorti, differenziandosi da ciò che avviene nelle interazioni dal vivo (Cramer et al., 2016; Vogel et al., 2015). Nel processo di autodeterminazione attraverso i social media, sono proprio i giovani a correre il rischio maggiore di credere che ciò che gli altri mostrano online sia effettivamente rappresentativo della loro personalità e descriva in maniera affidabile ed esaustiva la loro vita reale (Stapleton et al., 2017).

Le informazioni modificate per essere rese usufruibili ed appetibili dal pubblico "social" portano gli utenti a condurre sempre più frequentemente dei confronti "upward", ovvero confronti fatti verso persone che appaiono, attraverso i social media, come di successo e migliori rispetto a se stessi. Questa è la tipologia di confronto più diffusa online e può indurre alcuni individui all'errata conclusione che le vite altrui siano più intense e ricche di esperienze rispetto alla propria. È ormai un'idea comune che i profili online consentono di condividere un'immagine positiva di sé, mascherando gli aspetti più negativi e facendo credere agli altri utenti di avere una vita particolarmente felice e di successo. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, alla base vi è solo una buona capacità di selezionare i giusti contenuti da condividere con i propri follower (Fardouly et al., 2017; Vogel et al., 2014; Wang et al., 2020; Wirtz et al., 2021).

Il confronto "upward" con gli altri può talvolta svolgere un ruolo di propulsore. In questo caso, esso funge da ispirazione per chi opera il confronto e lo spinge a diventare più simile al target. Operare un paragone verso l'alto ("upward") potrebbe, dunque, rappresentare una fonte di motivazione attraverso cui gli individui possono migliorare se stessi e mettersi alla prova, aumentando così il proprio benessere. Diversi studi mostrano infatti come quella che viene chiamata "invidia benigna" si associ a comportamenti più intraprendenti, orientati ad aumentare le proprie competenze ed ottenere maggiore successo (Latif et al., 2021; Verduyn et al., 2020; Vogel et al., 2014). Tuttavia, nella maggior parte dei casi, questi confronti sociali rivolti a target talvolta irrealisticamente

elevati possono avere degli effetti negativi sulla salute mentale degli individui. Studi empirici hanno riscontrato che la presenza online di target elevati con cui operare dei confronti può portare ad una riduzione dell'auto-percezione, dell'autostima e della soddisfazione verso la propria vita, oltre ad aumentare stati emozionali negativi, senso di inferiorità percepito, ruminazione ed il rischio di sviluppare la depressione (Fardouly et al., 2017; Pang, 2021; Vogel et al., 2014; Wang et al., 2020; Wirtz et al., 2021).

La selezione del target è un aspetto centrale nel fenomeno di confronto sociale e, oltre al confronto "upward" precedentemente presentato, può verificarsi anche un confronto "downward". In questo caso si parla di un confronto verso persone che vengono percepite come inferiori o di minor successo rispetto a se stessi. Questa seconda tipologia può essere messa in atto sui social media con la finalità di aumentare il proprio benessere e la propria autostima, poiché permette di sentirsi migliori e più fortunati rispetto al target scelto (Cramer et al., 2016; Jang et al., 2016).

Le conseguenze che derivano del confronto sociale dipendono in larga misura dalla tipologia di confronto che gli individui operano. Nella maggior parte degli studi riportati in letteratura, si parla infatti di conseguenze più positive nel caso di confronti "downward" e più negative nel caso di confronti "upward" (Fardouly et al., 2017; Feinstein et al., 2013; Jang et al., 2016; Lee, 2014; Vogel et al., 2015; Yang et al., 2018).

## **2.2 In che modo i social media promuovono il confronto sociale tra adolescenti?**

I social media trasferiscono le relazioni dalla sfera privata alla sfera pubblica e creano un contesto in cui i giovani devono affrontare, a tutti gli effetti, delle "performance online" in cui mostrare la versione migliore di loro stessi (Nesi & Prinstein, 2015). In questa dimensione, le identità sociali e gli indicatori di status propri ed altrui possono essere attentamente osservati, controllati e costruiti. Inevitabilmente, ciò conduce ad un aumento dei comportamenti rivolti ad ottenere feedback positivi dai pari e dei comportamenti di confronto sociale (Manago, 2008; Vogel et al., 2015).

Il processo di socializzazione che avviene online si contraddistingue per alcune caratteristiche che ne accentuano la velocità e l'intensità rispetto alle relazioni sociali che vengono coltivate offline, ovvero:

- **Asynchronicity:** presenza di intervalli di tempo all'interno della comunicazione;

- Permanence: disponibilità permanente dei contenuti condivisi online;
- Publicness: accessibilità ad un largo pubblico rispetto ai contenuti condivisi online;
- Availability: facilità con cui i contenuti possono essere condivisi;
- Cue Absence: mancanza di indicatori e segnali rispetto all'interazione e alla comunicazione con gli altri (es. contatto oculare, tono della voce);
- Quantificability: possibilità di contare follower/like/commenti/condivisioni;
- Visualness: enfasi posta sui contenuti visivi come video e foto.

(Nesi et al., 2018)

Queste nuove caratteristiche tipiche delle interazioni online, associate all'utilizzo intenso dei social media, accentuano la possibilità di controllare continuamente i propri profili e quelli altrui, portando ad un'intensificazione dei confronti che vengono svolti attraverso queste piattaforme. (Jang et al., 2016).

L'aspetto della "quantificability" consente, ad esempio, di contare molto rapidamente i like, i commenti o i follower, ottenendo così una valutazione concreta ed aggiornata dello status sociale e della popolarità del soggetto stesso e dei pari. Ciò permette, senza alcuna difficoltà, di svolgere un confronto immediato tra i propri indicatori di status sociale e quelli altrui (Chua & Chang, 2016; Nesi et al., 2018; Vogel et al., 2015).

Il fattore "asynchronicity" permette di prendere spunto e di operare un confronto con quanto pubblicato dai coetanei prima di condividere dei contenuti propri. Ciò permette di curare al meglio i post, studiando il modo in cui si decide di presentare se stessi online ed enfatizzando i propri tratti desiderabili (Verduyn et al., 2020; Vogel et al., 2014).

Anche la "visualness" dei social media, associata alla "permanence" e alla "cue absence", svolge un ruolo centrale, fornendo l'occasione di spiare i profili social degli altri senza farsi notare e di raccogliere informazioni rispetto alle abilità o alle opinioni dei coetanei al fine di metterle a confronto con le proprie (Nesi et al., 2021). Una conseguenza aggiuntiva della "visualness", tipica delle piattaforme social, è la diffusione di ideali di bellezza esagerati che conducono i più giovani a svolgere quotidianamente dei confronti poco realistici (Chua & Chang, 2016).

Non è una novità che la popolarità tra adolescenti e la bellezza estetica siano strettamente interconnesse: i social media hanno intensificato tale legame. A ciò consegue che gli adolescenti moderni sperimentano una notevole pressione dovuta alla necessità di raggiungere gli standard estetici e di apparenza proposti (Chua & Chang, 2016; Nesi et al., 2018). Uno studio condotto nel 2015 ha infatti dimostrato che il 39% degli adolescenti sente la pressione di dover postare online contenuti che lo rendano popolare e che gli permettano di ottenere molti like e commenti (Lenhart, 2015). Una conseguenza aggiuntiva al continuo confronto relativo all'immagine fisica propria ed altrui, è che gli indicatori di status sociale, come ad esempio i like, possono arrivare ad influenzare e addirittura a determinare la propria bellezza percepita. Il risultato di ciò è un impatto negativo sull'umore e sulla soddisfazione personale rispetto al proprio aspetto fisico, maggiore di quanto riscontrato nei soggetti che operano tali confronti sociali di persona (Chua & Chang, 2016). Nel caso dei social media, vengono offerti dei contenuti qualitativi e quantitativi, ai quali tipicamente non si è esposti durante i confronti offline, che rendono l'ideale di bellezza maggiormente idealizzato, provocando confronti di tipo "upward" più estremi (Chua & Chang, 2016; Vogel et al., 2014). A riguardo, lo studio di Fardouly et al. (2017) ha mostrato che vi è una maggiore discrepanza a livello estetico tra i partecipanti ed il target del confronto quando tale operazione viene svolta attraverso i social media rispetto a quando viene svolta di persona.

Come riportato precedentemente, pur condividendo svariate caratteristiche, il confronto online si discosta per alcuni aspetti dal confronto che gli adolescenti operano quotidianamente nella vita offline (Cramer et al., 2016). Le caratteristiche sopra descritte rappresentano dunque delle peculiarità che hanno consentito e che consentiranno in futuro ai social media di diventare un contesto in cui il fenomeno della comparazione sociale è sempre più esteso, in quanto più accessibile ed immediato.

### **2.3 Quali variabili favoriscono il confronto sociale online?**

Il fenomeno del confronto sociale, pur essendo presente nelle diverse culture e nei diversi contesti, non si esprime in maniera equivalente tra gli individui.

Alcuni studi si sono concentrati sull'identificare alcune variabili che possono influenzare a livello individuale il confronto sociale messo in atto dagli utenti online.

L'attuale letteratura a riguardo risulta ancora limitata rispetto all'importanza che tale fenomeno ha acquisito a seguito della diffusione ubiqua dei social media. Di seguito, vengono approfondite alcune variabili, le più supportate dalla letteratura, e l'influenza che esse esercitano sul confronto sociale che viene operato attraverso i social media. Le variabili sono:

- Tempo di utilizzo dei social media
- Utilizzo attivo e utilizzo passivo dei social media
- Caratteristiche individuali

#### *Tempo di utilizzo dei social media*

Poiché le persone trascorrono molto tempo online e la connessione internet è ormai accessibile ovunque, il fenomeno del confronto sociale al giorno d'oggi si consuma prevalentemente attraverso il Web ed i siti di social media (Fardouly et al., 2017; Lee, 2014).

Lo studio di Jang, condotto nel 2016, ha evidenziato che vi è una relazione tra l'utilizzo di Facebook e la tendenza ad operare confronti sociali online. Gli individui sono portati a mettere in atto un confronto sociale quando sono esposti ad informazioni relative a come gli altri appaiono o a cosa gli altri fanno. Dunque, alla base di tale associazione, vi è il fatto che più grande è la quantità di tempo che gli utenti trascorrono online, maggiore è la loro esposizione a contenuti pubblicati da altri. Tali contenuti fungono da mezzo attraverso cui è possibile operare dei confronti sociali che inevitabilmente portano gli individui a valutare se stessi e la propria vita (Chae, 2017; Charoensukmongkol, 2018; Jang et al., 2016; Lee, 2014). La tendenza ad operare dei confronti sociali è quindi direttamente proporzionale al tempo di esposizione ai social media.

#### *Utilizzo attivo e utilizzo passivo dei social media*

Un aspetto che influisce sulla messa in atto del confronto sociale è la modalità con cui i social media vengono usati. Possono infatti essere individuate due tipologie di utilizzo: 1. utilizzo attivo; 2. utilizzo passivo.

Il primo si riferisce ad attività che implicano l'interazione con gli altri (es. postare foto, aggiornare lo stato, messaggiare). Gli utenti attivi sono infatti coloro che condividono le proprie esperienze, creano contenuti audio e video e rispondono più

frequentemente agli altri utenti. Al contrario, l'utilizzo passivo riguarda il "consumare" piuttosto che il "creare"; questa modalità comprende l'osservare ed il monitorare la vita online degli altri utenti senza instaurare degli scambi diretti con loro (Escobar-Viera et al., 2018; O'Day & Heimberg, 2021; Pang, 2021).

L'utilizzo passivo dei social media risulta essere quello maggiormente diffuso tra i più giovani, i quali trascorrono più tempo ad osservare piuttosto che a condividere contenuti; ciò sembra rappresentare un fattore di rischio per la tendenza al confronto sociale (Escobar-Viera et al., 2018; Lee, 2014; Li, 2018; Verduyn et al., 2020; Wirtz et al., 2021).

Diversi studi condotti con giovani studenti hanno dimostrato che coloro che fanno un utilizzo passivo dei social media hanno maggiori probabilità di sperimentare confronti sociali negativi con gli altri ed emozioni negative (Chen et al., 2016). In particolare, i risultati emersi da diversi studi suggeriscono come sia presente una correlazione positiva tra l'utilizzo passivo di siti di social media e la messa in atto di confronti sociali di tipo "upward", i quali possono condurre a percezioni disfunzionali rispetto a sé e alla propria autostima (Hu et al., 2020; Lee, 2014; Wang et al., 2017).

Non solo esistono evidenze relative ad una correlazione positiva tra l'utilizzo passivo dei social media e i confronti sociali "upward", ma è stato dimostrato da studi molto recenti che la correlazione presente tra l'utilizzo attivo dei social media e i confronti "upward" è negativa. Dunque, i soggetti che utilizzano attivamente le piattaforme online per stare in contatto con gli altri e per condividere le proprie esperienze hanno una minore tendenza a mettere in atto confronti sociali rispetto a coloro che utilizzano i social media esclusivamente per osservare i profili degli altri. Infatti, gli utenti di social media tenderebbero ad operare questi confronti soprattutto quando sono occupati ad osservare i profili degli altri e a cercare informazioni su di loro piuttosto che quando sono impegnati ad aggiornare il proprio profilo e a creare contenuti (Brunell et al., 2019; Pang, 2021).

### *Caratteristiche individuali*

In riferimento a variabili personali che possono influenzare la tendenza ad operare un confronto sociale, Buunk e Gibbons (1999) sostengono che gli individui possono mostrare livelli diversi di Social comparison orientation (SCO). Tale costrutto è stato sviluppato sulla base della teoria di Festinger (1954) e può essere definito come

l'inclinazione individuale a confrontare le proprie esperienze con quelle degli altri. Buunk e Gibbons individuano tre caratteristiche tipiche che generalmente si riscontrano in coloro che possiedono un forte orientamento al confronto sociale:

1. *High chronic activation of the self*: alto livello di autocoscienza pubblica e privata e tendenza ad essere riflessivi rispetto ai propri pensieri e sentimenti;
2. *Social orientation*: grande interesse, empatia e sensibilità per i bisogni ed i sentimenti altrui;
3. *Negative affectivity and uncertainty of the self*: tendenza ad un'affettività negativa e incertezza rispetto a se stessi, spesso accompagnate da bassa autostima e alti livelli di nevroticismo.

(Buunk & Gibbons, 2006).

Il costrutto della Social comparison orientation viene concepito come un costrutto bidimensionale che, rifacendosi alle due forme di confronto sociale presentate in letteratura, riconosce la dimensione SCO-Ability e la dimensione SCO-Opinion (Buunk & Gibbons, 1999). Lo studio di Yang & Robinson (2018) ha evidenziato che, sia studenti universitari con un forte orientamento al confronto sociale di abilità che studenti universitari con un forte orientamento al confronto sociale di opinioni, trascorrono più tempo su Instagram. L'utilizzo frequente dei social media è infatti uno step naturale e necessario al fine di raccogliere e confrontare informazioni e contenuti che vengono poi utilizzati per operare dei confronti online (Yang & Robinson, 2018).

I risultati emersi dallo studio di Lee (2014) supportano l'ipotesi che gli individui con una maggiore inclinazione al confronto sociale (Social comparison orientation) operano maggiori confronti attraverso i social media, probabilmente perché riconoscono in essi abbondanti opportunità per mettere in atto tali comportamenti (Brunell et al., 2019; Lee, 2014; Vogel et al., 2015; Wang et al., 2017).

Tra le variabili individuali che possono influenzare il fenomeno del confronto sociale troviamo anche l'autostima.

L'autostima include le valutazioni rispetto a se stessi e rispetto al proprio ambiente circostante (es. personalità, relazioni sociali, status socioeconomico). Gli individui che presentano elevati livelli di autostima sono caratterizzati da una chiara idea di sé e

possiedono giudizi valutativi positivi rispetto a loro stessi. Al contrario, bassi livelli di autostima si associano ad una maggiore insicurezza rispetto a se stessi e ad una maggiore preoccupazione rispetto a come ci si mostra e a come si viene percepiti dall'esterno. Ciò aumenta le probabilità che individui con scarsa autostima operino dei confronti sociali al fine di testare e valutare se stessi (Campbell, 1990; Wayment & Taylor, 1995).

A riguardo, uno studio condotto da Lee nel 2014 ha mostrato come una minor autostima, con le caratteristiche ad essa associate, sia correlata con una maggior frequenza di comparazione sociale su Facebook. Nello specifico, gli individui con una bassa autostima sono maggiormente motivati a mettere in atto confronti sociali con individui che vengono percepiti come meno fortunati rispetto a loro stessi, in modo da sentirsi meglio a seguito di questi confronti di tipo “downward” (Cramer et al., 2016; Jang et al., 2016). In aggiunta, livelli minori di autostima si associano ad una percezione negativa degli altri e ad una maggiore sensibilità al rifiuto, oltre che ad un maggiore rischio di essere feriti dai confronti operati attraverso i social media (Jang et al., 2016; Lee, 2014).

Diversamente, le persone che presentano un'elevata autostima tendono a percepire gli altri in maniera positiva e ritengono di essere socialmente accettati, sentendo generalmente un bisogno minore di operare un confronto con gli altri. Tipicamente, i confronti che vengono operati da individui dotati di buoni livelli di autostima non sono di tipo “downward”, quanto piuttosto di tipo “upward”. In questo caso, infatti, l'obiettivo non riguarda l'aumento del proprio benessere percepito e della propria autostima, quanto piuttosto il miglioramento della propria persona; è dunque per questo che i target selezionati per il confronto sono persone percepite come di successo e che possono fungere da esempio (Cramer et al., 2016).

## CAPITOLO 3: LA RICERCA

### 3.1 Introduzione allo studio

Rispetto ai tempi passati, in cui le dinamiche e le sfide adolescenziali avevano luogo esclusivamente nella vita reale ed offline, gli adolescenti odierni si trovano a fare i conti con quello che è, a tutti gli effetti, un nuovo contesto di vita: i social media (Michikyan & Subrahmanyam, 2012). I social media rappresentano un mezzo di primaria importanza nello sviluppo adolescenziale, poiché i giovani si trovano a trascorrere, fin da subito, la loro intera vita immersi nel mondo online. È proprio in questo nuovo contesto che si consumano gran parte delle interazioni e delle relazioni con i pari, arrivando talvolta a sostituire completamente i rapporti faccia a faccia (Gerwin et al., 2018). Le dinamiche e le interazioni adolescenziali assumono caratteristiche diverse a seconda del contesto in cui esse avvengono; risulta dunque essenziale, oggigiorno, che la ricerca ponga attenzione sul ruolo che i social media svolgono nello sviluppo adolescenziale.

Da un punto di vista sociale, l'adolescenza porta con sé diverse sfide, chiamando i ragazzi a costruire relazioni più intime e frequenti con i pari e portandoli a concentrare una maggiore attenzione sull'approvazione, sul confronto e sui feedback provenienti dai coetanei (Borelli & Prinstein, 2006; Nesi et al., 2021; Parker et al., 2015). Inevitabilmente, con la massiva diffusione dei social media negli ultimi due decenni, tali tendenze adolescenziali diventano osservabili attraverso le piattaforme online, assumendo caratteristiche peculiari.

Il presente studio si concentra sul fenomeno del confronto tra pari attraverso i social media in età adolescenziale, più precisamente sul ruolo che determinate variabili svolgono come fattori di rischio nell'incrementare i comportamenti di confronto sociale online. La letteratura recente, tendendo a concentrarsi maggiormente sulle implicazioni psico-emotive del confronto sociale sui social media, si è soffermata meno sull'indagine degli aspetti che possono influenzare a monte la messa in atto di condotte di confronto online (Yang et al., 2018). Nel capitolo precedente (*paragrafo 2.3*) sono state esposte le evidenze riscontrabili in letteratura a proposito di alcuni aspetti che influenzano questo fenomeno, le quali comprendono: il tempo di utilizzo dei social media, l'utilizzo attivo e

passivo dei social media ed alcune caratteristiche individuali (Social comparison orientation ed autostima).

Oltre alla presenza di evidenze limitate, nella letteratura presa in considerazione fino ad oggi non sembrano essere state effettuate ricerche che racchiudono ed analizzano in maniera approfondita ed in un unico studio il ruolo che molteplici aspetti svolgono come fattori di rischio per il confronto sociale online tra pari.

Il presente studio suggerisce diversi elementi di novità rispetto agli studi fino ad ora condotti. In primo luogo, si è scelto di considerare solo una delle due dimensioni relative al confronto sociale: il confronto di abilità (Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999).

Un primo motivo che sta alla base di questa scelta riguarda il fatto che vi è maggior sostegno da parte della letteratura rispetto al confronto di tipo “competitivo”, come il confronto di abilità. La maggior parte degli studi inerenti al confronto sociale si soffermano infatti sugli aspetti della piacevolezza, della superiorità e della bellezza estetica, i quali implicano un certo grado di giudizio (Chua & Chang, 2016; Vogel et al., 2014; Yang et al., 2018).

Un secondo motivo è che, nella maggior parte dei casi, questi studi hanno riportato delle implicazioni negative a livello psico-emotivo a seguito della messa in atto di confronti di tipo competitivo, tra cui: una diminuita auto-percezione ed autostima, un aumento di stati emozionali negativi, di ruminazione e di sintomi depressivi (Fardouly et al., 2017; Feinstein et al., 2013; Vogel et al., 2014; Wang et al., 2020). Al contrario, meno enfasi è stata posta sul confronto non competitivo di opinioni, in quanto gli effetti sul benessere psico-emotivo non solo erano meno marcati, ma talvolta anche positivi (Yang & Robinson, 2018).

Risulta dunque particolarmente importante aumentare la letteratura riguardo ai possibili fattori di rischio per la tendenza al confronto di abilità, al fine di predisporre delle tecniche di prevenzione e di utilizzo consapevole dei social media, tutelando, di conseguenza, la salute mentale ed il benessere degli adolescenti.

Un ulteriore aspetto di novità del presente studio riguarda il fatto che vengono considerate molteplici variabili contemporaneamente, differenti rispetto a quelle osservate fino ad ora nella letteratura. Lo studio si è concentrato sull’individuare nuove variabili che potessero svolgere il ruolo di fattori di rischio rispetto al confronto di abilità online tra adolescenti. Le variabili prese in esame sono sia delle variabili socio-emotive

che delle variabili comportamentali: 1. la solitudine; 2. l'autoefficacia; 3. l'importanza attribuita agli indicatori di status online; 4. la frequenza d'uso dei social media, 5. la frequenza con cui gli utenti operano un confronto con i post altrui prima di pubblicare dei contenuti online.

### **3.2 Obiettivi ed ipotesi di ricerca**

Questa ricerca si pone come obiettivo quello di esplorare il fenomeno del confronto sociale online in adolescenza, cercando di comprendere se, ed in che modo, diverse variabili socio-emotive e comportamentali (variabili indipendenti) possano fungere da fattori di rischio per la tendenza al confronto di abilità messo in atto dagli adolescenti attraverso i social media (variabile dipendente).

Ciò è stato possibile attraverso l'analisi dei dati raccolti mediante la somministrazione del questionario "Social Media e Relazioni di Amicizia" a più di 200 studenti di un Istituto Superiore. In particolare, sono state prese in considerazione le seguenti variabili, e formulate le relative ipotesi di ricerca:

**La solitudine** è definita come un'emozione spiacevole che scaturisce dalla discrepanza tra il livello di connessione e supporto sociale che il soggetto vorrebbe possedere e quello che invece percepisce di avere (Heinrich & Gullone, 2006). Tale variabile è stata inserita all'interno del modello di ricerca, alla luce dell'importanza che il contesto relazionale riveste nella fase adolescenziale e del ruolo di protezione che esso ha rispetto al benessere individuale (Choukas-Bradley & Prinstein, 2014; Rubin et al., 2015; Steinberg & Morris, 2001). L'obiettivo è comprendere se una scarsa integrazione nel gruppo dei pari possa o meno fungere da fattore di rischio per il confronto operato sui social media.

*Ipotesi 1:* Livelli elevati di solitudine percepita predicono un maggiore confronto di abilità online. Si ipotizza, dunque, un'associazione positiva con la variabile dipendente.

**L'autoefficacia** è stata definita da Bandura (1994) come la fiducia di un individuo rispetto alle proprie abilità nel pianificare ed eseguire una serie di azioni, nel completare un compito o nel risolvere un problema. Poiché questo costrutto rappresenta la percezione

soggettiva delle proprie abilità, nello studio corrente si è deciso di osservare il livello di autoefficacia in relazione alla messa in atto di comportamenti di confronto di abilità. Inoltre, essa risulta essere un'importante variabile da considerare per via del ruolo che gioca nei processi di autoregolazione. L'autoefficacia, infatti, influenza i comportamenti degli individui sia in maniera diretta sia attraverso l'effetto esercitato sugli aspetti cognitivi, motivazionali, decisionali ed affettivi dell'individuo (Caprara et al., 2006). Una buona autoefficacia ha un effetto positivo sul benessere degli adolescenti, aumentando il pensiero positivo rispetto a se stessi, alla propria vita e al futuro. Si è dunque ipotizzato che una bassa autoefficacia possa essere predittiva del confronto online tra pari.

*Ipotesi 2:* Bassi livelli di autoefficacia possono predire una maggiore tendenza al confronto di abilità attraverso i social media. Si ipotizza, dunque, un'associazione negativa con la variabile dipendente.

**L'importanza attribuita agli indicatori di status online** si riferisce al valore dato agli indicatori di status sociale e all'approvazione da parte dei pari online, che avviene attraverso l'accumulo di follower/amici, like e commenti (Chua & Chang, 2016; Nesi & Prinstein, 2019). La sensibilità rivolta alla validazione sociale e alla popolarità che caratterizza l'adolescenza, unita all'importanza attribuita agli indicatori di status online, può esacerbare il senso di competizione percepito all'interno del gruppo dei pari. Ciò può ripercuotersi sulle condotte di confronto di tipo competitivo, operato al fine di affermarsi all'interno della gerarchia sociale e di essere accettato dai coetanei (Charoensukmongkol, 2018).

*Ipotesi 3:* L'importanza che gli adolescenti attribuiscono agli indicatori di status online può essere predittiva di una maggiore tendenza al confronto di abilità sui social media. Si ipotizza, dunque, un'associazione positiva con la variabile dipendente.

Per quanto riguarda la quarta variabile dello studio, ovvero **la frequenza d'utilizzo dei social media**, sono già presenti evidenze empiriche nella letteratura. Diversi studi, infatti, hanno dimostrato come il confronto sociale online sia maggiormente riscontrabile tra gli utenti che passano più tempo sui social media (Chae, 2017; Charoensukmongkol, 2018; Jang et al., 2016; Lee, 2014). Anche nel presente studio si ha l'obiettivo di analizzare se, oltre ad essere positivamente associati, la frequenza di utilizzo delle

piattaforme social sia un fattore di rischio per i comportamenti di confronto di abilità online.

*Ipotesi 4:* Livelli elevati relativi alla frequenza di utilizzo dei social media predicono una maggiore tendenza al confronto di abilità operato online. Si ipotizza, dunque, un'associazione positiva con la variabile dipendente.

Infine, è stata considerata **la frequenza con cui gli utenti operano un confronto con i post altrui prima di pubblicare online**. Si presuppone che gli utenti che tendono maggiormente a prendere spunto dagli altri prima di pubblicare dei post siano maggiormente portati ad operare dei confronti di abilità online con i pari.

*Ipotesi 5:* La tendenza a confrontare e a prendere spunto dai post degli altri prima di pubblicare dei contenuti online predice un maggior confronto di abilità tra pari sui social media. Si ipotizza, dunque, un'associazione positiva con la variabile dipendente.

Oltre a quelle sopra citate, sono state considerate due variabili di controllo, ovvero il genere e l'età degli studenti che hanno preso parte allo studio.

### **3.3 Metodo**

#### **3.3.1 Partecipanti**

I partecipanti coinvolti nel presente studio sono tutti studenti regolarmente iscritti all'Istituto di Istruzione Superiore Don Milani, situato nel comune di Rovereto in provincia di Trento. Gli studenti iscritti all'Anno Scolastico 2021/22 sono 743, distribuiti in 40 classi dalla prima alla quinta. Tale istituto offre ai suoi alunni due differenti indirizzi di studio: 1. "Istituto Tecnico Economico Turismo"; 2. "Istituto Professionale in ambito Socio-Sanitario e Assistenza Sociale".

Le classi che sono state coinvolte in questo studio sono state un totale di 14, metà proveniente dall'indirizzo tecnico e metà proveniente dall'indirizzo sociale. Sono stati coinvolti studenti di tutte le classi, ad eccezione delle classi quinte, per motivi organizzativi e a causa di impegni inerenti all'esame di stato previsto per la fine dell'anno scolastico.

Di seguito viene presentata la suddivisione delle classi che hanno preso parte allo studio:

- ◆ Istituto Tecnico Economico Turismo: n. classi prime: 0, n. classi seconde: 2, n. classi terze: 4, n. classi quarte: 1.
- ◆ Istituto Professionale in ambito Socio-Sanitario e Assistenza Sociale: n. classi prime: 3, n. classi seconde: 2, n. classi terze: 2, n. classi quarte: 0.

In totale si contano: n. 3 classi prime, n. 4 classi seconde, n. 6 classi terze e n. 1 classi quarte che hanno aderito alla ricerca.

A tutti gli studenti coinvolti nello studio è stato precedentemente inviato il consenso informato in forma digitale, affinché potesse essere letto e compilato dai genitori per esprimere la volontaria partecipazione dei propri figli al presente studio. Gli alunni maggiorenni hanno potuto compilare il documento autonomamente. Un totale di 214 studenti ha compilato il questionario nei giorni previsti per la somministrazione. Al termine della raccolta dei dati, i questionari che sono risultati essere validi, ovvero compilati correttamente e senza interruzioni significative, erano in totale 195.

L'età dei ragazzi partecipanti allo studio è compresa tra i 13 ed i 20 anni (media  $M_{età} = 15.97$  e deviazione standard  $sd = 1.23$ ), e risulta così distribuita: 13 anni (0.5%), 14 anni (11.2%), 15 anni (24%), 16 anni (31.6%), 17 anni (20.4%), 18 anni (9.7%), 19 anni (1%), 20 anni (0.5%). La maggior parte degli studenti si concentra attorno ad un'età dai 15 ai 17 anni, mentre sono molto pochi gli studenti particolarmente piccoli (13 anni) o particolarmente grandi (19/20 anni) rispetto alla media.

Per quanto riguarda il genere degli studenti, i risultati riportano che 138 partecipanti (71.1%) si identificano nel genere femminile, 50 partecipanti (25.8%) in quello maschile e 6 studenti (3.1%) hanno selezionato l'opzione "altro". Non sono presenti nel sistema i dati relativi al genere di un partecipante.

### 3.3.2 Strumenti

La raccolta dati si è svolta attraverso l'impiego di un questionario "self-report" denominato "Social Media e Relazioni di Amicizia".

Ai partecipanti è stato chiesto di esprimere il proprio pensiero rispetto ad alcune domande relative all'utilizzo quotidiano dei social media e alle proprie relazioni amicali

sia online che offline. La somministrazione è stata svolta per indagare l'esperienza adolescenziale di utilizzo quotidiano e normale, non patologico, dei social media. Non era presente alcuna finalità clinica e non vi era dunque l'obiettivo di individuare adolescenti con problematiche clinicamente significative. Il tempo previsto per la compilazione era di circa 40/50 minuti. L'anonimato è stato garantito e non sono state inserite all'interno del questionario domande che potessero far risalire all'identità dei singoli partecipanti.

Ai fini del presente studio, sono state selezionate le scale e gli item inerenti a quanto presentato nelle ipotesi di ricerca. Di seguito vengono presentate le scale che sono state prese in considerazione per lo svolgimento dell'analisi dei dati:

- The Social Media Social Comparison Scale (Yang et al., 2018)
- UCLA Loneliness Scale (Russel et al., 1978)
- Social and Emotional Health Survey for Secondary School Students SEHS-S Italian Version (Marino et al., 2017)
- Importance of Online Status Indicators (Nesi & Prinstein, 2018)
- Frequenza di utilizzo dei social media
- Online Behavior (Maheux et al., 2020)

#### *The Social Media Social Comparison Scale (SMSC)*

La Social Media Social Comparison Scale (SMSC), proposta da Yang e colleghi (2018), deriva dall'adattamento dei nove item proposti dalla Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure di Gibbons e Buunk (1999). Ciascun item, infatti, è stato modificato al fine di inserire la dicitura "quando uso i social media" oppure "sui social media". La Social Media Social Comparison Scale (SMSC) misura i due fattori individuati da Gibbons e Buunk (1999); dall'item 1 fino al 5 compreso viene misurato il confronto con gli altri rispetto alle abilità (SMSC-Ability), mentre gli item dal 6 al 9 riguardano il confronto con gli altri rispetto alle opinioni (SMSC-Opinion).

Ai partecipanti è stato chiesto di esprimere il grado di accordo per ciascun item su una scala Likert a 5 punti, ovvero: 1= "per niente vero per me", 2= "poco vero per me", 3= "abbastanza vero per me", 4= "molto vero per me", 5= "completamente vero per me".

L'alpha di Cronbach calcolato sulla sottoscala relativa al confronto di abilità (SMSC-Ability) mostra una buona affidabilità della scala ( $\alpha = .77$ ), la quale è composta dai seguenti cinque item:

1. Quando uso i social media, confronto cosa faccio io con quello che fanno i miei amici/amiche
2. Quando uso i social media, confronto come faccio le cose io con il modo in cui i miei amici/amiche fanno le cose
3. Sui social media, confronto ciò che ho fatto con i miei amici/amiche per capire quanto bene ho fatto qualcosa
4. Sui social media, confronto come stanno andando le mie relazioni sociali rispetto a quelle dei miei amici/amiche
5. In realtà non uso i social media per confrontarmi con i miei amici/amiche per vedere quanto bene sto facendo qualcosa (R)

Il quinto è un item definito “reverse” e quindi, per una corretta analisi dei dati, i punteggi di ciascun partecipante espressi su scala Likert sono stati rovesciati (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Successivamente, il punteggio relativo alla scala SMSC-Ability è stato ottenuto calcolando la media dei punteggi dati ai 5 item, per cui ad alti punteggi della scala corrisponde una maggiore tendenza al confronto sociale di abilità online.

#### *UCLA Loneliness Scale*

La UCLA Loneliness Scale è stata presentata nel 1978 da Russel, Peplau e Ferguson. Si tratta di una misura breve e generale che va ad indagare il senso di solitudine percepito dai soggetti. La versione proposta nel presente studio comprende 7 dei 20 item originali, i quali compongono la sottoscala definita “General Loneliness” della Italian Loneliness Scale, ovvero la versione riadattata alla popolazione italiana da Zamunner (2008).

Tali item sono:

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

7. Sento che ci sono persone “intorno a me” ma non “con me”

Ai partecipanti è stato chiesto di esprimere il loro pensiero rispetto a ciascuna domanda scegliendo un punteggio dalla scala Likert a 4 punti proposta, ovvero: 1= “mai”, 2= “raramente”, 3= “spesso”, 4= “sempre”. Il punteggio della UCLA Loneliness Scale è dato dalla media dei punteggi raccolti per ciascun item. L’affidabilità della scala è pari a  $\alpha = .89$ .

*Social and Emotional Health Survey for Secondary School Students SEHS-S (Italian Version)*

La Social and Emotional Health Survey di Furlong et al. (2014), validata in Italia da Marino et al. (2017), comprende 12 sottoscale che indagano dei costrutti positivi associati a loro volta a quattro domini più generali della salute socio-emotiva degli individui. Tali domini, ed i costrutti in essi inseriti, sono:

- Belief-in-self (BIS): Self-Awareness, Self-Efficacy, Persistence
- Belief-in-others (BIO): School Support, Peer Support, Family Support
- Emotional competence (EC): Emotion Regulation, Empathy, Behavioral Self-Control
- Engaged Living (EL): Optimism, Zest, Gratitude

L’utilizzo più diffuso di tale questionario tra la popolazione studentesca è quello di strumento di screening per la salute mentale. Punteggi elevati si associano ad indicatori positivi relativi al benessere mentale degli adolescenti, mentre studenti con bassi punteggi nella SEHS-S mostrano una maggiore tendenza a riportare un umore significativamente depresso (Furlong et al., 2014; Ito et al., 2015).

Il questionario comprende un totale di 36 item, tuttavia nel presente studio è stata considerata solo la sottoscala denominata Self-Efficacy (item 1-3). Ai partecipanti è stato chiesto di esprimere il loro pensiero scegliendo un punteggio da una scala Likert a 4 punti: 1= “per niente”, 2= “un po’”, 3= “abbastanza”, 4= “molto”. Il punteggio totale è stato ottenuto calcolando la media dei punteggi per ciascun item. La scala ha mostrato un’affidabilità pari a  $\alpha = .76$  e comprende i seguenti item:

1. Sono in grado di risolvere i miei problemi
2. Riesco a fare la maggior parte delle cose se ci provo
3. Ci sono molte cose che faccio bene

### *Importance of Online Status Indicators*

All'interno del questionario proposto sono inseriti due item per la misura dell'importanza che i partecipanti attribuiscono agli indicatori di status sociale sui social media.

Gli item sono i seguenti:

1. Penso che sia importante avere molti follower o amici sui social media
2. Penso che sia importante ricevere like o commenti alle cose che posto

I partecipanti hanno risposto scegliendo un punteggio da una scala Likert a 5 punti: 1= "per niente vero per me", 2= "poco vero per me", 3= "abbastanza vero per me", 4= "molto vero per me", 5= "completamente vero per me". Il punteggio è stato calcolato eseguendo la media tra due item.

### *Frequenza di utilizzo dei social media*

La frequenza di utilizzo dei social media all'interno del presente studio è stata valutata attraverso un singolo item:

1. Quanto spesso usi i social media in un giorno infrasettimanale?

Le opzioni di risposta si distribuiscono lungo una scala Likert a 5 punti: 1= "mai", 2= "raramente", 3= "di tanto in tanto", 4= "piuttosto spesso", 5 = "molto spesso".

### *Online Behavior*

I seguenti item sono ispirati allo studio di Maheux et al. (2020) e sono stati riadattati al fine di indagare la frequenza con cui gli adolescenti ricercano popolarità attraverso i social media, operano un confronto con gli altri utenti online e ricercano supporto tramite le piattaforme social.

I tre item singoli fanno riferimento agli ultimi 12 mesi e sono i seguenti:

1. Nell'ultimo anno, quanto spesso hai fatto qualcosa con l'obiettivo di ottenere più "mi piace" o essere più popolare sui social media?
2. Nell'ultimo anno, quanto spesso hai fatto un confronto con i post degli altri prima di pubblicare un contenuto sui social media?
3. Nell'ultimo anno, quanto spesso hai cercato supporto o aiuto sui social media?

Ai soggetti è stato chiesto di rispondere su una scala Likert a 5 punti, dove: 1= "mai", 2= "poche volte", 3= "una o più volte al mese", 4= "una o più volte a settimana", 5= "ogni

giorno”. Poiché il presente studio è incentrato sul fenomeno del confronto tra pari operato attraverso i social media, nel corso dell’analisi dei dati è stato preso in considerazione solo il secondo dei tre item che indagano il comportamento online.

### 3.3.3 Procedura

Il primo contatto con l’Istituto Superiore Don Milani si è svolto a novembre 2021 tramite posta elettronica. Da subito, il dirigente scolastico e la referente per la prevenzione al bullismo e cyberbullismo presente all’interno dell’Istituto si sono mostrati entusiasti e disponibili nel prendere parte allo studio. A ciò ha fatto seguito un colloquio preliminare via “Zoom” in cui sono stati illustrati in maniera approfondita gli obiettivi della ricerca e lo svolgimento della raccolta dati. A seguito del colloquio, l’Istituto ha rinnovato la propria disponibilità ed è stato concordato l’invio del questionario, affinché il dirigente e la referente ne potessero prendere visione prima della somministrazione agli studenti.

Successivamente si è deciso di procedere con l’invio alle famiglie dei moduli relativi al consenso informato, necessari per la compilazione del questionario. Tali moduli sono stati caricati dai professori sulla piattaforma “Google Classroom”, a cui ciascuno studente e la sua famiglia hanno accesso.

La modalità che è stata scelta per la somministrazione del questionario è quella a computer. Per tale motivo, è stata data priorità alle classi che avevano in programma alcune lezioni in aula informatica nel periodo selezionato per la raccolta dati, in modo che i questionari potessero essere somministrati all’interno di quelle ore di lezione, semplificando l’aspetto organizzativo. Il periodo in cui si è svolta la raccolta dati va dall’inizio di febbraio alla fine di marzo 2022.

Ciascun incontro con le diverse classi selezionate per il progetto prevedeva una prima parte introduttiva in cui veniva presentata brevemente agli studenti la struttura del questionario e ciò che era loro richiesto. Era poi ribadito il completo anonimato ed i ragazzi venivano sollecitati a prestare attenzione alle domande e ad evitare risposte fortuite e frettolose. Con l’aiuto del docente presente nel momento della somministrazione, è stato inoltre possibile chiarire eventuali dubbi e rispondere a domande relative al questionario.

La maggior parte degli studenti non ha trovato difficoltà nel completare tutte le domande entro lo scadere dell'ora di lezione.

### **3.4 Risultati**

A seguito della raccolta dati, si è proceduto con lo svolgimento dell'analisi dei dati utilizzando il programma IBM SPSS Statistics. Attraverso un modello di regressione lineare multipla è stato possibile indagare l'eventuale ruolo delle variabili d'interesse come fattori di rischio per la tendenza al confronto sociale di abilità operato dagli adolescenti attraverso i social media.

#### 3.4.1 Analisi descrittive delle variabili di interesse

Prima di procedere con la verifica delle ipotesi di ricerca, vengono presentati di seguito alcuni dati descrittivi relativi ai partecipanti e al loro utilizzo quotidiano dei social media.

Il campione di studenti consta di 195 ragazzi; non sono infatti stati considerati quei questionari che non risultavano completati fino alla loro conclusione o in cui mancavano le risposte a molti item consecutivi.

Risultano essere interessanti le preferenze che i partecipanti allo studio hanno espresso rispetto ai diversi social media. Partendo dalla piattaforma online maggiormente utilizzata, troviamo: WhatsApp (98%), Instagram (93,9%), TikTok (81,1%), YouTube (73%), Snapchat (47,4%), Facebook (8,2%). Confrontando i dati raccolti con quelli relativi alle percentuali di utilizzo delle diverse piattaforme online tra gli adolescenti italiani nel 2021 (*vedi paragrafo 1.4*), si può osservare che i dati derivanti dal campione utilizzato nel presente studio sono in linea con i punteggi medi degli adolescenti italiani. Whatsapp ed Instagram dominano infatti la vetta della classifica, mentre all'ultima posizione troviamo Facebook, che sembra ormai essere poco attraente per i più giovani.

Infine, nella tabella che segue (*Tabella 1*), vengono presentate le statistiche descrittive relative alle variabili d'interesse prese in considerazione nel presente studio, ovvero: 1. il confronto di abilità online tra pari, 2. il genere, 3. l'età, 4. la solitudine; 5. l'autoefficacia; 6. l'importanza attribuita agli indicatori di status online; 7. la frequenza

d'uso dei social media, 8. la frequenza del confronto con i post altrui prima di pubblicare online.

*Tabella 1.* Analisi descrittive delle variabili di interesse

<b>Variabile</b>	<b>Media</b>	<b>Deviazione std.</b>
1. Confronto di abilità online tra pari	2.30	.85
2. Genere	-	-
3. Età	15.97	1.23
4. Solitudine	1.99	.71
5. Autoefficacia	3.03	.65
6. Importanza attribuita agli indicatori di status online	1.98	.98
7. Frequenza d'uso dei social media	4.15	.88
8. Frequenza del confronto con i post altrui prima di pubblicare online	1.76	1.10

*Note:* \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

### 3.4.2 Analisi di correlazione tra il confronto di abilità attraverso i social media ed i possibili fattori di rischio

Viene ora presentata l'analisi di correlazione, condotta con il fine di esaminare le relazioni esistenti tra la variabile dipendente, ovvero il confronto sociale di abilità online, e le diverse variabili indipendenti ipotizzate essere dei fattori di rischio per tale fenomeno.

La tabella riportata di seguito (*Tabella 2*) mostra i coefficienti ottenuti dall'analisi di correlazione. È possibile osservare come la variabile relativa al confronto di abilità operato attraverso i social media correli positivamente con la maggior parte delle variabili analizzate nel ruolo di fattori di rischio. Queste correlazioni risultano essere statisticamente significative; tuttavia, alcune variabili presentano delle relazioni più forti rispetto ad altre. Infatti, la sottoscala relativa al confronto di abilità correla in maniera moderata con le variabili relative all'importanza attribuita agli indicatori di status online ( $r = .46, p < .01$ ), al confronto che gli utenti operano con i post altrui prima di pubblicare

online ( $r = .43, p < .01$ ) ed alla solitudine percepita dagli studenti ( $r = .30, p < .01$ ). Riscontriamo invece una correlazione positiva debole con un'altra variabile, ovvero il tempo di utilizzo dei social media ( $r = .17, p < .05$ ).

Solo una variabile indipendente correla in maniera negativa con la variabile dipendente, ovvero quella relativa al livello di autoefficacia ( $r = -.19, p < .01$ ).

Infine, relativamente alle due variabili di controllo inserite nello studio, non sono state riscontrate correlazioni statisticamente significative con la variabile dipendente né per quanto riguarda il genere né per quanto riguarda l'età.

Tabella 2. Analisi di correlazione tra il confronto di abilità attraverso i social media ed i possibili fattori di rischio

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Confronto di abilità online tra pari	1							
2. Genere	.00	1						
3. Età	.012	.03	1					
4. Solitudine	.30**	-.04	-.07	1				
5. Autoefficacia	-.19**	-.10	.02	-.26**	1			
6. Importanza attribuita agli indicatori di status online	.46**	-.06	-.02	.23**	-.19**	1		
7. Frequenza d'uso dei social media	.17*	-.18*	.15*	.04	-.09	.20**	1	
8. Frequenza del confronto con i post altrui prima di pubblicare online	.43**	-.09	.03	.27**	-.28**	.35**	.16*	1

Note: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

### 3.4.3 Analisi di regressione relativa al confronto di abilità online tra pari

L'analisi di regressione è stata condotta al fine di analizzare la relazione tra una variabile dipendente e diverse variabili indipendenti (predittori). Nel modello impiegato nel presente studio, la variabile dipendente è rappresentata dal confronto di abilità online

tra adolescenti, mentre le variabili indipendenti sono quelle relative alla solitudine, all'autoefficacia, all'importanza attribuita agli indicatori di status online, alla frequenza di utilizzo dei social media e alla frequenza del confronto svolto dagli utenti con i post altrui prima di pubblicare dei contenuti online, oltre alle variabili inserite come controllo, ovvero il genere e l'età.

I risultati dell'analisi di regressione lineare multipla mostrano come il fenomeno di confronto di abilità online tra pari sia associato positivamente a tre variabili indipendenti, ovvero quelle relative alla solitudine ( $\beta = .15$ ,  $p < .05$ ), all'importanza attribuita agli indicatori di status online ( $\beta = .32$ ,  $p < .001$ ) e alla frequenza con cui gli utenti operano dei confronti con i post altrui prima di pubblicare dei contenuti online ( $\beta = .27$ ,  $p < .001$ ). Le altre variabili indipendenti, incluse quelle inserite come controllo, non hanno mostrato alcuna associazione statisticamente significativa con la variabile dipendente.

L'analisi di regressione ha inoltre consentito di definire quanto le variabili indipendenti siano in grado di predire i valori della variabile dipendente. Nel caso del presente studio, la varianza spiegata dal modello risulta essere del 32%.

Tabella 3. Analisi di regressione rispetto al confronto di abilità attraverso i social media

Variabili Indipendenti	$\beta$
2. Genere	.02
3. Età	.01
4. Solitudine	.15*
5. Autoefficacia	-.00
6. Importanza attribuita agli indicatori di status online	.32***
7. Frequenza d'uso dei social media	.06
8. Frequenza del confronto con i post altrui prima di pubblicare online	.27***
R <sup>2</sup> Totale	.32***
N	195

Note: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .



## CAPITOLO 4: DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

### 4.1 Discussione

Il presente studio è stato condotto con l'obiettivo di individuare ulteriori evidenze rispetto ad un fenomeno spesso poco approfondito in letteratura, ovvero il confronto di abilità operato tra adolescenti sui social media. Esso può costituire un rischio per il benessere dei più giovani, in quanto consiste nell'operare un paragone di tipo competitivo, al fine di stabilire chi sia il migliore/peggiore in un dato dominio attraverso un giudizio di valore (Fardouly et al., 2017; Vogel et al., 2014; Wang et al., 2020).

La ricerca si concentra sul confronto di abilità online tra pari, con l'obiettivo specifico di individuare la presenza di fattori di rischio che possano aumentare la frequenza ed esacerbare tale fenomeno. Ciò è stato possibile attraverso la somministrazione di un ampio questionario relativo all'utilizzo dei social media e alle relazioni amicali a più di 200 studenti di un Istituto Superiore.

Le ipotesi presentate includono diverse variabili nel ruolo di possibili predittori del confronto di abilità online. A tal riguardo, solo una variabile di interesse (frequenza di utilizzo dei social media) presenta delle evidenze in letteratura, mentre, per quanto riguarda le altre, vengono analizzate in relazione al confronto online per la prima volta nel presente studio. Oltre alla presenza di correlazioni statisticamente significative, sono state ipotizzate delle relazioni tra le variabili indipendenti e la variabile dipendente. Per tale motivo è stato impiegato un modello di regressione lineare multipla dal quale si è ipotizzato risultassero delle associazioni positive, statisticamente significative, nel caso delle variabili relative: alla solitudine, all'importanza attribuita agli indicatori di status online, alla frequenza di utilizzo dei social media e alla frequenza con cui gli utenti operano dei confronti con i post altrui prima di pubblicare dei contenuti online. Nel caso della variabile relativa all'autoefficacia, invece, si è ipotizzato risultasse un'associazione negativa statisticamente significativa. Relativamente al genere e all'età non sono state presentate delle ipotesi ma sono comunque state inserite come variabili di controllo al fine di osservare la loro relazione con la variabile dipendente.

Alcune statistiche descrittive, ricavate attraverso l'analisi dei dati, risultano particolarmente informative per contestualizzare il campione.

Per quanto riguarda la variabile dipendente (confronto di abilità online), la media dei punteggi ottenuti nel campione non è elevata; la maggior parte degli studenti ha risposto utilizzando le opzioni “poco vero per me” e “abbastanza vero per me”. Osservando questi dati descrittivi possiamo dunque affermare che il fenomeno del confronto sociale di abilità online non sembra essere particolarmente diffuso tra gli studenti che hanno preso parte allo studio. Tuttavia, è bene sottolineare che molto spesso i confronti sociali non sono deliberati e non seguono una specifica strategia; al contrario, sono molto spesso spontanei e non intenzionali (Corcoran & Crusius, 2011; Festinger, 1954; Mussweiler et al., 2004). Questo aspetto potrebbe dunque influenzare la percezione che i partecipanti hanno delle loro condotte di confronto sociale.

Per quanto riguarda i punteggi ottenuti dal campione in relazione alla solitudine, sono pochi gli studenti che hanno risposto agli item selezionando dei punteggi elevati della scala Likert proposta. La maggior parte degli studenti ha affermato che raramente sperimenta esperienze di particolare solitudine. Non sembra dunque essere presente un livello significativo di solitudine percepita all'interno del campione. Ciò non sorprende, in quanto il campione non è costituito da soggetti clinici e dunque si era previsto di ottenere un punteggio moderato relativo a questo costrutto.

Lo stesso discorso può essere valido per quanto riguarda la sottoscala relativa all'autoefficacia della Social and Emotional Health Survey for Secondary School Students. In questo caso, quasi la metà dei partecipanti ha risposto affermando che gli item proposti erano per loro abbastanza rappresentativi; ciò dimostra come il senso di autoefficacia riportato sia discretamente alto all'interno del campione. Anche in questo caso, non trattandosi di una popolazione clinica, i risultati sono in linea con quanto atteso.

Il punteggio medio relativo all'importanza attribuita agli indicatori di status online sembra essere invece alquanto ridotto. Più il 40% degli studenti ha risposto affermando che gli item proposti non sono per niente veri per loro, mentre solo un decimo degli studenti ha affermato di dare particolare importanza agli indicatori di status online. I punteggi ottenuti sono bassi rispetto a quanto atteso. La letteratura riporta che lo status sociale ed i feedback ricevuti dal gruppo dei pari dovrebbero acquisire una particolare rilevanza in adolescenza (Chua & Chang, 2016; Nesi & Prinstein, 2019).

Al fine di indagare la frequenza di utilizzo dei social media, è stato utilizzato un item singolo che chiedeva quanto spesso gli studenti facessero uso dei social media in un

giorno infrasettimanale. I dati risultanti dal campione analizzato sembrano essere in linea con la tendenza dei giovani italiani ad utilizzare le piattaforme social molto frequentemente; un terzo dei giovani italiani dagli 11 ai 18 anni definisce infatti il proprio utilizzo dei social media come “eccessivo” (ANSA, 2020). Circa l’80% degli studenti del presente studio ha riportato di utilizzare i social media piuttosto spesso o molto spesso, mentre solo il 4% ha affermato di utilizzarli raramente.

La quinta variabile che si ipotizza essere associata alla variabile dipendente è il confronto con i post altrui messo in atto dagli utenti prima di pubblicare dei contenuti online. La media dei punteggi è particolarmente bassa, infatti più della metà degli studenti sostiene di non adottare mai tale comportamento.

Prima di analizzare il modello di regressione lineare multipla, sono state osservate le correlazioni esistenti tra le variabili d’interesse. Tutte le variabili indipendenti, ipotizzate come fattori di rischio per il confronto di abilità online, correlano con la variabile dipendente. Solo uno dei cinque fattori di rischio ipotizzati, ovvero l’autoefficacia, presenta una correlazione negativa. Tale risultato è in linea con quanto atteso; infatti, si prevede che al diminuire del livello di autoefficacia degli adolescenti, il confronto di abilità tra pari attraverso i social media aumenti.

Tra le correlazioni positive statisticamente significative ottenute, la più debole risulta essere quella relativa alla frequenza di utilizzo dei social media. Ciò potrebbe apparire curioso, poiché si tratta dell’unica variabile la cui associazione con il confronto sociale online presenta delle evidenze supportate dalla letteratura. Tuttavia, riprendendo gli studi già condotti su queste due variabili, si può notare che anche in questi casi le correlazioni sono deboli e non distanti da quella ottenuta nel presente studio (Chae, 2017; Charoensukmongkol, 2018; Jang et al., 2016; Lee, 2014).

Le restanti variabili di interesse, ipotizzate essere dei fattori predittivi della variabile dipendente, risultano correlate in maniera positiva, moderata e statisticamente significativa con essa. Ciò significa che all’aumentare del senso di solitudine, dell’importanza attribuita agli indicatori di status online e della frequenza con cui gli utenti operano un confronto con i post altrui prima di pubblicare dei contenuti online, aumenta il confronto di abilità operato tra pari attraverso i social media.

Le variabili di controllo, al contrario, non mostrano correlazioni significative con la variabile dipendente. Infatti, l'aumento o la diminuzione dei comportamenti relativi al confronto di abilità online non risultano essere in relazione con il genere e l'età.

Il modello di regressione utilizzato è composto da un totale di sette variabili indipendenti, ovvero quelle relative a genere, età, solitudine, autoefficacia, importanza attribuita agli indicatori di status online, frequenza di utilizzo dei social e frequenza del confronto con i post altrui prima di pubblicare contenuti online. Solamente tre variabili sono risultate essere associate alla variabile dipendente, ovvero il confronto di abilità tra pari online, in modo statisticamente significativo.

Tra queste associazioni, quella con il maggior effetto riguarda l'importanza attribuita agli indicatori di status online. Il motivo per cui questa variabile risulta un fattore di rischio per il confronto di abilità online tra gli adolescenti potrebbe essere legato al fatto che coloro che credono nel valore degli indicatori di status online, oltre a riportare un forte desiderio di essere popolari, sono anche maggiormente impegnati nell'ottenere like/commenti/follower online. Questi aspetti, associati alla caratteristica di "quantificability" dei social media che consente di contare la quantità di amici o mi piace propri ed altrui, potrebbero portare gli adolescenti a mettersi a confronto con quei pari che vengono percepiti come particolarmente popolari, cercando di emularli e quindi di affermarsi all'interno del gruppo dei pari (Nesi et al., 2018; Nesi & Prinstein, 2019).

Un altro fattore di rischio per la tendenza al confronto di abilità online risulta essere la frequenza con cui gli adolescenti confrontano i post altrui con i propri prima di pubblicare dei contenuti online. Il confronto con i contenuti postati dagli altri sui social media è spesso legato alla pressione di dover postare online contenuti che permettano di presentarsi nel modo ideale e di risultare popolari tra il gruppo dei pari (Cramer et al., 2016; Lenhart et al., 2015; Vogel et al., 2015). Tali aspetti potrebbero dunque favorire la tendenza degli adolescenti a servirsi dei contenuti pubblicati dagli altri utenti al fine di operare un confronto e valutare le proprie abilità rispetto ai pari.

L'ultima variabile ad essere risultata statisticamente significativa nel modello di regressione è quella relativa alla solitudine. Quest'ultima impedisce agli adolescenti di costruire delle relazioni e di soddisfare il loro desiderio di appartenenza; il metodo apparentemente più facile per creare dei legami sociali risulta dunque l'utilizzo dei social media (Allen et al., 2014; Bonetti et al., 2010). Diversi studi hanno riportato come la

solitudine possa condurre gli individui ad investire molto nelle piattaforme online, al fine di alleviare il proprio senso di isolamento, arrivando anche a sviluppare una dipendenza e dei comportamenti disadattivi (Wang et al., 2011; Wu et al., 2016). L'utilizzo problematico dei social media, associato ad un'importante esposizione ai contenuti pubblicati dagli altri utenti, potrebbe esacerbare la tendenza degli individui ad operare confronti di abilità online. In aggiunta, alcuni studi hanno osservato come elevati livelli di solitudine siano predittivi di un utilizzo passivo dei social media (Aalbers et al., 2019; O'day & Heimberg 2021). Questa modalità di utilizzo si è dimostrata essere associata a confronti negativi di tipo competitivo in diversi studi (Chen et al., 2016; Wang et al., 2017).

Tra le associazioni che non sono risultate statisticamente significative, una suscita particolare interesse. Nei capitoli precedenti, sono state presentate delle evidenze presenti in letteratura a supporto del ruolo che la frequenza di utilizzo dei social media gioca rispetto al confronto sociale operato online. Nel presente studio, tuttavia, le due variabili non mostrano alcuna associazione significativa dal punto di vista statistico. Negli studi presenti in letteratura si può osservare che sono stati impiegati almeno tre item per indagare la frequenza di utilizzo dei social media (Chae, 2017; Charoensukmongkol, 2018; Jang et al., 2016; Lee, 2014), mentre, nel presente studio, è stato impiegato un solo quesito. In uno studio successivo, potrebbe essere interessante osservare se, aumentando il numero di item, l'associazione subisca delle modifiche.

Rispetto alla relazione tra il livello di autoefficacia riportato dagli adolescenti e il confronto di abilità online tra pari, il modello di regressione utilizzato non ha riportato un'associazione statisticamente significativa. Si potrebbe supporre che il ruolo dell'autoefficacia come fattore di rischio per il confronto di abilità online possa dipendere dal target e dalla direzione del confronto operato. Infatti, poiché uno degli scopi con cui viene condotto il confronto sociale è aumentare la fiducia e migliorare la percezione rispetto alle proprie abilità (Lee, 2014; Vogel et al., 2014), potrebbe essere che un basso livello di autoefficacia sia predittivo di un confronto di tipo downward, il quale permette di migliorare il benessere. Sarebbe dunque utile effettuare studi aggiuntivi considerando le diverse direzioni in cui si svolge il confronto sociale online in relazione all'autoefficacia percepita dagli adolescenti.

Infine, nemmeno le variabili di controllo relative all'età e al genere sono risultate essere associate al confronto di abilità online tra pari.

#### **4.2 Limiti della ricerca e possibilità di intervento**

Di seguito, vengono riportati alcuni limiti relativi al campione di studio utilizzato, in modo che le future ricerche riconoscano gli aspetti da migliorare e le lacune da colmare, allo scopo di ottenere risultati più generalizzabili.

Tra i principali limiti della presente ricerca, è doveroso riportare l'esigua numerosità del campione. Il numero di studenti coinvolti è infatti ristretto e non sufficiente a consentire di utilizzare i risultati ottenuti al fine di operare delle inferenze sulla popolazione generale.

In aggiunta, gli indirizzi di studio considerati sono quello tecnico economico-turismo e quello professionale sociosanitario. Si tratta di due indirizzi con una prevalenza di ragazze; circa il 70% del campione era infatti composto da studenti che si identificavano nel genere femminile. Ciò potrebbe aver influenzato i risultati ottenuti, in quanto meno rappresentativi del genere maschile. Sarebbe dunque ideale un maggior equilibrio rispetto al genere dei partecipanti.

Un ulteriore aspetto da potenziare riguarda la possibilità di includere partecipanti provenienti da indirizzi di studio differenti, come ad esempio i Licei e gli Istituti Tecnici Tecnologici, e residenti in diverse aree territoriali. Il vantaggio sarebbe quello di raccogliere dei dati maggiormente rappresentativi della popolazione adolescenziale italiana.

Infine, è bene considerare che, seppur il presente studio includa diverse variabili sia socio-emotive che comportamentali, sono molteplici gli aspetti che ancora non sono stati analizzati nel ruolo di possibili fattori di rischio per il confronto online tra pari e che potrebbero rivelarsi associati a questo fenomeno.

Nonostante sia necessaria una maggior indagine da parte della letteratura rispetto ai fattori di rischio per la tendenza al confronto sociale online, tale studio risulta informativo riguardo ad alcuni aspetti sui quali è possibile intervenire al fine di limitare le possibili conseguenze negative di questo fenomeno. Data la diffusione dei social media tra i più giovani e l'importanza attribuita alle interazioni online, potrebbe risultare efficace

l'implementazione di interventi nelle scuole. Questi dovrebbero essere volti a sensibilizzare i più giovani rispetto all'utilizzo dei social media e ai possibili rischi derivanti dai confronti che possono essere operati online. A tal riguardo, particolare enfasi va posta sull'aspetto effimero degli indicatori di status online e sul fatto che, molto spesso, quanto pubblicato e condiviso sui social media non rappresenta in maniera affidabile e veritiera la vita reale.

### **4.3 Conclusione**

Gli adolescenti odierni sono costantemente immersi in un mondo digitale che non sembra arrestare la propria ascesa. I social media, in particolare, hanno trasformato fortemente le esperienze relazionali adolescenziali, intensificando gli aspetti positivi e negativi ad esse associati. Nel contesto della continua diffusione delle nuove tecnologie nella vita quotidiana dei più giovani, la posizione che la ricerca dovrebbe adottare non è quella di contrastare tale fenomeno, bensì quella di ottimizzare il loro utilizzo al fine di massimizzare i benefici e ridurre i rischi per la salute mentale ed il benessere degli utenti. Per tale ragione, è importante che la ricerca si impegni nell'individuare e nel comprendere sempre meglio le dinamiche disfunzionali che i giovani si trovano a sperimentare online, promuovendo un utilizzo più consapevole dei social media.

Il presente studio è stato condotto con lo scopo di indagare il fenomeno del confronto sociale tra pari operato attraverso i social media, focalizzandosi sull'identificazione di alcuni aspetti che possono favorirlo. La ricerca suggerisce come siano presenti dei fattori socio-emotivi e dei fattori comportamentali a livello individuale che possono porre gli adolescenti su una traiettoria di rischio per la messa in atto di comportamenti di confronto di abilità online tra pari.

Nonostante siano necessari ulteriori studi a riguardo, la presente ricerca è volta ad aumentare la consapevolezza rispetto alla necessità di intervenire in maniera preventiva al fine di limitare l'effetto dei fattori di rischio per il confronto sociale online e le conseguenze ad esso associate.



## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

### *Bibliografia*

Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E., I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology*, *148*(8), 1454-1462.

Aichner, T., & Jacob, F. (2015). Measuring the degree of corporate social media use. *International Journal of Market Research*, *57*(2).

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(4), 15–222.

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18–31.

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*.

Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *34*, 277–289.

\*Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, *4*, 71-81.

Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, *61*, 1–11.

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review, 41*, 27–36.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64*, 1–8.
- Bonetti, L., Anne Campbell, M., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children’s and adolescents’ online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(3).
- Borelli, J. L., & Prinstein, M. J. (2006). Reciprocal, longitudinal associations among adolescents’ negative feedback-seeking, depressive symptoms, and peer relations. *Journal of Abnormal Child Psychology, 34*(2), 159–169.
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying e saúde mental dos adolescentes: Revisão sistemática. *Cadernos de Saúde Pública, 31*(3), 463–475.
- Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Vecchio, D., Caruso, C., Bozzola, M., Staiano, A. M., Agostiniani, R., del Vecchio, A., Banderali, G., Peroni, D., Chiara, A., Memo, L., Turra, R., Corsello, G., & Villani, A. (2019). Media use during adolescence: The recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics, 45*(1).
- \*Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(3).

- \*Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture* (p.p. 15–32). Cambridge University Press.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 2-21.
- \*Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538–549.
- \*Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15(1), 30–43.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208.
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: A review. *In Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376.

- Charoensukmongkol, P. (2018). The impact of social media on social comparison and envy in teenagers: The moderating role of the parent comparing children and in-group competition among friends. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1), 69–79.
- \*Chen, W., Fan, C. Y., Liu, Q. X., Zhou, Z. K., & Xie, X. C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: a moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507–514.
- \*Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2014). Peer relationships and the development of psychopathology. *Handbook of Developmental Psychopathology*, 185–204.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.
- Corcoran, K., & Crusius, J. (2011). Social Comparison: Motives, standards, and mechanisms. *Theories in Social Psychology*, 119-139.
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739–746.
- Dahl, E. R. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. *New York Accademy of Science*, 1-22.
- Daniels, M., Sharma, M., & Batra, K. (2021). Social media, stress and sleep deprivation: A triple “S” among adolescents. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(2), 159–166.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536.

- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tihamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*.
- Eleuteri, S., Saladino, V., & Verrastro, V. (2017). Identity, relationships, sexuality, and risky behaviors of adolescents in the context of social media. *Sexual and Relationship Therapy, 32*(3–4), 354–365.
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(7), 437–443.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image, 20*, 31–39.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(3), 161–170.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*.
- Furlong, M. J., You, S., Renshaw, T., Smith, D. C., & O'Malley, M. D. (2013). Preliminary development and validation of the Social and Emotional Health Survey for secondary school students. *Social Indicators Research, 117*(3).
- Gerwin, R. L., Kaliebe, K., & Daigle, M. (2018). The interplay between digital media use and development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 27*(2), 345–355.

- Gray, L. (2018). Exploring how and why young people use social networking sites. *Educational Psychology in Practice*, 34(2), 175–194.
- Guinta, M., & John, R. (2018). Social media and adolescent health. *Pediatric Nursing*, 44, 196–201.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- \*Hu Y. T., & Liu Q. Q (2020). Passive social network site use and adolescent materialism: Upward social comparison as a mediator. *Social Behavior and Personal International Journal*, 48, 1-8.
- Ito, A., Smith, D. C., You, S., Shimoda, Y., & Furlong, M. J. (2015). Validation and utility of the social emotional health survey—secondary for Japanese students. *Contemporary School Psychology*, 19(4), 243–252.
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, 147–154.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.
- Latif, K., Weng, Q., Pitafi, A. H., Ali, A., Siddiqui, A. W., Malik, M. Y., & Latif, Z. (2021). Social comparison as a double-edged sword on social media: The role of envy type and online social identity. *Telematics and Informatics*, 56.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260.

- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology & friendships. *Pew Research Center*.
- Li, Y. (2018). Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy. *Internet Research, 29*(1), 46–59.
- Litwiller, B. J., & Brausch, A. M. (2013). Cyber bullying and physical bullying in adolescent suicide: The role of violent behavior and substance use. *Journal of Youth and Adolescence, 42*(5), 675–684.
- Maheux, A. J., Evans, R., Widman, L., Nesi, J., Prinstein, M. J., & Choukas-Bradley, S. (2020). Popular peer norms and adolescent sexting behavior. *Journal of Adolescence, 78*, 62–66.
- Marino, C., Hirst, C. M., Murray, C., Vieno, A., & Spada, M. M. (2017). Positive mental health as a predictor of problematic internet and Facebook use in adolescents and young adults. *Journal of Happiness Studies*.
- \*Michikyan, M., & Subrahmanyam, K. (2012). Social networking sites: Implications for youth. *Encyclopedia of Cyber Behavior, 132–147*.
- Mussweiler, T., Rüter, K., & Epstude, K. (2004). The man who wasn't there: Subliminal social comparison standards influence self-evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(5), 689–696.
- Nesi, J. (2020). Understanding the impact of social media on youth mental health. *North Carolina Medical Journal, 81*(2), 116-121.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427–1438.

- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). In search of likes: Longitudinal associations between adolescents' digital status seeking and health-risk behaviors. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 48*(5), 740–748.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—a theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *In Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 267–294.
- Nesi, J., Dredge, R., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Fox, K. A., & Choukas-Bradley, S. (2021). Peer experience via social media. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health*.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 3*, 100070.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence, 55*, 51–60.
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P. K., Thompson, F., & Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study. *Aggressive Behavior, 38*(5), 342-356.
- Pang, H. (2021). Unraveling the influence of passive and active WeChat interactions on upward social comparison and negative psychological consequences among university students. *Telematics and Informatics, 57*, 101510.
- Parker, J. G., Rubin, K. H., Erath, S. A., Wojslawowicz, J. C., & Buskirk, A. A. (2015). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. *Developmental Psychopathology, 419–493*.

- \*Pertegal, M. Á., Oliva, A., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the scale of motives for using social networking sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PLoS ONE*, *14*(12).
- 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.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 1243–1254.
- Rosenthal-von der Pütten, A. M., Hastall, M. R., Köcher, S., Meske, C., Heinrich, T., Labrenz, F., & Ocklenburg, S. (2019). “Likes” as social rewards: Their role in online social comparison and decisions to like other people’s selfies. *Computers in Human Behavior*, *92*, 76–86.
- \*Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Bowker, J. C. (2015). Children in peer groups. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 1–48.
- \*Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, *42*(3), 290–294.
- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2012). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, *4*, 16-28.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(3), 142–149.
- \*Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 83–110.

- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence, 79*, 173–183.
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting and Electronic Media, 57*(4), 504–525.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior, 43*, 139–146.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior, 93*, 164–175.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence, 79*, 91–102.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics, 40*(2), 67–70.
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. C. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence, 79*, 258–274.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology, 36*, 32–37.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences, 86*, 249–256.

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- \*Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., Hong, L., Scott, J. G. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong province. *PLoS ONE*, 6(5).
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of Affective Disorders*, 270, 143–149.
- \*Wayment, H. A., & Taylor, S. E. (1995). Self-evaluation processes: Motives, information use, and self-esteem. *Journal of Personality*, 63(4), 729–757.
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media and Society*, 20(10), 3597–3623.
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2021). Exploring the “social” in social media: Adolescent relatedness—thwarted and supported. *Journal of Adolescent Research*.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369.
- Williams, D. L., Crittenden, V. L., Keo, T., & Mccarty, P. (2012). The use of social media: An exploratory study of usage among digital natives. *Journal of Public Affairs*, 12(2), 127–136.

- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and why social media affect subjective well-being: multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691.
- Wong, C. A., Merchant, R. M., & Moreno, M. A. (2014). Using social media to engage adolescents and young adults with their health. *Healthcare*, 2(4), 220–224.
- \*Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., Qian, Z. Z, Lu, S. S., Feng, F., Hu, C. Y., Gong, F. F., & Sun, Y. H. (2016). Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103–111.
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708.
- Yang, C. C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in Human Behavior*, 84, 49–57.
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2114–2128.
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(3), 631–650.
- Zammuner, V. L. (2008). Italians' social and emotional loneliness: The results of five studies. *International Journal of Educational and Pedagogical Sciences*, 2(4), 416-428.

\*=opere non direttamente consultate

## *Sitografia*

<https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

<https://laboratorioadolescenzamagazine.org/1446/>

<https://ourworldindata.org/rise-of-social-media>

[https://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet\\_social/2020/12/01/otto-ragazzi-su-10-passano-due-mesi-allanno-sui-social\\_79e6bcc9-a307-4f01-8981-8c1d214200e7.html](https://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2020/12/01/otto-ragazzi-su-10-passano-due-mesi-allanno-sui-social_79e6bcc9-a307-4f01-8981-8c1d214200e7.html)

[https://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet\\_social/2021/06/22/social-e-adolescenti-nella-pandemia-boom-di-utilizzo\\_4a6d9c7f-43c4-4644-a716-202c95d27fle.html](https://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2021/06/22/social-e-adolescenti-nella-pandemia-boom-di-utilizzo_4a6d9c7f-43c4-4644-a716-202c95d27fle.html)

<https://www.istitutoiard.org/2018/11/30/adolescenti-allo-specchio-indagine-di-laboratorio-adolescenza-iard-2018>

<https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>