



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia Generale e Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e  
della Socializzazione - DPSS**

**Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche**

**Elaborato finale**

**L'USO NON PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA:  
UNA PROSPETTIVA BASATA SU MODELLI TEORICI E IL  
TRANSFORMATION FRAMEWORK**

*Non-problematic social media use:  
a perspective based on theoretical models and the Transformation Framework*

*Relatore*

**Prof. Gianluca Gini**

*Laureanda: Carlotta Grassi*

*Matricola: 2089183*

Anno Accademico: 2025/2026



**A mia mamma Barbara,  
colonna portante della mia vita.**

A me stessa,  
per aver affrontato le paure,  
per non aver mollato,  
e per aver imparato a farcela da sola.

A chi mi ha fatto brillare anche nei giorni in cui mi sentivo spenta e  
a chi ha creduto in me fin dall'inizio, e fino alla fine.

Alle presenze di oggi, ai legami di domani  
e a chi non c'è più:  
spero siate orgogliosi di me.

*“Il futuro è in mano ai deboli  
che si sono fatti coraggio ed io me lo sono fatto,  
ma per farsi coraggio,  
bisogna sapersi guardare dentro.  
L'autocritica pretende consapevolezza.*

*Auguro a tutti,  
che la vostra umiltà non si trasformi in insicurezza e  
che la vostra sicurezza non si trasformi in arroganza.”*

— **Tedua, Malamente**



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	2
<b>CAPITOLO I</b> .....	4
<b>I social media nella società contemporanea</b> .....	4
1.1. Diffusione e ruolo dei social media nella vita quotidiana.....	4
1.2. Impatti psicologici e sociali dell'uso dei social .....	5
1.3. Uso problematico e uso non problematico dei social media .....	7
<b>CAPITOLO II</b> .....	9
<b>Fondamenti teorici sull'uso dei social media</b> .....	9
2.1 Modelli della comunicazione mediata dal computer .....	9
2.1.1 Cues-filtered-out theories e Social Presence Theory .....	10
2.1.2 Hyperpersonal Model .....	12
2.2 Quadri teorici sull'uso problematico e non problematico dei social media ...	13
2.2.1 La Teoria dell'Uso Compensatorio di Internet .....	14
2.2.2 Fear of Missing Out e dinamiche di autoregolazione .....	16
<b>CAPITOLO III</b> .....	19
<b>Il Transformation Framework</b> .....	19
3.1 Origine e principi del framework.....	19
3.2 Le dimensioni del contesto dei social media .....	21
3.3 Le modalità di trasformazione delle esperienze relazionali.....	23
3.3.1 Frequenza e immediatezza delle interazioni .....	24
3.3.2 Amplificazione delle esperienze e dinamiche relazionali.....	25
3.3.3 Opportunità compensatorie ed esperienze relazionali nuove .....	27
3.4 Il contributo del Transformation Framework alla comprensione dell'uso non problematico.....	29
<b>CONCLUSIONI</b> .....	31
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	33

## INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, i social media hanno assunto un ruolo centrale nella vita quotidiana di milioni di persone in tutto il mondo. Secondo il Global Digital Report pubblicato da We Are Social in collaborazione con Meltwater (2024) più del 62% della popolazione mondiale utilizza regolarmente almeno una piattaforma social, trascorrendo in media due ore e mezza al giorno online. Questi dati evidenziano come le piattaforme digitali non siano più solo strumenti di comunicazione ma veri e propri spazi di relazione, informazione e costruzione dell'identità personale. La possibilità di connettersi in qualsiasi momento e da qualsiasi luogo ha ridefinito il modo in cui gli individui interagiscono, condividono esperienze e percepiscono sé stessi e gli altri. In questo scenario la linea di confine tra “vita reale” e “vita online” appare sempre più sfumata, rendendo i social media un elemento costitutivo della realtà contemporanea.

Tuttavia, l'ampia diffusione dei social media non è priva di conseguenze psicologiche e sociali. Da una parte, numerosi studi hanno evidenziato che un uso eccessivo e poco regolato di queste piattaforme può essere associato a un peggioramento del benessere individuale, favorendo stati di solitudine, ansia e insoddisfazione. In una revisione sistematica condotta su studi riguardanti adolescenti Keles, McCrae e Grealish (2020) hanno concluso che “all domains correlated with depression, anxiety and psychological distress”<sup>1</sup> (Keles et al., 2020, p.79). In questo senso si sta parlando di un uso problematico.

D'altro canto, diversi ricercatori hanno sottolineato che esiste anche un uso non problematico e funzionale dei social media, un utilizzo equilibrato e consapevole può portare effetti positivi sul benessere individuale. In particolare Wang, Chen e Liu (2024) hanno osservato che un uso moderato delle piattaforme, orientato al mantenimento delle relazioni già esistenti e alla creazione di nuovi contatti, può contribuire a ridurre la percezione di solitudine, specialmente nelle persone timide (Wang et al., 2024). Allo stesso modo, Bouchillon (2025) ha messo in luce come la qualità delle amicizie online e un buon livello di autostima siano associati a minori livelli di solitudine in diverse fasce d'età, suggerendo che relazioni digitali significative possono avere funzione protettiva sul piano emotivo (Bouchillon, 2025).

---

<sup>1</sup> Con questa frase Keles et al. (2020) spiegano che tutti gli ambiti di utilizzo dei social media analizzati, quali tempo di utilizzo, tipo di interazione o modalità di partecipazione, mostrano una correlazione significativa con sintomi di depressione, ansia e disagio psicologico negli adolescenti.

La presente tesi si articola in tre capitoli, ciascuno dei quali affronta un aspetto specifico del rapporto tra social media e benessere psicologico. Nel primo capitolo viene delineato il contesto generale, analizzando la diffusione delle piattaforme digitali nella società contemporanea e i principali effetti psicologici e sociali del loro utilizzo. Particolare attenzione è dedicata alla distinzione tra uso problematico e uso non problematico dei social media, evidenziando come gli esiti dipendano soprattutto dalle modalità e dalle motivazioni d'uso.

Il secondo capitolo approfondisce i fondamenti teorici relativi alla comunicazione mediata dal computer, presentando i principali modelli interpretativi sviluppati in letteratura, dalle cue-filtered-out theories alla Social Presence Theory fino all'Hyperpersonal Model. Vengono inoltre esaminati i quadri teorici più recenti sull'uso dei social media, con specifico riferimento alla Teoria dell'Uso Compensatorio di Internet e al costrutto di Fear of Missing Out, al fine di comprendere i meccanismi psicologici che possono favorire un utilizzo funzionale o disfunzionale delle piattaforme.

Infine, il terzo capitolo è dedicato al Transformation Framework, una cornice teorica che consente di interpretare i social media come un contesto capace di trasformare le esperienze relazionali tra pari. Vengono analizzate le principali dimensioni strutturali dell'ambiente digitale e le modalità attraverso cui esse influenzano le interazioni sociali, mettendo in evidenza il contributo del framework alla comprensione di un uso non problematico e integrato dei social media nella vita quotidiana.

In definitiva, questa tesi mira a offrire una prospettiva costruttiva sul fenomeno dei social media. Le piattaforme digitali possono rappresentare tanto una fonte di distrazione e stress quanto uno strumento di connessione, sostegno e crescita personale. Promuovere un uso non problematico significa, quindi, sviluppare maggiore consapevolezza dei propri comportamenti digitali, riconoscendone i limiti e le potenzialità e valorizzando quelle modalità di utilizzo che favoriscono relazioni autentiche e un benessere psicologico più stabile.

# CAPITOLO I

## I social media nella società contemporanea

### 1.1. Diffusione e ruolo dei social media nella vita quotidiana

Come già accennato nell'introduzione, i social media sono oggi parte integrante della vita quotidiana della maggioranza della popolazione mondiale. Al di là dei dati numerici sulla loro diffusione, ciò che risulta più significativo è il modo in cui queste piattaforme vengono utilizzate e integrate nelle pratiche sociali di ogni giorno.

Secondo il Digital 2024 Global Overview Report (We Are Social & Meltwater, 2024) le attività più comuni sui social riguardano in primo luogo la comunicazione con amici e familiari, il riempimento del tempo libero tramite la ricerca di intrattenimento e contenuti divertenti, la lettura di notizie, la condivisione di contenuti personali e la ricerca di informazioni su prodotti o servizi (Turrini, 2024).

Diversi studi sottolineano come i social media abbiano progressivamente trasformato il modo di comunicare e di costruire relazioni. Non solo permettono di mantenere e rafforzare i legami esistenti, ampliando le reti sociali anche oltre i confini geografici (Ellison, Steinfield & Lampe., 2007), ma favoriscono anche la formazione di nuove connessioni basate su interessi o valori comuni (Boyd & Ellison, 2007). Questa duplice funzione, di continuità e di espansione delle relazioni sociali, rappresenta uno degli aspetti più rilevanti del loro impatto sulla vita quotidiana.

Al contempo, la centralità assunta da queste piattaforme ha modificato la percezione del tempo e dello spazio nella comunicazione, favorendo una connessione costante e un accesso immediato ai contenuti. Ciò ha contribuito a ridefinire le modalità di partecipazione sociale e il modo in cui le persone gestiscono momenti quotidiani anche molto brevi, come attese, pause o spostamenti.

Un aspetto rilevante riguarda infatti la continuità con cui i social vengono consultati: come riportato dal Pew Research Center (2023), la maggior parte degli utenti consulta i social più volte al giorno nell'arco della giornata, in particolare attraverso il proprio smartphone. Questo uso ricorrente e a brevi intervalli favorisce l'inserimento delle piattaforme in molte attività quotidiane, trasformandole in uno spazio digitale presente in diversi momenti della routine personale (Anderson et al., 2023).

La combinazione tra facilità d'uso, accessibilità e varietà di funzioni spiega dunque perché i social media occupino un ruolo così centrale nell'epoca contemporanea. Tuttavia data l'integrazione nelle abitudini personali rende inevitabile interrogarsi sulle conseguenze del loro utilizzo. Per alcune persone queste piattaforme rappresentano un'importante risorsa per mantenere legami, informarsi o trovare sostegno; per altre invece possono diventare fonte di pressione o affaticamento e portare talvolta a conseguenze molto negative.

Per comprendere meglio questa complessità, il paragrafo successivo analizzerà gli impatti psicologici e sociali dell'uso dei social media, mettendo in evidenza sia le opportunità sia le possibili criticità associate al loro impiego.

## **1.2. Impatti psicologici e sociali dell'uso dei social**

L'impatto dei social media sul benessere psicologico e sulle dinamiche sociali è oggetto di un vasto dibattito scientifico. Gran parte degli studi concorda sul fatto che gli effetti non siano univocamente positivi o negativi, ma dipendono da molteplici elementi, quali scopi d'uso, contesto relazionale, caratteristiche individuali e qualità delle interazioni. Le evidenze recenti mostrano infatti che l'utilizzo dei social può favorire il benessere oppure amplificare forme di disagio, a seconda delle modalità con cui viene integrato nella vita quotidiana.

Una parte della letteratura ha evidenziato possibili conseguenze negative associate all'uso intenso o disfunzionale delle piattaforme. La review sistematica di Keles, McCrae e Grealish ad esempio, ha rilevato significative correlazioni tra l'uso dei social media e problemi psicologici quali, maggiore esposizione al rischio, depressione, cyberbullismo (Best et al., 2014) e la creazione di stili di vita sedentari a cui sono conseguite situazioni di obesità (Hoare et al., 2016).

Tuttavia gli autori evidenziano un limite importante, non è possibile stabilire se è l'utilizzo dei social che contribuisce a peggiorare le situazioni oppure se siano i ragazzi che già sperimentano difficoltà psicologiche a utilizzare più intensamente queste piattaforme. La review invita quindi a interpretare con cautela il legame tra social media e benessere (Keles et al., 2020). Risultati simili emergono anche nello studio di Tsilosani, Chan, Steffens, Bolton, e Kowalczyk, (2023) in cui viene approfondita non solo la relazione tra uso problematico dei social media e benessere psicologico, ma anche i possibili meccanismi neurofisiologici sottostanti. Gli autori hanno rilevato che punteggi

più elevati nella Social Media Disorder Scale si associano sistematicamente a maggiori livelli di depressione, ansia sociale, preoccupazione e stress, confermando la relazione robusta tra uso problematico e vulnerabilità psicologica. L'aspetto innovativo dello studio riguarda l'analisi dei sistemi di ricompensa e dell'attività cerebrale a riposo (QEEG), essi mostrano che i meccanismi coinvolti potrebbero differire da quelli delle dipendenze tradizionali, richiedendo quindi modelli interpretativi specifici (Tsilosani et al., 2023).

Tuttavia parallelamente alle ricerche sui rischi, diversi studi mostrano che i social possono rappresentare anche uno strumento di supporto sociale e regolazione emotiva, specialmente quando vengono utilizzati con finalità relazionali o di connessione. Nel loro lavoro Nowland, Necka e Cacioppo (20218) propongono un modello teorico che descrive una relazione bidirezionale e dinamica tra solitudine e uso dei social media. Quando le tecnologie digitali vengono impiegate per rafforzare legami già esistenti o per instaurare nuove connessioni significative, internet può diventare uno strumento utile per ridurre il senso di isolamento percepito. Al contrario, quando l'ambiente online viene utilizzato come forma di fuga e di ritiro dal "dolore sociale" legato all'interazione faccia a faccia, il disagio relazionale aumenta. Gli autori propongono che anche la solitudine stessa sia un fattore determinante nel modo di interagire con il mondo digitale, per alcune persone può favorire un uso compensatorio che rischia di peggiorare il benessere emotivo, mentre per altre può rappresentare un mezzo efficace per ristabilire contatti e ritrovare un senso di vicinanza (Nowland et al., 2018).

Ricerche recentissime sottolineano che l'impatto dei social varia non solo tra individui, ma anche tra gruppi di età. Lo studio di Wang, Chen e Liu (2024) utilizza come variabili moderatrici l'età e la timidezza di ciascuno, per esplorare la relazione tra l'uso dei social media e la solitudine. I risultati mostrano che l'uso dei social può ridurre la solitudine soprattutto tra i più anziani e tra le persone più timide, suggerendo che queste piattaforme assumano un ruolo compensatorio nelle situazioni in cui le interazioni faccia a faccia sono limitate o difficili da instaurare (Wang et al., 2024).

Nel complesso, emerge una lettura complessa e sfumata: i social media possono rappresentare una risorsa psicologica o un rischio a seconda del modo in cui vengono integrati nella vita quotidiana. Non è quindi un semplice "utilizzo" a determinare gli effetti, ma la qualità delle interazioni, le motivazioni d'uso e le caratteristiche personali. Questa prospettiva introduce il tema del prossimo paragrafo, dedicato alle definizioni di uso problematico e non.

### 1.3. Uso problematico e uso non problematico dei social media

La ricerca scientifica considera oggi l'uso dei social media come un fenomeno complesso, che può assumere forme funzionali oppure disfunzionali a seconda delle motivazioni, delle modalità e del contesto psicologico dell'individuo.

L'espressione "uso problematico" viene utilizzata poiché, da studi come quello di Andreassen (2015) emerge che, seppur non vi siano convalide che l'uso dei social sia una vera dipendenza, avendo aspetti in comune con le dipendenze chimiche e comportamentali, l'uso eccessivo e compulsivo dei social network è stato recentemente suggerito come dipendenza comportamentale. I social vengono utilizzati per ridurre sensi di colpa, ansia, irrequietezza, impotenza e depressione; viene meno l'interesse per il proprio lavoro, gli hobby e l'esercizio fisico inoltre le persone ignorano i propri partner, familiari o amici e usano il social per influenzare negativamente la loro salute, la qualità del sonno e il loro benessere. Vi è una perdita del controllo, sono soggetti a preoccupazione persistente per l'attività online e molte sono le interferenze con la vita quotidiana (Andreassen, 2015).

Tuttavia come sottolineato nella review di Keles, McCrae e Grealish (2020) la maggior parte delle ricerche si basa su dati trasversali e non consente di stabilire relazioni causali: non è sempre chiaro se siano i social a generare malessere, o se siano le persone vulnerabili a usare le piattaforme in modo più problematico (Keles et al., 2020).

Al contrario l'uso non problematico, su cui questa tesi si concentra, descrive invece un rapporto con i social media che non interferisce con la vita quotidiana, ma si integra in modo flessibile e funzionale alle attività personali. L'aspetto centrale non è il tempo trascorso sui social, ma il modo in cui questa esperienza viene vissuta. Le interazioni orientate allo scambio, alla condivisione di esperienze quotidiane o al semplice mantenimento dei contatti<sup>2</sup> contribuiscono, secondo diversi autori, a una maggiore sensazione di vicinanza e continuità nelle relazioni, soprattutto quando la distanza impedisce incontri frequenti (Ellison & Vitak, 2015). In questi casi i social media non sostituiscono le relazioni offline, ma offrono un'estensione naturale dei legami già presenti.

---

<sup>2</sup> Nicole B. Ellison e Jessica Vitak (2015) nella loro rassegna giungono a queste conclusioni tramite una ricerca dei social network citando spesso app come Facebook e Twitter.

Un'altra importante caratteristica dell'uso funzionale dei social media riguarda il fatto che la piattaforma può diventare un contesto di supporto reciproco, soprattutto nelle fasi della vita in cui è più difficile trovare qualcuno con cui condividere pensieri e preoccupazioni. Diversi studi di Eline Frison e Steven Eggermont (2016) affermano che in base alla tipologia di utilizzo del social si hanno differenti tipi di impatti sulle persone, ad esempio se Facebook viene utilizzato in modo attivo<sup>3</sup> e pubblico le emozioni provate saranno positive e vi sarà un sostegno morale maggiore, al contrario di un uso passivo che comporta solo sentimenti negativi (Frison & Eggermont, 2016). In queste situazioni l'ambiente digitale non è visto come una fuga, ma come uno spazio aggiuntivo in cui costruire relazioni positive e di supporto.

---

<sup>3</sup> Commentare, parlare, cercare connessione.

## CAPITOLO II

### Fondamenti teorici sull'uso dei social media

#### 2.1 Modelli della comunicazione mediata dal computer

Lo studio della comunicazione mediata dal computer (Computer-Mediated Communication, CMC) costituisce un passaggio fondamentale per comprendere in che modo le tecnologie digitali influenzino le interazioni sociali. Già nei primi anni Ottanta alcuni ricercatori notarono che l'introduzione di strumenti, come le e-mail e i sistemi di messaggistica, modificava in modo significativo la qualità delle relazioni interpersonali. Un contributo centrale in questa direzione è rappresentato dal lavoro di Kiesler, Siegel e McGuire (1984), i quali evidenziano che la CMC, riducendo molti segnali del contesto sociale<sup>4</sup>, tende a favorire messaggi più spontanei, meno formali e meno regolati. Tale aumento della disinibizione di conseguenza rende più probabili espressioni impulsive o commenti più diretti rispetto alla situazione in cui la comunicazione avviene faccia a faccia. (Kiesler et al., 1984). In linea con queste considerazioni, Sproull e Kiesler (1986) descrissero come la riduzione di segnali del contesto sociale potesse portare a una minore consapevolezza delle norme sociali e un conseguente aumento della disinibizione (Sproull et al., 1986). Tali osservazioni contribuirono a definire quello che, negli anni successivi, sarebbe stato descritto come l'insieme delle *cues-filtered-out theories*, un filone che interpreta la CMC come una forma di comunicazione "impoverita" proprio a causa della mancanza di segnali interpersonali.

In quegli stessi anni si sviluppò anche la Social Presence Theory, proposta da Short, Williams e Christie (1976). Tale prospettiva, pur sviluppata in un'epoca precedente alla diffusione delle tecnologie odierne, introduce un concetto centrale: i diversi mezzi comunicativi si distinguono per il grado "di presenza sociale"<sup>5</sup> che riescono a trasmettere, ossia la capacità di far percepire l'interlocutore come psicologicamente vicino e coinvolto nell'interazione (Short et al., 1976).

Con l'evoluzione della ricerca, tuttavia, emerse una prospettiva più sfumata. Già nella metà degli anni Novanta, Baym (1995) osservò che nelle comunità digitali gli utenti sviluppano spontaneamente strategie comunicative compensatorie, come l'uso di simboli

---

<sup>4</sup> Quali gli indizi non verbali, status e norme situazionali.

<sup>5</sup> Ovvero la sensazione di essere psicologicamente in contatto con l'altro.

grafici o convenzioni linguistiche, capaci di ricostruire parte della componente socio-emotiva mancante nei primi ambienti digitali (Baym, 1995). Parallelamente, Walther (1992) mostrò che la CMC, pur limitata, non impedisce la costruzione di relazioni interpersonali efficaci, infatti, gli interlocutori si adattano gradualmente al mezzo e imparano a utilizzare i segnali disponibili in modo sempre più avanzato (Walther, 1992).

Questa evoluzione teorica conduce alla svolta proposta da Walther (1996) con l'Hyperpersonal Model, secondo cui gli utenti utilizzano strategicamente le caratteristiche del mezzo per gestire in modo selettivo l'auto-presentazione, interpretare l'altro e costruire relazioni anche molto strette, mostrando che la CMC non è un contesto passivo ma un ambiente modellato attivamente da partecipanti (Walther, 1996).

I paragrafi successivi approfondiranno quindi i modelli più influenti nel campo della comunicazione mediata, dalle teorie cues-filtered-out fino al modello iperpersonale, che rappresenta un punto di svolta nella comprensione dei processi relazionali online.

### **2.1.1 Cues-filtered-out theories e Social Presence Theory**

Le prime teorie della comunicazione mediata dal computer hanno interpretato l'ambiente digitale come un contesto comunicativo diverso da quello reale, soprattutto per l'assenza di molti segnali socio-relazionali. Secondo Kiesler, Siegel e McGuire (1984), già citati in precedenza, gli ambienti testuali riducono in modo drastico quegli elementi, come lo sguardo, il tono di voce, i gesti e le informazioni sullo status, che normalmente servono agli interlocutori per comprendere in che tipo di relazione si trovano e quali norme debbano seguire. Questa mancanza non comporta semplicemente una "povertà comunicativa", ma altera la regolazione sociale dell'interazione: diminuisce l'attenzione alle aspettative del contesto e aumenta la probabilità che gli utenti esprimano opinioni immediate o dirette. Ulteriori dati sperimentali riportati da Kiesler e colleghi (1984) mostrano come la CMC non incide solo sul contenuto dei messaggi, ma anche sulle dinamiche emotive dell'interazione. L'assenza di segnali non verbali riduce l'imbarazzo tipico degli incontri nella realtà e favorisce comportamenti più disinibiti, pur senza determinare un aumento dell'arousal fisiologico. Questa combinazione<sup>6</sup> rende le interazioni online più impersonali e meno regolamentate, limitando la formazione di sintonia e attrazione interpersonale. Nelle loro conclusioni, gli autori sottolineano però

---

<sup>6</sup> Minore tensione emotiva ma anche minore disponibilità di feedback socio-emotivi.

che la CMC non deve essere interpretata solo in modo vincolante: in condizioni adeguate, le reti digitali possono anche essere impiegate come strumenti di supporto sociale, anticipando un uso delle tecnologie orientato alla connessione e al benessere (Kiesler, et al., 1984).

Un ampliamento significativo di queste osservazioni è proposto da Sproull e Kiesler (1986), che mostrano come la riduzione di segnali sociali incida anche sull'autoconsapevolezza e sui processi cognitivi coinvolti nelle interazioni di gruppo. L'assenza di indizi contestuali riduce la percezione di essere osservati o valutati dagli altri, diminuendo la regolazione del comportamento e favorendo una maggiore spontaneità, talvolta accompagnata da scarsa valutazione delle conseguenze sociali dei propri messaggi. Gli autori evidenziano inoltre che, nei contesti organizzativi, la CMC può compromettere la capacità dei gruppi di coordinare informazioni complesse, mantenere ruoli chiari e prendere decisioni condivise, producendo esiti qualitativamente diversi rispetto alle interazioni faccia a faccia. Questo insieme di risultati conferma che la CMC modifica anche aspetti profondi della cognizione sociale e della collaborazione (Sproull & Kiesler, 1986).

Parallelamente, la *Social Presence Theory* approfondisce un aspetto complementare. Short, Williams e Christie (1976) non si concentrano tanto sugli effetti comportamentali in assenza di segnali, quanto sulla qualità psicologica della relazione che un determinato mezzo è in grado di trasmettere. La "presenza sociale" viene definita come grado di consapevolezza dell'altro all'interno dell'interazione: alcuni mezzi, grazie alla ricchezza dei segnali disponibili, permettono di percepire l'interlocutore come vicino, coinvolto e mentalmente accessibile; altri, invece, trasmettono un'impressione di distanza e anonimato. Secondo questa teoria, in un canale comunicativo veicola un certo "clima relazionale", un mezzo con bassa presenza sociale produce comunicazioni più orientate al compito, più impersonali e meno efficaci nelle dimensioni socio-emotive (Short et al., 1976; Lowenthal, 2010). Culnan e Markus (1987) estendono questo ragionamento mostrando che la quantità di presenza sociale prodotta da un mezzo influisce anche su processi quali la negoziazione, la collaborazione e la costruzione del consenso dei gruppi (Culnan & Markus., 1987).

Queste prime teorie mostrano come la comunicazione mediata non sia soltanto una versione "povera" del faccia a faccia, ma un ambiente che modifica in modo specifico emozioni, norme sociali e processi decisionali.

### 2.1.2 Hyperpersonal Model

Il superamento delle prime teorie che descrivevano la comunicazione mediata dal computer (CMC) come intrinsecamente parzialmente impoverita trova una formulazione teorica sistematica nel *Hyperpersonal Model*, proposto da Walther (1996). In questo contributo, l'autore mette in discussione l'idea secondo cui l'assenza di segnali non verbali conduca inevitabilmente a interazioni meno efficaci e intime, sostenendo invece che, in determinate condizioni, la CMC possa generare livelli di coinvolgimento e vicinanza superiori a quelli riscontrabili nelle interazioni faccia a faccia.

Secondo Walther, l'effetto "iperpersonale" emerge dall'interazione di quattro componenti fondamentali: il mittente, il destinatario, il canale comunicativo e il processo di feedback. Dal punto di vista del mittente la CMC offre un maggior controllo sull'autopresentazione. La possibilità di selezionare con attenzione le informazioni condivise, di modificare o riformulare i messaggi prima dell'invio e di gestire i tempi della comunicazione consente agli individui di presentare una versione di sé più curata e coerente rispetto a quanto avviene nelle interazioni in presenza, dove il comportamento è più mediato e meno controllabile.

Dal lato del destinatario, la scarsità di segnali sociali e contestuali favorisce processi di idealizzazione. In assenza di informazioni non verbali che potrebbero contraddire o ridimensionare l'impressione iniziale, gli interlocutori tendono a colmare i vuoti informativi attribuendo all'altro caratteristiche positive, spesso sulla base di pochi indizi testuali. Walther osserva che questo meccanismo non è casuale, ma si inserisce nei normali processi di categorizzazione sociale e inferenza interpersonale, amplificati dalla struttura stessa della comunicazione mediata.

Un ulteriore elemento centrale del modello riguarda le caratteristiche del canale comunicativo. I contesti di comunicazione testuale, spesso asincroni o parzialmente asincroni, permettono agli utenti di dedicare più tempo all'elaborazione dei messaggi riducendo la pressione della risposta immediata tipica della comunicazione diretta. Questo aspetto favorisce forme di comunicazione più riflessive e orientate all'espressione selettiva delle emozioni, contribuendo alla costruzione di interazioni percepite come più intime e significative nel tempo (Walther, 1996).

Infine, il modello sottolinea il ruolo del feedback, che tende a creare un circolo di rinforzo reciproco. Le autopresentazioni ottimizzate del mittente e le percezioni idealizzate del destinatario si alimentano a vicenda attraverso risposte sempre più positive

e coinvolgenti, rafforzando progressivamente il legame relazionale. Questo processo può condurre a una crescita accelerata dell'intimità percepita, specialmente nelle fasi iniziali della relazione (Walther, 1996).

Il contributo di Walther ha trovato ampio riscontro empirico negli anni successivi, anche in contesti più recenti come quello dei social media e delle relazioni online. In questa prospettiva si inserisce lo studio di Antheunis, Schouten e Walther (2020), che ha testato l'effetto iperpersonale confrontando interazioni testuali e videocomunicazione nel contesto degli incontri online. I risultati confermano che la riduzione dei segnali non verbali può, in alcune condizioni, amplificare le percezioni positive dell'altro (Antheunis et al., 2020).

Nel complesso, l'Hyperpersonal Model segna un cambiamento importante nello studio della CMC, mettendo in luce il ruolo attivo degli utenti e delle loro strategie comunicative. Il modello mostra come le tecnologie digitali possano favorire interazioni significative in base alle modalità d'uso e alle motivazioni relazionali.

## **2.2 Quadri teorici sull'uso problematico e non problematico dei social media**

Nel dibattito scientifico più recente, l'uso dei social viene interpretato come fenomeno complesso e non riducibile a una valutazione univocamente positiva o negativa. Un numero crescente di studi concorda sul fatto che gli effetti delle piattaforme digitali non dipendano principalmente dalla tecnologia in sé, ma dalle motivazioni individuali, dal contesto d'uso e dalle modalità con cui i social vengono integrati nella vita quotidiana. In questa prospettiva, l'attenzione alla ricerca si è progressivamente spostata dal tempo trascorso online ai processi psicologici che guidano il comportamento degli utenti (Kardefelt-Winther, 2014).

Un elemento condiviso da molte teorie contemporanee è la distinzione tra un uso intenzionale, flessibile e funzionale dei social media e un uso più reattivo o compensatorio, messo in atto per fronteggiare difficoltà emotive o relazionali. Secondo Kardefelt-Winther (2014), infatti, comportamenti che vengono spesso etichettati come "problematici" possono essere compresi come strategie di coping rispetto a condizioni preesistenti, quali stress, solitudine o disagio psicologico. In questo senso, lo stesso comportamento online può assumere diversi significati: mentre in alcuni casi i social media risultano essere una risorsa per mantenere relazioni, in altri possono diventare uno strumento di evitamento, rischiando di rinforzare il disagio anziché alleviarlo. L'uso

non problematico non coincide quindi con l'assenza di criticità, ma con la capacità di mantenere un rapporto consapevole e adattivo con le piattaforme digitali (Kardefelt-Winther, 2014).

Un ulteriore filone teorico rilevante riguarda le dinamiche motivazionali e autoregolatrici che influenzano l'uso dei social media. In particolare, il costrutto del Fear Missing Out (FoMO) il quale descrive la preoccupazione persistente di essere esclusi da esperienze socialmente rilevanti, resa particolarmente saliente dalla visibilità costante delle attività altrui nei contesti digitali. Il FoMO è stato associato a una maggiore frequenza di accesso ai social e a una maggiore difficoltà nel disconnettersi; tuttavia, la letteratura sottolinea che tale dinamica non conduce necessariamente a esiti negativi. La capacità di autoregolazione e la presenza di confini chiari nell'uso delle piattaforme rappresentano fattori centrali nel determinare se il FoMO si traduca in un utilizzo disfunzionale o rimanga all'interno di un'esperienza di coinvolgimento gestibile e non problematica (Przybylski et al., 2013).

Nel loro insieme, queste prospettive teoriche contribuiscono a superare una visione deterministica dei social media, mostrando come i loro effetti costruiti attraverso l'interazione tra bisogni psicologici, caratteristiche individuali e contesto sociale. L'uso non problematico emerge quindi come un equilibrio dinamico, caratterizzato da intenzionalità, flessibilità e integrazione con le risorse della vita offline. Su queste basi si inseriscono i modelli che verranno approfonditi nei paragrafi successivi, dedicati in modo specifico alla Teoria dell'Uso Compensatorio di Internet e al Fear of Missing Out, e che preparano al terreno ai quadri teorici più recenti orientati a comprendere il ruolo trasformativo dei social media delle esperienze relazionali.

### **2.2.1 La Teoria dell'Uso Compensatorio di Internet**

La teoria dell'uso compensatorio nasce come risposta critica agli approcci che interpretavano alcuni comportamenti online principalmente in termini di dipendenza o patologia. Kardefelt-Winther (2014) propone infatti di spostare l'attenzione dalla tecnologia ai fattori psicologici e contestuali che sottostanno all'uso di Internet, sostenendo che le pratiche digitali spesso rappresentano strategie di compensazione rispetto a difficoltà preesistenti nella vita offline. In questa prospettiva, l'uso problematico non costituisce un disturbo primario, ma una risposta funzionale, seppur talvolta

disadattiva, a stress, solitudine, frustrazione o mancanza di risorse emotive e sociali (Kardefelt-Winther, 2014).

Un elemento centrale di questa teoria è l'idea che non sia il comportamento online in sé a risultare problematico, bensì la funzione che esso assume per l'individuo. Kardefelt-Winther (2014) sottolinea come lo stesso utilizzo dei social media possa avere significati e conseguenze differenti: quando le piattaforme digitali vengono utilizzate come uno dei diversi strumenti disponibili per gestire il benessere o mantenere relazioni, l'uso tende a rimanere entro confini non problematici; al contrario, nel momento in cui l'esperienza online diventa la principale modalità per fronteggiare il disagio, aumenta il rischio che essa assuma una funzione compensatoria rigida e poco adattiva (Kardefelt-Winther, 2014).

Questa distinzione risulta particolarmente rilevante nel contesto dei social media, che offrono opportunità immediate di connessione, confronto e validazione sociale. In alcuni casi, tali caratteristiche possono fornire un supporto temporaneo e alleviare il senso di isolamento e solitudine; tuttavia, se l'utilizzo dei social sostituisce progressivamente altre fonti di supporto o diventa una strategia di evitamento delle difficoltà della vita reale, esso può contribuire al mantenimento del disagio piuttosto che alla sua risoluzione. Da questa prospettiva, l'uso compensatorio non viene interpretato come una conseguenza diretta delle tecnologie digitali, ma come l'esito dell'interazione tra vulnerabilità individuali e caratteristiche specifiche delle applicazioni online (Kardefelt-Winther, 2014). Kardefelt-Winther (2014) sottolinea infatti che le affordance dei diversi ambienti digitali possono facilitare strategie di coping già motivate da difficoltà psicosociali preesistenti, senza costituire esse stesse la causa primaria dell'uso eccessivo. In modo analogo, Caplan (2003) evidenzia come l'interazione sociale online sia attrattiva per gli individui solitari, ansiosi e depressi poiché l'esposizione a segnali interpersonali, considerati minacciosi, è ridotta (Caplan, 2003).

A partire da questa impostazione, diversi autori hanno suggerito che l'esito dell'uso dei social media dipenda in larga misura dal grado di integrazione dell'esperienza online con le risorse offline. Secondo Bonetti, Campbell e Gilmore (2010), i giovani con maggiori livelli di solitudine o ansia sociale tendono a utilizzare la comunicazione online con maggiore frequenza per discutere argomenti personali; questo uso sembra favorire l'espressione di sé e può facilitare la costruzione di relazioni quando le situazioni offline risultano difficili da gestire (Bonetti et al., 2010). Analogamente, Valkenburg e Peter (2007) mostrano come l'uso della messaggistica istantanea, utilizzata per essere connessi

con persone con cui si hanno legami già esistenti, può avere effetti positivi sul benessere relazionale rafforzando la qualità di queste amicizie (Valkenburg & Peter, 2007).

In questa linea, l'uso non problematico dei social media può essere descritto come flessibile e situazionale, ovvero adattabile alle esigenze dell'individuo e non rigidamente orientato alla compensazione del disagio emotivo.

Nel complesso, la Teoria dell'Uso Compensatorio di Internet aiuta a spiegare perché, a parità di tecnologie disponibili, l'uso dei social possa assumere esiti diversi negli individui. Questa prospettiva supera una lettura deterministica del mezzo, spostando l'attenzione sui fattori motivazionali e contestuali che orientano l'uso e introduce il collegamento con costrutti come il Fear of Missing Out, che approfondiscono ulteriori meccanismi psicologici alla base dell'uso delle piattaforme digitali.

### **2.2.2 Fear of Missing Out e dinamiche di autoregolazione**

Il costrutto di Fear of Missing Out, comunemente noto come FoMO (fobia di essere esclusi), è stato introdotto per descrivere una forma di ansia sociale legata alla percezione che gli altri possano vivere esperienze gratificanti dalle quali si è esclusi. Secondo la definizione di Przybylski, Murayama, DeHaan e Gladwell (2013), il FoMO consiste nella pervasiva preoccupazione di "perdere" opportunità sociali significative, che porta al desiderio di rimanere costantemente connessi per monitorare le attività altrui. Nei contesti digitali, e in particolare sui social media, questa dinamica trova terreno particolarmente favorevole, poiché le piattaforme rendono continuamente visibili frammenti selezionati della vita sociale degli altri (Przybylski et al., 2013).

Diversi studi hanno evidenziato come livelli elevati di FoMO siano associati a un uso più frequente e compulsivo dei social media, caratterizzato da controlli ripetuti e difficoltà nel limitare il tempo trascorso online. Tale tendenza è ulteriormente favorita dallo smartphone, che consente di connettersi in qualsiasi momento e da qualunque luogo (Przybylski et al., 2013; Elhai, Yang, Fang, Bai, & Hall, 2020). In questi casi, l'uso dei social media non è guidato da un interesse specifico o da un obiettivo comunicativo definito, ma dalla necessità di ridurre l'ansia legata all'esclusione sociale percepita.

Un aspetto centrale della letteratura riguarda il rapporto tra FoMO e autoregolazione. L'autoregolazione può essere intesa come la capacità di monitorare e modulare i propri comportamenti in funzione di obiettivi personali o del contesto (Baumeister & Vohs, 2007). Studi condotti da Elhai, Levine, Dvorak e Hall (2016),

suggeriscono che maggiori livelli di FoMO sono associati ad un uso più problematico del telefono e a maggiori sintomi di depressione, ansia e stress. Gli autori interpretano questi risultati sottolineando il ruolo delle difficoltà di autoregolazione: il FoMO spinge gli individui a utilizzare il dispositivo come strategia emotiva, rendendo più difficile limitare il tempo di utilizzo (Elhai et al., 2016).

Allo stesso tempo, la relazione tra la FoMO e l'uso dei social non è necessariamente unidirezionale. Gli autori Dhir, Yassatorn, Kaur e Chen (2018) mostrano, che il FoMO non agisce esclusivamente come antecedente dell'uso problematico, ma può anche inserirsi in un processo circolare. I risultati del loro studio indicano come il sovraccarico tecnologico e l'uso compulsivo non regolato dei media contribuiscono allo sviluppo della "social media fatigue"<sup>7</sup>, tale affaticamento provoca a sua volta un incremento di ansia e depressione (Dhir et al., 2018). In questa prospettiva, il FoMO non rappresenta soltanto una causa dell'uso problematico, ma anche una sua possibile conseguenza.

È importante sottolineare che la presenza di FoMO non debba essere interpretata esclusivamente come un fattore di rischio, ma come un costrutto che può assumere significati differenti in funzione delle risorse di autoregolazione dell'individuo. In particolare, Alt (2015), in uno studio condotto su studenti universitari, mostra che il FoMO è associato a un maggiore coinvolgimento nei social media, ma che tale partecipazione non risulta essere necessariamente disfunzionale quando è accompagnato da adeguate capacità di autoregolazione e costrutti motivazionali<sup>8</sup> sociali. In questi casi, il FoMO può spingere gli individui a mantenere attivi legami sociali, a partecipare a eventi rilevanti o a rimanere informati senza tradursi automaticamente in comportamenti compulsivi. L'autore sottolinea come la differenza tra un uso problematico e uno adattivo risiede nella capacità di integrare l'uso dei social all'interno della vita quotidiana senza che esso diventi l'unica fonte di gratificazione sociale (Alt, 2015).

Alla luce di queste considerazioni si colloca lo studio di Riordan, Winter, Flett, Mason, Scarf, Jose e Conner (2021), basato su un disegno di ricerca con diario giornaliero di due settimane finalizzato ad analizzare le associazioni quotidiane tra utilizzo dei social network e stati affettivi. I risultati mostrano che l'uso dei social media, di per sé, non è

---

<sup>7</sup> Cosiddetta "stanchezza dei social", ovvero situazione in cui le persone soffrono di esaurimento mentale, la quale motiva un numero crescente di utenti ad abbandonare i social media.

<sup>8</sup> Nello studio sono tre i costrutti motivazionali misurati: intrinseco, estrinseco e a-motivazionale, all'apprendimento.

associato a un aumento sistematico dell'affetto negativo, ma che gli esiti emotivi dipendono in modo significativo dal grado individuale di FoMO. In particolare, un incremento degli stati emotivi negativi, successivo all'uso dei social, emerge solo negli individui con elevati livelli di FoMO, mentre tale effetto non si riscontra in chi presenta valori più bassi (Riordan et al., 2021).

Le evidenze descritte in precedenza dunque, suggeriscono che il FoMO non agisce come causa diretta e universale di disagio, ma come fattore di vulnerabilità che amplifica gli effetti emotivi dell'uso dei social in assenza di adeguate capacità di autoregolazione. In questa prospettiva, un uso non problematico dei social media è possibile anche in presenza di FoMO, purché l'individuo sia in grado di monitorare le proprie motivazioni e limitare l'esposizione in modo intenzionale. Il ruolo dell'autoregolazione diventa quindi centrale: non è la semplice paura di “perdersi qualcosa” a determinare esiti negativi, ma la difficoltà nel gestire tale motivazione attraverso strategie di controllo comportamentale ed emotivo. Questa lettura consente di collocare il FoMO all'interno di un continuum, in cui gli esiti dipendono dall'interazione tra caratteristiche individuali, contesto e modalità d'uso delle piattaforme digitali.

## CAPITOLO III

### Il Transformation Framework

#### 3.1 Origine e principi del framework

Dopo aver esaminato i principali modelli della comunicazione mediata dal computer (CMC) e le teorie che spiegano l'uso problematico e non problematico dei social media, risulta doveroso prendere in considerazione una cornice teorica in grado di integrare queste diverse dimensioni. A partire da questo nasce il Transformation Framework, proposto da Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein (2018), con il fine di fornire un modello teorico sistematico per comprendere in che modo i social media trasformino le esperienze relazionali tra pari.

Lo scopo principale del framework non è quello di stabilire se i social media siano intrinsecamente positivi o negativi, bensì di delucidare come essi modifichino i processi relazionali tradizionali, introducendo nuove condizioni di interazione. In questa direzione, uno degli apporti teorici centrali consiste nella concezione dei social media come un ambiente relazionale dotato di specifiche proprietà strutturali, che ne fanno un contesto qualitativamente diverso dalle tradizionali interazioni faccia a faccia (Nesi et al., 2018).

Il Transformation Framework è situato all'interno della letteratura sulle relazioni tra pari in adolescenza, un ramo che ha riconosciuto il ruolo centrale delle interazioni sociali nello sviluppo emotivo e identitario. Secondo gli autori, la rapida propagazione dei social media ha modificato in modo sostanziale lo scenario in cui tali relazioni si sviluppano, rendendo gradualmente meno consoni i modelli tradizionali che separano severamente le esperienze online da quelle offline. Al contrario, il framework propone di valutare le interazioni digitali come parte integrante dell'ecosistema relazionale degli individui, in particolare durante l'adolescenza, fase evolutiva caratterizzata da una forte centralità dei pari (Nesi et al., 2018).

Un principio cardine del modello è che i social media non innescano necessariamente dinamiche relazionali del tutto nuove, ma trasformano processi già esistenti nelle relazioni tra pari, quali il supporto sociale, il confronto sociale, l'intimità, la gestione del conflitto e la costruzione dello status. Tali cambiamenti avvengono anche mediante specifici attributi dell'ambiente digitale, che influenzano il modo in cui le esperienze relazionali vengono vissute, interpretate, condivise e ricordate. In questa prospettiva, il framework si pone in continuità con le teorie della comunicazione mediata

dal computer, ma ne amplia la portata spostando l'attenzione dagli effetti del mezzo in sé alle condizioni relazionali che il mezzo contribuisce a creare (Nesi et al., 2018).

In particolare, Nesi e colleghi (2018) individuano sette dimensioni fondamentali dell'ambiente dei social media, che definiscono le proprietà strutturali del contesto digitale e che possono manifestarsi in misura variabile a seconda delle piattaforme e delle modalità d'uso. Tali dimensioni includono: "l'asincronia", che consente interazioni non simultanee; la "permanenza", intesa come la persistenza nel tempo delle tracce comunicative; la "pubblicità", ovvero il grado di visibilità e accessibilità delle interazioni; la "replicabilità", che permette la diffusione e la ri-condivisione dei contenuti; la "riduzione degli indizi comunicativi", legata alla limitata disponibilità di segnali non verbali; la "quantificabilità sociale", rappresentata da indicatori numerici come like, commenti o visualizzazioni, infine la "ricercabilità" ossia la possibilità di rintracciare facilmente persone e informazioni. Secondo il framework, è la combinazione dinamica di queste dimensioni a configurare un contesto interpersonale qualitativamente distinto rispetto alle interazioni faccia a faccia (Nesi et al., 2018).

Un ulteriore elemento distintivo del Transformation Framework è la negazione di un approccio deterministico della tecnologia. Gli autori sottolineano come gli effetti dei social media non siano automatici né uniformi, ma dipendano dall'interazione tra le caratteristiche del contesto digitale e variabili individuali e relazionali, quali la motivazione d'uso, le competenze socio-emotive e la qualità delle relazioni offline. In questa ottica, i social media non sono concepiti come fattori di rischio o di protezione in sé, ma come strumenti in grado di amplificare e riorganizzare dinamiche relazionali già esistenti (Nesi et al., 2018).

Infine, il modello si propone come una cornice teorica integrativa, utile sia per interpretare risultati della ricerca esistente sia per orientare studi futuri. Il Transformation Framework fornisce una struttura concettuale che consente di collegare fenomeni apparentemente eterogenei – come l'uso non problematico dei social, le esperienze di solitudine, il supporto tra pari o i comportamenti interpersonali problematici – all'interno di un'unica visione teorica. Nei paragrafi successivi verranno approfondite nel dettaglio le singole dimensioni del contesto dei social media e le modalità principali attraverso cui esse contribuiscono a trasformare le esperienze relazionali tra pari in adolescenza.

### 3.2 Le dimensioni del contesto dei social media

Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein (2018) sostengono, dunque, come non siano i singoli contenuti a determinare il cambiamento delle esperienze relazionali, bensì l'insieme delle proprietà strutturali del contesto digitale entro cui tali interazioni si sviluppano. Su questa base, come già accennato precedentemente, il framework individua sette dimensioni fondamentali che definiscono il funzionamento dei social media e che risultano particolarmente rilevanti per comprendere in quali condizioni il loro utilizzo possa inserirsi in modo funzionale nelle relazioni tra pari in adolescenza.

Una prima dimensione è rappresentata dall'asincronia (*asynchronicity*), ossia la possibilità che le interazioni non avvengano in tempo reale. A differenza delle conversazioni faccia a faccia, la comunicazione mediata dai social media consente infatti una separazione temporale tra l'invio e la ricezione dei messaggi. Tale caratteristica incide in modo significativo sul ritmo degli scambi sociali, permettendo agli adolescenti di prendersi maggiore tempo per formulare le risposte, ma al tempo stesso, prolungando le attese e i processi di interpretazione dei messaggi ricevuti. In un'ottica di uso non problematico, l'asincronia può quindi favorire una gestione più equilibrata delle relazioni digitali, attenuando la pressione della risposta immediata e promuovendo forme di connessione più sostenibili nella vita quotidiana (Nesi et al., 2018).

Strettamente connessa a questa dimensione è la permanenza (*permanence*) dei contenuti. Messaggi, immagini e scambi condivisi sui social media tendono infatti a lasciare tracce durature, che possono essere riviste, salvate o riproposte nel tempo. A differenza delle esperienze relazionali offline, di natura transitoria, la permanenza rende quelle online potenzialmente più stabili, ma anche più difficili da "archiviare". Nel contesto adolescenziale, tale caratteristica può amplificare il peso emotivo delle interazioni, influenzando il modo in cui esse vengono ricordate e rielaborate. Inoltre, la permanenza costituisce una condizione strutturale dell'ambiente digitale che favorisce ulteriori processi tipici dei social media, quali il recupero, la riesaminazione e la ricondivisione dei contenuti, ampliandone la portata relazionale e la circolazione all'interno delle reti interpersonali (Nesi et al., 2018).

Un'altra dimensione centrale è la pubblicità (*publicness*), intesa come il grado di visibilità e accessibilità delle interazioni a un pubblico più o meno ampio. Nei social media, molte esperienze relazionali che in passato sarebbero rimaste circoscritte alla sfera privata possono oggi essere osservate da un numero più esteso di pari, anche al di fuori

del contesto scolastico immediato. La pubblicità contribuisce a rendere le relazioni maggiormente esposte allo sguardo altrui e può intensificare processi tipici dell'adolescenza, quali il confronto sociale, la ricerca di approvazione e la costruzione dello status all'interno del gruppo dei coetanei (Nesi et al., 2018).

Il contesto dei social media è inoltre caratterizzato da un'elevata disponibilità (*availability*), intesa come la facilità e la continuità con cui è possibile accedere alle interazioni sociali, indipendentemente dal luogo e dal momento della giornata. La presenza costante dei dispositivi digitali riduce le barriere comunicative e favorisce una connessione pressoché continua tra i pari, contribuendo a ridefinire le aspettative relazionali e i confini tra presenza e assenza, vicinanza e distanza nelle relazioni adolescenziali. In linea con l'impostazione del Transformation Framework, l'attenzione non è rivolta agli aspetti tecnici legati alla velocità di trasmissione dei messaggi, bensì alla concreta possibilità per gli adolescenti di accedere rapidamente ai pari e di mantenere con essi una comunicazione continuativa. In questa prospettiva, la velocità di condivisione dei contenuti viene interpretata come una conseguenza della disponibilità costante dei social media, piuttosto che come una caratteristica autonoma del mezzo (Nesi et al., 2018). Inoltre, in combinazione con la visibilità pubblica delle interazioni, la disponibilità può favorire una maggiore diffusione dei contenuti, permettendo a messaggi, immagini o video di raggiungere in tempi brevi un pubblico più ampio all'interno delle reti sociali digitali (boyd, 2010).

Un'ulteriore caratteristica distintiva è rappresentata dalla riduzione degli indizi comunicativi (*cue absence*). La comunicazione mediata dai social media, soprattutto quando avviene in forma testuale, limita infatti la presenza di segnali non verbali quali il tono di voce, le espressioni facciali e il linguaggio del corpo. Tale riduzione può rendere le interazioni meno ricche sul piano socio-emotivo e aumentare il rischio di fraintendimenti; al tempo stesso, può offrire ad alcuni adolescenti un maggiore senso di controllo e di sicurezza nell'espressione di sé. A differenza delle prime forme di comunicazione mediata dal computer, i social media contemporanei favoriscono prevalentemente scambi tra persone già conosciute nella vita reale. Sebbene il grado di integrazione tra relazioni online e offline vari a seconda delle piattaforme, questi ambienti digitali tendono a funzionare come un'estensione delle relazioni quotidiane piuttosto che come spazi separati (Nesi et al., 2018). In questa ottica, la riduzione degli indizi comunicativi non comporta necessariamente un impoverimento del legame, ma

contribuisce a ridefinire le modalità attraverso cui le relazioni tra pari vengono mantenute nel contesto digitale (boyd & Ellison, 2008; Ellison & boyd, 2013).

La quantificabilità sociale (*quantifiability*) rappresenta un'ulteriore dimensione peculiare dei social media. Le interazioni e i contenuti condivisi sono spesso accompagnati da indicatori numerici, quali il numero di “like”, commenti, visualizzazioni o follower. Tali metriche rendono il feedback sociale immediatamente visibile e confrontabile, contribuendo a far emergere con maggiore evidenza le dinamiche di approvazione, popolarità e status. Durante l'adolescenza, fase evolutiva caratterizzata da una marcata sensibilità al giudizio dei pari, la quantificabilità può assumere un ruolo particolarmente rilevante nell'interpretazione delle esperienze relazionali digitali (Nesi et al., 2018).

Infine, i social media sono fortemente connotati dalla visualità (*visualness*) ovvero dalla centralità di immagini e video nei processi comunicativi. La possibilità di condividere contenuti visivi favorisce forme di presentazione di sé basate sull'apparenza, sull'estetica e sulla messa in scena delle esperienze personali. La visualità contribuisce così a trasformare le modalità attraverso cui gli adolescenti costruiscono e comunicano la propria identità all'interno delle relazioni tra pari (Nesi et al., 2018).

Secondo il Transformation Framework, queste sette dimensioni non operano in modo isolato, ma si intrecciano dinamicamente tra loro, dando origine a un contesto interpersonale qualitativamente distinto rispetto alle interazioni faccia a faccia. È all'interno di tale contesto che le esperienze relazionali degli adolescenti vengono trasformate, attraverso specifiche modalità che saranno approfondite nel paragrafo successivo.

### **3.3 Le modalità di trasformazione delle esperienze relazionali**

Secondo il Transformation Framework, le caratteristiche strutturali dei social media non influenzano direttamente gli esiti dello sviluppo adolescenziale, ma intervengono nel modo in cui vengono vissute e organizzate le esperienze relazionali tra pari, attraverso specifiche modalità di funzionamento. Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein (2018) sottolineano come tali trasformazioni non comportino l'introduzione di dinamiche completamente nuove, bensì riorganizzazione di processi relazionali già esistenti, che nel contesto digitale assumono configurazioni differenti (Nesi et al., 2018).

In particolare, gli autori individuano cinque principali modalità di trasformazione. In primo luogo, i social media possono incidere sulla frequenza e sull'immediatezza delle interazioni, rendendo il contatto tra pari più continuo e accessibile rispetto alle relazioni esclusivamente in presenza.

In secondo luogo, alcune caratteristiche delle piattaforme contribuiscono all'amplificazione delle esperienze relazionali, aumentando la visibilità, la durata e la risonanza emotiva degli scambi.

Una terza modalità riguarda la trasformazione qualitativa delle interazioni, poiché la comunicazione digitale avviene attraverso canali differenti rispetto a quelli faccia a faccia, influenzando i processi di interpretazione, l'espressione emotiva e la costruzione del significato relazionale.

Il framework individua inoltre la presenza di opportunità compensatorie, attraverso le quali gli adolescenti possono soddisfare bisogni relazionali che risultano più complessi da esprimere nei contesti offline, come il mantenimento di relazioni a distanza o la partecipazione sociale in condizioni di insicurezza.

Infine, i social media possono favorire l'emergere di esperienze relazionali del tutto nuove, ovvero pratiche che non troverebbero un equivalente diretto al di fuori dell'ambiente digitale.

Nel loro insieme, queste modalità consentono di comprendere come i social media non rappresentino semplicemente un canale aggiuntivo di comunicazione, ma un contesto capace di ridefinire il modo in cui le relazioni tra pari vengono vissute e mantenute durante l'adolescenza (Nesi et al.,2018).

### **3.3.1 Frequenza e immediatezza delle interazioni**

Una prima modalità attraverso cui i social media trasformano le esperienze relazionali tra pari riguarda l'aumento della frequenza e dell'immediatezza (*frequency and immediacy*) del contatto e del supporto all'interno delle amicizie. Come evidenziato dal Transformation Framework, il contesto digitale consente agli adolescenti di mantenere interazioni più continue rispetto alle relazioni esclusivamente in presenza, rendendo il contatto con i pari più accessibile nel corso della quotidianità (Nesi et al., 2018).

Le caratteristiche dei social media, in particolare la disponibilità, la pubblicità e la permanenza delle comunicazioni, fanno sì che le richieste di supporto tra pari non

risultino più confinate a scambi diadici immediati, ma possano coinvolgere reti relazionali più ampie, trasformando le modalità attraverso cui l'aiuto viene cercato e ricevuto.

In una prospettiva di uso non problematico, tale incremento della frequenza e dell'immediatezza delle interazioni può contribuire a rafforzare la percezione di supporto sociale all'interno delle relazioni già esistenti. Studi empirici suggeriscono infatti che l'utilizzo dei social media per la ricerca e la ricezione di supporto emotivo sia associato a indicatori di maggiore benessere, quali livelli più bassi di sintomi depressivi e di stress percepito (Frison & Eggermont, 2015; Wright, 2012).

Tuttavia, come sottolineato dagli autori, l'effetto di questa trasformazione dipende in larga misura dalla qualità delle interazioni e dalla forza del legame relazionale. In linea con la *media multiplexity theory*, la comunicazione digitale risulta maggiormente funzionale quando si inserisce all'interno di relazioni significative e avviene tramite scambi diretti, piuttosto che mediante forme di feedback superficiale (Haythornthwaite, 2005; Burke & Kraut, 2016). In tali condizioni, l'aumento della frequenza e dell'immediatezza del contatto può favorire il mantenimento delle amicizie e rafforzare la percezione di accessibilità reciproca tra pari.

Nel complesso, il Transformation Framework mostra come i social incidano soprattutto sulle modalità attraverso cui il contatto e il supporto tra pari vengono mantenuti nel tempo, influenzando il ritmo e la continuità delle interazioni all'interno delle relazioni adolescenziali (Nesi et al., 2018).

### **3.3.2 Amplificazione delle esperienze e dinamiche relazionali**

Una seconda modalità attraverso cui i social media trasformano le esperienze tra pari riguarda l'amplificazione delle dinamiche relazionali, in particolare delle aspettative e delle richieste implicite che regolano il mantenimento delle amicizie. Secondo il Transformation Framework, le caratteristiche strutturali dei social media – quali la disponibilità costante, la pubblicità delle interazioni e la loro permanenza nel tempo – non introducono nuove esigenze relazionali, ma rendono più visibili e continue dinamiche già presenti nelle relazioni tra pari (Nesi et al., 2018).

Nel contesto digitale, la possibilità di essere facilmente raggiungibili e di osservare le interazioni altrui può favorire la costruzione di aspettative implicite di presenza e partecipazione. La comunicazione, in questo senso, assume una funzione regolativa della relazione: la frequenza delle risposte, la visibilità degli scambi e i segnali

di coinvolgimento diventano indicatori attraverso cui gli adolescenti interpretano il grado di vicinanza relazionale. Tali processi possono amplificare le richieste comunicative connesse al mantenimento dell'amicizia, aumentando il lavoro relazionale necessario a dimostrare disponibilità e reciprocità.

Diversi studi empirici supportano questa lettura. Ricerche qualitative condotte su giovani mostrano come molti individui riferiscano una sensazione di pressione legata alla necessità di rimanere costantemente connessi ai propri amici, per rispondere ai messaggi, commentare contenuti o manifestare sostegno attraverso interazioni online (Fox & Moreland, 2015; Niland et al., 2015). In questa prospettiva, l'uso dei social media può richiedere un investimento continuo in termini di attenzione e tempo, configurandosi come una forma di "lavoro relazionale" che si inserisce nella quotidianità.

Alcuni studi suggeriscono inoltre che tale intensificazione delle richieste comunicative possa avere effetti ambivalenti. Ad esempio, Hall e Baym (2012) hanno rilevato che i comportamenti di mantenimento relazionale mediati dalla tecnologia risultano associati a una maggiore interdipendenza tra amici, ma anche, in alcuni casi, a vissuti di *overdependence*, caratterizzati dalla percezione che la relazione interferisca con attività o obiettivi individuali (Hall & Baym, 2012). In modo analogo, la sensazione di dover essere sempre reperibili può generare una tensione tra il desiderio di connessione e la necessità di preservare spazi personali, dinamica che Licoppe (2012) descrive come una "crisi della convocazione"<sup>9</sup> (Licoppe, 2012).

L'amplificazione delle richieste relazionali può manifestarsi anche attraverso pratiche di *media multitasking*, ovvero l'uso dei dispositivi digitali durante altre attività o nel corso di interazioni sociali. In tali situazioni, l'attenzione dell'individuo risulta suddivisa tra più stimoli comunicativi, con possibili ricadute sulla qualità dello scambio relazionale. Alcune ricerche indicano che la presenza o l'utilizzo dello smartphone durante le conversazioni faccia a faccia può ridurre la qualità percepita dell'interazione e il senso di connessione tra gli interlocutori (Przybylski & Weinstein, 2013; Misra et al., 2016). Tali effetti vengono spesso ricondotti al fenomeno della *technoference*, che fa riferimento all'interferenza delle tecnologie digitali nei momenti di interazione sociale. Secondo McDaniel e Coyne (2016), anche micro-interruzioni ripetute possono compromettere la continuità comunicativa e la percezione di disponibilità emotiva, contribuendo a una trasformazione della qualità delle relazioni (McDaniel & Coyne,

---

<sup>9</sup> "the crisis of the summons"

2016). In questo senso, l'amplificazione delle dinamiche relazionali non riguarda esclusivamente la quantità delle interazioni, ma anche il modo in cui l'attenzione e la presenza vengono negoziate nei contesti sociali.

Nel complesso, il Transformation Framework interpreta tali processi come il risultato di una trasformazione del contesto relazionale, piuttosto che come conseguenze intrinsecamente negative dell'uso dei social media. Le piattaforme digitali rendono più evidenti e persistenti aspettative e richieste già presenti nelle relazioni tra pari, influenzando il modo in cui gli adolescenti negoziano disponibilità, reciprocità e autonomia all'interno delle amicizie (Nesi et al., 2018).

### **3.3.3 Opportunità compensatorie ed esperienze relazionali nuove**

Accanto alle trasformazioni che riguardano la frequenza, l'amplificazione e la qualità delle interazioni, il Transformation Framework individua due ulteriori modalità attraverso cui i social media possono incidere sulle relazioni tra pari: le opportunità compensatorie e le esperienze relazionali nuove (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018)

Con il concetto di opportunità compensatorie gli autori si riferiscono alla possibilità che l'ambiente digitale renda più accessibili alcune forme di partecipazione sociale, soprattutto per quegli adolescenti che incontrano difficoltà nelle interazioni faccia a faccia. Le caratteristiche dei social media, come la disponibilità costante, l'asincronia della comunicazione e la riduzione degli indizi non verbali, possono creare condizioni percepite come meno minacciose e più gestibili, facilitando l'espressione di sé e il mantenimento dei legami (Nesi et al., 2018). Tale interpretazione risulta coerente con la Compensatory Internet Use Theory, approfondita in precedenza, secondo cui le persone possono ricorrere agli ambienti digitali per far fronte a bisogni emotivi o sociali non pienamente soddisfatti nella vita offline (Kardefelt-Winther, 2014). In questo senso, l'interazione online può funzionare come uno spazio relazionale alternativo, capace di sostenere l'inclusione sociale anche in presenza di timidezza, insicurezza o ansia sociale.

Accanto alla possibilità di costruire nuove relazioni online, le opportunità compensatorie riguardano anche il mantenimento di legami già esistenti ma difficilmente coltivabili nel contesto offline. Diversi studi hanno evidenziato che la disponibilità continua dei social media facilita la comunicazione con gli amici geograficamente distanti, permettendo di preservare relazioni che, in assenza di tali strumenti, rischierebbero di indebolirsi (Tillema, Dijst & Schwanen, 2010). In questa prospettiva,

l'ambiente digitale non sostituisce necessariamente il contatto faccia a faccia, ma può integrarlo e sostenerlo, rendendo più semplice condividere esperienze quotidiane e mantenere un senso di vicinanza emotiva nonostante la distanza fisica.

Un ulteriore aspetto delle opportunità compensatorie riguarda la possibilità di entrare in relazione con coetanei che condividono esperienze o condizioni di vita specifiche. I social media consentono infatti agli adolescenti di individuare e contattare persone accomunate da interessi, problematiche o percorsi personali simili, creando spazi di confronto e sostegno che, nel contesto offline, potrebbero essere difficili da trovare (Nesi et al., 2018).

Parallelamente, il framework sottolinea che i social media possono favorire anche esperienze relazionali del tutto nuove, prive di un equivalente diretto nella realtà. Pratiche come la condivisione pubblica dei contenuti personali, l'interazione simultanea con reti sociali ampie o il monitoraggio continuo delle attività dei pari rappresentano modalità di relazione qualitativamente inedite, rese possibili dalle specifiche proprietà tecnologiche delle piattaforme (Nesi et al., 2018). Tali esperienze non si limitano quindi a riprodurre online dinamiche già esistenti, ma introducono scenari relazionali che emergono direttamente dalle affordance dell'ambiente digitale.

È tuttavia importante evidenziare che, per entrambe queste modalità, le evidenze empiriche risultano ancora parziali. Gli stessi autori riconoscono che molte ipotesi relative alle opportunità compensatorie e alle esperienze nuove necessitano di ulteriori verifiche specificatamente focalizzate sull'adolescenza (Nesi et al., 2018). Il framework assume quindi un valore prevalentemente interpretativo, offrendo una guida teorica per comprendere in quali condizioni i social media possono ampliare le possibilità relazionali dei giovani.

In un'ottica di uso non problematico, queste due modalità assumono un significato particolarmente rilevante. Come suggerito da Alt (2015), un maggiore coinvolgimento nei social media non è necessariamente disfunzionale, ma può risultare adattivo quando è accompagnato da adeguate capacità di autoregolazione e da motivazioni sociali funzionali (Alt, 2015). Le opportunità compensatorie possono favorire l'inclusione e il sostegno sociale, mentre le esperienze relazionali nuove possono ampliare le forme di partecipazione e di espressione identitaria. Nel loro insieme, queste considerazioni confermano che i social media non producono effetti univoci, ma esiti che dipendono dalle modalità con cui vengono integrati nella vita relazionale degli adolescenti (Nesi et al., 2018).

### **3.4 Il contributo del Transformation Framework alla comprensione dell'uso non problematico**

Alla luce di quanto discusso nel capitolo, il Transformation Framework si configura come una cornice teorica particolarmente utile per analizzare l'uso dei social media in adolescenza da una prospettiva non patologizzante. Il modello proposto da Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein (2018) consente infatti di interpretare le piattaforme digitali non come cause dirette di esiti positivi o negativi, ma come contesti relazionali che trasformano il modo in cui le esperienze tra pari vengono vissute e organizzate.

Un primo contributo del framework riguarda il superamento di una visione dicotomica dell'uso dei social media. Le stesse caratteristiche strutturali dell'ambiente digitale – come la disponibilità costante, la pubblicità delle interazioni e la loro permanenza – possono assumere valenze differenti a seconda della modalità d'uso, delle caratteristiche individuali e del contesto relazionale in cui si inseriscono. In questa prospettiva, elementi come l'aumento della frequenza e dell'immediatezza delle interazioni non devono essere interpretati automaticamente come segnali di problematicità, ma possono rappresentare risorse comunicative utili a mantenere connessioni significative nel quotidiano.

Analogamente, il framework permette di comprendere l'amplificazione delle dinamiche relazionali in modo equilibrato e sfaccettato. L'aumento delle richieste comunicative e della visibilità sociale può certamente generare tensioni o difficoltà di gestione, ma non costituisce di per sé un esito negativo. In condizioni di uso consapevole, le medesime caratteristiche possono favorire forme di supporto, reciprocità e partecipazioni tra pari, contribuendo a rafforzare la qualità delle relazioni e il senso di appartenenza.

In questo senso il modello risulta coerente con l'obiettivo centrale di questa tesi: comprendere l'uso non problematico dei social media non come semplice assenza di rischi, ma come un insieme di pratiche digitali integrate in modo funzionale nella vita relazionale degli adolescenti. La cornice consente di spostare l'attenzione dagli effetti generici delle piattaforme alle modalità concrete attraverso cui i giovani le utilizzano per comunicare, mantenere legami e costruire la propria esperienza sociale.

Un ulteriore punto di forza riguarda la capacità di collocare l'uso delle piattaforme digitali all'interno di un ecosistema relazionale più ampio, in cui online e offline risultano strettamente intrecciati. Tale prospettiva appare particolarmente rilevante per l'analisi

dell'uso non problematico, poiché evidenzia come le esperienze digitali non sostituiscano le relazioni in presenza, ma le trasformino e le integrino, ampliandone le possibilità espressive e comunicative.

In conclusione, il Transformation Framework fornisce una base teorica solida per interpretare i social media come strumenti potenzialmente funzionali allo sviluppo relazionale degli adolescenti. Esso permette di leggere le pratiche digitali in termini di trasformazione e adattamento, riconoscendo che l'esito dell'esperienza online dipende soprattutto dal modo in cui le piattaforme vengono utilizzate e integrate nella quotidianità. In questa prospettiva, lo studio dell'uso non problematico diventa fondamentale per comprendere come i social media possano essere sfruttati in modo equilibrato e costruttivo all'interno delle relazioni tra pari.

## CONCLUSIONI

L'analisi sviluppata in questa tesi ha mostrato come i social media non possano essere interpretati in modo univoco né come una minaccia né come una risorsa intrinsecamente positiva. Essi rappresentano piuttosto un contesto relazionale complesso, capace di trasformare le modalità attraverso cui le persone comunicano, costruiscono legami e danno significato alle proprie esperienze quotidiane.

Parlare di uso non problematico significa quindi spostare l'attenzione dal mezzo tecnologico alle modalità con cui esso viene utilizzato. Non è il semplice tempo trascorso online a determinare effetti negativi o positivi, ma le motivazioni che guidano l'uso, la qualità delle interazioni e le capacità dell'individuo di mantenere un equilibrio tra vita digitale e vita offline. Quando i social vengono impiegati per mantenere relazioni significative, esprimere sé stessi e cercare supporto in modo consapevole, possono diventare strumenti preziosi per il benessere psicologico e sociale.

La vera sfida, dunque, non è demonizzare i social media, ma imparare a usarli in modo equilibrato e consapevole. Promuovere un uso non problematico significa educare a una presenza digitale intenzionale, capace di valorizzare le potenzialità delle piattaforme senza perdere di vista l'importanza delle relazioni autentiche e della vita al di fuori dello schermo.

In questa prospettiva, promuovere un uso non problematico richiede soprattutto lo sviluppo di competenze di autoregolazione e consapevolezza critica: imparare a gestire il tempo online, riconoscere le proprie motivazioni d'uso e privilegiare interazioni attive e autentiche. Un ruolo centrale spetta agli interventi educativi rivolti ad adolescenti, famiglie e contesti scolastici, finalizzati a favorire un rapporto equilibrato con le tecnologie digitali e una maggiore integrazione tra esperienze online e offline.

In conclusione, i social media possono essere tanto spazio di crescita quanto un luogo di fragilità: ciò che fa la differenza è il modo in cui ciascuno sceglie di abitarli. Riconoscere i limiti e possibilità rappresenta il primo passo per trasformarli da semplici strumenti tecnologici a risorse significative.



## BIBLIOGRAFIA

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057

Anderson, M., & Faverio, M. (2023, December 11). *Teens, social media and technology 2023*. Pew Research Center. Retrieved from <https://pewrsr.ch/41IIESG> (controlla e ricorda anche le statistiche all'inizio del pew coso)

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9

Antheunis, M. L., Schouten, A. P., & Walther, J. B. (2020). The hyperpersonal effect in online dating: Effects of text-based CMC vs. videoconferencing before meeting face-to-face. *Media Psychology*, 23(6), 820–839. doi:10.1080/15213269.2019.1648217

Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Baym, N. K. (1995). The emergence of community in computer-mediated communication. In S. G. Jones (Ed.), *CyberSociety: Computer-mediated communication and community* (pp. 138–163). Thousand Oaks, CA: Sage.

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. doi:10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279–285. doi:10.1089/cyber.2009.0215

Bouchillon, B. C. (2025). How to fight loneliness: The importance of networked friendship quality and self-esteem differs with age. *Telematics and Informatics*, 96, 102212. doi:10.1016/j.tele.2024.102212

boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

boyd, d. (2010). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 39–58). New York, NY: Routledge.

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281. doi:10.1111/jcc4.12162

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi:10.1177/0093650203257842

Culnan, M. J., & Markus, M. L. (1987). Information technologies. In F. M. Jablin, L. L. Putnam, K. H. Roberts, & L. W. Porter (Eds.), *Handbook of organizational communication: An interdisciplinary perspective* (pp. 420–443). Sage.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079

Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. doi:10.1016/j.addbeh.2019.04.020

Ellison, N., & Vitak, J. (2015). Social media affordances and their relationship to socialcapital processes. In S. Sundar (Ed.), *The handbook of psychology of communication technology* (pp. 205-227). Boston: Wiley-Blackwell.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Ellison, N. B., & boyd, d. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of Internet studies* (pp. 151–172). Oxford, England: Oxford University Press. Retrieved from <https://www.danah.org/papers/2013/SocialityThruSNS-preprint.pdf>.

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. doi:10.1016/j.chb.2014.11.083

Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents’ depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315–325. doi:10.1016/j.chb.2014.11.070

Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents’ depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171. doi:10.1177/0894439314567449

Hall, J. A. (2012). Calling and texting (too much?): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14(2), 316–331. doi:10.1177/1461444811415047

Haythornthwaite, C. (2005). Social Networks and Internet Connectivity Effects. *Information, Communication & Society*, 8(2), 125–147. doi:10.1080/13691180500146185

Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 108. doi:10.1186/s12966-016-0432-4

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351–354. doi:10.1016/j.chb.2013.10.059

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93. doi:10.1080/02673843.2019.1590851

Kiesler, S., Siegel, J., & McGuire, T. W. (1984). Social psychological aspects of computer-mediated communication. *American Psychologist, 39*(10), 1123–1134. doi:10.1037/0003-066X.39.10.1123

Licoppe, C. (2012). Understanding mediated appearances and their proliferation: The case of the phone rings and the “crisis of the summons.” *New Media & Society, 14*(7), 1073–1091. doi:10.1177/1461444812452410

Lowenthal, P. R. (2010). The evolution and influence of social presence theory on online learning. In T. Kidd (Ed.), *Online education and adult learning: New frontiers for teaching practices* (pp. 124–139). Hershey, PA: IGI Global. doi:10.4018/9781605669847.ch010

McDaniel, B. T. (2016). Technoference: The interference of technology in interpersonal relationships. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(1), 85–98. doi:10.1037/ppm0000065

Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior, 48*(2), 275–298. doi:10.1177/0013916514539755

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 267–294. doi:10.1007/s10567-018-0261-x

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—Application to peer group

processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 295–319. doi:10.1007/s10567-018-0262-9

Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., & Hutton, F. (2015). Friendship work on Facebook: Young adults' understandings and practices of friendship. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 25(2), 123–137. doi:10.1002/casp.2201

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. doi:10.1177/1745691617713052

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x

Pew Research Center. (2024, December 12). *Teens, social media and technology 2024*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org>

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. doi:10.1177/0265407512453827

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. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

Riordan, B. C., Winter, T., Flett, J. A. M., Mason, A., Scarf, D., Jose, P. E., & Conner, T. S. (2022). Does the fear of missing out moderate the relationship between social networking use and affect? A daily diary study. *Psychological Reports*, 125(6), 3084–3099. doi:10.1177/003329412111040441

Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. London, England: John Wiley & Sons.

Sproull, L., & Kiesler, S. (1986). Reducing social context cues: Electronic mail in organizational communication. *Management Science*, 32(11), 1492–1512. doi:10.1287/mnsc.32.11.1492

Tillema, T., Dijst, M., & Schwanen, T. (2010). Face-to-face and electronic communications in maintaining social networks: The influence of geographical and relational distance and of information content. *New Media & Society, 12*(6), 965–983. doi:10.1177/1461444809353011

Tsilosani, A., Chan, K., Steffens, A., Bolton, T. B., & Kowalczyk, W. J. (2023). Problematic social media use is associated with depression and similar to behavioral addictions: Physiological and behavioral evidence. *Addictive Behaviors, 145*, 107781. doi:10.1016/j.addbeh.2023.107781

Turrini, V. (2024, February 8). *Digital 2024 – I dati globali: Sono 5 miliardi gli utenti sui social media*. We Are Social. Retrieved from <https://wearesocial.com/it/blog/2024/02/digital-2024-i-dati-globali-5-miliardi-di-utenti-sui-social-media/>

Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction. *Communication Research, 19*(1), 52–90. doi:10.1177/009365092019001003

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research, 23*(1), 3–43. doi:10.1177/009365096023001001

Wang, Y.-L., Chen, Y.-J., & Liu, C.-C. (2024). The relationship between social media usage and loneliness among younger and older adults: The moderating effect of shyness. *BMC Psychology, 12*, 343. doi:10.1186/s40359-024-01727-4

Wright, K. B. (2012). Emotional support and perceived stress among college students using Facebook.com: An exploration of the relationship between source perceptions and emotional support. *Communication Research Reports, 29*(3), 175–184. doi:10.1080/08824096.2012.695957



