



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

**La noia in adolescenza nel contesto di pandemia di Covid-19:
Analisi delle sue relazioni con alcuni correlati individuali**

**Boredom in adolescence in the context of the Covid-19 pandemic: Analysis of its
relationships with some individual correlates**

Relatore

Prof.ssa Marina Miscioscia

Correlatore esterno

Dott.ssa Sara Iannattone

Laureanda: Virginia Galignani

Matricola: 2016888

Anno Accademico 2021-2022

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1	2
ANALISI DEL COSTRUTTO DELLA NOIA IN ADOLESCENZA	2
1.1 Considerazioni generali sulla noia	2
1.2 Specificità della noia in adolescenza	3
1.3 Rilevanza del costrutto per la ricerca scientifica	7
CAPITOLO 2	11
ALCUNI CORRELATI DELLA NOIA ADOLESCENZIALE	11
2.1 Funzionamento psicologico	11
2.2 L'uso dei social media	14
2.3 La regolazione delle emozioni	23
2.4 Il ruolo mediatore della noia nella relazione tra i costrutti a essa correlati	25
CAPITOLO 3	30
LA RICERCA	30
3.1 Gli obiettivi	30
3.2 Le ipotesi	30
3.3 La metodologia della ricerca	33
3.3.1 La procedura	33
3.3.2 I partecipanti	34
3.3.3 Gli strumenti	34
3.3.3.1 Multidimensional State Boredom Scale (MSBS)	34
3.3.3.2 Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)	35
3.3.3.3 Social Media Disorder Scale (SMDS)	36
3.3.3.4 Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)	37
3.3.3.5 Frequenza di uso giornaliero dei social media	38
3.3.3.6 Social media usati più spesso e motivi del loro uso	39
CAPITOLO 4	41
RISULTATI DELLA RICERCA	41
4.1 Statistiche descrittive e frequenze del campione	41
4.2. Analisi di correlazione tra la noia e le difficoltà psicologiche, e tra la noia e l'uso problematico dei social media	43
4.3 Analisi di associazione tra l'uso intensivo dei social media e la noia	45
4.4 Analisi di mediazione della noia nella relazione tra l'uso problematico dei social media e l'insieme delle difficoltà psicologiche	46
4.5 Analisi di regressione tra le difficoltà nella regolazione delle emozioni e la noia	50

CAPITOLO 5	52
DISCUSSIONE FINALE	52
5.1 Discussione	52
5.2 Implicazioni	62
5.3 Punti di forza.....	63
5.4 Limiti	64
5.5 Prospettive future	66
BIBLIOGRAFIA	68

INTRODUZIONE

Questa ricerca si pone come obiettivo quello di indagare la prevalenza della noia e le sue connessioni con la salute mentale, l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni, in un campione di adolescenti italiani in tempo di pandemia da Covid-19. Lo studio parte da una revisione della letteratura sulla noia, con particolare attenzione alla sua esperienza in adolescenza, per poi concentrarsi su alcuni aspetti che risultano, oggi, sempre più decisivi nel delineare un quadro esaustivo della noia adolescenziale. Successivamente, sono state descritte tutte le procedure e gli strumenti utilizzati per la strutturazione della ricerca ed infine sono stati riportati e discussi i risultati ottenuti. Al fine di analizzare le relazioni della noia con la salute mentale, l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni sono state condotte le seguenti analisi di correlazione, associazione, mediazione e regressione su un campione di studenti italiani di età compresa tra i 13 e i 19 anni. Più specificatamente, i fattori indagati in questo studio comprendono la noia, le difficoltà psicologiche, l'uso problematico dei social media, la frequenza di uso giornaliero dei social media e le difficoltà nella regolazione delle emozioni. I risultati trovati confermano le prime quattro ipotesi iniziali della ricerca, ad eccezione della quinta e ultima, confermata parzialmente, offrendo un ulteriore spunto di riflessione riguardo la complessità e la rilevanza dell'esperienza della noia in adolescenza.

CAPITOLO 1

ANALISI DEL COSTRUTTO DELLA NOIA IN ADOLESCENZA

1.1 Considerazioni generali sulla noia

Oggigiorno non esiste ancora una definizione univoca e condivisa di noia. Secondo varie teorie, la noia viene considerata come una caratteristica tipica della natura umana, un tratto caratteriale, una reazione a condizioni ambientali monotone, o il segno o sintomo di un disturbo specifico (Spaeth, Weichold, & Silbereisen, 2015). L'unico aspetto su cui tutti gli studiosi sembrano essere d'accordo è che si tratta di un affetto spiacevole caratterizzato dalla sensazione di volere qualcosa senza sapere specificatamente cosa e di non essere in grado di trovare qualcosa da fare che sia sufficientemente stimolante e soddisfacente (Fahlman et al., 2013). In particolare, secondo van Tilburg & Igou (2012), la noia è un'emozione negativa che si distingue dalle altre emozioni negative, proprio per la “mancanza di significato”, che viene considerata come la sua caratteristica chiave distintiva.

Esistono diverse teorie esplicative sulla noia, alcune enfatizzano che le cause della noia siano solamente interne, alcune enfatizzano che le cause siano solamente esterne e altre enfatizzano l'interazione tra cause interne ed esterne. Le cause esterne si riferiscono alle condizioni ambientali che provocano la noia, mentre le cause interne si riferiscono a fattori specifici della persona come i tratti della personalità e le funzioni cognitive che influiscono sull'esperienza della noia e sul comportamento di coping (Mercer-Lynn, Bar, & Eastwood, 2014; Freund, Schulenberg, & Maslowsky, 2021). Tutte le teorie, presenti in letteratura, supportano un concetto multidimensionale di noia che include la mancanza di coinvolgimento, l'affetto negativo a bassa e ad alta eccitazione, l'esperienza di un lento passare del tempo e la difficoltà a concentrarsi (Alda et al., 2015).

Come riportato da Spoto et al. (2021), la letteratura attuale, nell'ambito della noia, ha respinto le teorie storiche che si concentravano solo sugli aspetti negativi di questo affetto per dare rilievo alle concettualizzazioni che sottolineano, invece, la sua funzionalità. La noia, pertanto, indica che una situazione o un'attività è insoddisfacente e motiva le persone a esplorare alternative più appaganti e significative per sé stessi (van Tilburg, & Igou, 2012). Ciò si verifica solo in individui sani e soprattutto quando esperiscono la noia di stato (Freund et al., 2021). In letteratura, è ampiamente riconosciuta la differenziazione e contrapposizione tra noia di stato e noia di tratto. La prima è considerata temporanea e dipendente dalla situazione. La noia di tratto, d'altra parte, fa riferimento alle differenze individuali nella frequenza e nella probabilità di sperimentare la noia stessa. Mentre si sostiene che la noia di stato abbia una natura adattiva, la noia di tratto è esattamente l'opposto, in quanto quest'ultima può portare a comportamenti negativi e disadattivi minacciando il benessere individuale degli individui che la sperimentano (Milea, Cardoso, & David, 2021; Freund et al., 2021).

1.2 Specificità della noia in adolescenza

La noia è considerata uno stato affettivo particolarmente comune (Alda et al., 2015; Freund et al., 2021), e ormai ampiamente accettato (Weybright, Schulenberg, & Caldwell, 2020), nell'adolescenza: uno studio da Chin, Markey, Bhargava, Kassam e Loewenstein (2007), ha stimato che il 91-98% degli adolescenti ha sperimentato la noia ad un certo punto della loro specifica fase di vita. A sostegno di ciò, Spaeth et al. (2015) avevano precedentemente suggerito che la noia nel tempo libero potesse aumentare sistematicamente durante l'adolescenza. Inoltre, come riportato nello studio longitudinale di Weybright et al. (2020), l'esperienza complessiva della noia sarebbe aumentata negli

ultimi anni, dimostrando specificatamente che i livelli di noia segnalati da un campione di adolescenti statunitensi sono aumentati costantemente dal 2008 al 2017, con un aumento maggiore tra le ragazze. Gli stessi studiosi hanno ipotizzato che continueranno ad aumentare negli anni successivi perché la noia farebbe parte di una costellazione di fattori che cambiano storicamente, come per esempio l'uso dei media digitali e dei social media, sempre più popolari negli ultimi anni tra gli adolescenti, e il tempo trascorso online, tutti associati alla noia.

In letteratura è stato ampiamente dimostrato che gli adolescenti sembrano essere particolarmente inclini a sperimentare la noia a causa della criticità tipica di questa specifica fase di sviluppo (Schwartz et al., 2021). Secondo Weybright et al. (2020), durante l'adolescenza, la maggiore ricerca di indipendenza, autonomia e novità può creare discrepanze con le nuove opportunità fornite dai contesti sociali in cui operano quotidianamente gli adolescenti. Tali discrepanze possono essere causate, soprattutto, dallo sviluppo asincrono tra le capacità cognitive e quelle autoregatorie, necessarie per strutturare il tempo in maniera appropriata. La “disgiunzione” temporale, tra i primi cambiamenti neurali e il successivo sviluppo delle capacità autoregatorie, può minacciare le traiettorie di salute e di sviluppo ottimali (Spaeth et al., 2015; Weybright et al., 2020). Le componenti cognitive ed emotive, che definiscono il costrutto della noia, hanno maggiori implicazioni per gli adolescenti rispetto che per gli adulti a causa dei cambiamenti dello sviluppo durante questa fase della vita. Per esempio, Spoto, et al. (2021) riportano alcune evidenze secondo le quali gli adolescenti percepirebbero i compiti come più monotoni o difficili, sentendosi, di conseguenza, annoiati e poco motivati. Inoltre, gli adolescenti più inclini al *sensation seeking* tenderebbero ad avere difficoltà a trovare qualcosa di interessante in cui cimentarsi, e quindi, di conseguenza, avrebbero

maggiori possibilità di annoiarsi (Freund et al., 2021). Allo stesso tempo, i fattori ambientali possono creare esperienze di noia (Weybright et al., 2020). I contesti sociali, in cui operano abitualmente gli adolescenti, possono limitare la loro libertà di scelta in un momento in cui desiderano essere autonomi ed esplorare la loro identità (Spaeth et al., 2015). Al polo opposto, gli adolescenti stessi percepiscono i contesti in questione come caratterizzati da vincoli e da mancanza di azione personale (Weybright et al., 2020). Tali caratteristiche negative, che contribuiscono a definire il costrutto della noia, secondo Eastwood, Frischen, Fenske, e Smilek, (2012), rendono difficoltoso affrontare la noia stessa. Di conseguenza, la noia si configura come uno strumento, utilizzato dagli adolescenti, per esprimere la loro resistenza nei confronti dei limiti, imposti dagli adulti e dalle istituzioni, all'autonomia, al tempo personale e al tempo libero (Spaeth et al., 2015). Solitamente contesti familiari e di svago concedono una maggiore autonomia agli adolescenti, al contrario di contesti più restrittivi, come per esempio la scuola (Weybright et al., 2020). In particolare, durante gli anni dell'adolescenza, gli studenti riferiscono livelli elevati di noia accademica (Schwartz et al., 2021). Gli adolescenti che hanno maggiori probabilità di annoiarsi sono coloro che vivono in ambienti sociali che non offrono opportunità di svago e ambienti di apprendimento adeguati al loro sviluppo (Freund et al., 2021). Secondo lo studio di Weybright et al. (2020) è probabile che i fattori di sviluppo e contestuali sopracitati concorrano ad aumentare la noia durante l'adolescenza. In particolare, hanno osservato che i livelli di noia segnalati dagli adolescenti statunitensi sono aumentati costantemente negli ultimi dieci anni.

Per quanto riguarda la prevalenza di livelli elevati di noia, lo studio di Martz, Schulenberg, Patrick e Kloska (2018), ha scoperto che questa, in un campione di adolescenti con fascia di età 13-16 anni, era del 20%. Quasi un adolescente su cinque

aveva riferito livelli di noia particolarmente elevati, i quali mostravano associazioni significative con molti elementi dei contesti scolastici, genitoriali, dei pari ed extracurricolari. Considerando che la noia adolescenziale è associata a disadattamento ed esiti negativi dello sviluppo, alti livelli di noia aumentano il rischio di tale associazione.

Gli unici aspetti su cui la letteratura esistente presenta risultati contrastanti, in relazione alla noia, si riferisce alle variabili sociodemografiche di genere e di età. Rispetto al genere, Spoto et al. (2021), non hanno rilevato differenze significative nel livello di noia tra maschi e femmine. Dall'altra parte diversi studi hanno dimostrato l'esistenza di un rapporto tra la noia e il genere ma non si è ancora arrivati a definire in maniera condivisa quale sia il genere più predisposto ad annoiarsi. Per esempio, Newberry e Duncan (2001) hanno affermato che i ragazzi erano più inclini ad annoiarsi poiché avevano un temperamento più estroverso; mentre Martz et al. (2018), hanno riportato che le ragazze avevano maggiori probabilità di segnalare un'elevata noia rispetto ai ragazzi. Secondo Weybright et al. (2020) le ragazze dimostravano maggiori aumenti annuali nella noia. Ci sono risultati contrastanti anche per quanto riguarda il rapporto tra la noia adolescenziale e l'età. Spoto et al. (2021), in linea con quanto emerso dallo studio, meno recente, di Sharp et al. (2011), hanno riscontrato livelli stabili di noia in un campione di adolescenti di fascia di età tra i 14 e i 19 anni. Parallelamente, sia Martz et al. (2018) sia Weybright et al. (2020) hanno scoperto che la probabilità di segnalare livelli elevati di noia era significativamente maggiore per gli studenti dell'ottavo grado, cioè di fascia di età 13-14 anni rispetto a quelli del decimo grado, cioè di fascia di età 15-16 anni.

1.3 Rilevanza del costrutto per la ricerca scientifica

Tradizionalmente la noia ha ricevuto una scarsa attenzione da parte degli studiosi rispetto ad altre emozioni più evidenti (come ansia, rabbia e solitudine) perché è stata considerata “*un’emozione silenziosa*” (Eastwood et al., 2012). Dal punto di vista clinico, è necessario tenere in considerazione che la noia ha una notevole rilevanza psicopatologica, così come è stato documentato da un vasto corpo della letteratura (per esempio Biolcati, Mancini, & Trombini, 2018; Mengin et al., 2020; Spoto et al., 2021). Più precisamente, Biolcati et al. (2018) hanno riscontrato che la noia può avere conseguenze negative sul funzionamento psicologico e aumenterebbe il rischio di mettere in atto comportamenti avversi e rischiosi per la salute.

Molte evidenze scientifiche hanno documentato come la noia sia uno degli stati affettivi più diffusi: quasi i due terzi della popolazione generale riferisce di sentirsi spesso annoiato e più del 90%, soprattutto tra i giovani, ha sperimentato la noia a un certo punto della loro vita (Chin et al., 2017; Milea et al., 2021). Proprio perché può essere vissuta da persone di qualsiasi età e genere, è spesso considerata una caratteristica normale della vita quotidiana. Di conseguenza può essere frequentemente sottovalutata nonostante possa essere segno di un profondo disagio o di disturbi psicologici (Spoto et al., 2021).

I vari cambiamenti cognitivi ed emotivi che si verificano durante la fase adolescenziale, che contribuiscono a rendere le manifestazioni della noia ancora più sfaccettate, portano gli adolescenti ad essere meno attrezzati, rispetto agli adulti, nell’identificare e affrontare efficacemente la noia. Parallelamente, ai cambiamenti nello sviluppo si sommano i fattori ambientali che possono creare esperienze di noia per gli adolescenti (Spaeth et al., 2015; Weybright et al., 2020). Pertanto, sia i fattori di sviluppo che i fattori ambientali contribuiscono a rendere difficile l’affrontare la noia e allo stesso

tempo possono aumentare l'esperienza della stessa durante l'adolescenza (Weybright et al., 2020).

L'attuale pandemia di Covid-19 può essere considerata un elemento aggiuntivo ai fattori ambientali sopra menzionati. La pandemia ha reso la noia particolarmente impegnativa per gli adolescenti, a causa dei vincoli posti alla loro autonomia, alle loro attività ricreative e al loro tempo libero (Tam, Chan, van Tilburg, Lavi, & Lau, 2022). Diverse evidenze scientifiche hanno riportato un aumento dell'esperienza della noia di stato nei giovani, a causa di periodi prolungati di attività ridotta e di isolamento sociale (Chao, Chen, Liu, Yang, & Hall, 2020; Wessels et al., 2022). Più specificatamente è aumentata la noia accademica che potrebbe essere stata innescata da sintomi di disturbo da stress post-traumatico (PTSD), una delle reazioni psicologiche negative più comuni alla pandemia (Shen, Wu, Zhen, & Zhou, 2021). La noia sembra essere uno tra i sintomi negativi più frequenti esperiti durante la quarantena causata dalla pandemia, per esempio nello studio condotto da Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi, & Espada (2020), su un campione di bambini e di adolescenti italiani e spagnoli, la noia è stata provata dal 52% degli intervistati, seconda dopo solo la difficoltà di concentrazione. Essendo la noia, per gli adolescenti, un fattore di rischio preesistente per la loro salute (Spoto et al., 2021), se associata ad un ulteriore fattore di stress psicologico avverso, come la pandemia di Covid-19 (Wessels et al., 2022), può avere effetti ancora più duraturi e problematici in questa popolazione di individui (Wang, Li, Zhou, & Xiao, 2020). Infatti, è stato rilevato che l'attuale pandemia ha esacerbato le conseguenze della noia sulla salute mentale soprattutto degli adolescenti, considerati insieme ai bambini, la fascia di età più vulnerabile a causa della minor esperienza di *stressors* come la durata prolungata, la paura di infettarsi, la frustrazione e la noia (Wang et al., 2020). Inoltre, due studi hanno scoperto

che l'associazione tra l'esperienza della noia, in particolare la noia di stato, e il benessere mentale, era mediata dall'uso dei media legati alla pandemia, secondo Chao et al. (2020), mentre era moderata dalle convinzioni sulla noia, secondo Tam et al. (2022). Non solo la noia, ma anche l'uso dei giochi online e dei social media sembra essere aumentato durante la pandemia. Secondo Nilsson, Rosendahl e Jayaram-Lindström (2022), tale aumento può essere spiegato, almeno in parte, dal fatto che il loro utilizzo ha funzionato come una strategia di coping per affrontare la noia e lo stress generale derivanti dalle restrizioni. È stato ipotizzato che la perpetuazione di questa strategia di coping può diventare disadattiva. Anche il comportamento alla ricerca di novità, suddiviso in "input novità" e "output novità", è stato considerato una strategia di coping per alleviare la noia di stato. L'"input di novità" si riferisce all'ottenimento di nuove informazioni come la navigazione sul Web; l'"output di novità" si riferisce al coinvolgimento in comportamenti creativi come la creazione letteraria. In base a tale distinzione, gli individui dovrebbero evitare di impegnarsi eccessivamente in comportamenti di "input di novità" nuovi per sfuggire a situazioni noiose (Liang et al., 2020). Inoltre, l'aumento della noia e dallo stato emotivo generale di tipo negativo, durante la pandemia, ha predetto una lenta percezione del passare del tempo (Wessels et al., 2022).

La letteratura ha recentemente indagato la complessa connessione tra la noia e le esperienze del tempo libero, che possono essere coinvolte in comportamenti adolescenziali rischiosi per la salute. Secondo Biolcati, Mancini e Trombini (2018) la noia nel tempo libero può essere definita come "la percezione soggettiva dell'individuo che le esperienze gratuite che ha a disposizione non siano sufficientemente frequenti, coinvolgenti, eccitanti, variegata o originali". Allo stesso tempo, è necessario tenere in considerazione che, a livello globale, è stato riconosciuto che l'adolescenza è un momento

ad alto rischio per la sperimentazione di comportamenti che compromettono la loro salute come fumo, alcol (nella modalità binge drinking) e uso di droghe, soprattutto durante il tempo libero (Biolcati et al., 2018). La letteratura propone che la noia del tempo libero possa aumentare sistematicamente durante l'adolescenza (Weybright et al., 2020). Lo studio di Biolcati et al. (2018) costituisce una prova evidente che gli adolescenti riferiscono significative esperienze di noia durante le loro esperienze nel tempo libero. Gli adolescenti con un'elevata propensione alla noia utilizzavano più frequentemente le tecnologie (come smartphone, PC, TV, console di gioco e dispositivi di gioco portatili) rispetto agli adolescenti con un basso livello di noia, e si dedicavano a un minor numero di hobby. Livelli elevati di noia avrebbero scatenato, negli adolescenti, effetti psicologici attribuibili al desiderio di "rilassarsi" o di "fuggire dai problemi", i quali sarebbero stati soddisfatti attraverso la ricerca di attività ricreative proiettate oppure di ulteriori stimoli in attività online eccitanti, piuttosto che cercando hobby più strutturali che richiedevano impegno e abilità specifiche. Di conseguenza, l'uso frequente della tecnologia e dei media deriverebbe dall'esigenza di riportare il loro stato emotivo a un livello ottimale. Inoltre, gli adolescenti con alti livelli di noia non solo erano più a rischio di dipendenza da Internet, rispetto agli adolescenti che avevano segnalato un basso livello di noia, ma si dedicavano maggiormente al bere, in particolare alla modalità di binge drinking, e all'uso di sostanze.

Pertanto, alla luce della sua complessità e importanza, la noia ha sempre rappresentato una sfida per la ricerca scientifica.

CAPITOLO 2

ALCUNI CORRELATI DELLA NOIA ADOLESCENZIALE

2.1 Funzionamento psicologico

Sebbene sia stato dimostrato che la noia può essere funzionale alla crescita psicologica, in quanto non è di per sé una condizione clinica; se si manifesta come una condizione persistente, e con livelli elevati, può produrre sofferenza esistenziale, fino addirittura ostacolare la crescita e lo sviluppo positivo, con effetti negativi sulla salute mentale (Biolcati et al., 2018; Weybright et al., 2020). Infatti, l'esperienza della noia può essere segno di un profondo disagio o essere associata a disturbi psicologici (Spoto et al., 2021). Pertanto, la noia può essere un utile indicatore di potenziali problemi di salute mentale, quali sintomi di umore (tra cui la depressione), l'ansia e i disturbi della condotta/comportamento (Freund et al., 2021).

Un recente studio longitudinale, pubblicato da Weybright et al. (2020), ha mostrato che gli aumenti dei livelli di noia potrebbero essere concomitanti con i recenti aumenti delle difficoltà di salute mentale. Di conseguenza è stato ipotizzato che il profilo psicosociale generale degli adolescenti statunitensi stia diventando meno ottimale. In letteratura, la noia è stata positivamente associata a sintomi di depressione, ansia, stress, somatizzazione, sensibilità interpersonale, tendenza ossessivo-compulsiva, apatia, anedonia (Alda et al., 2015; Mercer-Lynn, Flora, Fahlman, & Eastwood, 2013; Chao et al., 2020; Milea et al., 2020; Tam et al., 2022). Inoltre, è stata correlata a una diminuzione del benessere psicologico (come livelli ridotti di significato della vita, soddisfazione per la vita e soddisfazione sul lavoro) e a un'ampia gamma di comportamenti a rischio, tra cui la delinquenza, l'aggressività, l'uso di sostanze, la guida rischiosa, l'alimentazione emotiva, l'uso problematico dei social media e dello smartphone (Freund et al., 2021;

Weiss, Todman, Maple, & Bunn, 2022; Tam et al., 2022). La noia è stata associata anche, ma solo in casi estremi, alla mortalità (Alda et al., 2015). Rispetto alle conseguenze della noia sulla salute mentale, è stato dimostrato che le persone con un'alta propensione alla noia hanno maggiori probabilità di sperimentare una disregolazione affettiva interiorizzata, come l'ansia e la depressione, oppure esternalizzante come l'aggressività. Dall'altra parte, anche la presenza stessa di disregolazione affettiva può predire positivamente la propensione alla noia (Isacescu, Struk, & Danckert, 2017).

L'interazione tra la noia e il *sensation seeking* è sempre stata oggetto di interesse. Recentemente, Freund et al. (2021) hanno dimostrato che livelli più elevati di noia, in combinazione con livelli altrettanto elevati di *sensation seeking*, sono associati a peggiori conseguenze negative sulla salute mentale, nei termini di maggiori livelli di affetti depressivi e di comportamenti esternalizzanti come l'aggressività e il comportamento delinquente (Freund et al., 2021).

Nel corso degli anni, in letteratura è emerso che la depressione è risultata il correlato affettivo più forte e affidabile della noia (Isacescu et al., 2017). Di conseguenza diversi studi hanno indagato più specificatamente la relazione tra la noia e la depressione in adolescenza. Lo studio di Spaeth et al. (2015) ha dimostrato sia che la noia nel tempo libero facilita uno stato di depressione, facendo sì che gli adolescenti non trovassero nulla di sufficientemente gratificante, sia che il sentirsi depressi e il tipo di comportamento che viene messo in atto conseguentemente interferisce con la ricerca attiva di esperienze piacevoli nel tempo libero, amplificando l'esperienza della noia. Inoltre, Freund et al. (2021) hanno scoperto che la combinazione di alti livelli di noia con alti livelli di *sensation seeking* era associata ad alti livelli di affetto depressivo. Negli ultimi anni l'attenzione si è progressivamente spostata sui possibili mediatori che agiscono nella

relazione tra la noia e il disagio psicologico. Per esempio, uno studio condotto da Chao et al. (2020) ha mostrato che l'uso dei social media svolge la funzione di mediatore nel rapporto tra la noia di stato e il disagio psicologico.

Rispetto ai comportamenti esternalizzanti, è stato dimostrato che la noia esercita un ruolo importante sia nella delinquenza che nell'aggressività adolescenziale. Tali comportamenti sono risultati associati ad alti livelli di noia e di *sensation seeking* (Freund et al., 2021). Nello studio condotto da Newberry e Duncan (2001) è stato scoperto che "passare il tempo", in adolescenti che non avevano adeguate risorse personali per affrontare le esperienze di noia, era uno dei motivi per il quale venivano messi in atto comportamenti delinquenti. Più recentemente è stato dimostrato che la noia e la delinquenza adolescenziale hanno effetti bidirezionali: il comportamento delinquente rischia di portare all'emarginazione sociale, che a sua volta tende a promuovere la noia, mentre il comportamento deviante può essere usato come un modo per alleviare la noia (Spaeth et al., 2015). La propensione alla noia è stata anche correlata alla propensione a provare rabbia, all'espressione disadattiva della rabbia, all'aggressività e al deficit nel controllo dei sentimenti aggressivi. Gli individui inclini alla noia mostrano anche bassi livelli di autocontrollo, ovvero la capacità di autoregolare cognizioni, affetti e comportamenti. L'autocontrollo è stato associato all'impulsività e al *sensation seeking*, alla messa in atto di comportamenti a rischio e alla sperimentazione di stati affettivi negativi. Di conseguenza, l'associazione tra la propensione alla noia e le misure di aggressività può essere influenzata dall'impulsività e dal *sensation seeking* (Isacescu et al., 2017). Inoltre, la ricerca sullo sviluppo dell'autocontrollo ha dimostrato che con l'età, i livelli di autocontrollo aumentano. Pertanto, un aumento dell'autocontrollo nel tempo può diminuire la propensione alla noia. Collettivamente, da questi studi emerge che la

propensione alla noia è associata a una difficoltà nell'autoregolazione degli affetti negativi (Isacescu et al., 2017).

L'attuale pandemia di Covid-19 ha esacerbato le conseguenze della noia adolescenziale sulla salute mentale (Tam et al., 2022). La quarantena ha contribuito, insieme ad altri fattori di stress psicologici avversi, allo sviluppo di sintomi di disturbo da stress post-traumatico (PTSD), ansia, depressione e di problemi comportamentali (Wang et al., 2020; Chao et al., 2020).

2.2 L'uso dei social media

"Social media" è un termine generico che comprende siti di social network e piattaforme di messaggistica (ad es. Facebook, Instagram, Whatsapp, Tik Tok, ecc.), a cui si può accedere tramite dispositivi mobili o informatici, e il loro uso costituisce una delle attività ricreative più popolari tra gli adolescenti (Marino Gini, Angelini, Vieno, & Spada, 2020a). I social media, compresi all'interno dell'uso più generale di Internet, raggiungono un gran numero di utenti in tutto il mondo. I social media raggiungono un gran numero di utenti in tutto il mondo, e gli adolescenti sono la fascia di età più connessa digitalmente al mondo, con ben il 71% che accede a più di una piattaforma, e con circa il 24% che ammette di essere costantemente online a causa della maggiore accessibilità mobile tramite smartphone (Schivinski et al., 2020). Pertanto, i social media sono sempre più integrati nella vita quotidiana degli adolescenti. Al giorno d'oggi, utilizzare i social media ed essere "sempre online" è considerato normativo sia per gli adolescenti che per i giovani adulti, le prime generazioni nate e cresciute in un mondo tecnologico, all'interno del quale interagire con gli altri, in modalità online, è considerato lo status quo. Rimanere sempre aggiornati, non mancare ed essere costantemente connessi sono alcuni dei motivi

per cui l'impegno nei social media assume le caratteristiche di un "modo di essere" piuttosto che una semplice attività (Marino et al., 2020a). Rispetto al tempo medio globale trascorso ogni giorno nell'interazione con i social media, Arness e Ollis (2022), riportano che è in costante aumento, da 1,5 ore nel 2012 a quasi 2,5 ore nel 2020. Inoltre, con la pandemia di Covid-19 il tempo trascorso sui social media è aumentato. Per esempio, Taylor-Jackson et al., (2021) hanno riportato un recente sondaggio di ricerca di mercato, svolto su un campione di 25.000 consumatori, il quale documentato un aumento del 61% dell'uso dei social media durante i primi mesi della pandemia di COVID-19, con gli incrementi maggiori provenienti da WhatsApp e poi da Facebook. Oggigiorno esistono diversi social media. Oltre l'80% degli adolescenti utilizza applicazioni di messaggistica, e WhatsApp sembra essere l'app di messaggistica più popolare. Inoltre, prove recenti suggeriscono che i social media altamente visivi (HVSM), ovvero le piattaforme multimediali basate principalmente sulla condivisione di contenuti visivi generati dagli utenti (ad esempio immagini e brevi video), per esempio TikTok e Instagram, che stanno diventando sempre più popolari tra gli adolescenti (Marengo, Longobardi, Fabris, & Settanni, 2018; Marengo, Fabris, Longobardi, & Settanni, 2022).

Come sostenuto da Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans e Guimond (2022), gli adolescenti costituiscono un gruppo vulnerabile di utenti dei social media, rispetto agli adulti, perché il loro uso crescente dei social media si verifica durante il periodo di formazione dell'identità, in cui desiderano esplorare varie possibilità di vita e sviluppare nuovi valori. Inoltre, contemporaneamente, i loro circuiti cerebrali critici coinvolti nella regolazione delle emozioni e nella motivazione continuano a svilupparsi. Poiché i social media svolgono un ruolo importante nella loro vita quotidiana, i modelli e la frequenza di utilizzo possono potenzialmente diventare problematici.

Negli ultimi anni, diversi autori si sono trovati d'accordo nel precisare che il termine "uso dei social media" è in realtà composto da due dimensioni separate: l'uso intensivo dei social media e l'uso problematico dei social media (Boer, Stevens, Finkenauer, de Looze, & van den Eijnden, 2021b; Shannon et al., 2022). Il primo termine viene definito sulla base delle ore di utilizzo, sulla frequenza. Invece, l'uso problematico dei social media si riferisce all'uso eccessivo e incontrollato delle piattaforme dei social media; spesso è stato collegato ai sintomi "simili alla dipendenza" e alle caratteristiche specifiche di Internet (ad es. preferenza per l'interazione sociale online e la connettività costante). Infatti, secondo prove crescenti, tali sintomi porterebbero a effetti dannosi sul funzionamento e sul benessere degli utenti (Marino et al., 2020a; Shannon et al., 2022). Pertanto, l'uso dei social media diventa "problematico" quando causa disagio agli utenti (Marino et al., 2020a). Inoltre, è stato scoperto che gli utenti adolescenti presentano specifiche caratteristiche che aumentano la probabilità che si impegnino in un uso problematico dei social media: forti motivazioni di coping e conformismo per utilizzare i social media, una scarsa regolazione emotiva e narcisismo (Marino et al., 2020a). Come riportato da uno studio di Bányai et al. (2017), sebbene in letteratura esistono diversi modelli teorici che forniscono spiegazioni sullo sviluppo dell'uso problematico dei social media (p. es., modelli cognitivo-comportamentali, abilità sociali o socio-cognitivi); spesso si sceglie di fare riferimento al modello biopsicosociale di Griffiths (2005), per spiegare l'uso problematico dei social media, il quale descrive i comportamenti delle dipendenze in generale. Facendo riferimento a tale modello, l'uso problematico dei social media è determinato dagli stessi sintomi di dipendenza correlati alla sostanza: modificazione dell'umore (cioè, uso eccessivo dei social media che porta a cambiamenti specifici negli stati d'animo), rilevanza (cioè, totale preoccupazione per l'uso dei social

media), tolleranza (cioè, aumento del tempo trascorso utilizzando i social media), sintomi di astinenza (vale a dire, sentimenti negativi e sintomi psicologici come irritabilità, ansia quando l'uso dei social media è limitato), conflitto (vale a dire, problemi interpersonali come risultato diretto dell'utilizzo dei social media) e ricaduta (cioè, ritorno a un uso eccessivo dei social media dopo un periodo di astinenza). La dipendenza dai social media risulterebbe derivare dagli stessi processi "biopsicosociali" che guidano le dipendenze legate alla sostanza. Tuttavia, come riportato da molti studi, i manuali diagnostici, incluso il Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali (DSM-5), tuttora non riconoscono la dipendenza o il disturbo da social media. Per ovviare a tale problema, la maggior parte degli studiosi utilizza termini alquanto ampi, come "uso problematico dei social media" (per esempio Boer, Stevens, Finkenauer, Koning, & van den Eijnden, 2021a; Boer et al., 2022). Una possibile spiegazione, riguardo la mancanza di una classificazione ufficiale come dipendenza o disturbo, potrebbe risiedere nel fatto che l'uso dei social media è un comportamento relativamente nuovo, che è aumentato soprattutto dopo l'aumento dell'uso degli smartphone intorno al 2012, quando lo sviluppo del DSM-5 era già in corso (Boer et al., 2021a).

L'uso problematico dei social media in adolescenza rappresenta un problema piuttosto diffuso non solo in Italia ma anche nel resto del mondo. Lo studio di Marino et al. (2020b) ha mostrato che l'uso problematico dei social media colpisce l'8,9% degli adolescenti in Italia e che la sua prevalenza è abbastanza costante tra le regioni. Più in generale, uno studio condotto in 29 paesi, inclusa l'Italia, da Boer et al. (2020), ha riportato una prevalenza media del 7,38%; la prevalenza più bassa è stata riscontrata in Olanda (3,22%) mentre la più alta in Spagna (14,17%). Inoltre, sempre in questo studio, è stata indagata anche la prevalenza media di uso intensivo dei social media (34,03%) che

è risultata quasi cinque volte superiore rispetto a quella di uso problematico. L'uso intensivo dei social media corrisponde ad un rischio moderato di sviluppare un uso problematico. Le differenze osservate nei tassi di prevalenza a livello nazionale di uso intensivo e problematico dei social media non sono correlate alle differenze nell'accesso all'Internet mobile. Secondo Brailovskaia, Schillack e Margraf (2020), le tendenze all'uso intensivo di Internet, in generale, e dei social media possono spiegate tramite l'approccio denominato "usi e gratificazioni": le esperienze positive realizzate online dalla gratificazione dei bisogni aumenterebbero l'intensità di uso delle piattaforme social e favorirebbero il rischio di sviluppare tendenze di dipendenza.

Rispetto all'associazione tra l'uso prolungato, o intensivo, e l'uso problematico dei social media, Boer et al. (2021b) hanno dimostrato che gli adolescenti con un uso problematico dei social media tendono a mostrare anche un uso intensivo di essi perché quest'ultimo è considerato una delle sue caratteristiche. Invece, un uso intensivo dei social media non implica necessariamente la perdita di controllo rispetto all'uso dei social media o l'interferenza con importanti domini della vita, tipici di un uso problematico; quindi, non è disadattivo. Pertanto, l'uso prolungato o intensivo della tecnologia e il tempo trascorso davanti allo schermo possono intensificare l'uso problematico della tecnologia, al cui interno sono inclusi anche i social media. In aggiunta, durante i primi mesi della pandemia di Covid-19, l'uso prolungato della tecnologia digitale, come i siti di social network, sono stati una fonte significativa di stress (es. stress post-traumatico) e di emozioni negative (es. noia). A loro volta, l'aumento dello stress e delle emozioni negative hanno portato a un uso problematico di Internet (Yang, Yip, Lee, Zhang, & Wong, 2021). Come riportano Drach, Orloff, e Hormes (2021), esisterebbe proprio una relazione tra l'uso frequente e l'uso problematico di siti di social networking online; in

altre parole, la frequenza di utilizzo sarebbe correlata alla gravità di utilizzo problematico. Sempre lo studio condotto da Yang et al. (2021), in un campione di adulti, ha scoperto che la noia sembra mediare positivamente le associazioni tra il tempo trascorso sui social media e l'uso problematico dei social media.

Ad oggi, ci sono prove evidenti che gli adolescenti riferiscono significative esperienze di noia durante le loro esperienze nel tempo libero, le quali possono coinvolgerli nella messa in atto di comportamenti rischiosi (Biolcati et al., 2018). Attualmente, per indagare il tempo libero degli adolescenti, è necessario considerare le nuove tecnologie e Internet perché gli adolescenti dedicano una parte considerevole del loro tempo ad usarli (Biolcati, & Cani, 2015). Considerando gli studi precedenti sull'associazione tra la noia nell'adolescenza e l'uso di Internet, Biolcati et al. (2018) hanno mostrato che gli adolescenti che avevano maggiori probabilità di annoiarsi usavano maggiormente la tecnologia, dedicandosi in misura minore ad altre attività (come lo sport), predisponendoli, di conseguenza, a forme di uso problematico di Internet. Secondo Chao et al. (2020), la noia sarebbe proprio un fattore scatenante, e comune in adolescenza, dell'uso intensivo di Internet. Negli ultimi anni, l'uso problematico di Internet e dei social media nel tempo libero è emerso come un comportamento di dipendenza tra le esperienze adolescenziali legate alla noia. Diversi studi hanno dimostrato che la noia può prevedere positivamente l'uso problematico di Internet o più specificatamente dei social media. Per esempio, Kiss, Fitzpatrick e Piko (2020) hanno mostrato che la propensione alla noia agisce come fattore di rischio per lo sviluppo di un uso problematico della tecnologia, in particolare di Internet e degli smartphone. Uno studio longitudinale, condotto da Stockdale e Coyne (2020), ha dimostrato che l'utilizzo di siti di social network, nel primo anno, per alleviare la noia non solo aumenta nel tempo ma che è anche associato all'uso

problematico dei siti di social networking al terzo anno. Griffiths (2013) ha anche scoperto che una tendenza frequente a fuggire nel mondo online, per far fronte a stati mentali negativi come la noia, aumenta il rischio di uso problematico di Internet. Anche nel contesto di pandemia di Covid-19, la noia è stata significativamente associata all'uso problematico dei social media (Yang et al., 2021). In aggiunta, uno studio di Bai et al. (2021), su un campione di adulti, ha dimostrato l'associazione opposta: l'uso problematico dei social media predice positivamente la propensione alla noia, che a sua volta predice negativamente benessere affettivo. La teoria dell'uso compensatorio di Internet ("*compensatory Internet use theory*" CIUT) di Kardefelt-Winther, tutt'ora molto accreditata, ha fornito una spiegazione della relazione tra la noia e l'uso di Internet (Liang et al., 2022). Gli individui annoiati, non riuscendo a ottenere un'esperienza ottimale dalle attività di routine, sono motivati a cercare alternative su Internet per soddisfare i loro bisogni psicologici e per perdere il controllo (Kardefelt-Winther, 2014). Questa teoria è risultata valida anche nel contesto di pandemia da Covid-19, in quanto è stato più volte dimostrato che gli individui annoiati, a causa della mancanza di stimolazione sociale nel mondo reale, usano Internet per socializzare con gli altri e per alleviare la sensazione di noia ma alla fine rischiano di diventarne dipendenti (Liang et al., 2022).

Gli utenti possono accedere ai social media per svolgere diverse attività e per diverse motivazioni, per esempio per interagire, per auto-presentarsi, per ricercare informazioni o novità, per intrattenersi, per passatempo, per rilassarsi e per evasione (Bányai et al., 2017; Brailovskaia et al., 2020). Le ragioni dell'uso dei social media possono essere in grado di predire positivamente l'uso problematico dei social media (Brailovskaia et al., 2020; Stockdale, & Coyne, 2020). Secondo la teoria degli usi e delle gratificazioni, l'individuo sceglie attivamente di interagire con i social media per

soddisfare i propri bisogni sociali e psicologici aumentando, di conseguenza, l'intensità o la frequenza di uso dei social media e favorendo il rischio di sviluppare un uso problematico (Brailovskaia et al., 2020). Recentemente, due studi, quello di Brailovskaia et al. (2020) e quello di Stockdale e Coyne (2020), hanno dimostrato che solo qualche motivazione, raccolta dagli utenti, per l'uso social media predicesse l'uso problematico dei social media. Rispettivamente, il primo ha riportato che la ragione predittiva è stata identificata nella categoria, denominata dagli autori, *"Escape from Negative Emotions"*, che includeva motivi come la ricerca di distrazione e la fuga da esperienze (quotidiane) stressanti o negative, i problemi e gli obblighi nel mondo offline e il desiderio di dimenticare le emozioni negative. Invece, per esempio, la categoria *"Beat of Boredom and Pastimes"* che comprendeva i motivi quali la noia, l'abitudine, il non sapere cosa fare altrimenti e il passatempo in attesa di eventi offline, non ha predetto le tendenze di uso problematico dei social media. In questo primo studio, la motivazione più popolare tra i partecipanti non è stata quella risultata predittiva, bensì la categoria *"Search for Social Interaction"* che includeva ragioni come il desiderio di rimanere in contatto con la famiglia e gli amici, di stabilire nuovi contatti, di comunicare online con altri membri (familiari, amici, colleghi o estranei), di fare rete e di presentare i propri contenuti alla comunità online. Per quanto riguarda invece lo studio longitudinale di Stockdale e Coyne (2020), è stato riportato che i livelli iniziali di utilizzo dei social media, per alleviare la noia e connettersi socialmente, erano associati all'uso problematico dei siti di social networking al terzo anno dello studio. Anche in questo studio, è emerso che nell'adolescenza, il motivo più frequente per l'utilizzo dei siti di social networking è stato la necessità di comunicare con il proprio gruppo di pari. Invece nel passaggio dalla tarda adolescenza alla giovane età adulta, la motivazione più comune per l'utilizzo dei social

media in ogni momento è stata alleviare la noia.

La popolarità dell'uso dei social media tra gli adolescenti ha sollevato delle preoccupazioni sugli effetti potenzialmente dannosi del loro uso sulla salute e sul benessere degli adolescenti, incluso il sonno (Yang et al., 2021; Paakkari, Tynjälä, Lahti, Ojala, & Lyyra, 2021; van den Eijnden, Geurts, Ter Bogt, van der Rijst, & Koning, 2021; Boer et al., 2022). In generale, è stato riscontrato che i problemi di sonno sono piuttosto comuni tra gli adolescenti (per esempio il 10% degli adolescenti olandesi di età compresa tra 14 e 17 anni dorme meno di 6,5 ore) a causa dei cambiamenti normativi dello sviluppo nei processi sonno-veglia (van den Eijnden et al., 2021). Inoltre, è stato dimostrato che il sonno insufficiente o disturbato correla con conseguenze negative in diversi domini (per esempio problemi di attenzione, scarso rendimento scolastico, depressione ecc.) (van den Eijnden et al., 2021). Per ultimo anche i fattori psicosociali rivestono un ruolo importante nella relazione con il sonno degli adolescenti (Hamilton, & Lee, 2021). Pertanto, considerate le premesse, è stata giustificata la volontà di aumentare le conoscenze sui predittori dei problemi del sonno tra gli adolescenti, soprattutto l'uso dei social media, oggi principalmente accessibili tramite dispositivi portatili (van den Eijnden et al., 2021; Hamilton, & Lee, 2021). Diversi studi hanno distinto le conseguenze sulla salute mentale e sul benessere causate dall'uso intensivo da quelle causate dall'uso problematico dei social media. Innanzitutto, gli utenti che fanno un uso intensivo dei social media, a differenza di quelli con un uso problematico, possono essere in grado di regolare il proprio uso dei social media e di combinarlo con uno stile di vita sano (van den Eijnden et al., 2021). Pertanto, è stato suggerito che l'uso intensivo dei social media possa essere un comportamento normativo tra gli adolescenti che contribuisce positivamente a specifici domini del loro benessere. Al contrario, gli utenti che mostrano un uso problematico dei

social media, in base alle caratteristiche che lo definiscono, sono particolarmente a rischio di benessere e salute mentale (Boer et al., 2020; Boer et al., 2021b). Attualmente, la ricerca sulla relazione tra l'uso dei social media e i risultati sul sonno è ancora piuttosto scarsa. A causa della crescente prevalenza di problemi di sonno, la tecnologia in continua evoluzione e il cambiamento nelle preferenze di utilizzo dei social media tra gli adolescenti, il ruolo dei social media sul sonno deve ancora essere completamente chiarito (Varghese et al., 2021). Con oltre il 90% degli adolescenti che utilizzano i social media, accessibili principalmente tramite i dispositivi portatili, gli adolescenti sono in grado di accedere ai social media di notte, il che si collega a difficoltà di insorgenza del sonno, una qualità peggiore del sonno e una durata del sonno più breve (Hamilton, & Lee, 2021). Alla luce di quanto sopra, l'uso problematico dei social media tra gli adolescenti può predire problemi di sonno (per esempio van den Eijnden et al., 2021; Paakkari et al., 2021).

2.3 La regolazione delle emozioni

Secondo Gratz e Roemer (2004), la regolazione delle emozioni consiste nella “capacità di valutare le proprie emozioni (cioè consapevolezza, comprensione e accettazione delle emozioni) e di controllare i propri comportamenti, indipendentemente dallo stato emotivo negativo, e di utilizzare strategie, sia cosce che inconscie, appropriate alla situazione, per regolare le emozioni. Ne consegue che le difficoltà nella regolazione delle emozioni costituiscono il fallimento del tentativo di modulare l'eccitazione emotiva”. Inoltre, ci sono importanti differenze nella capacità di regolare le emozioni positive e negative (Henry, Castellini, Moses, & Scott, 2016).

L'adolescenza rappresenta un periodo di sviluppo cruciale in cui studiare la

relazione tra le capacità di regolazione delle emozioni e la psicopatologia (Henry et al., 2016). Un compito centrale dell'adolescenza è quello di imparare a regolare gli affetti in modo adattivo e man mano senza l'aiuto degli adulti (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011). I cambiamenti nei sistemi biologici, cognitivi e sociali, durante l'adolescenza, presentano innumerevoli situazioni cariche di affetti in cui le emozioni devono essere gestite con successo per garantire un funzionamento adattivo. Questi numerosi cambiamenti portano a una maggiore percezione dello stress e dei problemi quotidiani, così come a un aumento dell'esperienza di affetti negativi ed emotivi, a un'instabilità emotiva (McLaughlin et al., 2011). Inoltre, è necessario considerare che l'adolescenza è anche caratterizzata da un alto rischio per lo sviluppo della psicopatologia (Biolcati et al., 2018). Pertanto, gli individui che non hanno sviluppato le strategie per gestire, in modo adattivo, le emozioni negative, derivanti dalle numerose sfide dell'adolescenza, possono essere particolarmente a rischio di esiti negativi per la loro salute mentale e il funzionamento sociale (Henry et al., 2016).

L'autoregolazione, il processo di allineamento dei comportamenti con i propri obiettivi (cioè, il comportamento diretto all'obiettivo), svolge un ruolo centrale nella regolazione delle emozioni, inclusa la noia (Weybright, Doering, & Perone, 2022). La ricerca empirica ha chiaramente collegato la noia alla regolazione delle emozioni (Mercer-Lynn et al., 2014; Weybright et al., 2022). Gli individui che sono più in grado di regolare le proprie emozioni sono probabilmente quelli con poca propensione alla noia a causa della loro capacità di risolvere in modo soddisfacente i sentimenti di noia. Tuttavia, anche gli individui che regolano bene le proprie emozioni sono stati probabilmente sfidati dal nuovo ambiente rappresentato dalla pandemia di Covid-19 (Weybright et al., 2022). Nei primi mesi di pandemia è emerso che livelli più elevati di difficoltà di regolazione

delle emozioni hanno predetto livelli più elevati di propensione alla noia. In altre parole, gli individui che erano meno in grado di affrontare efficacemente o applicare strategie per risolvere le emozioni negative, come la noia, hanno sperimentato più frequentemente la noia (Weybright et al., 2022). Anche lo studio di Mengin et al. (2020), pubblicato precedentemente rispetto a quello sopra citato, e svolto anch'esso durante i primi mesi di pandemia, ha dimostrato che i soggetti inclini alla noia provano più facilmente sentimenti di insoddisfazione, frustrazione e rabbia perché possiedono minori capacità di gestire le emozioni negative. Pertanto, il risultato comportamentale dell'esperienza della noia è duplice: è caratterizzata sia da un aumento dei comportamenti aggressivi e impulsivi che dal *sensation seeking*, per sfuggire alla sensazione stessa di noia, attraverso la possibile messa in atto di comportamenti di dipendenza o problematici (esempio il consumo di sostanze, il gioco d'azzardo, l'ipersessualità).

Dallo studio di Weybright et al. (2022) è emerso che l'insieme delle difficoltà di regolazione delle emozioni è in grado di predire il livello di noia; al contrario Eastwood, Cavaliere, Fahlman e Eastwood (2007), sostenuti successivamente da Mercer-Lynn et al. (2013), hanno suggerito che solo la mancanza di consapevolezza (cioè l'incapacità di identificare, descrivere ed etichettare le proprie emozioni), una specifica difficoltà di regolazione delle emozioni, è la causa principale dell'esperienza della noia.

2.4 Il ruolo mediatore della noia nella relazione tra i costrutti a essa correlati

Sono numerose le evidenze scientifiche, riportate nei paragrafi precedenti, che hanno dimostrato che la noia è correlata ai costrutti di salute mentale, di uso dei social media e di regolazione delle emozioni. A partire dai risultati di tali evidenze, la letteratura ha indagato il possibile ruolo di mediazione della noia all'interno delle relazioni tra i suoi

costrutti. In particolare, nelle seguenti relazioni: tra l'uso dei social media e la salute mentale, tra l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni, tra la regolazione delle emozioni e la salute mentale.

Per quanto riguarda la relazione tra l'uso dei social media e la salute mentale, essendo stato ampiamente dimostrato che gli adolescenti sono utenti particolarmente attivi dei social media (Boer et al., 2021a; Boer et al., 2021b), e allo stesso tempo vulnerabili (Shannon et al., 2022), numerose ricerche hanno dimostrato che il loro utilizzo può avere effetti dannosi e profondi sulla salute mentale di questo gruppo di utenti (Hjetland, Schønning, Hella, Veseth, & Skogen, 2021). In particolare, gli utenti che mostrano un uso problematico dei social media sono particolarmente a rischio di sviluppare sintomi o disturbi psicologici, tra cui la depressione (Marino et al., 2020b; Boer et al., 2020; Boer et al., 2021b). La recente metanalisi di Paakkari et al. (2021) ha riscontrato una maggiore frequenza di sintomi depressivi, di ansia e stress non solo tra gli utenti con uso problematico dei social media ma anche in quelli a rischio moderato. Inoltre, Shannon et al. (2022) hanno scoperto correlazioni moderate, ma statisticamente significative, tra l'uso problematico dei social media e il disagio psicologico, ossia sintomi di depressione, ansia e stress. Dall'altra parte, è stato dimostrato che il disagio psicologico può predire significativamente e positivamente la "dipendenza" da siti di social network (Pontes, Taylor, & Stavropoulos, 2018). La presenza di una psicopatologia preesistente, come la depressione, può guidare le cognizioni disadattive, che hanno gli adolescenti, riguardo il loro uso dei social media. Usare i social media per fuggire da vissuti quotidiani di sofferenza ne è un esempio. Di conseguenza, queste cognizioni aumentano il rischio, negli adolescenti, di sviluppare un uso problematico dei social media (Boer et al. 2021b). Alla luce degli studi riportati sulla relazione tra l'uso

problematico dei social media (o più in generale di Internet) e il disagio psicologico esiste una relazione bidirezionale.

Un numero molto più esiguo di studi ha dimostrato che la noia può avere un ruolo di mediazione nella relazione tra l'uso dei social media e la salute mentale. Nello studio di Bai et al. (2021) è stato riportato che la noia può mediare, ma solo parzialmente, il rapporto tra l'uso dei social media mobili e il benessere soggettivo. Invece, durante la pandemia di Covid-19, Liang et al. (2022) hanno scoperto che il disagio psicologico può influenzare l'uso problematico di Internet, in un campione di giovani adulti, attraverso un percorso di mediazione a catena che coinvolge FoMO e la predisposizione alla noia.

Per quanto riguarda la relazione tra l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni, numerosi sono gli studi che hanno riportato una relazione tra questi due costrutti in età adolescenziale. Come riportano Marino et al. (2020a), anche le difficoltà nella regolazione delle emozioni contribuiscono, attraverso il rinforzo negativo, a mantenere modelli di uso problematico dei social media. Inoltre, è stato dimostrato che gli adolescenti utilizzano Internet e i social media per regolare il loro umore, controllare e far fronte ai loro stati affetti negativi. In linea con tale risultato, uno studio più recente ha evidenziato che l'uso dei social media ha la funzione di sovra-regolare l'affetto positivo e/o sotto-regolare l'affetto negativo (Drach et al., 2021). Sempre all'interno dello studio di Marino et al. (2020a) è stato scoperto che le difficoltà nella regolazione delle emozioni contribuiscono anche indirettamente, e in maniera significativamente, all'uso problematico dei social media, tramite la frequenza dell'uso dei social media e la facilitazione dell'uso delle e-motion. A conferma di ciò, anche lo studio più recente di Günaydin, Kaşko Arici, Kutlu e Yancar Demir (2022) ha trovato una correlazione altamente significativa tra l'uso problematico di Internet e le difficoltà degli adolescenti

nella regolazione emotiva. Alla luce di quanto detto sopra, gli individui che mostrano un deficit nella regolazione delle emozioni sono maggiormente inclini a un uso intensivo o addirittura problematico delle piattaforme di social networking (Marino et al., 2020a; Drach et al., 2021). La disregolazione emotiva può fungere anche da predittore sia per l'uso problematico dei social media sia per quello di Internet in generale (Akbari, 2017; Quagliari et al., 2021). In particolare, lo studio di Akbari (2017) ha specificato che l'intolleranza al *distress* può avere un ruolo di mediazione più significativo rispetto alla metacognizione nella relazione.

Un solo studio, fino ad oggi, condotto in un campione di studenti universitari cinesi, ha indagato il ruolo di mediazione della noia nella relazione tra l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni. Partendo dalla considerazione che non solo l'alessitimia correla ma predice significativamente la propensione alla noia e che l'alessitimia correla significativamente e positivamente con la dipendenza da Internet; Liu et al. (2022) hanno dimostrato che la propensione alla noia svolge un ruolo di mediazione parziale nell'impatto dell'alessitimia sulla “dipendenza da romanzi di Internet”.

Per ultimo, l'evidenza accumulata ha suggerito che la regolazione delle emozioni sia correlata allo sviluppo e al mantenimento della psicopatologia, soprattutto nelle popolazioni infantile e adolescenziale (McLaughlin et al., 2011). Il presupposto di tale associazione risiede nel fatto che, negli ultimi anni, è stata attribuita una crescente attenzione alla disregolazione emotiva come processo potenzialmente transdiagnostico di molte forme di psicopatologia (Helland et al., 2022). Le difficoltà o i veri e propri deficit nella regolazione delle emozioni sarebbero una caratteristica relativamente precoce di molte forme di psicopatologia (Akbari, 2017). Una recente metanalisi, condotta da Helland et al. (2022), ha riportato che le strategie disadattive di regolazione delle

emozioni, in diversi campioni di adolescenti, sono coinvolte sia nei problemi interiorizzanti (per esempio, la depressione e l'ansia) sia nei problemi esternalizzanti (per esempio, il disturbo della condotta, l'abuso di sostanze, i disturbi alimentari, il suicidio e i comportamenti a rischio). Alcuni studi hanno indagato, specificatamente, le strategie di regolazione delle emozioni. Per esempio, nello studio di Henry et al. (2016), l'impegno nella ruminazione è stato associato in modo coerente alla depressione adolescenziale sia in concomitanza che in prospettiva. Nella metanalisi di Hu et al. (2014) la rivalutazione cognitiva è risultata correlata, in modo significativo e positivo, con indicatori positivi di salute mentale e negativamente con indicatori negativi di salute mentale (tra cui la depressione, l'ansia e gli affetti negativi). La soppressione espressiva, invece, è risultata correlata negativamente con indicatori positivi di salute mentale e positivamente con indicatori negativi di salute mentale. Rispetto alla soppressione emotiva, Dawel et al. (2021) hanno aggiunto che, oltre a essere predetta da sintomi di depressione e di ansia, essa stessa predice sintomi di depressione e di ansia. Nel corso della pandemia di Covid-19, gli studenti universitari con livelli più elevati di difficoltà nella regolazione delle emozioni hanno avuto maggiori aumenti di depressione e di insonnia, e diminuzioni del benessere in generale (Rufino, Babb, & Johnson, 2022).

Nessuna evidenza scientifica ha indagato, fino ad oggi, il ruolo della noia come mediatore della relazione tra la regolazione delle emozioni e la salute mentale.

CAPITOLO 3

LA RICERCA

3.1 Gli obiettivi

Alla luce del panorama della letteratura internazionale, la ricerca si pone gli obiettivi di indagare la prevalenza dei livelli di noia e le sue connessioni con la salute mentale, l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni, in un campione di adolescenti italiani in tempo di pandemia da Covid-19. Lo studio si è concentrato sull'esplorazione degli aspetti che, secondo la letteratura scientifica, risultano sempre più decisivi nel delineare un quadro esaustivo della noia in adolescenza.

3.2 Le ipotesi

In considerazione della letteratura presentata, sono state formulate le ipotesi, di seguito riportate, in accordo con gli obiettivi di ricerca.

Le prime due ipotesi riguardano la psicopatologia in generale. L'esperienza della noia in adolescenza viene spesso sottovalutata, ma livelli eccessivi e persistenti di noia possono nascondere un malessere generale che a sua volta potrebbe trasformarsi in disturbi psicologici strutturati (Spoto et al., 2021). L'evidenza accumulata ha dimostrato l'esistenza di associazioni positive tra la propensione alla noia e le sue conseguenze affettive negative: depressione, ansia, stress, aggressività/rabbia (Spaeth et al., 2015; Isacescu et al., 2017; Freund et al., 2021). La pandemia di Covid-19 ha esacerbato l'esperienza della noia, da parte dei giovani, e le sue conseguenze sulla salute psicologica (Wang et al., 2020; Chao et al., 2020; Tam et al., 2022). Una correlazione positiva è stata quindi ipotizzata tra la noia e le difficoltà psicologiche interiorizzanti ed esternalizzanti e l'insieme delle difficoltà (**Ipotesi 1**).

La noia non è solamente un utile indicatore di potenziali problemi di salute mentale ma anche di comportamenti rischiosi e avversi per la salute adolescenziale (Freund, Schulenberg, & Maslowsky, 2021). Le evidenze scientifiche, prima della pandemia, hanno dimostrato che la propensione alla noia è associata a forme di uso problematico di Internet, tra cui l'uso problematico dei social media (Griffiths, 2013; Biolcati et al., 2018; Kiss et al., 2020; Stockdale, & Coyne, 2020). Durante i primi mesi di pandemia, l'aumento dello stress e delle emozioni negative, tra cui la noia, hanno portato a un uso problematico di Internet (Yang et al., 2021). Alla luce di quanto riportato, è stata ipotizzata una seconda correlazione positiva tra la noia e l'uso problematico dei social media (**Ipotesi 2**).

La letteratura scientifica ha evidenziato che anche l'uso intensivo dei social media, e più in generale di Internet, è associato alla noia. È stato scoperto che gli adolescenti che hanno maggiori probabilità di annoiarsi nel tempo libero sono quelli che fanno più uso della tecnologia, e più nello specifico di Internet (Biolcati et al., 2018). Successivamente Chao et al. (2020), hanno dimostrato che la noia è un fattore scatenante, e comune, dell'uso intensivo di Internet. Durante la pandemia, l'uso prolungato della tecnologia digitale, tra cui i siti di social network, è stato una fonte significativa di stress e di emozioni negative, come la noia (Yang et al., 2021). Di conseguenza, è stata ipotizzata un'associazione positiva tra l'uso intensivo dei social media e la noia. Più l'uso dei social media è intensivo, ovvero maggiore è il numero di ore trascorse sui social media, maggiore sarà la probabilità di mostrare un alto livello di noia cioè con potenziale rischio clinico (**Ipotesi 3**).

Altre evidenze scientifiche hanno indagato il ruolo mediatore della noia nelle relazioni tra alcuni suoi costrutti, in particolare tra l'uso problematico dei social media e

la salute mentale. In letteratura, è stato ampiamente dimostrato che l'utilizzo dei social media, soprattutto quello problematico, ha effetti dannosi e profondi sulla salute mentale degli adolescenti. Infatti, sono state dimostrate associazioni statisticamente significative e positive tra l'uso problematico dei social media e il disagio psicologico (cioè depressione, ansia e stress) (Paakkari et al., 2021; Shannon et al., 2022). Durante la pandemia è stato scoperto che la noia ha mediato parzialmente sia le relazioni tra l'uso dei social media mobili e il benessere soggettivo (Bai et al., 2021) sia le relazioni tra l'uso problematico di Internet, che comprende anche quello dei social media, e il disagio psicologico (Liang et al., 2022). In base a quanto riportato, è stato ipotizzato che la noia medi la relazione tra l'uso problematico dei social media e l'insieme delle difficoltà psicologiche (**Ipotesi 4**).

L'ultimo costrutto preso in considerazione, in relazione alla noia, è la regolazione delle emozioni. Sono state scoperte correlazioni forti e positive tra la propensione alla noia e l'insieme delle difficoltà di regolazione delle emozioni (Mercer-Lynn et al., 2014) anche all'interno del contesto di pandemia attuale (Mengin et al., 2020; Weybright et al., 2022). Oltre all'esistenza di tali correlazioni, è stato dimostrato che l'insieme delle difficoltà di regolazione delle emozioni ha predetto la propensione alla noia. Livelli più elevati di difficoltà di regolazione delle emozioni predicono livelli altrettanto elevati di propensione alla noia (Weybright et al., 2022). Invece secondo Eastwood et al. (2007), successivamente supportato da Mercer-Lynn et al. (2013), una sola e specifica difficoltà di regolazione delle emozioni, la mancanza di consapevolezza emotiva, è la ragione principale dell'esperienza della noia. Di conseguenza è stato ipotizzato che le difficoltà nella regolazione delle emozioni non solo correlino, ma siano anche predittive di un maggiore livello di noia. Maggiori difficoltà nella regolazione delle emozioni predicono

un maggiore livello di noia (**Ipotesi 5**).

3.3 La metodologia della ricerca

3.3.1 La procedura

Il dirigente scolastico di ogni scuola che ha partecipato allo studio è stato contattato attraverso e-mail ed informato riguardo la procedura di somministrazione della batteria di questionari e di distribuzione dei consensi informati per gli studenti. In aggiunta, è stata presentata, come maggiore garanzia per le scuole, una lettera di presentazione dello studio da parte del docente relatore. Nella presentazione dello studio alle scuole e ai genitori sono stati specificati i diritti dei partecipanti, i possibili benefici derivanti dallo studio e l'assenza di possibilità di incorrere in rischi e disagi di alcun genere. Inoltre, è stato ricordato che la privacy e il rispetto dell'anonimato sarebbero stati garantiti per tutta la durata dello studio e che i dati sarebbero stati trattati unicamente in forma aggregata. Dopo aver ottenuto il consenso concesso da parte del dirigente scolastico, sono stati contattati telefonicamente i docenti disponibili a somministrare la batteria dei questionari all'interno del proprio orario scolastico. La somministrazione è avvenuta in classe e collettivamente, durante l'orario scolastico di ciascuna scuola, con la presenza del docente e del ricercatore, previa raccolta precedente, da parte del docente, del modulo del consenso informato firmato dai genitori dello studente se minorenne o dallo studente stesso se maggiorenne. Il tempo impiegato per completare il protocollo in ciascuna classe è stato al massimo di 40 minuti.

3.3.2 I partecipanti

I dati sono stati raccolti tra marzo ed aprile del presente anno nelle classi terze di cinque scuole secondarie di primo grado e nelle classi dal primo al quinto anno di cinque scuole secondarie di secondo grado all'interno delle province di Ravenna, Catanzaro e Bari. Il campione era composto da 721 adolescenti: 250 maschi (34,67%) e 466 femmine (64,63%), dai 13 ai 19 anni di età ($M = 15,49$, $DS = 1,82$). In particolare, la stragrande maggioranza del campione era composta da adolescenti di età compresa tra i 13 e i 18 anni. Solo 24 partecipanti avevano 19 anni (cioè il 3,33% dell'intero campione).

3.3.3 Gli strumenti

3.3.3.1 Multidimensional State Boredom Scale (MSBS)

In questo studio, è stata utilizzata la versione italiana del Multidimensional *State Boredom Scale* validata in un campione di adolescenti da Spoto et al. (2021), originariamente validata da Fahlman, Mercer-Lynn, Flora e Eastwood (2013). È uno strumento fondamentale per analizzare sia la noia di stato che la predisposizione alla noia, in modo che possiamo parlare di noia nel suo insieme, senza distinguere tra queste due componenti. La scala utilizzata in questa ricerca è la versione italiana, di Spoto et al. (2021), composta da 23 item, e per esempio, alcuni esempi di item sono i seguenti: “Il tempo sta passando più lentamente del solito”, “Mi distraigo facilmente”, “Tutto sembra irritarmi in questo momento”, “Tutto mi sembra ripetitivo e routinario”, “Vorrei che il tempo scorresse più velocemente”. Gli items sono suddivisi in cinque fattori: percezione del tempo, che descrive il lento scorrere del tempo); disimpegno, per mancanza di coinvolgimento; disattenzione, o la difficoltà a focalizzare l'attenzione sugli eventi; eccitazione elevata, che riguarda gli effetti negativi di un'eccitazione eccessivamente

elevata; e aspetti internalizzanti, che copre le esperienze e il comportamento attribuibili a un'eccitazione eccessivamente bassa. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere su una scala Likert a sette punti, dal 1 che corrispondeva alla risposta “fortemente in disaccordo” al valore 7 che corrispondeva alla risposta “fortemente d'accordo”, indicando il modo in cui sentivano sé stessi e la loro vita nel preciso momento in cui rispondevano, anche se si trattavano di sensazioni che differivano da come si sentivano di solito. I punteggi ottenuti per questi cinque fattori vengono sommati per ottenere un punteggio totale di noia che, al di sopra del cut-off stabilito (≥ 88), indica la presenza di segni di noia di potenziale rilevanza clinica. L'affidabilità della scala è buona, con un coefficiente di McDonald's $\omega = 0,90$ per il punteggio totale e varia da 0,72 a 0,92 per i punteggi a fattore singolo.

3.3.3.2 Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)

Lo *Strength and Difficulties Questionnaire* è stato validato originariamente da Goodman (1997) e in questa ricerca è stato considerato l'adattamento italiano di Di Riso et al. (2010). È uno strumento di screening utilizzato per valutare l'adattamento psicologico nei bambini e negli adolescenti. È composto da 25 item, suddivisi in cinque sottoscale di cinque item ciascuna. Quattro sottoscale sono state progettate per catturare le difficoltà di adattamento ovvero problemi emotivi, problemi di condotta, iperattività-disattenzione, rapporti problematici con i pari; mentre la quinta si occupa dei comportamenti prosociali, denominata per l'appunto comportamento prosociale. Un esempio di item per ogni sottoscala: “Soffro spesso mal di testa, mal di stomaco o nausea”, “Spesso ho delle crisi di collera o sono di cattivo umore”, “Sono agitato(a), non riesco a stare fermo per molto tempo”, “Sono piuttosto solitario, tendo a giocare da solo”, “Cerco di essere gentile verso gli altri; sono rispettoso dei loro sentimenti”. Ai

partecipanti è stato chiesto, sulla base della loro esperienza negli ultimi sei mesi, quanto per loro fosse vera ogni affermazione su una scala Likert a tre punti, da 0 che corrisponde alla risposta “non vero” a 2 che corrisponde alla risposta “assolutamente vero”. Le risposte sono valutate da 0 a 2 per gli item con formulazione negativa e sono valutate inversamente da 2 a 0 per gli item con formulazione positiva. Per ottenere il punteggio totale di ogni sottoscala vengono sommate le singole risposte, generando un intervallo che va da 0 a 10 punti. Punteggi più alti indicano una maggiore gravità, tranne che nella sottoscala del comportamento prosociale, dove punteggi più alti indicano un migliore comportamento prosociale. Successivamente i punteggi totali di ogni sottoscala, ad eccezione del punteggio della sottoscala del comportamento prosociale, vengono sommati per ottenere il punteggio di difficoltà di adattamento totale, generando un intervallo che può variare da 0 a 40 punti. Inoltre, è anche possibile un punteggio internalizzante ed esternalizzante, sommando rispettivamente per il primo i punteggi ottenuti alle sottoscale dei problemi emotivi e dei rapporti problematici con i pari, mentre per il secondo i punteggi ottenuti alle sottoscale dei problemi di condotta e di iperattività-disattenzione. L’affidabilità del questionario è buona.

3.3.3.3 Social Media Disorder Scale (SMDS)

La *Social Media Disorder Scale* è stata validata da van den Eijnden et al. (2016) e in questa ricerca è stata utilizzata la versione italiana di Marino et al. (2020a). Essa misura il livello di utilizzo problematico dei social media prendendo in considerazione tutti e nove i criteri di dipendenza ovvero la preoccupazione riguardo l’oggetto della dipendenza, lo sviluppo della tolleranza, i sintomi da astinenza, la presenza di ricadute, l’alterazione del tono dell’umore, la tendenza ad entrare in conflitto con gli altri quando

si parla dei social media, la tendenza a mentire riguardo il tempo di utilizzo sui social, la perdita di interesse per altri hobby o attività esterne e problemi di natura conflittuale all'interno del nucleo familiare. La scala utilizzata in questa ricerca è la versione abbreviata della Social Media Disorder Scale, originariamente composta da 27 item. Tale versione abbreviata è composta da 9 item, ciascuno corrispondente ad un singolo criterio. Esempi di item utilizzati sono: "Ti sei accorto di non poter pensare ad altro che al momento in cui avresti potuto usare i social media?", "Hai trascurato spesso altre attività (ad esempio hobby e sport) perché volevi usare i social media?", "Hai usato spesso i social media per evitare delle emozioni negative?" e "Hai avuto seri conflitti con i tuoi genitori, fratelli o sorelle a causa del tuo uso dei social media?". Ai partecipanti è stato chiesto di pensare all'ultimo anno e di rispondere "sì" o "no" a ciascun elemento. Per essere classificati come "utenti problematici" (1), i partecipanti dovevano rispondere "sì" a sei o più item; i partecipanti che hanno risposto positivamente fino a cinque item sono stati classificati come "utenti non problematici" (0). L'affidabilità della scala è buona, con un Alfa di Cronbach $\alpha=0,76$.

3.3.3.4 Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

La *Difficulties in Emotion Regulation Scale* è stata validata originariamente da Gratz e Roemer (2004) e in questa ricerca è stata utilizzata la versione italiana di Giromini, Velotti, de Campora, Bonalume e Zavattini (2012). È un questionario composto da 36 item per valutare le difficoltà clinicamente rilevanti nella regolazione delle emozioni. Gli item sono suddivisi in sei scale o dimensioni: Non accettazione delle risposte emotive, Difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto all'obiettivo, Difficoltà di controllo degli impulsi, Mancanza di Consapevolezza Emotiva, Accesso

limitato alle strategie di regolazione delle emozioni, Mancanza di chiarezza emotiva. In questa ricerca sono state considerate solo quattro delle sei scale (Difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto all'obiettivo, Difficoltà di controllo degli impulsi, Mancanza di Consapevolezza Emotiva, Accesso limitato alle strategie di regolazione delle emozioni), per un totale di 25 item. Un esempio di item per ogni scala è il seguente: “Quando sono turbato/a ho difficoltà a concludere un lavoro”, “Le mie emozioni mi sembrano opprimenti e fuori dal mio controllo”, “Presto attenzione al modo in cui mi sento”, “Quando sono turbato/a penso che rimarrò in quello stato a lungo”. Ai partecipanti viene chiesto di indicare con quale frequenza capitano a loro ogni affermazione su una scala Likert a cinque punti che va da 1 che corrisponde alla risposta “quasi mai” a 5 che corrisponde alla risposta “quasi sempre”. Alcune risposte sono valutate inversamente da 5 a 1. Nella versione completa, i punteggi ottenuti per ognuna delle sei scale, attraverso la somma degli item di ciascuna scala, vengono sommati per ottenere un punteggio complessivo per le difficoltà nella regolazione delle emozioni. Punteggi totali più alti riflettono maggiori difficoltà di regolazione delle emozioni. In questa ricerca sono stati calcolati separatamente i punteggi per ognuna delle quattro scale utilizzate. L’affidabilità delle scale utilizzate in questa ricerca è buona.

3.3.3.5 Frequenza di uso giornaliero dei social media

La stima della frequenza di uso giornaliero dei social media è stata misurata utilizzando un singolo item (“Quante ore al giorno passi in media sui social media?”) creato ad hoc. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere su una scala Likert da 1 che corrisponde alla risposta “meno di due al giorno” a 3 che corrisponde alla risposta “più di cinque ore al giorno”. Un punteggio più alto indica una maggiore frequenza di uso

giornaliero dei social media.

3.3.3.6 Social media usati più spesso e motivi del loro uso

I social media usati più spesso e i motivi del loro uso sono stati valutati utilizzando due item, concatenati tra di loro, creati ad hoc nel seguente ordine: “Quali social media usi più spesso?” e “Perché?”. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere per iscritto. Le risposte fornite al primo item sono state suddivise in categorie corrispondenti al nome del social media riportato; inoltre è stato calcolato il numero totale di social media indicati da ogni partecipante. Invece, per quanto riguarda i motivi per l'uso dei social media, questi sono stati assegnati a cinque categorie principali, riprendendo queste ultime dallo studio di Brailovskaia et al. (2020). Le categorie, del presente studio citato, sono state create non solo con lo scopo di individuare quali fossero le ragioni principali per l'uso dei social media ma anche per indagare quali categorie fossero associate a un uso problematico dei social media. Le cinque categorie principali sono: “Socializzazione e connessione” include ragioni come il desiderio di rimanere in contatto con la famiglia e gli amici, di stabilire nuovi contatti, di comunicare con altri membri che utilizzano i social media (familiari, amici, colleghi o estranei), di fare rete e di presentare i propri contenuti alla comunità online; “Sconfiggere la noia e passatempi” riassume motivi come noia, per abitudine, non sapere cosa fare altrimenti (soprattutto nel fine settimana o la sera) e passatempo in attesa di eventi; “Cercare informazioni e ispirazioni” è composta da motivazioni che includono la ricerca di informazioni, di ispirazione e per la soddisfazione di curiosità sulle novità in giro per il mondo o su argomenti e hobby specifici; “Fuga dalle emozioni negative” include motivi come la ricerca di distrazione e fuga da esperienze (quotidiane) stressanti o negative, problemi e obblighi nel mondo offline e il desiderio di

dimenticare le emozioni negative; infine, “Cercare emozioni positive” include ragioni come la ricerca di emozioni positive e stati d'animo positivi, per l'intrattenimento, il divertimento e il relax.

CAPITOLO 4

RISULTATI DELLA RICERCA

4.1 Statistiche descrittive e frequenze del campione

Sono state eseguite innanzitutto delle statistiche descrittive e delle analisi di frequenze sui dati al fine di comprendere adeguatamente le caratteristiche del campione di riferimento ed avere una panoramica generale sulla noia e su alcune variabili con cui è in relazione. Innanzitutto, nel nostro campione le femmine erano quasi il doppio dei maschi ($f_{\text{femmine}} = 466$, $f_{\text{maschi}} = 250$). Per quanto riguarda la regione, quella in cui abitavano più partecipanti era l'Emilia-Romagna ($f = 477$, $p = 66,16\%$), seguita dalla Calabria ($f = 239$, $p = 33,15\%$) e per ultima dalla Puglia ($f = 5$, $p = 0,69\%$).

Rispetto alla prevalenza dei livelli di noia nel campione, il 66,85% ($f = 482$) ha presentato livelli totali di noia a potenziale rischio clinico ovvero hanno superato il cut-off del MSBS. Invece, il 33,15% ($f = 239$) ha presentato livelli totali di noia senza potenziale rischio clinico ovvero non hanno superato il cut-off del MSBS.

Successivamente è stata analizzata anche la frequenza con cui i social media vengono utilizzati durante la giornata, da cui è risultato che il 23,72% ($f = 171$) usa i social media meno di due ore al giorno, il 56,59% ($f = 408$) tra due e cinque ore al giorno e il restante 19,69% ($f = 142$) più di cinque ore al giorno. Considerata la moltitudine di piattaforme di social media di cui dispongono oggi gli adolescenti, ai partecipanti è stato chiesto di indicare quali fossero i social media che utilizzano più spesso. È emerso che le prime tre piattaforme più utilizzate erano Instagram con il 71,17%, seguito poi da TikTok, con il 56,68% e WhatsApp, utilizzato dal 39,72% dei partecipanti. Di seguito è stato chiesto ai partecipanti la motivazione per la quale utilizzano i social media indicati come utilizzati più frequentemente. Sono state create cinque categorie al cui interno sono state

inserirle tali motivazioni. La categoria di motivazione più frequente è stata “cercare informazione e ispirazione” ($f = 263, p = 42,69\%$), a seguire “socializzazione e connessione” ($f = 189, p = 30,68\%$), “sconfiggere la noia e passatempo” ($f = 159, p = 25,81\%$), “cercare emozioni positive” ($f = 256, p = 25,32\%$) e per ultima, ovvero la categoria meno frequente, è stata “fuga dalle emozioni negative” ($f = 99, p = 16,07\%$).

Tabella 1. *Statistiche descrittive dei questionari compilati dagli adolescenti. I dati riportano media e (deviazione standard) dei punteggi ottenuti*

N = 721	
PUNTEGGI	M (SD)
MSBS Total score	99.1 (27.69)
MSBS Inattention	14.29 (4.87)
MSBS Disengagement	23.36 (6.88)
MSBS Time perception	18.68 (7.8)
MSBS High arousal	21.55 (7.13)
MSBS Internalizing aspects	21.21 (7.56)
SMDS Total score	5.33 (2.57)
SDQ Total score Difficulties	15.14 (6.21)
SDQ Internalising score	7.41 (3.92)
SDQ Externalising score	7.73 (3.46)
SDQ Emotional Symptoms	5.02 (2.83)
SDQ Conduct Problems	3.15 (1.88)
SDQ Hyperactivity–Inattention	4.58 (2.16)
SDQ Peer Problems	2.39 (1.86)
SDQ Prosocial Behavior	7.39 (1.98)
DERS Awareness	15.1 (3.88)
DERS Goals	17.63 (4.73)
DERS Impulse	16.67 (6.38)
DERS Strategies	22.72 (8.06)

4.2. Analisi di correlazione tra la noia e le difficoltà psicologiche, e tra la noia e l'uso problematico dei social media

Per quanto riguarda la prima ipotesi di ricerca, ossia l'esistenza di una correlazione positiva tra la noia e le difficoltà psicologiche interiorizzanti, esternalizzanti e l'insieme delle difficoltà, è stata condotta un'analisi di correlazione tra il punteggio totale di noia del MSBS e le difficoltà interiorizzanti, esternalizzanti e il punteggio totale delle sottoscale delle difficoltà (ad eccezione della sottoscala del comportamento prosociale) del SDQ.

Per quanto riguarda la seconda ipotesi, ossia l'esistenza di una correlazione positiva tra la noia e l'uso problematico dei social media, è stata condotta un'analisi di correlazione tra il punteggio totale di noia del MSBS e il punteggio totale di uso problematico dei social media del SMDS.

Per entrambe le analisi di correlazione si veda la **Tabella 2**.

All'interno di questa analisi di correlazione è stata inserita anche la variabile sociodemografica dell'età.

Tabella 2. *Correlazioni tra la noia e le difficoltà psicologiche, e tra la noia e l'uso problematico dei social media.*

VARIABILI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. MSBS Total score	–										
2. SDQ Emotional Symptoms	0.621 ***	–									
3. SDQ Conduct Problems	0.440 ***	0.315 ***	–								
4. SDQ Hyperactivity –Inattention	0.508 ***	0.425 ***	0.464 ***	–							
5. SDQ Peer Problems	0.333 ***	0.371 ***	0.242 ***	0.128 ***	–						
6. SDQ Prosocial Behavior	–0.138 ***	0.005	–0.367 ***	–0.188 ***	–0.170 ***	–					
7. SDQ Internalising score	0.606 ***	0.898 ***	0.342 ***	0.367 ***	0.742 ***	–0.077 *	–				
8. SDQ Externalising score	0.557 ***	0.436 ***	0.833 ***	0.877 ***	0.211 ***	–0.317 ***	0.415 ***	–			
9. SDQ Total score Difficulties	0.692 ***	0.810 ***	0.680 ***	0.720 ***	0.586 ***	–0.225 ***	0.862 ***	0.819 ***	–		
10. SMDS Total score	0.430 ***	0.304 ***	0.377 ***	0.381 ***	0.121 **	–0.167 ***	0.277 ***	0.443 ***	0.422 ***	–	
11. Età	0.047	0.056	–0.076 *	–6.746x 10 ^{–4}	0.013	0.139 ***	0.046	–0.042	0.006	–0.176 ***	–

Note: *p < .05, **p < .01, ***p < .001

4.3 Analisi di associazione tra l'uso intensivo dei social media e la noia

Sono state condotte delle analisi di associazione al fine di verificare l'esistenza di un'associazione positiva tra l'uso intensivo dei social media e la noia, ossia la terza ipotesi della ricerca (si veda la **Tabella 3**). Dalle analisi effettuate esiste un'associazione significativa tra l'uso intensivo dei social media (ossia la frequenza di uso giornaliero dei social media) e il punteggio totale di noia che supera o meno il cut-off del MSBS, tramite il chi-square test ($X^2 = 37.541$, $p < .001$). L'uso intensivo dei social media, ossia la frequenza di uso giornaliero dei social media, è composto da tre differenti range di ore: < 2 ore al giorno trascorse sui social media, tra 2 e 5 ore al giorno trascorse sui social media, > 5 ore al giorno trascorse sui social media.

Tabella 3. *Associazione tra la frequenza di uso giornaliero dei social media e la noia*

	< 2 ore al giorno trascorse sui social media	Tra 2 e 5 ore al giorno trascorse sui social media	> 5 ore al giorno trascorse sui social media	Total
< CUT-OFF MSBS total score	86.000 (50.292%)	127.000 (31.127%)	26.000 (18.31%)	239.000 (33.148%)
> CUT-OFF MSBS total score	85.000 (49.708%)	281.000 (68.873%)	116.000 (81.69%)	482.000 (66.852%)
Total	171.000 (100.00%)	408.000 (100.00%)	142.000 (100.00%)	721.000 (100.00%)

4.4 Analisi di mediazione della noia nella relazione tra l'uso problematico dei social media e l'insieme delle difficoltà psicologiche

Per cercare di comprendere se la noia media la relazione tra l'uso problematico dei social media e l'insieme delle difficoltà psicologiche, ossia la quarta ipotesi di ricerca, è stata condotta un'analisi di mediazione, in cui la variabile indipendente considerata è stato il punteggio totale di uso problematico dei social media del SMDS, la variabile dipendente è il punteggio totale delle sottoscale delle difficoltà psicologiche (ad eccezione della sottoscala del comportamento prosociale) del SDQ, e come variabili mediatrice il punteggio totale di noia del MSBS. Sono state, inoltre, inserite come variabili di controllo l'età e il sesso. Le analisi per verificare il ruolo mediatore della noia sono osservabili nella **Tabella 5**.

Prima di condurre le analisi per verificare il ruolo mediatore della noia, sono stati esplorati i coefficienti di regressione tra tutte le variabili considerate (si veda la **Tabella 4**). La **Figura 1** raffigura le analisi dei coefficienti di regressione.

Tabella 4. *Analisi dei coefficienti di regressione tra tutte le variabili osservate*

	β	SE	z	p
MSBS Total score → SDQ Total score Difficulties	0.589	0.031	18.993	< .001
SMDS Total score → SDQ Total score Difficulties	0.145	0.030	4.864	< .001
SMDS Total score → MSBS Total score	0.385	0.033	11.692	< .001
Età → SMDS Total score	-0.105	0.020	-5.337	< .001
Sesso → SMDS Total score	0.457	0.075	6.063	< .001
Età → MSBS Total score	0.049	0.018	2.734	0.006
Sesso → MSBS Total score	0.630	0.068	9.245	< .001
Età → SDQ Total score Difficulties	-0.003	0.015	-0.189	0.850
Sesso → SDQ Total score Difficulties	0.224	0.060	3.737	< .001

Figura 1. Costruzione di un modello che raffigura le analisi dei coefficienti di regressione

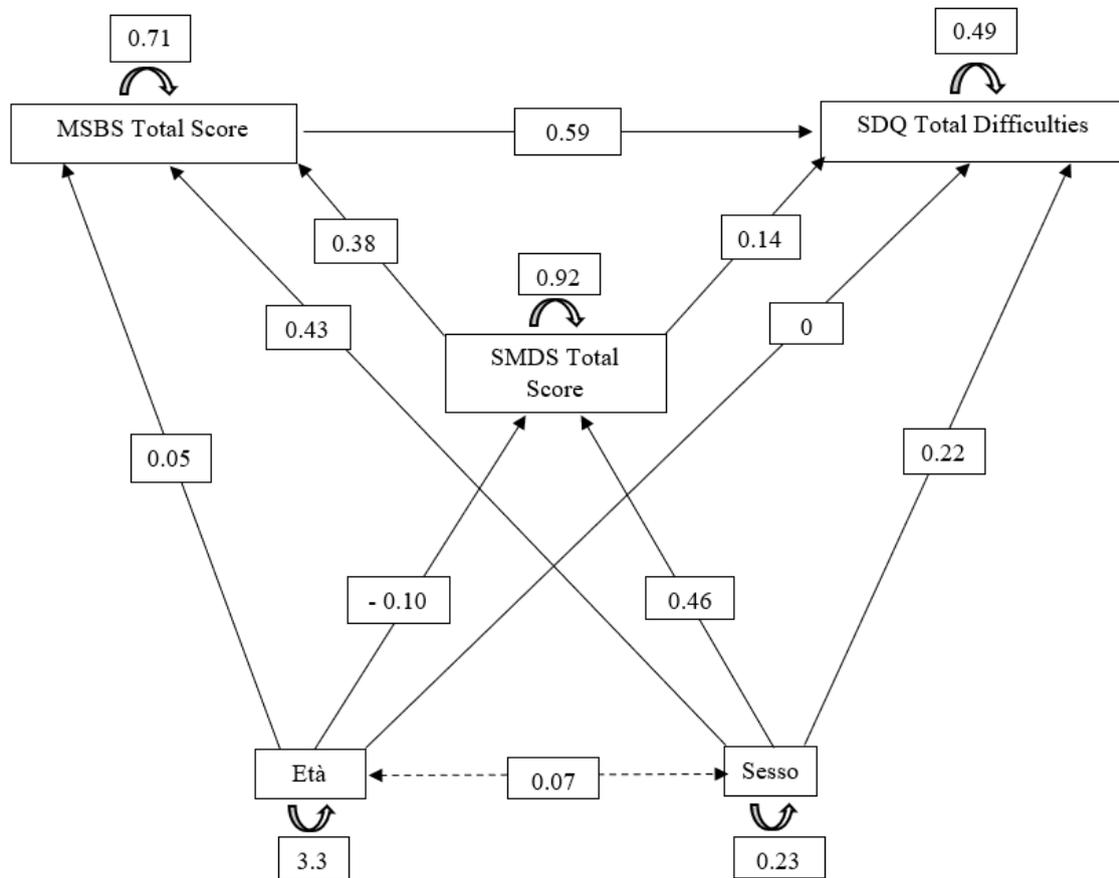


Tabella 5. *Analisi per verificare il ruolo mediatore della noia*

	β	SE	z	p
Effetti diretti				
SMDS Total score → SDQ Total score Difficulties	0.145	0.030	4.864	< .001
Effetti indiretti				
SMDS Total score → MSBS Total score → SDQ Total score Difficulties	0.227	0.023	9.957	< .001
Effetti totali				
SMDS Total score → SDQ Total score Difficulties	0.372	0.033	11.096	< .001

4.5 Analisi di regressione tra le difficoltà nella regolazione delle emozioni e la noia

Per cercare di analizzare più approfonditamente la relazione tra la noia e i potenziali fattori di rischio, ovvero le difficoltà nella regolazione delle emozioni, in primo luogo è stata compiuta un'analisi di correlazione (si veda la **Tabella 6**). In base a quanto emerso da tale analisi, è stata eseguita successivamente un'analisi di regressione con un modello a quattro predittori, che presenta come variabile dipendente il punteggio totale di noia del MSBS, mentre come predittori sono stati inseriti solo tre delle quattro scale del DERS (che corrispondono a specifiche difficoltà nella regolazione delle emozioni): la difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto all'obiettivo, la difficoltà di controllo degli impulsi, l'accesso limitato alle strategie di regolazione delle emozioni; e il sesso femminile, quest'ultima è la variabile di controllo. Nell'analisi di regressione non è stata considerata la scala della mancanza di consapevolezza emotiva come un possibile predittore del punteggio totale di noia, poiché a causa dell'elevata numerosità del campione dei partecipanti, è stato deciso di commentare e considerare, nella successiva analisi di regressione, solamente le correlazioni maggiori di $r > .30$ con la noia. Ne consegue che la mancanza di consapevolezza emotiva ha presentato una correlazione minore di quella indicata. La variabile età è stata esclusa dal modello, a causa della sua non significatività nella precedente analisi di correlazione tra le difficoltà di regolazione delle emozioni e il punteggio totale di noia. Le analisi di regressione dettagliate sono osservabili nella **Tabella 7**.

Tabella 6. *Correlazioni tra le difficoltà nella regolazione delle emozioni e la noia*

	1	2	3	4	5	6
1. DERS Awareness	–					
2. DERS Goals	.027	–				
3. DERS Impulse	.059	.561 ***	–			
4. Età	-.150 ***	.126 ***	.022	–		
5. DERS Strategies	.130 ***	.549 ***	.675 ***	.094 *	–	
6. MSBS Total Score	.184 ***	.541 ***	.535 ***	.047	.671 ***	–

Note: *p < .05, ***p < .001

Tabella 7. *Regressione tra le difficoltà nella regolazione delle emozioni e la noia*

PREDITTORI	MSBS Total score					
	adj. R^2	b	SE	β	t	p
Modello 1	0.511	31.828	2.876		11.065	< .001
DERS Goals		1.084	0.198	0.185	5.478	< .001
DERS Impulse		0.378	0.162	0.087	2.334	0.020
DERS Strategies		1.586	0.129	0.461	12.334	< .001
Sesso femminile		8.811	1.652		5.332	< .001

CAPITOLO 5

DISCUSSIONE FINALE

5.1 Discussione

Il presente lavoro ha indagato il costrutto della noia in un campione di adolescenti italiani. L'esperienza della noia è molto comune in adolescenza e aumenta sistematicamente in questa fascia di età (Chin et al., 2017). Gli adolescenti sono particolarmente inclini a sperimentarla a causa delle criticità tipiche della loro fase di sviluppo, conseguenza per cui, per loro, diventa difficoltoso affrontare la noia (Schwartz et al., 2021; Spaeth et al., 2015; Weybright et al., 2020; Freund et al., 2021). La pandemia di Covid-19, considerata un fattore di stress psicologico avverso per gli adolescenti (Wang et al., 2020), ha esacerbato l'esperienza della noia e le sue conseguenze preesistenti sulla salute mentale (Chao et al., 2020; Tam et al., 2022), sull'uso più o meno problematico dei social media (Yang et al., 2021) e sulle capacità di regolare le emozioni, tra cui la noia stessa (Weybright et al., 2022). Alla luce di quanto detto, gli obiettivi principali dello studio sono stati quelli di indagare la prevalenza della noia e le sue connessioni con la salute mentale, l'uso dei social media e la regolazione delle emozioni, in un campione di adolescenti italiani in tempo di pandemia da Covid-19.

Il primo obiettivo, ossia la prevalenza dei livelli di noia nel campione di adolescenti, è stato indagato all'interno delle statistiche descrittive del campione. È emerso che più della metà dei partecipanti ha segnalato elevati livelli totali di noia, ovvero con potenziale rischio clinico, i quali corrispondono al punteggio totale ottenuto nel questionario MSBS. Tali livelli hanno superato il cut-off corrispondente a un punteggio totale ≥ 88 , discriminando gli adolescenti con segni di noia di potenziale rilevanza clinica. Confrontando il risultato della ricerca con lo studio condotto da Martz et al., nel 2018, la

prevalenza di livelli elevati di noia adolescenziale era del 20%, mentre nel nostro campione è risultata essere del 66,85%. Pertanto, ne deriva che il dato emerso è oltre il triplo rispetto a quello dello studio precedente. Quanto sopra conferma l'ipotesi suggerita, a suo tempo, da Weybright et al. (2020), secondo la quale i livelli di noia si sarebbero accentuati nel corso degli anni successivi perché essa stessa fa parte di una costellazione di fattori che cambiano storicamente. Questi studiosi hanno scoperto che i livelli di noia segnalati dagli adolescenti erano aumentati costantemente tra il 2008 e il 2017. Nel periodo di somministrazione della batteria di questionari, tra marzo e aprile del presente anno, era ancora in vigore l'isolamento sociale, come conseguenza della positività al virus, contratta direttamente o come misura preventiva a causa di un contatto diretto con un familiare o un altro individuo. Pertanto, l'elevata percentuale, nel campione, di livelli elevati di noia avvalorava quanto sostenuto da Wessels et al. (2022), secondo i quali periodi prolungati di inattività e l'isolamento sociale accrescono i livelli di noia e in generale tutti gli affetti negativi. Per quanto riguarda il punteggio totale medio ottenuto con il MSBS ($M = 99.1$, $SD = 27.69$), all'interno delle statistiche descrittive, esso ha superato, di più di dieci punti, il cut-off (≥ 88) stabilito per discriminare tra adolescenti con e senza segni di noia di potenziale rilevanza clinica. Confrontando tale risultato con lo stesso ottenuto dallo studio di validazione del MSBS di Spoto et al. (2021) ($M = 86.5$, $SD = 23.6$), il risultato della ricerca è maggiore.

I risultati confermano la prima ipotesi, ossia l'esistenza di correlazioni significative e positive tra la noia e le difficoltà internalizzanti, esternalizzanti e l'insieme delle difficoltà psicologiche. È emerso che all'aumentare del punteggio totale di noia non solo aumentano le sottoscale del SDQ che corrispondono alle difficoltà psicologiche (ossia i problemi emotivi, problemi di condotta, iperattività-disattenzione, rapporti

problematici con i pari) ma aumentano anche le difficoltà interiorizzanti ed esternalizzanti e il punteggio totale delle sottoscale del SDQ che corrispondono delle difficoltà psicologiche. Mentre per la sottoscala del SDQ dei comportamenti prosociali, che non costituisce una difficoltà bensì una risorsa, il punteggio totale di noia correla, come si poteva presumere, significativamente e negativamente con essa. Le forti e significative correlazioni positive ottenute confermano quanto è stato riportato in letteratura sia pre-Covid-19 che durante la pandemia stessa. Infatti, l'evidenza accumulata ha dimostrato l'esistenza di associazioni positive tra la propensione alla noia e le sue conseguenze affettive negative (Spaeth et al., 2015; Isacescu et al., 2017; Freund et al., 2021). Dall'altra parte, la pandemia ha esacerbato l'esperienza della noia da parte dei giovani e le sue conseguenze sulla salute psicologica (Wang et al., 2020; Chao et al., 2020; Tam et al., 2022). Sempre all'interno di questa analisi di correlazione, solo due delle quattro sottoscale, i problemi di condotta e i comportamenti prosociali, sono risultate correlate significativamente all'età. Per quanto riguarda i problemi di condotta, all'aumentare di questi diminuisce l'età di chi li sperimenta. Invece, la seconda correlazione, che riguarda i comportamenti prosociali, è logicamente positiva rispetto alla prima, per la quale all'aumentare di questi aumenta l'età di chi li mette in atto. Non è possibile confrontare questi risultati con quanto riportato nello studio di Di Riso et al. (2010), sul confronto tra un modello a cinque fattori e uno a tre fattori del SDQ, perché lo studio citato non ha ottenuto risultati significativi per l'età.

I risultati confermano anche la seconda ipotesi, l'esistenza di una correlazione significativa e positiva tra la noia e l'uso problematico dei social media. È emerso che all'aumentare del punteggio totale di noia aumenta quello totale di uso problematico dei social media. Questo dato conferma i numerosi risultati riportati in letteratura. L'evidenza

accumulata, prima della pandemia, ha dimostrato che la propensione alla noia è associata a forme di uso problematico di Internet, comprendente i social media (Griffiths, 2013; Biolcati et al., 2018; Kiss et al., 2020; Stockdale, & Coyne, 2020). Durante i primi mesi di pandemia, l'aumento dello stress e delle emozioni negative, tra cui la noia, hanno portato a un uso problematico di Internet (Yang et al., 2021). Pertanto, la noia può essere considerata un utile indicatore di potenziali comportamenti a rischio durante l'adolescenza. Un ulteriore dato interessante, emerso in questa analisi di correlazione, è che il livello di uso problematico dei social media correla negativamente con l'età. La stessa correlazione è stata scoperta nello studio di Marino et al. (2020a), nel quale è stato utilizzato lo stesso questionario per misurare il livello di uso problematico dei social media. Il motivo di tale correlazione potrebbe risiedere nel fatto che nel momento in cui gli adolescenti cominciano ad usare i social media, la loro identità non è ancora formata così come i circuiti cerebrali critici coinvolti nella regolazione delle emozioni e nella motivazione sono ancora in via di sviluppo. Ne consegue che i modelli e la frequenza di utilizzo possono diventare potenzialmente problematici soprattutto nel primo periodo dell'adolescenza. Man mano che lo sviluppo avanza, gli adolescenti avranno meno possibilità di sviluppare un uso problematico dei social media (Shannon et al., 2022). Per quanto riguarda il punteggio totale medio ottenuto con il SMDS ($M = 5.33$, $SD = 2.57$), all'interno delle statistiche descrittive, esso non ha superato il cut-off (≥ 6) stabilito per discriminare tra adolescenti con e senza uso problematico dei social media.

La prima e la seconda ipotesi appartengono al primo blocco di ipotesi di questa ricerca che riguarda la relazione tra la noia e la psicopatologia in generale. Entrambe le ipotesi confermano che la noia è un utile indicatore di potenziali problemi di salute mentale e di comportamenti rischiosi e avversi per la salute adolescenziale (Freund et al.,

2021). Tale blocco di ipotesi si collega alla seconda parte degli obiettivi della ricerca ovvero indagare le connessioni della noia con la salute mentale e con l'uso dei social media. Considerando che all'interno della psicopatologia includiamo sia le difficoltà psicologiche che l'uso problematico dei social media; la noia è risultata associata alla psicopatologia in generale. In altre parole, ad un maggiore livello di noia corrispondono maggiori difficoltà psicologiche e livelli di uso problematico dei social media.

I risultati ottenuti hanno confermato anche la terza ipotesi di questa ricerca, ossia l'esistenza di un'associazione significativa tra l'uso intensivo dei social media e la noia. Tale ipotesi fa parte della seconda parte degli obiettivi della ricerca ovvero indagare le connessioni della noia con l'uso dei social media. È emerso che più l'uso dei social media è intensivo, maggiore è la probabilità di mostrare un alto livello di noia. Chi trascorre più di cinque ore al giorno sui social media (corrispondente all'uso più intensivo dei social media) ha maggiori probabilità (l'81,69%) di mostrare un punteggio totale di noia che supera il cut-off del MSBS piuttosto che mostrarlo ma senza superarlo (18,31%). Il superamento del cut-off del MSBS determina la presenza di noia a potenziale rischio clinico. L'associazione in questione è vera, ma in maniera meno evidente, per chi trascorre tra le due e le cinque ore al giorno sui social media. Questo dato conferma quanto riportato in letteratura sia prima che durante la pandemia di Covid-19. Gli adolescenti che hanno maggiori probabilità di annoiarsi nel tempo libero sono quelli che fanno più uso della tecnologia e, più nello specifico, dei social media (Biolcati et al., 2018; Chao et al., 2020). Durante la pandemia, l'uso prolungato della tecnologia digitale, tra cui i siti di social network, è stato una fonte significativa di emozioni negative, come la noia, e di stress (Yang et al., 2021).

I risultati ottenuti hanno confermato solo parzialmente la quarta ipotesi di questa

ricerca, ossia l'esistenza del ruolo mediatore della noia nella relazione tra l'uso problematico dei social media e l'insieme delle difficoltà psicologiche. Tale ipotesi fa parte della seconda parte degli obiettivi della ricerca ovvero indagare le connessioni della noia con la salute mentale e l'uso dei social media. È emerso che il punteggio totale di uso problematico dei social media del SMDS predice significativamente e positivamente il punteggio totale delle sottoscale del SDQ che corrispondono alle difficoltà psicologiche, attraverso la mediazione parziale del punteggio totale di noia del MSBS. La noia media solo parzialmente questa relazione diretta proprio perché la relazione esiste ed è significativa anche senza la noia. Tale dato conferma quanto riportato dal numero esiguo di studi recenti presenti in letteratura, contribuendo ad aumentare le evidenze secondo le quali l'uso dei social media mobili o l'uso problematico di Internet, ha effetti dannosi e profondi sul disagio psicologico o sul benessere soggettivo tramite l'azione di mediazione parziale della noia. Tali studi sono stati condotti su campioni di adolescenti durante la pandemia (Bai et al., 2021; Liang et al., 2022). Per quanto riguarda le variabili di controllo principali, età e sesso, la prima non solo correla, come dimostrato nelle analisi di correlazione precedenti, ma non predice neanche il livello di noia. Tale risultato è in linea con quelli dello studio di Spoto et al. (2021), sulla validazione del questionario MSBS su adolescenti italiani, e dello studio di Sharp et al. (2011). Invece, la seconda, e in particolare solo il sesso femminile, predice significativamente e positivamente la noia. Tale risultato, emerso dall'analisi di regressione tra le difficoltà nella regolazione delle emozioni e la noia, non conferma quanto sostenuto da Spaeth et al. (2015), i quali sostengono l'esistenza di un modello di noia "persona-contesto", indicando che il genere potrebbe non essere direttamente collegato all'inizio della noia, ma potrebbe moderare le conseguenze comportamentali ed emotive. Rispetto al livello di uso problematico dei

social media, l'età non solo correla con esso (come è emerso dall'analisi di correlazione tra la noia e l'uso problematico dei social media) ma lo predice anche significativamente e negativamente. Invece è emerso che il sesso predice significativamente e positivamente il livello di uso problematico dei social media. Non è possibile confrontare questi risultati con lo studio di Marino et al. (2020a) sulla validazione del SMDS su adolescenti italiani poiché non sono stati indagati. Rispetto al punteggio totale delle difficoltà psicologiche, l'età non solo correla con esso (come è emerso dall'analisi di correlazione tra la noia e le difficoltà psicologiche) ma non lo predice neanche. Invece è emerso che il sesso predice significativamente e positivamente con il punteggio totale delle difficoltà psicologiche. Confrontando i risultati con quelli emersi nello studio di Corvasce et al. (2022), su un campione di adolescenti italiani, il primo risultato non è in linea con la scoperta della progressione nei punteggi SDQ con l'aumentare dell'età. A differenza del primo, il secondo risultato della ricerca è in linea con lo studio sopracitato.

La quinta e ultima ipotesi di questa ricerca, ossia che le difficoltà nella regolazione delle emozioni non solo correlano ma predicono la noia è stata confermata solo parzialmente dai risultati ottenuti. Infatti, non tutte le difficoltà nella regolazione delle emozioni hanno predetto, significativamente e positivamente, la noia. Tale ipotesi fa parte della seconda parte degli obiettivi della ricerca ovvero indagare le connessioni della noia con la regolazione delle emozioni. Prima della creazione del modello di regressione, composto da quattro fattori predittivi della noia, è stata condotta un'analisi di correlazione preliminare tra tutte le variabili di interesse. Da questa sono emerse correlazioni significative e positive tra tutte le quattro scale della DERS che corrispondono alle quattro specifiche difficoltà nella regolazione delle emozioni (ossia la mancanza di consapevolezza emotiva, la difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto

all'obiettivo, la difficoltà di controllo degli impulsi, l'accesso limitato alle strategie di regolazione delle emozioni) e il punteggio totale di noia; in altre parole, all'aumentare delle quattro difficoltà nella regolazione delle emozioni aumenta il punteggio totale di noia. In questa ricerca non sono state considerate solo quattro delle sei difficoltà nella regolazione delle emozioni, corrispondenti alle scale del DERS. I risultati emersi confermano quanto riportato in letteratura, secondo la quale esiste una correlazione forte e positiva tra la propensione alla noia e l'insieme delle difficoltà di regolazione delle emozioni (Mercer-Lynn et al., 2014) anche all'interno del contesto di pandemia attuale (Mengin et al., 2020; Weybright et al., 2022). All'interno dell'analisi di correlazione in questione, è stata inserita anche l'età ma non tutte le variabili hanno correlato con essa. Solo la mancanza di consapevolezza emotiva e la difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto all'obiettivo correlano significativamente con l'età, rispettivamente in maniera negativa e positiva. Confrontando questo risultato con quello emerso nello studio di Marino et al. (2020a) non è possibile confermarlo o meno perché nello studio citato è stato preso in considerazione solo il punteggio totale della DERS, il quale non è risultato correlato con l'età, mentre nella presente ricerca sono state considerate solo quattro delle sei dimensioni che costituiscono il punteggio totale della DERS. Per quanto riguarda la mancanza di consapevolezza emotiva, ipotizzata come la causa principale dell'esperienza della noia, sia da Eastwood et al. (2007) sia da Mercer-Lynn et al. (2013), in questa ricerca è stata scartata dopo l'analisi di correlazione. Questo dato non conferma quanto ipotizzato in letteratura, secondo la quale la mancanza di consapevolezza emotiva è la causa principale della noia. Non è possibile dire se questa specifica difficoltà può essere uno dei fattori predittivi della noia, insieme alle altre difficoltà, perché è stata scartata prima di compiere l'analisi di regressione. Dall'analisi

di regressione, la difficoltà di controllo degli impulsi non è risultato un fattore predittivo della noia. Solamente la difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto all'obiettivo e l'accesso limitato alle strategie di regolazione delle emozioni possono determinare il livello totale di noia. I risultati dell'analisi di regressione confermano quanto emerso in letteratura, secondo la quale l'insieme delle difficoltà di regolazione delle emozioni costituisce un fattore predittivo della propensione alla noia (Weybright et al., 2022). Per quanto riguarda il sesso, variabile di controllo, solo l'appartenenza al sesso femminile è risultata essere un fattore predittivo, significativo e positivo, della noia; in altre parole, le femmine presentano un maggior livello totale di noia.

Tornando alle analisi descrittive, notiamo che per quanto riguarda la frequenza giornaliera di uso dei social media, la maggior parte dei partecipanti (56,59%) ha dichiarato di trascorrervi tra le due e le cinque ore al giorno. Tale dato è in linea sia con lo studio di Spoto et al. (2021) che con quello di Marengo et al. (2022), che hanno riportato rispettivamente che il 55,95% e il 69% trascorre sui social media tra le due e le cinque ore al giorno. Confrontando, da una parte, i risultati dello studio di Spoto et al. (2021), condotto prima della pandemia di Covid-19, con quelli di Marengo et al. (2022) e con quelli della presente ricerca, entrambi condotti durante la pandemia ma in due periodi differenti, è possibile confermare quanto riportato in letteratura. Numerose evidenze hanno evidenziato che la pandemia di Covid-19 ha contribuito ad aumentare il tempo trascorso sui social media (Taylor-Jackson et al., 2021; Yang et al., 2021; Nilsson et al., 2022). La percentuale di coloro che usano i social media meno di due ore al giorno, nel primo studio (39,3%), è maggiore rispetto alla stessa percentuale del secondo studio (12,4%) e della presente ricerca (23,18%). Dall'altra parte, anche la percentuale di chi dedica più di cinque ore al giorno all'utilizzo dei social media, molto bassa nel primo

studio (4,8%), è risultata più elevata sia nel secondo studio (18,5%) che nella presente ricerca (19,69%). Più specificatamente, è possibile scorgere differenze nei tassi di frequenza di uso giornaliero dei social media tra lo studio di Marengo et al. (2022), condotto durante l'anno scolastico 2020-2021, con quelli della presente ricerca, condotta nei mesi di marzo e d'aprile del 2022, a causa del passaggio dall'istruzione a distanza a quella in presenza.

Tornando alle analisi descrittive, notiamo come le piattaforme più utilizzate dal campione risultano essere Instagram (71,17%), TikTok (56,68%), e WhatsApp (39,72%). Un dato interessante è la ridotta frequenza di utilizzo di Facebook (1,56%), che in passato era una delle piattaforme più popolari e di conseguenza ampiamente analizzata, proprio allo scopo di indagare l'uso dei social media da parte degli adolescenti. Tale risultato conferma quanto riportato in letteratura. Evidenze recenti hanno suggerito un cambiamento nelle tendenze d'uso delle piattaforme tra i giovani, che sembrano preferire quelle maggiormente focalizzate sulla componente visiva della comunicazione, come appunto Instagram e TikTok, ovvero piattaforme multimediali basate principalmente sulla condivisione di contenuti visivi generati dagli utenti (Marengo et al., 2018; Marengo et al., 2022). Un altro dato interessante riguarda la frequenza di utilizzo di WhatsApp (39,72%), al terzo posto tra le piattaforme più utilizzate. Confrontando questo dato con quanto emerso nello studio di Marengo e colleghi (2022), era emerso che WhatsApp era stata l'applicazione più utilizzata (99,2%), mentre Instagram e TikTok erano rispettivamente in terza e quarta posizione. La divergenza di tale prevalenza può essere spiegata dal fatto che lo studio citato si è svolto in un periodo in cui l'istruzione scolastica era a distanza, presupponendo che il bisogno e il desiderio di rimanere in contatto con gli altri potesse essere molto forte, mentre può non essere stato lo stesso per la presente

ricerca che è stata svolta in un periodo temporalmente successivo in cui l'istruzione era tornata ad essere in presenza.

Le motivazioni più frequenti espresse dagli adolescenti, in merito ai social media utilizzati più frequentemente, sono state raggruppate nella categoria "cercare informazioni e ispirazione". Il risultato non è in linea con quelli riportati nella letteratura; in quanto, sia secondo Brailovskaia et al. (2020) che Stockdale e Coyne (2020), la motivazione più popolare era la necessità di comunicare con gli altri, ascrivibile all'interno della categoria di motivazioni "socializzazione e connessione" utilizzata nella presente ricerca.

5.2 Implicazioni

Tornando agli obiettivi della ricerca, in questo studio sono stati indagati, in primis, la prevalenza dei livelli di noia adolescenziali e secondariamente le relazioni tra il livello totale di noia e le difficoltà psicologiche, il livello totale di uso problematico dei social media (entrambi considerati all'interno della psicopatologia), e le difficoltà clinicamente rilevanti nella regolazione delle emozioni. Le prime tre ipotesi sono state confermate; invece, la quarta e la quinta ipotesi lo sono state solo parzialmente. Il 66,85% del campione ha segnalato livelli totali di noia a potenziale rischio clinico, mostrando, purtroppo, quanto sia comune all'interno del campione. A causa della numerosità delle relazioni da indagare, sono state esaminate le correlazioni tra la noia e i suoi tre costrutti sopra citati. Solamente le difficoltà nella regolazione delle emozioni, che fanno parte del costrutto della regolazione delle emozioni, sono state anche considerate come dei possibili fattori predittivi della noia. Tutte le variabili considerate, suddivise tra le difficoltà psicologiche, il livello totale di uso problematico dei social media e le difficoltà

cl clinicamente rilevanti nella regolazione delle emozioni, sono risultate correlate al livello totale di noia. Invece, per quanto riguarda l'analisi di regressione, l'ipotesi iniziale teorizzava la presenza di quattro possibili predittori, cioè le specifiche difficoltà nella regolazione delle emozioni, ma tra queste, solo tre hanno costituito il modello di regressione finale, che ha spiegato il 51% della varianza del livello totale di noia. Dai dati raccolti, solo la difficoltà nel coinvolgimento nel comportamento diretto all'obiettivo e l'accesso limitato alle strategie di regolazione delle emozioni sono risultati fattori predittivi del livello totale di noia. Un altro risultato interessante, collegato alla noia, è che più l'uso dei social media è stato intensivo, ovvero maggiore è stato il numero di ore trascorse sui social media, e maggiore è stata la probabilità di mostrare livelli elevati di noia cioè a potenziale rischio clinico. In aggiunta, il livello totale di noia ha mediato, solo parzialmente, la relazione tra il livello totale di uso problematico dei social media e l'insieme delle difficoltà di adattamento psicologico.

Il fatto che la maggior parte delle variabili, che sono risultate significative per la comprensione del costrutto della noia, appartenessero ad aree di studio psicologiche differenti, rafforza la considerazione che la noia è un'esperienza complessa, analizzabile da diversi punti di vista, e alquanto rilevante soprattutto nell'adolescenza.

5.3 Punti di forza

La ricerca presenta diversi punti di forza. Rispetto al campione: era abbastanza numeroso, con un totale di 721 partecipanti e non sono stati considerati i partecipanti che non avevano risposto adeguatamente all'item attenzionale per non inficiare l'affidabilità delle risposte fornite.

Un secondo gruppo di punti di forza è stata la creazione di un'unica batteria

somministrata, in una sola volta, che ha permesso di ottenere una buona panoramica della noia adolescenziale in relazione agli altri costrutti, contribuendo ad aumentare la conoscenza generale anche attraverso l'indagine di alcune variabili molto specifiche come le motivazioni per le quali si usano i social media, che sono stati scarsamente indagati in letteratura, e anche alcune relazioni specifiche tra le variabili, per esempio, l'associazione tra il tempo trascorso sui social media e la noia, e la noia come mediatore nella relazione tra l'uso dei social media e la salute mentale.

Per ultimo, la presente ricerca è stata condotta in un periodo, tra marzo ed aprile 2022, in cui l'istruzione non era più a distanza, se non solamente per i casi di positività al virus, e dopo due anni dall'inizio della pandemia. Alla luce di quanto sopra, questa ricerca ha messo in evidenza dati presumibilmente diversi da quelli riportati in studi svolti nel 2020 e nel 2021.

5.4 Limiti

Inoltre, è doveroso considerare che la ricerca presenta anche alcuni limiti. Rispetto al campione, esso non è rappresentativo degli adolescenti italiani, in quanto composto esclusivamente da studenti che abitano in Emilia-Romagna, in Calabria e in Puglia. Inoltre, non c'è un'equa distribuzione dei partecipanti tra le tre regioni. Sono risultate non eque sia la distribuzione di maschi e di femmine, con le femmine che erano quasi il doppio dei maschi, sia le distribuzioni per età e per classe. In aggiunta, non sono stati considerati tutti gli indirizzi delle scuole secondarie di secondo grado.

Il secondo limite importante riguarda il fatto che, trattandosi di uno studio trasversale, non è stato possibile trarre, dai risultati, inferenze direzionali e indagare, per esempio, indagare gli effetti a lungo termine della pandemia di Covid-19 sull'esperienza

della noia adolescenziale. Ne consegue che non è stato possibile confermare o meno quanto riportato da Wessels et al., (2022) relativamente all'adattamento progressivo degli individui alle circostanze della pandemia, i quali mostrerebbero livelli di noia non proporzionali all'aumento sia delle restrizioni che della gravità delle circostanze.

Un terzo limite è costituito dagli strumenti utilizzati. Sono stati utilizzati diversi questionari self-report, uno per ogni costrutto da indagare. I partecipanti potrebbero aver sottovalutato le loro esperienze di noia e/o le difficoltà psicologiche e/o l'uso dei social media e/o le difficoltà nella regolazione delle emozioni. Inoltre, nonostante i partecipanti fossero a conoscenza del fatto che i dati sarebbero stati trattati in modo anonimo, il non fidarsi di ciò unito alla desiderabilità sociale potrebbe averli portati a rispondere in modo non oggettivo.

Un ulteriore limite da considerare consiste nell'aver somministrato questionari self-report. Questo potrebbe rappresentare un punto di debolezza per la valutazione della noia stessa e delle sue relazioni perché i partecipanti potrebbero aver sottovalutato le loro esperienze generali. Inoltre, nonostante i partecipanti fossero a conoscenza del fatto che i dati sarebbero stati trattati in modo anonimo, il non fidarsi di ciò unito ai pregiudizi individuali e alla desiderabilità sociale potrebbe averli portati a rispondere in modo non oggettivo. La somministrazione, avvenuta in classe in maniera collettiva, della batteria di questionari potrebbe aver influenzato le risposte dei singoli partecipanti a causa di possibili confronti sulle risposte da fornire.

Per una questione di lunghezza eccessiva della presente ricerca sono state tralasciate alcune indagini interessanti rispetto, per esempio, a quale tra le cinque categorie motivi individuati potesse essere associata ai livelli di uso problematico dei social media; il ruolo mediatore della noia nella relazione tra l'uso problematico e l'uso

intensivo dei social media; la possibilità di svolgere analisi di regressione tra la salute mentale e la noia. Inoltre, non è stato indagato se l'associazione tra il tempo trascorso sui social media e la noia differisce in base all'età. Un altro elemento interessante da approfondire potevano essere le strategie di coping messe in atto dagli individui per porre rimedio alla noia, le quali potrebbero spiegare, probabilmente, perché è stato dimostrato che la noia è collegata sia alla sintomatologia interiorizzante (tramite strategie evitanti) sia ai comportamenti esternalizzanti (tramite strategie guidate dall'approccio (Freund et al., 2021). Invece, per una questione di scelta di utilizzo di solo quattro delle sei sottoscale della DERS, non è stato possibile indagare il ruolo mediatore della noia nella relazione tra il livello di uso problematico dei social media e le difficoltà nella regolazione delle emozioni perché, non avendo considerato tutte le sottoscale, avremmo dovuto scegliere una singola sottoscala ma non avevamo il criterio per scegliere quale delle quattro scale fosse la migliore per creare il modello di mediazione.

Per ultimo, la maggior parte delle evidenze scientifiche sugli argomenti oggetto della presente ricerca sono state svolte negli anni precedenti allo scoppio della pandemia di Covid-19, mentre solo un numero esiguo di esse sono state condotte negli anni della pandemia. Quanto detto fa riferimento anche alla letteratura presa in esame in questa ricerca.

5.5 Prospettive future

Dal punto di vista delle prospettive future risultano, quindi, necessari degli studi longitudinali per investigare la direzionalità delle relazioni indagate. Un secondo spunto da indagare in futuro potrebbe riguarda il confronto tra campioni di adolescenti ugualmente distribuiti tra nord, centro e dal sud Italia al fine di evidenziare eventuali

differenze significative, o meno, nei loro livelli di noia. Inoltre, poiché, secondo Weybright et al. (2020), i livelli di noia segnalati dagli adolescenti statunitensi continueranno ad aumentare, perché considerano la noia un fattore all'interno di una costellazione di fattori che cambiano storicamente; sarebbe interessante misurare la noia degli adolescenti italiani a più riprese in futuro insieme alla salute mentale, tenendo a mente, allo stesso tempo, che la pandemia di Covid-19 ha esacerbato le conseguenze della noia sulla salute mentale. Non solo i livelli di noia ma anche la salute mentale perché, sempre secondo questi autori, gli aumenti dei tassi della noia sarebbero concomitanti con i recenti aumenti delle difficoltà di salute mentale, suggerendo così che il profilo psicosociale generale degli adolescenti statunitensi stia diventando meno ottimale. Inoltre, al fine di ampliare la conoscenza in letteratura riguardo il ruolo mediatore della noia adolescenziale, in futuro si potrebbero svolgere ricerche per comprendere il motivo specifico per il quale, ad oggi, nessuna evidenza scientifica abbia indagato il ruolo mediatore della noia adolescenziale nella relazione, ampiamente dimostrata, tra la regolazione delle emozioni e la salute mentale. Per quanto riguarda il sesso, rispetto a quanto emerso nell'analisi di regressione, analisi future potrebbero indagare la presenza di differenze di sesso nei livelli di noia in relazione ad altri costrutti connessi alla noia. Invece, per quanto riguarda l'età, rispetto a quanto emerso sia nell'analisi iniziale di correlazione sia nell'analisi di mediazione della noia, in futuro si potrebbe pensare di suddividere il campione adolescenziale in fasce di età, per esempio in prima, media e tarda adolescenza, al fine di verificare la presenza o meno di differenze nei livelli di noia.

BIBLIOGRAFIA

- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 128-133.
- Alda, M., Minguez, J., Montero-Marin, J., Gili, M., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil M., & Garcia-Campayo, J. (2015). Validation of the Spanish version of the multidimensional state boredom scale (MSBS). *Health and Quality of Life Outcomes, 13*, 59.
- Arness, D. C., & Ollis, T. (2022). A mixed-methods study of problematic social media use, attention dysregulation, and social media use motives. *Current Psychology, 1-20*.
- Bai, J., Mo, K., Peng, Y., Hao, W., Qu, Y., Lei, X., & Yang, Y. (2021). The Relationship Between the Use of Mobile Social Media and Subjective Well-Being: The Mediating Effect of Boredom Proneness. *Frontiers in psychology, 11*, 568492.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S. & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one, 12*(1), e0169839.
- Biolcati, R., & Cani, D. (2015). Feeling alone among friends: Adolescence, social networks and loneliness. *Webology, 12*(2), 1-9.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents' Free Time. *Psychological Reports, 121*(2), 303–323.
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. (2021b). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior, 116*, 106645.

- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., Koning, I. M., & van den Eijnden, R. J. (2021a). Validation of the social media disorder scale in adolescents: Findings from a large-scale nationally representative sample. *Assessment, 29*(8), 1658–1675.
- Boer, M., van den Eijnden, R., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine, 66*(6S), S89–S99.
- Boer, M., van den Eijnden, R., Finkenauer, C., Boniel-Nissim, M., Marino, C., Inchley, J., Cosma, A., Paakkari, L., & Stevens, G. (2022). Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries. *Addiction (Abingdon, England), 117*(3), 784–795.
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use—An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior, 113*, 106511.
- Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *European journal of psychotraumatology, 11*(1), 1769379.
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion (Washington, D.C.), 17*(2), 359–368.
- Dawel, A., Shou, Y., Gulliver, A., Cherbuin, N., Banfield, M., Murray, K., Calear, A. L., Morse, A. R., Farrer, L. M., & Smithson, M. (2021). Cause or symptom? A longitudinal test of bidirectional relationships between emotion regulation strategies and mental health symptoms. *Emotion (Washington, D.C.), 21*(7), 1511–1521.

- Di Riso, D., Salcuni, S., Chessa, D., Raudino, A., Lis, A., & Altoè, G. (2010). The strengths and difficulties questionnaire (SDQ). Early evidence of its reliability and validity in a community sample of Italian children. *Personality and Individual Differences, 49*, 570–575.
- Drach, R. D., Orloff, N. C., & Hormes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors, 112*, 106559.
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 1035-1045.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science, 7*(5), 482-495.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment, 20*(1), 68-85.
- Freund, V. A., Schulenberg, J. E., & Maslowsky, J. (2021). Boredom by sensation-seeking interactions during adolescence: associations with substance use, externalizing behavior, and internalizing symptoms in a US national sample. *Prevention science, 22*(5), 555-566.
- Giromini, L., Velotti, P., de Campora, G., Bonalume, L., & Zavattini, G. C. (2012). Cultural adaptation of the difficulties in emotion regulation scale: Reliability and validity of an Italian version. *Journal of clinical psychology, 68*(9), 989-1007.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of child psychology and psychiatry, 38*(5), 581-586.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and*

behavioral assessment, 26(1), 41-54.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).

Günaydin, N., Kaşko Arici, Y., Kutlu, F. Y., & Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. *Journal of community psychology*, 50(2), 1135–1154.

Hamilton, J. L., & Lee, W. (2021). Associations Between Social Media, Bedtime Technology Use Rules, and Daytime Sleepiness Among Adolescents: Cross-sectional Findings From a Nationally Representative Sample. *JMIR mental health*, 8(9), e26273.

Helland, S. S., Mellblom, A. V., Kjøbli, J., Wentzel-Larsen, T., Espenes, K., Engell, T., & Kirkøen, B. (2022). Elements in Mental Health Interventions Associated with Effects on Emotion Regulation in Adolescents: A Meta-Analysis. *Administration and policy in mental health*, 1–15.

Henry, J. D., Castellini, J., Moses, E., & Scott, J. G. (2016). Emotion regulation in adolescents with mental health problems. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 38(2), 197-207.

Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC psychology*, 9(1), 78.

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological reports*, 114(2), 341-362.

Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and emotion*, 31(8), 1741-1748.

- 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.
- Kiss, H., Fitzpatrick, K. M., & Piko, B. F. (2020). The digital divide: Risk and protective factors and the differences in problematic use of digital devices among Hungarian youth. *Children and Youth Services Review, 108*, 104612.
- Liang, L., Li, C., Meng, C., Guo, X., Lv, J., Fei, J., & Mei, S. (2022). Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators. *Archives of Psychiatric Nursing, 40*, 8-14.
- Liang, Z., Zhao, Q., Zhou, Z., Yu, Q., Li, S., & Chen, S. (2020). The effect of “novelty input” and “novelty output” on boredom during home quarantine in the COVID-19 Pandemic: the moderating effects of trait creativity. *Frontiers in Psychology, 11*, 601548.
- Liu, Y., Chen, L., Wang, Z., Guo, G., Zhang, M., & Chen, S. (2022). Role of Alexithymia in Predicting Internet Novel Addiction through Boredom Proneness. *International journal of environmental research and public health, 19*(14), 8708.
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors, 126*, 107204.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior, 82*, 63-69.
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020a). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100250.

- Marino, C., Lenzi, M., Canale, N., Pierannunzio, D., Dalmaso, P., Borraccino, A., Cappello, N., Lemma, P., Vieno, A., 2018 HBSC-Italia Group, & the 2018 HBSC-Italia Group (2020b). Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Annali dell'Istituto superiore di sanità*, 56(4), 514–521.
- Martz, M. E., Schulenberg, J. E., Patrick, M. E., & Kloska, D. D. (2018). “I am so bored!”: Prevalence rates and sociodemographic and contextual correlates of high boredom among American adolescents. *Youth & Society*, 50(5), 688-710.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(9), 544–554.
- Mengin, A., Allé, M. C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, L., Berna, F., Jardri, R., Vaiva, G., Geoffroy, P. A., Brunault, P., Thibaut, F., Chevance, A., & Giersch, A. (2020). Psychopathological consequences of confinement. *L'encephale*, 46(3S), S43-S52.
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both?. *Personality and Individual Differences*, 56, 122-126.
- Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., Fahlman, S. A., & Eastwood, J. D. (2013). The measurement of boredom: Differences between existing self-report scales. *Assessment*, 20(5), 585-596.
- Milea, I., Cardoso, R., & David, D. (2021). The map of cognitive processes in boredom: Multiple mediation models. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(4), 441-453.
- Newberry, A. L., & Duncan, R. D. (2001). Roles of boredom and life goals in juvenile delinquency. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 527-541.

- Nilsson, A., Rosendahl, I., & Jayaram-Lindström, N. (2022). Gaming and social media use among adolescents in the midst of the COVID-19 pandemic. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 14550725221074997.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in psychology*, 2986.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1885.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook addiction”: The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240-247.
- Quagliari, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrari, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2021). From Emotional (Dys)Regulation to Internet Addiction: A Mediation Model of Problematic Social Media Use among Italian Young Adults. *Journal of clinical medicine*, 11(1), 188.
- Rufino, K. A., Babb, S. J., & Johnson, R. M. (2022). Moderating effects of emotion regulation difficulties and resilience on students’ mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adult and Continuing Education*, 0(0).
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology*, 11, 617140.

- Schwartz, M. M., Frenzel, A. C., Goetz, T., Pekrun, R., Reck, C., Marx, A. K., & Fiedler, D. (2021). Boredom makes me sick: Adolescents' boredom trajectories and their health-related quality of life. *International journal of environmental research and public health*, *18*(12), 6308.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450.
- Sharp, E. H., Coffman, D. L., Caldwell, L. L., Smith, E. A., Wegner, L., Vergnani, T., & Mathews, C. (2011). Predicting substance use behavior among South African adolescents: The role of leisure experiences across time. *International journal of behavioral development*, *35*(4), 343-351.
- Shen, L., Wu, X., Zhen, R., & Zhou, X. (2021). Post-Traumatic Stress Disorder, Mobile Phone Dependence, and Academic Boredom in Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 5090.
- Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental psychology*, *51*(10), 1380.
- Spoto, A., Iannattone, S., Valentini, P., Raffagnato, A., Miscioscia, M., & Gatta, M. (2021). Boredom in Adolescence: Validation of the Italian Version of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS) in Adolescents. *Children*, *8*(4), 314.
- 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.
- Tam, K. Y. Y., Chan, C. S., van Tilburg, W. A. P., Lavi, I., & Lau, J. Y. F. (2022). Boredom belief moderates the mental health impact of boredom among young people: Correlational and multi-wave longitudinal evidence gathered during the

COVID-19 pandemic. *Journal of Personality*, 00, 1– 15.

Taylor-Jackson, J., Abba, I., Baradel, A., Lay, J., Herewini, J., & Taylor, A. (2021). Social media use, experiences of social connectedness and wellbeing during COVID-19. *Mental Health Effects of COVID-19*, 283-300.

van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in human behavior*, 61, 478-487.

van den Eijnden, R., Geurts, S. M., Ter Bogt, T., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1346.

Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181-194.

Varghese, N. E., Santoro, E., Lugo, A., Madrid-Valero, J. J., Ghislandi, S., Torbica, A., & Gallus, S. (2021). The Role of Technology and Social Media Use in Sleep-Onset Difficulties Among Italian Adolescents: Cross-sectional Study. *Journal of medical Internet research*, 23(1), e20319.

Wang, J., Li, Z., Zhou, Y., & Xiao, J. (2020). Mental health response for children and adolescents during the COVID-19 outbreak in China. *Psychiatry research*, 294, 113530.

Weiss, E. R., Todman, M., Maple, E., & Bunn, R. R. (2022). Boredom in a Time of Uncertainty: State and Trait Boredom's Associations with Psychological Health during COVID-19. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 12(8), 298.)

Wessels, M., Utegaliyev, N., Bernhard, C., Welsch, R., Oberfeld, D., Thönes, S., & von Castell, C. (2022). Adapting to the pandemic: longitudinal effects of social restrictions on time perception and boredom during the Covid-19 pandemic in Germany. *Scientific reports*, 12(1), 1863.

- Weybright, E. H., Doering, E. L., & Perone, S. (2022). Difficulties with Emotion Regulation during COVID-19 and Associations with Boredom in College Students. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *12*(8), 296.
- Weybright, E. H., Schulenberg, J., & Caldwell, L. L. (2020). More Bored Today Than Yesterday? National Trends in Adolescent Boredom From 2008 to 2017. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, *66*(3), 360–365.
- Yang, X., Yip, B. H., Lee, E. K., Zhang, D., & Wong, S. Y. (2021). The relationship between technology use and problem technology use and potential psychosocial mechanisms: population-based telephone survey in community adults during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *12*, 696271.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la mia relatrice, la Prof.ssa Marina Miscioscia, per avermi permesso di lavorare al presente progetto di ricerca, e per avermi accompagnata e supervisionata nella scrittura di questo elaborato. Ringrazio la mia correlatrice, la Dott.ssa Sara Iannattone, per avermi fornito utili indicazioni alla stesura dell'elaborato.

Inoltre, ringrazio tutte le scuole della provincia di Ravenna che hanno aderito alla ricerca, e in particolare il Liceo Scientifico St. G. Ricci Curbastro di Lugo, i suoi professori Dolores Poli e Giulio Santagada, e il suo Dirigente Scolastico Giancarlo Frassinetti, per aver creduto e partecipato, fornendo un copioso campione, al mio progetto di ricerca.