



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA)

Corso di Laurea Magistrale in

Psicologia Clinico-Dinamica

**Adolescenti sempre connessi: quali i fattori correlati ad un utilizzo
problematico dei Social Media?**

Analisi dei dati emersi da un'indagine condotta tra gli adolescenti

Adolescents always connected: which are the factors associated with
problematic social media use?

Relatore:

Prof. Gianluca Gini

Relatrice esterna

Dott.ssa Federica Angelini

Laureanda: Denise Canal

Matricola: 2058517

Anno accademico 2022/2023

INDICE

Introduzione	1
1. Utilizzo dei Social Media tra gli adolescenti: quali dati?	3
1.1 Uso problematico dei Social Media tra gli adolescenti	3
1.1.1 Dipendenza da gioco online, dipendenza da Internet e uso problematico dei Social Media	4
1.1.2 Frequenza e distribuzione dei disturbi digitali	9
1.1.3 Effetti e conseguenze dell'uso problematico dei Social Media	11
1.2 Ansia e solitudine tra gli adolescenti	13
1.2.1 Il costrutto di ansia sociale: inquadramento, epidemiologia, correlazione con utilizzo dei Social Media	13
1.2.2 La solitudine: frequenza e distribuzione, correlazione con l'utilizzo dei Social Media	16
1.3 Modalità di comunicazione online tra gli adolescenti	22
1.4 Lo stress digitale	26
1.4.1 Modello concettuale dei componenti dello stress digitale	28
1.4.2 Stress digitale da uso dei Social Media e correlazione tra stress e sonno negli adolescenti	31
2. Ricerca sull'utilizzo dei Social Media tra gli adolescenti	34
2.1 Introduzione allo studio	34
2.2 Obiettivi e domande di ricerca	35
2.3 Metodologia	38
2.3.1 Partecipanti	38
2.3.2 Strumenti	38
a. Ansia sociale	
b. Solitudine	
c. Stress digitale emotivo da Social Media	
d. Percezione della comunicazione digitalmente mediata	
e. Uso problematico dei Social Media	
2.3.3 Procedura	40

2.4 Risultati	41
3. Discussione dei risultati	44
3.1 Punti di forza e implicazioni	48
3.2 Limiti	50
3.3 Future direzioni	51
Bibliografia	53

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, l'emergere e la diffusione dei Social Media hanno rivoluzionato profondamente la comunicazione e l'interazione umana, creando nuove opportunità di connessione e di condivisione di contenuti. Piattaforme come Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat e TikTok hanno trasformato il modo in cui le persone si relazionano, consentendo loro di stabilire contatti con individui provenienti da diverse parti del mondo e di esprimere la propria identità online. Tuttavia, l'uso smodato e problematico dei Social Media è diventato un fenomeno preoccupante, con importanti implicazioni per la salute mentale ed il benessere individuale. L'uso eccessivo dei Social Media può portare a una serie di conseguenze negative sulla salute mentale degli individui. La ricerca scientifica ha evidenziato una correlazione tra l'uso compulsivo dei Social Media e l'insorgenza di problemi come l'ansia, la depressione e la bassa autostima. La continua esposizione a una vasta quantità di informazioni e alla rappresentazione idealizzata delle vite degli altri può creare una sensazione di inadeguatezza e di confronto sociale, alimentando sentimenti di ansia e di insicurezza.

La presente tesi si propone di approfondire l'influenza che alcuni fattori psicologici possono esercitare sull'uso problematico dei Social Media. In particolare, saranno analizzati i costrutti dell'ansia sociale, della solitudine, dello stress digitale e della percezione della comunicazione online. Questi fattori sono stati identificati come possibili determinanti dell'adozione di comportamenti di utilizzo compulsivo dei Social Media e saranno indagati al fine di comprendere in che misura essi contribuiscano al problema. La ricerca si baserà su una revisione accurata della letteratura scientifica esistente, che fornirà una panoramica delle conoscenze attuali su questi costrutti e la loro relazione con l'uso problematico dei Social Media. Successivamente, verranno presentati i risultati di un'indagine condotta con gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado della provincia di Belluno, al fine di ottenere dati empirici sulle esperienze e le percezioni degli adolescenti riguardo all'uso dei Social Media e i possibili effetti negativi associati.

Attraverso l'approfondimento di questi temi, si mira a contribuire alla comprensione di come l'uso problematico dei Social Media possa influenzare la salute mentale degli individui e a fornire spunti per lo sviluppo di strategie di prevenzione e intervento. La comprensione dei fattori psicologici che contribuiscono all'uso compulsivo

dei Social Media può aiutare a identificare le persone a rischio e a promuovere un utilizzo più consapevole e salutare di queste piattaforme digitali.

Capitolo 1

UTILIZZO DEI SOCIAL MEDIA TRA GLI ADOLESCENTI: QUALI DATI?

I Social Media sono strumenti ormai diffusi su larga scala nella società moderna e hanno modificato il modo in cui le persone comunicano ed interagiscono. Nelle ultime due decadi, le piattaforme digitali si sono espanse molto, dando origine a varietà di siti e applicazioni utilizzate da tutti gli individui di ogni età. I Social Media sono definiti come una “comunicazione via web” con tre distinte caratteristiche, nelle quali la piattaforma permette le seguenti azioni (Ellison e Boyd, 2013):

1. Creazione per ogni utente di profili individuali in cui condividere contenuti con gli altri;
2. Creazione di una connessione di rete visibile e navigabile da parte di tutti gli utenti;
3. Possibilità di avere uno spazio dove poter trasmettere i contenuti desiderati, ricercare informazioni ed interagire con gli altri in un flusso continuo di comunicazione.

Diverse applicazioni soddisfano questi criteri, tra cui Facebook, Instagram, Snapchat. Come uno dei primi più diffusi Social Media, Facebook ha ricevuto la maggiore attenzione nei termini della letteratura e continua ad essere una piattaforma digitale valida a livello internazionale (Smith e Anderson, 2018); tuttavia anche altre applicazioni sono diventate molto popolari, come Instagram, Twitter, TikTok e Snapchat, specialmente tra gli individui più giovani.

1.1 Uso problematico dei Social Media tra gli adolescenti

“Il cinema è l’unica forma d’arte che – proprio perché operante all’interno del concetto e dimensione di tempo – è in grado di riprodurre l’effettiva consistenza del tempo – l’essenza della realtà – fissandolo e conservandolo per sempre”

Andrej Tarkovskij

La definizione, l’epidemiologia, l’inquadramento clinico, il trattamento e la prevenzione dei disturbi correlati all’utilizzo delle piattaforme digitali sono, ad oggi, una delle sfide più complesse per le discipline psichiatriche e psicologiche. Agli inizi degli anni ’90 del secolo scorso, nei paesi a maggiore sviluppo tecnologico, apparvero i primi casi di “dipendenza da chat room” (Young e Rogers, 1998): alcuni individui iniziarono la ricerca compulsiva ed impulsiva di relazioni online. L’estendersi, da lì a breve, dei dispositivi tecnologici, delle applicazioni offerte dal Web e l’aumento dell’accesso da parte di più persone a queste risorse portarono all’emersione di comportamenti patologici. Tra gli individui a rischio, l’attenzione si è riposta sui soggetti in età evolutiva, che risultano essere immersi in un mondo sempre più digitale e sono maggiormente vulnerabili: essi sono impegnati nello sviluppo degli schemi di comportamento sociale e nella gestione delle proprie emozioni.

1.1.1 Dipendenza da Internet: Internet Gaming Disorder e uso problematico dei Social Media

La letteratura rispetto alla dipendenza da Internet continua a vacillare a causa della mancanza di una definizione unitaria ed universalmente condivisa: la velocità di evoluzione della tecnologia rende complicata l’esplicitazione di un modello scientifico stabile di definizione e di inquadramento delle modalità di interazione, sviluppo ed articolazione dei processi psicopatologici; inoltre, in letteratura si trovano molteplici nomi e definizioni (almeno trenta, le principali) che vengono utilizzati per identificare aree di disagio legati all’impulsività/compulsività e alla dipendenza correlata all’utilizzo di Internet. Carli, Giordano e Lugoboni (2019, p. 153) propongono di fare riferimento alla macro-categoria di *Internet Use Disorders*, utilizzata anche presso il Centro ESC di Milano, con la seguente definizione: “*alterazioni patologiche nella relazione di utilizzo*

della Tecnologia On-line, caratterizzate da modificazioni neurofisiologiche, psicologiche e metaboliche, associate a disagio soggettivo o compromissione del funzionamento relazionale, sociale o scolastico-lavorativo”.

Il concetto di dipendenza da Internet è multidimensionale per natura e può riferirsi a differenti comportamenti compulsivi agiti sulle piattaforme digitali. Utilizzando come punto di partenza la terminologia – *Internet addiction* – emerge dagli studi che le persone non sono dipendenti da Internet di per sé stesso, come invece suggerirebbe la traduzione letterale delle parole, ma piuttosto da alcune attività che esso offre (Griffiths e Szabo, 2013). Alcune di queste sembrano spronare maggiormente tendenze compulsive: ad esempio, per quanto riguarda gli adolescenti, che sono particolarmente predisposti ad accogliere le nuove tecnologie ed a sperimentarle (Peter e Valkenburg, 2011), la dipendenza da Internet è stata associata ai videogiochi ed all’utilizzo dei Social Media (John, Kreutzer, Meyer e Meerker, 2011).

Nel 1996, Young realizzò una prima descrizione, in un case report, della dipendenza da Internet: l’autrice sottolinea come lo scopo dei soggetti che manifestano questo disturbo non sia di tipo lavorativo o piacevole, ma soddisfi una necessità impulsiva ed incontrollabile, andando così a compromettere il proprio funzionamento sociale, relazionale e personale, con un crescente investimento di tempo a scapito delle altre attività quotidiane. Vennero proposti anche dei criteri diagnostici, formulati a seguito della somministrazione del *Diagnostic Questionnaire for Problematic Internet Use*: dai soggetti con profilo inquadabile nell’*Internet Addiction*, si potevano trovare caratteristiche tipiche della dipendenza (tolleranza, astinenza e craving). Ciò che emerge dalle ricerche condotte da Young (1998) è che nei soggetti che soffrono di questo problema si assumono le seguenti considerazioni:

- Internet è un mezzo per gestire i propri stati emotivi e pensieri negativi;
- Il pensiero è spesso rivolto alla più vicina possibilità di connettersi ad Internet;
- Svalutazione della vita reale a fronte di quella online;
- Alterazione della percezione del tempo quando si è connessi;
- Tentativo di nascondere agli altri il tempo passato sul Net;

- Interferenza negativa con il lavoro, lo studio ed i rapporti sociali;
- Sensazione che le relazioni online siano maggiormente soddisfacenti;
- Tendenza ad alterare la propria identità su Internet;
- Tendenza a connettersi più tempo di quello che si desidererebbe fare;
- Tendenza al controllo della posta ad intervalli regolari, con sperimentazione di sentimenti negativi quando non si riceve nulla;
- Astinenza se impossibilità a connettersi ad Internet;
- Difficoltà a scollegarsi quando si vorrebbe.

I costrutti analizzati da Young sono stati ripresi diversi anni dopo nell'ultima versione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5), pubblicato nel 2013, che riporta nell'appendice (sezione *Condizioni che necessitano di ulteriori studi*) il Disturbo da gioco su Internet, classificato come dipendenza senza-sostanza. Il bisogno di aggiungere tale disturbo al manuale diagnostico è stato identificato da un gruppo esperto che ha revisionato oltre 250 articoli, alcuni dei quali che sottolineavano gli effetti preoccupanti del gioco online eccessivo. I criteri diagnostici sono stati proposti con caratteristiche simili ai disturbi da uso di sostanze ed in linea con quanto proposto ben 15 anni prima dall'autrice sopracitata:

- Preoccupazione costante riguardo ai giochi su Internet (pensare al gioco appena concluso, anticipare la partecipazione alle successive sessioni di gioco; il gioco diventa l'attività principale della vita quotidiana);
- Sintomi di astinenza quando viene impedito il gioco su Internet, come ad esempio irritabilità, ansia, tristezza;
- Tolleranza (bisogno di trascorrere crescenti quantità di tempo impegnati in giochi su Internet);
- Tentativi di limitare il gioco su Internet;
- Perdita di interesse verso interessi e divertimenti a causa dei giochi su Internet;

- Uso continuativo dei giochi nonostante la consapevolezza delle conseguenze sul piano sociale e relazionale;
- Ingannare le persone vicine rispetto alla quantità di tempo trascorsa sui giochi online;
- Gioco online per mitigare sentimenti negativi;
- Alterazione del funzionamento lavorativo, scolastico, socio-relazionale a causa dei giochi su Internet.

Le conseguenze problematiche del gioco online compulsivo sono state riconosciute dalla World Health Organization (WHO), ed il Disturbo da Gioco Online è stato incluso nella loro undicesima revisione dell'ICD (*International Classification of Diseases*), rilasciata nel 2018 (Saunders et al., 2017): in questa versione, tale disturbo viene categorizzato come un “pattern di comportamenti di gioco online persistenti e ricorrenti”, che può manifestarsi con l'utilizzo di Internet o in modalità offline, e manifesta i tre seguenti criteri: difficoltà di controllo rispetto al gaming (inizio, frequenza, intensità, durata, termine, contesto), priorità data al gaming rispetto ad altri interessi di vita o attività quotidiane, uso continuo del gaming nonostante sussistano delle conseguenze socio-relazionali. Inoltre, la diagnosi risulta valida nel momento in cui il pattern comportamentale è di sufficiente severità da ostacolare il funzionamento personale, sociale, familiare, educativo e lavorativo.

Sebbene, quindi, il disturbo da gioco online sia stato categorizzato a livello diagnostico, permangono ancora lacune nel ritrovare una definizione standard per quanto riguarda l'*Internet Addiction*, un fenomeno in importante crescita. Molti studi sostengono che l'uso ossessivo di Internet sia un problema di salute pubblica e che dovrebbe essere inserito tra i disturbi ossessivi-compulsivi (Block, 2008; Young, 1998). Come tutte le dipendenze, questa presenta conseguenze a livello comportamentale e socio-relazionale (Hou et al., 2019; Müller, Wegmann, Stolze e Brand, 2020; Turel, Brevers e Bechara, 2018;), suggerendo anche l'aumento di altri disturbi mentali (Alimoradi et al., 2019; Andrade et al., 2020). Poon (2018) propone che il disturbo di dipendenza da Internet venga definito come la perdita di controllo dell'uso di Internet, a tal punto da impattare la vita personale dell'utente; si manifesta in un uso compulsivo di *social network*,

shopping online, *cybersex* e videogiochi. È caratterizzato da un uso eccessivo dei dispositivi tecnologici, sintomi di ritiro sociale, impatto negativo sulla partecipazione ai contesti familiari ed un bisogno crescente di possedere e utilizzare software sempre più aggiornati (Block, 2008; Sha, Sariyska, Riedl, Lachmann e Montag 2019).

Il Dipartimento delle Politiche Antidroga (2014) ha riconosciuto cinque tipologie di manifestazione della dipendenza:

- Dipendenza dalle relazioni virtuali (*Cyber-Relational Addiction*): tendenza ad instaurare rapporti amorosi o di amicizia con persone conosciute tramite le piattaforme digitali, principalmente via chat, gruppi o forum. La possibilità dell'anonimato e di poter ridurre gli indizi visivi ed uditivi permette di assumere connotazioni variabili rispetto alla vera e propria realtà fisica;
- Sovraccarico cognitivo (*Information Overload*): si rappresenta come un bisogno incontrollato di passare molto tempo connessi da Internet per trovare notizie, aggiornamenti o qualsiasi altra informazione. L'individuo non è mai soddisfatto del materiale trovato, e continua la ricerca, fino al punto di trasformarla in un'ossessione; normalmente, l'esito della ricerca spiega l'incapacità di prendere una decisione o scegliere la giusta informazione, a causa del sovraccarico di informazioni;
- Dipendenza dal sesso virtuale (*Cybersex Addiction*): comprende tutte quelle attività eccitatorie che si possono svolgere online. La dipendenza da sesso virtuale emerge come uno dei disturbi più frequenti tra chi è *Internet addicted*;
- Gioco al computer (*Computer addiction*): si caratterizza per la partecipazione a giochi di ruolo, di realtà aumentata e di gestione di gruppi di giocatori online; in questo caso l'anonimato permette di esprimere sé stessi in maniera libera e di inventare personaggi che sostituiscono la vera personalità dell'individuo;
- Gioco d'azzardo patologico online (*Net compulsion*): comprende una vasta gamma di comportamenti, tra i quali il gioco d'azzardo patologico, i videogame, lo shopping ed il commercio compulsivo online. Le attività hanno diverse caratteristiche in comune, tra cui la competizione, il rischio ed il raggiungimento di eccitazione immediata.

I bisogni relazionali espressi e portati online diventano un tema centrale nell'utilizzo eccessivo dei Social Media, attività che preoccupa sempre di più il panorama scientifico; anche questo non ha ancora trovato una propria collocazione all'interno dei manuali diagnostici. Ci sono sempre maggiori studi che si occupano di studiare il rapporto degli individui con i Social Media e le loro conseguenze; inoltre, alcune ricerche empiriche dimostrano come l'utilizzo compulsivo dei Social Media aumenti i problemi legati alla salute mentale, specialmente tra gli adolescenti utilizzatori degli smartphone. Il fatto che il disturbo da gioco online sia stato riconosciuto dà i meriti anche ad una letteratura che situa i suoi primi studi molti anni prima delle ricerche condotte sull'uso dei Social Media. Infatti, le prime ricerche sul gioco online risalgono agli anni '80, ancora prima che i videogiochi fossero disponibili; per quanto riguarda invece l'uso delle applicazioni social, la letteratura ha iniziato a focalizzare l'attenzione sull'argomento a partire dal 2010 (per una revisione, vedere Chester, Reece, Ryan, Xenos, 2014). La letteratura che si è occupata fino ad ora dei Social Media appare inoltre frammentata e questo risulta problematico: in primo luogo, i Social Media esistenti si espandono sempre di più con nuove funzioni interattive oppure vengono sostituiti da nuove applicazioni; in secondo luogo, non esistono dei metodi di misurazione che prendano a riferimento criteri universalmente condivisi e specifici e questo non permette la comparazione dei risultati.

1.1.2 Frequenza e distribuzione degli *Internet Use Disorders*

Secondo Carli et al. (2019) non è possibile, in merito all'*Internet Addiction*, definire un'epidemiologia affidabile in termini di incidenza e prevalenza in Italia ed in altre popolazioni statistiche: dalla letteratura emergono differenti definizioni, con conseguente variabilità di criteri e differenti soglie cliniche, l'inclusione o esclusione di fenomeni e la molteplicità di strumenti di valutazione tali da non consentire l'analisi con un sufficiente livello di condivisibilità scientifica. Gli autori stimano che il problema della dipendenza da Internet abbia una prevalenza in Italia tra l'1% ed il 2% nella popolazione e, nello specifico, del 4%-8% tra preadolescenti ed adolescenti. Su studi condotti sulla popolazione generale di ben 31 nazioni, emerge come la prevalenza dell'*Internet Addiction* sia mediamente più alta nel Medio Oriente (10,9 %) e più bassa nell'Europa del nord e dell'est (2,6 %) (Cheng, Li, 2014). Altri studi condotti

tra gli studenti universitari, documentano come il disturbo sia in crescente aumento anno dopo anno (Shao et al., 2018).

In una revisione della letteratura condotta da Darvesh e colleghi (2020), si è cercato di esplorare la prevalenza del Disturbo da gioco online. In generale, i metodi per la raccolta dei dati sono diversificati e questo non permette di compararli: anche per quanto riguarda il disturbo da gioco online, il range di valori, i criteri utilizzati e di conseguenza i risultati sono differenti da scala di valutazione a scala di valutazione. I metodi più comuni per indagare l'IGD (*Internet Gaming Disorder*) sono l'applicazione generica dei criteri proposti dal DSM-5, l'applicazione da parte di professionisti sanitari di tali criteri, e la somministrazione della IGDS9-SF, una scala di valutazione in forma abbreviata creata per indagare tale disturbo. In 61 studi che riportano la prevalenza nella popolazione generale, il disturbo da gioco online ricopre un range dallo 0.21 al 57.50 %; in 10 studi che riportano la prevalenza nella popolazione clinica, il range va da 3.20-91.00%; infine, in sei studi condotti sulla popolazione con patologia severa, il range va da 50,42-79.25%. Il grande range riportato nelle statistiche dimostra la differenza di metodi utilizzati: nel caso dell'indagine nei casi clinici più severi, il risultato non si porta al 100% in quanto, in alcune situazioni, sono state somministrate delle scale di valutazione con lo scopo di essere validate, riportando anche risultati in termini di validità non sufficienti per poter ritrovare riscontri nella popolazione clinica severa.

Uno studio condotto da Van Den Eijnden, Stevens, Finkenauer, De Looze e Boer, (2021) ha analizzato l'uso problematico dei Social Media: è stata somministrata la Social Media Disorder Scale in 44 diversi stati e ad un campione molto vasto di adolescenti (media dell'età= 13.54 anni): in base ai dati raccolti, più di un terzo del campione esaminato non riporta sintomi, mentre il 7,64% riporta un uso problematico dei SM. Nei diversi stati in cui è stato somministrato, vengono riportati medie diverse: la più bassa prevalenza si è riscontrata nei Paesi Bassi (3,20%) e la più alta a Malta (16,41%). Le analisi di regressione tra l'uso problematico dei SM ed il genere, l'età e lo stato socioeconomico hanno ritrovato esiti significativamente rilevanti in soli nove paesi: per gli altri, le associazioni non erano consistenti.

1.1.3 Effetti e conseguenze dell'uso problematico dei Social Media

Per comprendere l'influenza dell'utilizzo dei Social Media (SMU, Social Media Use) sul benessere psicologico, gli studiosi hanno cercato di distinguere tra un utilizzo normale e uno dipendente, patologico o problematico. Anche per quanto riguarda l'utilizzo problematico dei Social Media, in linea con le problematiche riscontrate con la definizione dell'Internet Addiction, emerge una terminologia varia e poco univoca. Fin dai primi termini utilizzati per descrivere la dipendenza dalla tecnologia, come "Internet addiction" (Young, 1998) o "uso patologico di Internet" (Davis, 2001), si faceva spesso riferimento all'uso delle applicazioni sociali di Internet e all'aspetto compulsivo delle persone nel cercare connessioni online con gli altri. Con l'avvento dei Social Media, le ricerche si sono concentrate sull'utilizzo specifico delle piattaforme sociali digitali: quando si parla di "uso problematico dei Social Media", ci si riferisce a questi studi. Anche per quanto riguarda la terminologia specifica legata ai SM, la situazione non è chiara: in alcuni studi, inviare email e giocare online sono inclusi nella definizione di SMU (Social Media Use), mentre in altri si fa riferimento esclusivamente al tempo trascorso sui social network.

Il modello di Davis (2001) sull'utilizzo patologico di Internet, sebbene non proprio recente, può essere utilizzato per concettualizzare lo SMU problematico: partendo da un approccio cognitivo-comportamentale, gli individui con difficoltà a livello psicosociale (come ad esempio solitudine, ansia sociale e depressione) sono predisposti a pensieri e comportamenti disfunzionali che portano ad un utilizzo problematico dei Social Media, il quale a sua volta non favorisce esiti positivi nel funzionamento personale, sociale e relazionale (Davis, 2001; Davis, Flett e Besser, 2002; Caplan, 2003). Il modello sottolinea come i pensieri disfunzionali giochino un ruolo centrale nella tendenza degli individui ad usare in maniera eccessiva i Social Media e come possano dunque precedere il comportamento di SMU. Caplan (2005) ha suggerito inoltre che le difficoltà nello sviluppo di abilità sociali e di auto-presentazione si aggiungono al modello assieme ai problemi di ordine psicosociale, come antecedenti e predittori l'inizio dell'uso dei Social Media problematico: infatti, secondo lo stesso autore, persone con questo tipo di difficoltà sarebbero maggiormente predisposte a preferire la socializzazione online rispetto a quella faccia a faccia e che questa preferenza per l'interazione online li renda predisposti ad approcciarsi in maniera problematica al mondo digitale, riportando successivamente

conseguenze negative. La teoria della compensazione sociale (Tice, 1993) e la teoria dell'aumento¹ (Bessiere, Kiesler, Kraut e Boneva, 2008; Peter et al., 2006) fanno da eco alla teoria di Caplan, sostenendo che i Social Media sono un'evoluzione sociale nella quale persone socialmente svantaggiate provano a compensare le loro difficoltà relazionali online, cercando opportunità di interazione per poter implementare il loro *entourage* socialmente limitato.

Le definizioni imprecise rendono maggiormente difficoltosa la comprensione degli effetti dello SMU sulla salute mentale: ad esempio, il tempo passato sui *Social Network* è associato a maggiori livelli di depressione (Liu, Baumeister, Yang e Hu, 2019), mentre la connessione emotiva (“intensità d’uso”) ed il numero di amici sulle applicazioni social non sono associate a sintomi depressivi (Huang, 2021; Cunningham, Hudson, Harkness, 2021). Rispetto alla relazione tra SMU e benessere psicologico, molti autori hanno approfondito l’argomento: alcuni di questi hanno riscontrato come l’utilizzo dei Social Media promuova il benessere (Pittman e Reich, 2016), tuttavia la maggioranza delle ricerche ha individuato effetti negativi sul benessere fisico e psichico dell’individuo (Verduyn, Ybarra, Resibois, Jonides e Kross, 2017), associato con bassa autostima (Kalpidou, Costin e Morris, 2011), depressione maggiore (Donnelly e Kuss, 2016) e solitudine (vedi studi citati in cap. 1.2.2). Alcuni altri studi non hanno trovato relazioni significativamente importanti tra benessere psicologico e SMU (Berryman, Ferguson e Negy, 2018; Heffner, Good, Daly, MacDonell e Willoughby, 2019). In generale, gli studi che hanno riscontrato una correlazione tra i due fattori, hanno comunque riportato blandi effetti.

In molte revisioni della letteratura, i termini “salute mentale” e “benessere” sono utilizzati senza una definizione specifica oppure univoca: per questo l’utilizzo dei Social Media può portare ad associazioni contrastanti con differenti esiti della salute mentale (Liu et al., 2019). È evidente che i termini sopra citati sono costrutti complessi che necessitano di declinazioni concrete per la raccolta di correlazioni comparabili.

¹ Tradotto da “Augmentation Theory”

1.2 Ansia e solitudine tra gli adolescenti

“Selma Thelse... Howie Mandelbrot... Toy Soldiers... Ognuno di loro è oggi uno dei protagonisti delle vostre otto trasmissioni quotidiane. Ma è da qui che sono partiti, proprio come voi, facendosi in quattro per garantirsi un futuro migliore e tutto sperando come voi di riuscire a diventare una superstar. [...] Sei tu a decidere chi vincerà, tu a controllare il loro destino. Sei tu il vero protagonista su Hot Shot.”

Black Mirror – Episodio 2 (S1)

1.2.1 Il costrutto di ansia sociale: inquadramento, epidemiologia, correlazione con utilizzo dei Social Media

Prima degli anni '80 le manifestazioni ansiose dei bambini e degli adolescenti non sono state molto studiate dal momento che venivano ritenute episodi transitori o disturbi reattivi e per questo non utili ad essere oggetti di approfondimento clinico. Ad oggi, i disturbi d'ansia rappresentano i disturbi psicopatologici maggiormente presenti nella popolazione giovane, tanto da interferire significativamente nella vita quotidiana (Pecini e Brizzolara, 2020). L'ansia può essere definita come una risposta emotiva anticipatoria rispetto a minacce future o percepite come tali. È un affetto che risulta di comune riscontro in vari momenti e situazioni della vita umana: può costituire una risposta fisiologica, comportamentale e psicologica a fronte di situazioni complesse e permette l'attivazione di iniziative comportamentali anche utili all'adattamento (Giberti e Rossi, 2009). L'ansia diventa patologica quando disturba, in misura più o meno notevole, il funzionamento psichico globale determinando una limitazione della capacità di adattamento dell'individuo. La sua etimologia (da *angĕre*= “stringere”) ci riporta all'utilizzo di frasi comuni per descrivere le sensazioni provocate da questa emozione, quali “*mi si stringe il petto*”, “*mi si stringe la gola*”, che rimandano a correlati somatici, i quali si manifestano contestualmente. L'ansia si manifesta da un punto di vista somatico, coinvolgendo il SN autonomo con sintomi quali iperventilazione, tachicardia, cefalea, poliuria, innalzamento della pressione arteriosa, iperfunzione gastro-enterica.

Come rappresentato, l'ansia può essere presente a livelli normali e quindi senza interferire in maniera massiccia con la qualità di vita della persona, oppure assumere traiettorie patologiche: in questo caso si fa riferimento ad un insieme di disturbi psichiatrici che condividono come caratteristica comune l'eccessiva ansia o paura. Essi possono variare di intensità e di gravità, portando anche a disabilità nelle forme più severe (Craske et al., 2017). Il Manuale Diagnostico e Statistico (DSM – 5, 2013) riporta una categorizzazione dei disturbi d'ansia, che si dividono in questo modo:

- disturbo d'ansia da separazione;
- mutismo selettivo;
- fobia specifica;
- disturbo d'ansia sociale;
- disturbo di panico;
- agorafobia;
- disturbo d'ansia generalizzata.

Da questa divisione si può dedurre come la differenziazione avvenga soprattutto in base all'oggetto che viene interpretato in maniera distorta quale minaccia futura o percepita e che quindi evoca la manifestazione ansiosa.

In particolare, le persone che soffrono di ansia sociale riportano una paura, e di conseguenza assumono comportamenti evitanti, nei confronti di situazioni sociali: l'ansia accresce nel momento in cui si prospetta la possibilità di sentirsi imbarazzati oppure giudicati dagli altri (*American Psychiatric Association*, 2013). Si può invece parlare di ansia generalizzata nel caso in cui sia prevalente la preoccupazione rispetto alle conseguenze non-sociali del fallimento di una prestazione. Il disturbo d'ansia sociale, il quale ha subito delle variazioni nella stesura del DSM – 5, assume i seguenti aspetti centrali (O'Day et al., 2014):

- aver paura che gli altri si accorgano dei sintomi ansiosi;
- paura di essere giudicati negativamente per i sintomi ansiosi (essere umiliati oppure provare imbarazzo): Erwin et al. (2003) hanno dimostrato come persone con ansia sociale reagiscano con maggiore rabbia degli individui non ansiosi; in altre occasioni, sono maggiormente tendenti a cercare di sopprimere i sentimenti

di rabbia nei confronti degli altri per la paura del giudizio negativo (nel senso comune, l'espressione delle emozioni viene giudicato negativamente e visto come una "debolezza"): emerge quindi l'ambivalenza nell'espressione emotiva;

- paura del rifiuto degli altri: come conseguenza comportamentale solitamente l'individuo attua l'evitamento della situazione sociale.

Il DSM-5 include una specifica – "*solo performance*" – nel caso in cui la paura si riferisca esclusivamente al parlare in pubblico dando spazio ad una categoria di persone che soffrono solamente per paure legate a questo aspetto (ad esempio alcuni musicisti, individui che parlano in pubblico per lavoro o all'interno di classi scolastiche o riunioni).

Il disturbo colpisce differenti aspetti della vita di una persona come le attività sociali, le relazioni, il lavoro ed il funzionamento accademico. Gli studi epidemiologici hanno stabilito che il disturbo d'ansia sociale è piuttosto comune con una prevalenza tra il 5 ed il 10 % ed una prevalenza nell'arco della vita tra 8,4 ed il 15%. (Crome et al., 2015; Ohayon e Schatzberg, 2010). Il DAS² inizia tipicamente durante la prima adolescenza e spesso è persistente se non trattato: difficilmente le persone ricercano il trattamento e spesso presentano comorbidità con altri disturbi psichiatrici (Kessler, Mc Gonagle e Zhao, 1994; Heimberg, Liebowitz, Hope e Schneier, 1992).

Emerge dalla letteratura come gli individui che manifestano ansia sociale sembrano essere a rischio in modo particolarmente elevato di essere coinvolti frequentemente e più passivamente sui Social Media: esperiscono infatti paura ed ansia rispetto a situazioni sociali in cui potrebbero essere valutati negativamente o giudicati da altri compromettendo così la possibilità di avere relazioni sociali significative (Alden e Taylor, 2004; Clark e Wells, 1995; Rapee e Heimberg, 1997). Inoltre, le persone con un'elevata ansia sociale, a causa delle loro credenze sociali distorte, preferiscono le interazioni online rispetto a quelle faccia-a-faccia, aumentando così la probabilità di coinvolgimento su piattaforme digitali (Caplan, 2005; Davis, 2001; Erwin, Turk, Heimberg, Fresco, e Hantula, 2004; Weidman et al., 2012). Edelman e Shepard (2005) hanno dimostrato come gli individui utilizzino Internet per regolare e compensare le loro paure sociali. Anche altri studi (Erwin et al., 2004) indicano

² Disturbo d'ansia sociale

che persone che manifestano ansia sociale percepiscono Internet come una piattaforma per socializzare preferibile rispetto all'interazione faccia-a-faccia. Quali sono i motivi che spingono le persone quindi a preferire le piattaforme digitali per le interazioni? Weidman et al. (2012) suggeriscono che lo scopo di ricercare interazioni online per gli individui con ansia sociale sia di compensare la loro mancanza del supporto sociale nella vita reale. Una recente meta-analisi ha esaminato i benefici percepiti a fronte di quelli realmente ottenuti dell'utilizzo dei Social Media ed è emerso che, mentre gli individui con buone capacità sociali riportano di utilizzare i SM per migliorare le proprie possibilità per le interazioni sociali e che, di fatto, raggiungono tale scopo, le persone che manifestano ansia sociale utilizzano i SM con la finalità di compensare le proprie difficoltà nella relazione con gli altri ma che, in realtà, non raggiungono alcuna risorsa sociale migliorativa. Questo potrebbe significare che, nonostante la ricerca di supporto sociale online, gli individui con ansia sociale hanno riscontri negativi delle loro esperienze sulle piattaforme digitali (Cheng, Wang, Sigerson, Chau, 2019).

1.2.2 La solitudine: frequenza e distribuzione, correlazione con l'utilizzo dei Social Media

Sentire di poter contare su persone che possono fornire l'adeguato supporto rappresenta un aspetto importante della vita di un individuo, determinandone la salute mentale e fisica: la letteratura scientifica si è molto concentrata su questi temi, interrogandosi e dando risposte sui fattori di rischio e sulle conseguenze della solitudine.

La solitudine è normalmente definita un'esperienza soggettiva di isolamento sociale, come una inaccettabile mancanza di relazioni significativamente importanti, sia sul piano qualitativo che quantitativo. Weiss (1973) sosteneva che la solitudine era di origine relazionale e poteva manifestarsi secondo due differenti aspetti: la *solitudine emotiva*, che nasce dalla valutazione soggettiva della mancanza di relazioni intime desiderate, e la *solitudine sociale*, percepita quando un individuo si sente senza una rete di supporto sociale, come amici intimi, vicini di casa amichevoli, persone disponibili al dialogo o a dare aiuto nel momento del bisogno. In sostanza, i due aspetti, quello emotivo e quello sociale, spiegano come la percezione di essere soli differisca, nei termini di sensazioni e conseguenze emotive, dalla reale presenza di persone intime: infatti, i fattori

situazionali sono tipicamente meno importanti della percezione ed interpretazione soggettiva degli stessi.

Per quanto riguarda la frequenza della solitudine, diversi studi si sono occupati di indagarla dal 2000 in poi. In particolare, il questionario EOCD³ - *The Programme for International Student Assessment (PISA)* è stato somministrato agli studenti tra i 15 ed i 16 anni di 37 nazioni e riporta dati interessanti e validi a livello internazionale. Come si può vedere nella tabella sottostante (Tab. 1), a seguire del 2012 emerge un aumento della solitudine a scuola tra gli adolescenti: appare comunque difficile comprendere se i dati siano globali oppure imputabili a modifiche di ordine socio-economico, dell'uso della tecnologia o della grandezza delle famiglie (Clark, Loxton e Toblin, 2015; Mojtabai, Olfson e Han, 2016; Twenge, Spitzberg e Campbell, 2019).

Tabella 1: dati ricavati dal questionario EOCD-PISA riguardanti la solitudine scolastica

	2000	2003	2012	2015	2018	d(95%CI) 2000-2018	d(95%CI) 2012-2018
Italia	1.79	1.74	1.77	1.90	1.92	.25	.30
Media mondiale	1.83	1.81	1.84	1.96	2.02	.36	.35

Per quanto riguarda le motivazioni che possono essere colte alla base dell'aumento della solitudine tra i ragazzi, si possono dare molteplici letture, tra cui alcuni studiosi hanno riportato interessanti dati:

- l'aumento della solitudine e della depressione in adolescenza attorno al 2012 può essere collegata all'aumentato utilizzo dei media digitali come i Social Media e gli smartphone (Luby e Kertz, 2019; Spiller, Ackermann, Spiller e Casavant, 2019). Tale dato viene confermato da ulteriori studi che sostengono che chi è incline a passare più tempo sulle piattaforme digitali, riporta più facilmente sentimenti di solitudine (Primack e Shensa, 2017; Song et al., 2014). Altri studi, invece, sostengono che la correlazione tra l'utilizzo dei media e tale sentimento non siano significativamente rilevanti (Orben e Przybylski, 2019);

³ Organisation for Economic Cooperation and Development

- le interazioni sociali avvengono a livello gruppale e non soltanto individuale: la media degli adolescenti nel 2018 riporta meno opportunità di socializzare di persona a fronte di maggiori *chances* di interagire online rispetto agli adolescenti degli anni 2000. Questo porta a ritenere che i ragazzi abbiano dunque meno possibilità di essere coinvolti in attività socializzanti interpersonali e quindi siano sostanzialmente meno protetti da sentimenti di solitudine (Campbell et al., 2019);
- l'utilizzo degli smartphone ha la capacità di interferire con le interazioni “faccia a faccia” a causa del fenomeno del “*phubbing*” (ignorare qualcuno per guardare il proprio telefono; David e Roberts, 2016) e altre distrazioni. Questo può spiegare perché l'accessibilità degli smartphone può ridurre il piacere delle interazioni sociali di persona tra gruppi, che a loro volta possono portare a sentimenti di solitudine. Nel contesto scolastico, in particolare, gli smartphone possono indurre gli studenti a conversare meno spesso tra loro o a interrompere le conversazioni per guardare il telefono (Chotpitayasunondh e Douglas, 2016). Questi effetti possono verificarsi indipendentemente dal fatto che un individuo usi o meno uno smartphone, purché lo facciano gli altri membri del gruppo;
- Mojtaibai et al. (2016) sostengono che la crisi economica del 2008 e le conseguenti implicazioni sul reddito familiare hanno inciso nell'aumento della depressione adolescenziale negli Stati Uniti durante il 2010. Sembra, infatti, che le variabili economiche, come la disuguaglianza di reddito, possano essere importanti fino ad incidere sul livello di felicità e la sensazione di solitudine (Kesebir e Oishi, 2015). Gli studi hanno esaminato prevalentemente l'impatto sulla popolazione adulta piuttosto che sugli adolescenti e, dal momento che i teenager non si sostengono economicamente da soli, i dati potrebbero risultare diversi. Tuttavia, se lo stesso modello valesse per gli adolescenti – McLoyd e Wilson (1994) avevano riscontrato come la disoccupazione dei genitori fosse correlata con un basso benessere degli adolescenti figli – la solitudine scolastica potrebbe essere maggiormente elevata nei periodi di maggiore disuguaglianza di reddito.

Appare opportuno riportare i dati provenienti dalla letteratura in base all'età, dal momento che questo aspetto sembra discriminare differenti risultati: rispetto all'infanzia e alla prima adolescenza, gli studi non riportano correlazione tra utilizzo dei SM e

solitudine: soltanto nel caso in cui gli adolescenti utilizzino le piattaforme digitali come unico mezzo per interagire con i propri amici, allora si può riscontrare il sentimento della solitudine; per quanto riguarda l'adolescenza ed i giovani adulti, la maggioranza degli studi riporta una correlazione positiva tra i due fattori, anche se non esclusiva: se ciò che viene misurato rispetto all'utilizzo dei SM è il numero di amici online oppure il tempo speso ad interagire (chat etc...), allora in questo caso la relazione appare invece negativa e quindi la solitudine tende a diminuire (Carden e Rettew, 2006; Lemieux, Lajoie e Trainor, 2013; Skues, Williams e Wise, 2012). Anche le motivazioni per cui un adulto utilizza i SM fanno la differenza: se la finalità è quella di avere nuovi amici, tendenzialmente la solitudine si ridurrà nel tempo, al contrario, se lo scopo è quello di compensare la mancanza di competenze sociali, questo porterà ad un aumento della solitudine (Teppers, Goossens, Klimstra e Luyckx, 2014). Questi dati ci indicano che, per determinare se la solitudine aumenta oppure diminuisce in funzione dell'utilizzo delle piattaforme digitali, serve interrogarsi su "come" un individuo utilizza Internet. In particolare, due teorie dominanti spiegano la correlazione tra solitudine e utilizzo dei Social Media:

1. Ipotesi dello spostamento: specifica che la solitudine è associata positivamente all'uso di Internet perché le persone sostituiscono le relazioni e le attività offline con quelle online (Kraut et al., 1998);
2. Ipotesi della stimolazione: al contrario, spiega che le tecnologie sociali possono essere utili per ridurre la solitudine migliorando le relazioni esistenti e offrendo opportunità di crearne di nuove.

Nowland, Necka e Cacioppo (2017) sostengono che i due modelli di riferimento non debbano escludersi a vicenda ma possano coesistere in funzione della finalità proposta dall'individuo, sostenendo che esista "una relazione bidirezionale e dinamica tra la solitudine e l'uso dei Social Media". In questo senso, l'utilizzo dei SM è associato ad un'elevata solitudine se lo scopo è quello di sostituire le relazioni offline, appunto compensando difficoltà nell'interazione sociale, ma quando vengono usati per creare nuove amicizie e migliorare le esistenti, allora si può riscontrare una bassa solitudine. Ciò che introducono gli autori riguarda la solitudine come fattore determinante del modo in cui le persone interagiscono con le tecnologie sociali: i pregiudizi interpretativi ed i comportamenti di ritiro incidono sul modo con cui le persone "sole" tendono ad utilizzare

i Social Media, indicando quindi che è più probabile che li usino con scopi “sostitutivi” delle relazioni reali.

Nowland e colleghi (2017) sottolineano inoltre la relazione dinamica tra utilizzo di Internet e solitudine: quest'ultima è un fattore determinante per come le persone interagiscono faccia a faccia ed online. Le caratteristiche degli individui che si sentono soli influenzano le loro preferenze sociali e la probabilità di utilizzare i SM con lo scopo di promuovere la diminuzione della loro solitudine. Quando la solitudine viene esperita, le persone riportano un distinto profilo psicologico e comportamentale che influenza la loro interpretazione ed il modo con cui interagiscono nel loro mondo sociale (Cacioppo e Hawkley, 2009; Cacioppo e Patrick, 2008; Qualter et al., 2015). Alcuni studi hanno esaminato il comportamento sociale offline di individui “soli”⁴ riscontrando come essi tendono ad essere ipersensibili di fronte alle minacce sociali, tendenti al ritiro dai contesti sociali e a comportarsi in maniera passiva ponendo meno attenzione alla persona con cui sono. Inoltre, le persone che sperimentano la solitudine trovano gli stimoli sociali meno soddisfacenti e hanno meno probabilità di aumentare il loro entourage sociale. Alcuni autori hanno riscontrato come, in generale, le persone che esperiscono alti livelli di solitudine preferiscano le interazioni sulle piattaforme digitali per i seguenti motivi:

- Possibilità di rimanere nell'anonimato online e facilità nel trovare amici rispetto al contesto offline (Morahan-Martin e Schumacher, 2003);
- Opportunità di sperimentare la propria identità traendone beneficio (Leung, 2011);
- Percezione di avere maggiore controllo e di poter avere molti più argomenti di discussione (Valkenberg e Peter, 2007);
- Percezione di poter essere maggiormente se stessi nelle interazioni online (Lee, Noo e Koh, 2013).

Evidenze aggiuntive che supportano l'ipotesi dello spostamento configurano l'associazione tra uso di Internet problematico (dipendenza da internet) e solitudine (Caplan, 2007; Casale e Fioravanti, 2011; Ceyhan e Ceyhan, 2008): gli autori sottolineano

⁴ Si riferisce ad individui che riportano alti livelli di solitudine

una relazione positiva tra i due fattori, spiegando come gli individui dipendenti dalle piattaforme tecnologiche sociali hanno pensieri compulsivi rispetto ad Internet e utilizzano in maniera eccessiva i Social Media (più di quanto pianificato da loro stessi). L'utilizzo problematico avviene con lo scopo di evadere dai problemi della vita quotidiana, e le persone riportano segnali di ritiro come sintomi depressivi e irritazione quando provano a ridurre o ad interromperne l'utilizzo. Yao et al. (2014) hanno dimostrato come la dipendenza da internet sia un predittore di aumento di solitudine sul lungo periodo.

La letteratura che si è occupata di esaminare la solitudine e la sua correlazione con l'utilizzo di Internet non ha definito le differenze tra la solitudine cronica e quella transitoria (o contesto-dipendente). Questo appare essere un importante contrasto dal momento che chi esperisce la solitudine transitoria interagisce sulle piattaforme digitali in maniera differente: nonostante la sensazione della solitudine sia adattiva e incoraggi le persone a ricercare una riconnessione sociale, nel momento in cui questa viene esperita per un lungo periodo, c'è la tendenza ad interpretare negativamente gli stimoli provenienti dall'interazione sociale: la persona si trova dunque a perpetuare un circolo vizioso negativo che tende a farla permanere nella condizione della solitudine (Cacioppo et al., 2008; Cacioppo et al., 2009). La solitudine cronica riporta, a supporto di quanto appena esplicitato, una correlazione positiva con caratteristiche personologiche come una bassa autostima, bassa fiducia nei confronti degli altri e locus of control esterno, che inficiano in maniera negativa la lettura delle situazioni sociali, ostacolando così la possibilità di "riconnettersi" e facilitando il mantenimento dello stato di solitudine (Qualter et al., 2015).

Un ulteriore aspetto che è stato indagato da recenti studi (Yang, 2016) e si focalizza sul "come" gli individui utilizzano i Social Media, analizza la relazione tra solitudine e forme passive oppure attive di SMU (*Social Media Use*): sia l'utilizzo attivo che passivo (la frequenza con cui si viene coinvolti nelle diverse attività sui Social Media, l'esplorazione passiva del profilo altrui, la trasmissione attiva di contenuti, il relazionarsi attivamente con altri) sono associati negativamente con la solitudine; la diffusione attiva di contenuti, invece, si associa in maniera positiva. Sostanzialmente, quello che viene suggerito da Yang (2016) è che è la tendenza a compararsi con gli altri a moderare la relazione tra solitudine e utilizzo dei Social Media: l'interazione su Instagram era

associata ad una minore solitudine solamente nel caso in cui gli individui ricercassero meno il paragone con gli altri utenti online. Ulteriori studi hanno indagato la modalità passiva/attiva di navigare sui Social Media riscontrando le seguenti conclusioni: sentirsi soli porta le persone a scorrere (*to scroll*) le pagine dei Social in maniera passiva (Aalbers, Fried, Heeren, McNally, de Wit, 2019); Zhang, Rost, Wang e Reynolds (2020) tuttavia sostennero che la solitudine potrebbe anche esacerbare lo SMU attivo. Nonostante gli studi di ricerca fossero molti, nessuno è riuscito ad affermare che un uso problematico dei Social Media è un predittore della solitudine.

Con l'affermarsi dei Social Media, le relazioni sociali si sono sempre più sviluppate e mantenute in un dominio digitale. Risulta complicato trarre delle nette conclusioni sul mondo digitale e sulla solitudine, dal momento che i risultati appaiono contraddittori e dominano studi trasversali in letteratura, rendendo difficile stabilire il nesso di causalità.

1.3 Percezione della comunicazione online tra gli adolescenti

Gli studiosi dell'età evolutiva concordano che l'obiettivo principale per gli adolescenti è il raggiungimento dell'autonomia psicosociale (Steinberg, 2008). All'interno di questo obiettivo generale, tre compiti di sviluppo sono importanti:

1. Sviluppare un solido senso di sé o identità, ovvero raggiungere una sensazione di sicurezza su chi sono e su ciò che desiderano diventare;
2. Sviluppare il senso di intimità, cioè, avere le abilità necessarie per formare, mantenere e terminare relazioni strette e significative con gli altri;
3. Sviluppare la sessualità, quindi provare il desiderio sessuale, definire ed accettare il proprio orientamento sessuale ed imparare come intrattenere contatti e relazioni sessuali reciproche, non sfruttanti e sicure.

Per lo sviluppo di queste competenze, sono fondamentali le abilità di presentazione di sé e la rivelazione di sé: entrambe vengono sperimentate, esercitate ed apprese nell'adolescenza e sono centrali per lo sviluppo dell'identità, dell'intimità e dell'autostima. La presentazione di sé può essere intesa come la presentazione selettiva di aspetti di sé agli altri, mentre la rivelazione di sé consta nel rivelare aspetti intimi del proprio vero sé. La sperimentazione delle due abilità passa tramite l'auto-regolazione a

seguito delle reazioni altrui: l'apprendimento avviene dunque tramite il feedback ricevuto, grazie al quale gli individui possono convalidare le loro identità sociali e integrarle nel proprio sé (Schlenker, 1986). Oltre all'esercitazione nelle interazioni faccia a faccia, diversi studi suggeriscono che l'autopresentazione e la rivelazione di sé, in particolare con i coetanei e gli amici intimi, avvengono sempre più spesso su Internet (Davis, 2010; Schouten, Valkenburg e Peter, 2007): circa un adolescente su tre preferisce i dispositivi digitali come strumento di comunicazione per gli argomenti intimi, come l'amore, il sesso e aspetti di cui si prova vergogna (Schouten et al., 2007). La motivazione di questa preferenza si situa nelle caratteristiche stesse degli apparati tecnologici: infatti, essi danno la possibilità di aumentare la controllabilità della presentazione e della rivelazione di sé, che conferisce maggiore sicurezza negli adolescenti (Walther, 1996). Gli aspetti centrali della comunicazione online sono l'anonimato, l'asincronia e l'accessibilità. Su Internet, gli adolescenti possono sperimentare diverse forme di anonimato. La più estrema è l'anonimato alla fonte (Qian e Scott, 2007): si riferisce alla situazione in cui la comunicazione online, ad esempio in una chat room, non può essere attribuita ad un individuo specifico (e cioè la fonte). Una forma più comune è l'anonimato audiovisivo, che consta nella mancanza o nella riduzione di indizi non verbali (visivi oppure uditivi) veicolati nella messagistica: inoltre, le persone possono decidere quali indizi condividere e quali mantenere nascosti. L'anonimato influisce sulla controllabilità dell'autopresentazione e della rivelazione di sé e alcuni studiosi hanno ipotizzato che simuli effetti di de-individuazione, definiti come la perdita del senso dell'individualità e della responsabilità personale (Diener, 1979; Joinson, 2001): ad esempio, può portare ad una minore tendenza a preoccuparsi di ciò che gli altri pensano della propria presentazione di sé e anche a reagire in maniera impulsiva, principalmente sulla base dello stato emotivo presente (Joinson, 2001). Gli effetti positivi dell'anonimato vedono la facilità nella presentazione di sé e maggiore opportunità di approvazione ed accettazione sociale (Valkenburg et al., 2006), ma vi sono anche effetti negativi, come la stimolazione di reazioni impulsive, nonché cyberbullismo e molestie online nei confronti dei coetanei.

L'asincronia contraddistingue la maggior parte della comunicazione online, dal momento che permette di modificare e riflettere su ciò che si scrive prima di inviare il messaggio (Valkenburg e Peter, 2011); nell'interazione faccia a faccia, invece, la

comunicazione può essere modificata solo a posteriori e non prima di essere trasmessa (Walther, 2007). Questo aspetto è particolarmente vantaggioso per adolescenti timidi e coscienti di sé, per coloro che si sentono poco attraenti da un punto di vista fisico, chi si sente facilmente in imbarazzo (Chan, 2009). Poter modificare le informazioni e dunque il loro controllo permettono di ottimizzare la presentazione e la rivelazione di sé (Walther, 2007).

Infine, l'accessibilità dimostra come gli individui possano avere molte opportunità di trovare, creare e distribuire informazioni di ogni tipo, tra cui quelle relative all'identità, all'intimità ed al sesso. I dispositivi digitali permettono di scegliere il pubblico ed i partner di comunicazione e di condividere idee con persone che si presentano simili: questo consente inoltre di interagire nonostante la distanza fisica; allo stesso modo, è possibile diffondere comodamente informazioni su di sé tra un'ampia gamma di persone. Come altre caratteristiche del mondo digitale, l'accessibilità rappresenta opportunità e rischi: da una parte permette agli adolescenti di stringere relazioni significativamente rilevanti con persone che non incontrerebbero facilmente offline e di trovare supporto in coetanei con cui condividono esperienze ed ideologie simili, dall'altra i ragazzi possono diventare facilmente esche di incontri indesiderati (Wolak, Finkelhor, Mitchelltsai e Ybarra, 2008).

La “comunicazione mediata dal computer” (CMC=*computer mediated communication*) soffre di una definizione in parte decaduta e messa in discussione negli ultimi anni dal momento che il termine “computer” non descrive esattamente l'evoluzione tecnologica a cui il mondo ha assistito. L'espansione di dispositivi diversi dal Personal Computer, come ad esempio smartphone, tablet, orologi e assistenti tecnologici hanno ulteriormente ampliato le forma e la funzione del PC, consentendo la consapevolezza della posizione, il feedback dell'utente, la realtà aumentata e l'interazione sociale onnipresente (Chayko, 2017). Ormai, di 7,91 miliardi di persone sul pianeta, 4,95 miliardi utilizzano attivamente Internet, 5,31 miliardi sono connessi tramite dispositivi mobili utilizzando oltre 9 miliardi di iscrizioni e 4,62 miliardi frequentano i Social Media (*Global Digital Report*, 2022): il panorama ha subito un cambiamento considerevole. È pertanto importante sottolineare come, in un tempo in cui tutte le attività sociali potrebbero essere mediate in qualche maniera da forme tecnologiche, la CMC possa essere definita come una comunicazione “digitalmente-mediata” (“*digitally mediated*”, Ling e Yao, 2020).

Le caratteristiche delle piattaforme digitali e dei Social Media portano le persone a sentire di poter parlare di un maggior numero di argomenti (*breadth*) e sentirsi meno inibiti dal rivelare informazioni personali oppure intime (*depth*). Possibilità di maggiore controllo, reciprocità, ampiezza degli argomenti e profondità degli stessi sono centrali per spiegare come e perché le persone comunicano online.

Secondo il determinismo tecnologico, molti studi sulla comunicazione via Internet spesso deducono meccanicamente l'approccio comunicativo delle persone in base alle caratteristiche oggettive delle piattaforme tecnologiche: tuttavia, è emerso come gli individui utilizzino i Social Media per scopi comunicativi che vanno in contrasto con gli aspetti che contraddistinguono oggettivamente i dispositivi (Walther, 1992); inoltre, è stato dimostrato che ci sono delle differenze tra gli atteggiamenti e le percezioni della comunicazione online (Tsai, 2004; Tsai e Lin, 2004). Quindi, la divergenza tra le caratteristiche oggettive dei dispositivi e l'uso comunicativo effettivo suggerisce di indagare la percezione delle persone rispetto alla comunicazione mediata (CMC).

Per comunicazione mediata dal Computer (CMC) si intende una comunicazione interpersonale basata sul testo in un contesto diadico o di piccolo gruppo con l'utilizzo di applicazioni tecnologiche come posta elettronica, chat e messaggistica istantanea (Peter et al., 2006).

Secondo gli stessi autori, che hanno indagato la percezione della comunicazione online da parte degli adolescenti, esiste una relazione non lineare tra età e le quattro caratteristiche sopra descritte (controllo, reciprocità, *breadth* e *depth*): in genere, gli adolescenti con un'età nella media (15-16 anni), a differenza di quelli di qualche anno più giovani o più grandi, apprezzano di più la possibilità di controllo ed hanno una percezione di maggiore reciprocità, come anche di maggiore ampiezza e profondità degli argomenti. Le femmine percepiscono una maggiore reciprocità rispetto ai maschi, come anche la possibilità di poter discutere di argomenti più profondi: gli autori sottolineano come, di norma, le donne abbiano una comunicazione meno assertiva degli uomini (Costa et al., 2001) e che per questo possano sentirsi maggiormente ascoltate quando la comunicazione è mediata da un dispositivo tecnologico (McKenna, Green e Gleason, 2002). Per quanto riguarda la possibilità di controllo e l'ampiezza delle conversazioni, non sono state sottolineate differenze di genere.

Una meta-analisi recente (High et al., 2020) ha analizzato e riassunto i risultati emersi dalla differenza nell'apertura di sé nelle interazioni faccia a faccia e tecnologicamente mediate: sembra, in generale, più semplice per le persone aprirsi nelle interazioni non mediate dai dispositivi sia per quanto riguarda la profondità (*depth*) sia per l'ampiezza degli argomenti trattati (*breadth*). Questo risultato emerge negli studi di indagine ma non appaiono effetti significativamente rilevanti dagli studi sperimentali.

1.4 Lo stress digitale

L'adolescenza è un periodo critico dello sviluppo, caratterizzato da una maggiore importanza del gruppo dei pari (Brown e Larson, 2009). In questa fase della vita, gli adolescenti fanno sempre più affidamento sui coetanei e meno sui genitori. Le reti di coetanei si espandono e le interazioni con gli stessi diventano più intime (Steinberg, 2005). Di conseguenza, i pari diventano fonti primarie di sostegno sociale (Bokhorst, Sumter e Westenberg, 2010). Gli adolescenti, in particolare, sentono un forte bisogno di affiliarsi ai loro coetanei e di appartenervi, oltre che di sentirsi popolari. Secondo la SDT – *self determination theory* – (Deci e Ryan, 1985; Deci e Ryan, 2000), gli adolescenti, e più in generale le persone, cercano di soddisfare il loro bisogno di sentirsi socialmente connessi con gli altri. In questo senso, gli studiosi hanno suggerito che i Social Media possono essere strumenti eccellenti per gli adolescenti per gratificare il loro bisogno di appartenenza (Nadkarni e Hofmann 2012) e il loro bisogno di popolarità (Utz, Tanis e Vermeulen, 2012). Questo è molto probabile, dato che i media collegano gli adolescenti ai loro coetanei e contribuiscono alla loro socializzazione (Arnett, 1995). Le statistiche di frequenza dell'utilizzo dei Social Media da parte degli adolescenti supportano recenti asserzioni che i ragazzi e gli adulti delle nazioni sviluppate vivono costantemente online, in un mondo “permanentemente connesso”, dove il Sé online è connesso inestricabilmente alla consapevolezza, la salute ed il benessere offline (Hefner e Vorderer, 2017). Di fronte a questi cambiamenti, gli studiosi hanno cercato di comprendere la natura, la direzione e la misura dell'associazione tra le attività online e gli esiti psicosociali. Ci sono sempre maggiori evidenze che lo stress digitale sia un fattore importante per comprendere la relazione tra l'utilizzo dei Social Media ed il benessere psicosociale e potrebbe aiutare nel comprendere come i dispositivi digitali sociali

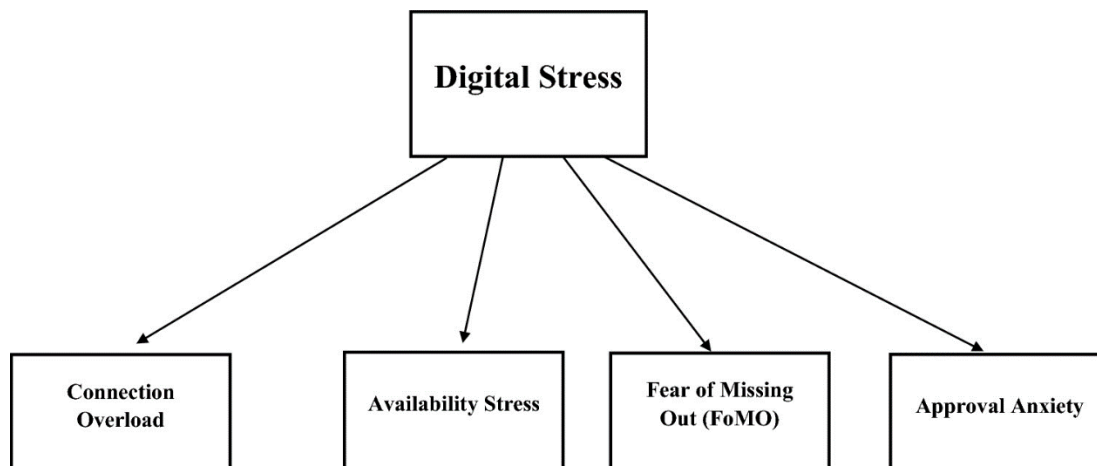
influenzano le persone (Hall, 2017; LaRose, Connolly, Lee, Li e Hales, 2014; Reinecke et al., 2017).

Lo stress digitale è definito come “*lo stress risultante da un importante e quasi permanente uso delle informazioni e comunicazioni tecnologiche [...], che è caratterizzato da un accesso stabile ad un numero indefinito e di diversi tipi di contenuto social*” (Hefner et al., 2016). Il termine è anche utilizzato per identificare l’*arousal* cognitivo, affettivo e psicologico che accompagna il ricevimento di notifiche nell’uso dei Social Media (Thomee, Dellve, Harenstam e Hagberg, 2010) e come termine generale per descrivere lo stress proveniente da aspetti specifici dell’uso dei SM (Reinecke et al., 2017). In accordo con la definizione di Lazarus e Folkman (1984) di stress psicologico/psicosociale, il concetto di stress digitale può anche essere descritto come l’esperienza soggettiva di un evento, una situazione o stimolo (*stressor*) nel contesto sociale e relazionale, mediata dalle abilità di coping dell’individuo. Ricevere un grande numero di nuovi messaggi o notifiche sullo smartphone potrebbe essere percepito come uno *stressor*, e lo stress digitale si caratterizza come la risposta soggettiva dell’individuo al dato stimolo (Hefner et al., 2016). Di fronte ad uno *stressor* comune, l’esperienza individuale dello stress da Social Media varia in accordo con le abilità di coping personali ed il contesto relazionale.

Nonostante un buon numero di studi quantitativi e qualitativi si siano occupati del concetto di stress da Social Media, l’utilizzo di numerose terminologie per costrutti simili o identici complica la letteratura: infatti, ad esempio, sono stati utilizzati termini come “*stress indotto da Facebook*” (Campisi et al., 2012), “*stress correlato a Facebook*” (Beyens, Frison e Eggermont, 2016), “*Social Network Site (SNS) Exhaustion*” (Lo, 2019), “*stress digitale*” (Hefner et al., 2016; Reinecke, 2017).

1.4.1 Modello concettuale dei componenti dello stress digitale

Figura 1. Modello concettuale dei componenti dello stress digitale (Christofferson, Hall e Steele, 2019).



Lo stress digitale, rappresentato nella Fig. 1, presenta quattro principali aspetti:

- Stress da disponibilità. Nonostante i Social Media offrano la costante opportunità di contatto sociale (Lo, 2019), creano anche la possibilità di situazioni stressanti, inclusi i sentimenti di colpa ed ansia, risultanti da aspettative internalizzate che l'individuo risponda o sia sempre disponibile agli altri. Per esempio, Thomee et al. (2010) hanno riscontrato la disponibilità come un predittore dello stress e di sintomi depressivi in utilizzatori adulti di smartphone. Tra gli adolescenti, Reinecke et al. (2017) identificano la pressione sociale (ad esempio, “gli amici si aspettano da me che io sia sempre disponibile”) come un predittore significativo del sovraccarico da comunicazione mediata, e in uno studio qualitativo condotto da Fox e Moreland (2015) viene riportato come gli utenti di Facebook identifichino la pressione nello “stare collegati agli amici indipendentemente da dove di trovi e dal momento” come uno stressor significativo.
- Ansia da approvazione. Può essere definito come il livello di incertezza e *arousal* psicologico (ma non solo, anche cognitivo, affettivo e comportamentale) rispetto alle risposte degli altri e alle reazioni su determinati post, foto, messaggi. Nonostante le foto del profilo sui Social Media possano essere modificate per molte ragioni, Morin-Major et al. (2016) propongono che l'ansia da approvazione rifletta il tentativo di modificare la propria immagine con l'obiettivo di dare una

presentazione di sé positiva. Quindi, costruire un profilo desiderabile ed attrattivo diventa una pressione sociale importante (Hall e Baym, 2014). Kim e Lee (2011) hanno analizzato la tensione tra la produzione di un'auto-presentazione digitale positiva e un'auto-presentazione digitale onesta ed è emerso che, mentre una presentazione di sé positiva è direttamente associata con il benessere soggettivo, una presentazione di sé onesta è negativamente correlata con il benessere a causa del supporto sociale disponibile, che si riduce. L'ansia da approvazione sociale è particolarmente saliente nella costruzione di un profilo digitale, nella condivisione di materiale, o nel contesto in cui si creano nuove relazioni per cui gli scambi comunicativi vanno compresi ed interpretati (ad esempio nella conoscenza di un nuovo partner romantico). Le ragazze hanno genericamente maggiori aspettative sociali per il supporto, l'empatia e la condivisione di preoccupazioni rispetto ai ragazzi maschi (Hall, 2011).

- FoMO=*fear of missing out*. Viene definita come la paura proveniente da conseguenze sociali reali, percepite oppure anticipate che altri siano impegnati in esperienze gratificanti dalle quali si è assenti. I Social Media sono ad oggi sia un posto dove avviene l'interazione sociale online, ma anche dove vengono condivise e presentate attività che si svolgono nel mondo offline. Przybylski, Murayama, DeHaan e Gladwell, (2013) hanno trovato come tale paura sia positivamente correlata con umore tendenzialmente basso ed una qualità di vita poco soddisfacente. Questo aspetto è stato particolarmente approfondito negli studi condotti da Beyens e colleghi (2016).
- Sovraccarico cognitivo. Quest'ultima caratteristica, a differenza delle tre precedentemente descritte, non è di tipo sociale. Nonostante i messaggi e le notifiche possano far sentire gli individui sovraccarichi, delle ricerche hanno suggerito che la visibilità delle informazioni è spesso un prodotto della piattaforma digitale e quindi di alcune sue impostazioni e non è solamente legata alla numerosità delle notifiche ricevute (Halfmann e Rieger, 2019). Lo stress può risultare nel momento in cui l'ammontare delle informazioni disponibili online eccedono la capacità dell'individuo di processare o comunque di gestirle (Hefner, et al., 2016). Il sovraccarico cognitivo può essere dunque definito come l'angoscia risultante dall'esperienza soggettiva di ricevere eccessivi input dalle risorse

digitali, includendo notifiche, messaggi ed emails. Invece di un mero conteggio degli input provenienti dalla comunicazione digitalmente mediata, la letteratura suggerisce che sia la percezione di sentirsi sovraccarichi a essere un indicatore più adeguato dello stress digitale. La distinzione tra la quantità oggettiva di comunicazioni ricevute e l'esperienza soggettiva di riceverne troppe è importante: nel momento in cui due individui ricevono lo stesso numero di comunicazioni, essi possono differire nell'esperienza soggettiva di stress.

I media e le piattaforme digitali possono essere più o meno permanenti, disponibili pubblicamente, ricercabili, condivisibili ed interattive. In corrispondenza, lo stress digitale è un costrutto multifattoriale, considerati i quattro componenti (disponibilità, ansia da approvazione, *fear of missing out (FoMO)* e sovraccarico cognitivo), rispondendo differentemente alla variabilità tra questi aspetti. Le dimensioni di sincronicità e disponibilità dei media possono indurre la pressione sociale ad essere costantemente presente tramite i dispositivi mobili (stress da disponibilità). Nesi e Prinstein (2015) sottolineano come la dimensione della disponibilità non possa essere disgiunta dalle aspettative e dalle norme socialmente costruite riguardanti la costante opportunità di essere in contatto con gli altri. Tra gli amici, una maggiore aspettativa di mantenere le relazioni tramite messaggi (vocali e scritti) è indicatore di un legame d'amicizia molto stretto, e lo stress da disponibilità (descritto in questo caso dagli autori come "intrappolamento", Hall et al., 2017) media l'associazione tra la frequenza dei messaggi ed il benessere soggettivo (Hall, 2017). Lo stress da disponibilità e lo stress da accessibilità, come concettualizzato da Thomee et al. (2010), sono positivamente associati sia con l'utilizzo dello smartphone che con la depressione, nonostante queste ultime due non siano associate tra loro, suggerendo una relazione totalmente mediata tra le due. In aggiunta, ci si aspetta che i media che rendono i contenuti condivisibili maggiormente permanenti e pubblici, come Facebook o alcune funzioni di Instagram, ci facciano provare maggiore ansia sociale rispetto ai Social Media effimeri, come ad esempio Snapchat, oppure piattaforme private, come Telegram. La visibilità, caratteristica di molte piattaforme digitali mobili, interagisce in maniera particolare con aspetti specifici dello sviluppo cognitivo e sociale, a tal punto da rendere gli adolescenti particolarmente vulnerabili a sperimentare lo stress digitale. L'uso di Social Media che offrono molta visibilità può aumentare la consapevolezza di utenti

rispetto alle amicizie dei loro pari e delle esperienze alle quali l'individuo non è stato incluso: quest'aspetto va ad implementare la probabilità di FoMO.

Alcuni studi si sono occupati di indagare la funzione dello stress digitale nel mediare oppure moderare i rapporti tra uso dei Social Media e funzionamento psicosociale: la letteratura, tuttavia, appare frammentata e propone due posizioni distinte. Da una parte, alcuni aspetti delle piattaforme digitali "causerebbero" o produrrebbero lo stress digitale, che a sua volta "causa" dei cambiamenti nel funzionamento psicosociale. Secondo la linea proposta da Valkenburg et al. (2013), si potrebbe dedurre che le caratteristiche individuali, come la storia personale, lo stato psicologico presente e passato modererebbero l'associazione mediata influenzando il livello nel quale l'utilizzo dei SM è associato allo stress digitale per ogni soggetto. Dall'altra, lo stress digitale può operare come moderatore dell'associazione tra l'utilizzo dei Social Media e gli esiti psicosociali. In questo modello, l'utilizzo dei SM ha una diretta associazione con le conseguenze a livello psicologico e sociale, ma la grandezza e/o la direzione di questa associazione è influenzata dallo stress digitale: quando lo stress digitale è alto, il modello predice effetti maggiormente deleteri dell'uso dei SM sul funzionamento psicosociale di quando lo stress digitale è basso. Da questa prospettiva, lo stress digitale può essere pensato come emergente dalle caratteristiche dell'individuo, lo sviluppo dei pari, o l'insieme delle abilità di coping (Peter et al., 2013), piuttosto che una conseguenza dell'utilizzo dei Social Media. Gli studi hanno identificato, inoltre, altri moderatori, includendo il genere, il tipo di utilizzo specifico dei Social Media (passivo oppure attivo), e la vulnerabilità individuale (Nesi e Prinstein, 2015; Teppers et al., 2014).

1.4.2 Stress digitale da uso dei Social Media e correlazione tra stress e sonno negli adolescenti

Si può quindi desumere che i Social Media possano funzionare come un nuovo contesto per la percezione dello stress (Fox et al., 2015) dal momento che le interazioni tra pari avvengono sempre più spesso online e sono spesso accompagnate a stress interpersonale o legato ai pari (Byrne, Davenport e Mazanov, 2007).

Tra gli studi che si sono occupati di indagare lo stress percepito correlato all'utilizzo dei Social Media citati precedentemente, Beyens e colleghi (2016) hanno analizzato l'utilizzo di Facebook e lo stress correlato: Facebook, l'applicazione più diffusa tra gli adolescenti americani contava nel 2015 una prevalenza di più del 71% dei ragazzi tra i 13 ed i 17 anni (Lenhart, 2017). Il bisogno di appartenenza e di popolarità tra i giovani sono associati ad un maggiore utilizzo di tale applicazione (Gangadharbatla, 2008; Winter et al., 2014, Utz et al., 2012). Uno dei meccanismi proposti per mettere in relazione i bisogni sociali degli individui con il loro impegno sulle piattaforme digitali sociali è la FoMO (*fear of missing out*), ovvero la paura di perdere opportunità sociali e la necessità di rimanere continuamente in contatto con gli altri, come anche essere aggiornati su ciò che fanno gli altri (Przybylski et al., 2013). I sentimenti di stress che gli adolescenti probabilmente sperimentano quando sentono di non appartenere ai loro coetanei o di non essere popolari tra di loro (Frankel, 1990; Leary, 1990) possono essere particolarmente salienti nell'utilizzo dei Social Media, dal momento che i ragazzi possono facilmente essere esclusi socialmente dai loro coetanei sulle piattaforme digitali (ad esempio, non essere invitati ad un evento imminente su Facebook oppure non ricevere una risposta immediata) (Fox et al., 2015). L'analisi dello stress percepito legato all'uso di Facebook è stata condotta tramite due tipi di stress legati al feedback da parte dei coetanei nel contesto del loro utilizzo dell'applicazione: lo stress percepito dovuto alla mancata appartenenza a Facebook (non essere invitati su un gruppo o ad un evento FB), e lo stress percepito dovuto alla mancata popolarità sul Social Network (non ricevere reazioni ad un post, ricevere pochi "mi piace"). Ciò che è emerso ha confermato i precedenti studi, indicando come ricevere feedback positivi e negativi da parte dei coetanei influisce sul benessere degli adolescenti: il fatto di non ricevere commenti o like da parte dei coetanei su messaggi, foto o video pubblicati su Facebook aumenta il senso di stress degli adolescenti. Inoltre, ciò che emerge è che essere impopolari online è estremamente stressante per un adolescente su quattro (24,8%). In generale, le ragazze provano maggiore stress da SM dei ragazzi maschi (Beyens et al., 2016).

Un importante studio longitudinale, condotto da Baumgartner, Sumter e Van der Schuur, (2019), ha analizzato la relazione da stress da Social Media e gli effetti che questo ha sul sonno negli adolescenti. Tale studio presenta un'interessante lettura dello stress digitale specificatamente proveniente dai Social Media, dal momento che

considera prioritari per lo sviluppo della definizione stessa due componenti: la risposta emotiva ad alcuni eventi che accadono sulle applicazioni social online e la dipendenza dai Social Media.

In generale, la letteratura si è sempre molto concentrata sull'analisi della dipendenza da SM e come questa abbia un'influenza negativa sulla qualità del sonno (Wolniczak et al., 2013; Brignell e Xanidis, 2016), limitandosi all'aspetto problematico dell'utilizzo e non andando ad esaminare l'uso dei SM e lo stress da SM insieme. Ciò che emerge dalla letteratura è una relazione positiva tra utilizzo di Social Media e sonnolenza diurna, tra stress da SM e latenza nel sonno, come anche tra stress da SM e sonnolenza diurna. Di fatto, potrebbe non essere la frequenza dell'uso di SM di per sé ad ostacolare il sonno negli adolescenti, ma lo stress che ne deriva, dal momento che esso appare più fortemente correlato. Per comprendere ulteriormente le ragioni per cui lo stress da utilizzo di SM influisca negativamente sul sonno, serve citare il meccanismo di fondo delle reazioni biologiche allo stress, come l'attivazione di ormoni dello stress quale il cortisolo che ostacola il sonno (Sanfort et al., 2014, Zeiders et al., 2011). Inoltre, gli adolescenti che sperimentano lo stress da Social Media tendono ad adottare strategie di coping disadattive, anch'esse correlate negativamente al sonno: la tendenza a ruminare sui problemi legati allo stress (Morin, Rodrigue, Ivers, 2003) o disimpegnarsi dai propri pensieri e sentimenti legati allo stress (Pillai, Roth, Mullins, Drake, 2014). È stato infatti dimostrato come la ruminazione ed il disimpegno interferiscano con il sonno (Matthews et al., 2016). Rispetto ai risultati sulla relazione longitudinale, le evidenze a lungo termine non danno molti risultati: non emerge infatti una relazione prospettica tra uso di Social Media e parametri del sonno; risulta tuttavia una piccola relazione positiva tra lo stress da SM e la successiva latenza del sonno, nonché tra lo stress da SM e la successiva sonnolenza diurna tra le ragazze. Questo indica che per le ragazze l'esperienza dello stress da SM può influenzare negativamente il sonno nel corso del tempo. Il dato emerge chiaramente tra le ragazze a differenza dei maschi, e questo potrebbe ritrovare due spiegazioni principali: le ragazze tendono a gestire in maniera inefficace lo stress tramite la ruminazione, mentre i ragazzi tendono ad affrontare i problemi in maniera maggiormente proattiva; inoltre, dal momento che le ragazze fanno un maggiore utilizzo di SM (Beyens et al., 2016) è possibile che un maggior numero di ragazze superi la soglia dello stress fino ad interferire con il sonno.

Capitolo 2

RICERCA SULL'UTILIZZO DEI SOCIAL MEDIA TRA GLI ADOLESCENTI

2.1 Introduzione allo studio

L'espansione del World Wide Web (CERN, 1991) a partire dagli inizi degli anni '90 e quindi la diffusione della rete prima nei paesi occidentali e successivamente anche a quelli in via di sviluppo permisero a sempre più persone di rimanere collegati e di accedere alle informazioni da qualsiasi punto del mondo tramite il Personal Computer: con l'approssimarsi del nuovo millennio, Young (1998) iniziò quindi a puntualizzare le implicazioni dell'*Internet addiction*, stilandone i comportamenti tipici, che si avvicinavano sempre di più a quelli delle dipendenze da sostanze (appunto chiamati "dipendenza senza sostanza"). Era quindi già palese che il panorama scientifico stava iniziando a porsi delle domande in merito alla problematicità di un uso inadeguato di Internet: da allora gli studi che hanno analizzato tale aspetto e si sono concentrati sulle correlazioni tra *Internet addiction* e diverse variabili sono moltiplicati. L'evoluzione digitale e la progressiva diffusione di applicativi più recenti e con nuove impostazioni ha seguito l'espressione dei bisogni provenienti dagli individui, sempre più desiderosi di portare la realtà su un mondo digitale; tuttavia, la velocità dello sviluppo tecnologico ha posto serie difficoltà di poter dare una definizione chiara e univoca della problematica. A partire dal 2010, hanno iniziato a proliferare gli studi che indagano l'utilizzo problematico specifico dei Social Media, ovvero di tutti quei canali e applicativi digitali che, creando uno spazio condiviso, permettono l'interazione con gli altri: i bisogni relazionali vengono portati online, dove si crea un nuovo luogo sociale in cui è facile fare nuove conoscenze, mantenere le relazioni amicali ed amorose già presenti nella vita reale oppure sperimentarsi nell'interazione tramite smartphone. La letteratura in merito alle problematiche legate all'utilizzo delle piattaforme digitali e, in particolare, dei Social Media, appare frammentata: anche per quanto riguarda le variabili correlate con l'SMD, gli studi si dividono e non è facile comprendere una strada univoca, anche a causa dell'assenza di definizioni condivise che permettono il paragone degli studi presenti.

I dati sono lampanti e consentono di comprendere come il mondo digitale dei Social Network sia sempre in maggiore espansione: a gennaio 2022 esistevano 4,62

miliardi di utenti sui Social Media (58,4 % della popolazione totale), con una media di 2,27 ore spese quotidianamente sui SM ed una media di 7,5 applicazioni usate ogni mese: Whatsapp, Instagram e Facebook sono risultate essere le applicazioni preferite dagli utenti (*Digital 2022 Global Overview Report*, Hootsuite). Questo spiega come sia centrale concentrarsi sulla comprensione dei fattori che potrebbero fungere da predittori dell'uso problematico dei Social Media: sapere quali sono le variabili che sono correlate all'SMD permette di comprendere su quali aspetti intervenire in prevenzione del disturbo ed in promozione del benessere psico-fisico dell'individuo. Gli studi riportano dati a volte discordanti, a volte assenti ed in altre occasioni molto specifici: nessuno studio ha analizzato i fattori della solitudine, dell'ansia sociale, della comunicazione-digitalmente-mediata e dello stress digitale come predittori di un uso problematico dei Social Media.

2.2 Obiettivi e domande di ricerca

Lo studio si propone l'obiettivo di analizzare in quale misura l'ansia sociale, la solitudine, lo stress digitale e la comunicazione online - declinata nell'ampiezza di argomenti trattati e nella profondità degli stessi - possano essere dei predittori di un uso problematico dei Social Media. Dalla letteratura disponibile emerge che le persone che sperimentano ansia sociale tendono a preferire le interazioni online rispetto a quelle faccia-a-faccia (Erwin et al., 2004). Inoltre, tali individui utilizzano le piattaforme digitali in modo compensatorio per affrontare le proprie difficoltà relazionali e la mancanza di supporto (Shepard et al., 2005). Tuttavia, sebbene vi sia una relazione ben consolidata tra ansia sociale e utilizzo dei Social Media, non esistono ancora studi che esplorino specificamente la relazione con l'uso problematico dei social network. La solitudine ha mosso maggiormente la comunità scientifica, che si è dedicata in maniera importante al suo studio sia come costruito a sé sia in relazione all'*Internet addiction* e all'utilizzo dei Social Media. In generale, la maggior parte degli studi si è concentrata sugli effetti dell'utilizzo dei SM sulla solitudine, analizzando le conseguenze psicosociali dell'immersione nel mondo digitale. Le ipotesi dello spostamento (Kraut et al., 1998) e della stimolazione esplorano il ruolo e la funzione dei Social Media, ma non chiariscono fino a che punto la solitudine possa influenzare il modo in cui vengono utilizzati. Si ipotizza che la solitudine sia un fattore motivante nell'approccio ai SM, ma

non è ancora chiaro in che misura l'uso degli stessi possa diminuire o aumentare la sensazione di solitudine. Gli studi che hanno indagato la solitudine come predittore dell'utilizzo dei Social Media si sono occupati di definire il profilo psicologico della persona "sola", che normalmente è incline a riproporre le modalità relazionali disfunzionali anche nelle piattaforme online (Cacioppo et al., 2009; Cacioppo et al., 2008; Qualter et al., 2015). In generale, tali persone preferiscono la modalità di interazione online grazie alla caratteristica dell'anonimato (Morahan-Martin et al., 2003), per la possibilità di sperimentarsi nell'espressione della propria identità (Leung, 2011), per la percezione di maggiore controllo, la possibilità di parlare di argomenti più vari (Peter et al., 2007) e per la sensazione di poter essere maggiormente se stessi (Lee et al., 2013). In generale, anche per quanto riguarda la solitudine e la sua relazione con un uso problematico dei Social Media, i risultati appaiono a volte contraddittori e si focalizzano principalmente sul costrutto come conseguenza dell'SMD. In questo studio si ipotizza che la solitudine possa spingere gli adolescenti a modalità compensatorie come l'utilizzo problematico dei Social Media, il quale porterebbe a conseguenze problematiche. Dalla letteratura emerge che le persone "sole" instaurano un circolo vizioso negativo, per cui non traggono esiti positivi dall'utilizzo dei Social Media in merito al miglioramento della solitudine (Kraut et al., 1998). Tuttavia, secondo il modello proposto da Cacioppo et al. (2017), che spiega la relazione bidirezionale e dinamica tra solitudine e uso dei Social Media, anche questa ipotesi non appare sempre vera ma ciò che appare importante indagare è la motivazione per cui un individuo si avvicina alle piattaforme digitali sociali.

Per quanto riguarda la comunicazione digitalmente mediata (CMC), un terzo degli adolescenti preferisce interagire online, soprattutto per parlare di argomenti intimi. Dagli studi emersi, gli apparati tecnologici permettono di dare maggiore sicurezza agli adolescenti, facilitandoli nella presentazione e rivelazione di sé grazie alle caratteristiche di anonimato, asincronia e accessibilità. Nessuno studio si è occupato di indagare come la facilità nel parlare di più argomenti (breadth) e di argomenti più profondi (depth) possa influire su un uso problematico dei Social Media: questo studio si propone di farlo. In generale, gli adolescenti "medi" (15-16 anni) riportano punteggi più elevanti di breadth e depth (Valkenburg et al., 2006), per cui si ipotizza che per questa fascia d'età ci possa essere una correlazione maggiore con l'uso problematico dei Social Media.

La letteratura che ha indagato la relazione tra stress digitale e SMD vede quest'ultima come la "causa promotrice" e l'oggetto di indagine che origina lo stress conseguente l'utilizzo delle piattaforme digitali: i Social Network sono diventati un nuovo spazio da cui lo stress prende forma. Risulta sicuramente complicato indagare se lo stress digitale, che di per sé si origina a seguito dell'utilizzo dei Social Media, possa a sua volta portare ad un uso problematico degli stessi, ma questo potrebbe permettere di comprendere quale tipo di traiettoria di intervento progettare. Tuttavia, mancano gli studi che riportino dei dati in merito all'uso dei SM e lo stress digitale, che, in tal caso, non solo ne implementerebbe l'utilizzo, ma lo aggraverebbe rendendolo problematico: si può pensare che i risultati dipendano dal tipo di stress digitale di cui si parla. Ad esempio, mentre il sovraccarico cognitivo potrebbe portare le persone a prendere le distanze dalle piattaforme tecnologiche nel momento in cui percepiscono che le informazioni sono troppe ed ingestibili, il bisogno di appartenenza potrebbe stimolare le persone a voler controllare maggiormente i Social Media per evitare di venire esclusi da situazioni sociali o per avere la conferma di aver partecipato a tutti gli eventi visualizzabili online. Il presente studio si focalizza sull'aspetto emotivo dello stress digitale da uso di Social Media: al momento non esistono studi che analizzino questo specifico aspetto in relazione all'uso problematico dei Social Media; si ipotizza che lo stress digitale da SM, nella sua componente emotiva, sia positivamente correlato con l'uso problematico dei Social Media dal momento che gli adolescenti, spinti dalle emozioni negative associate al fatto di non ricevere delle risposte o dei commenti sui Social Network, potrebbero essere propensi a trascorrere molto più tempo in ricerca dell'approvazione sulle piattaforme digitali, non riuscendo a gestirne l'utilizzo.

Ponendo quindi come variabile dipendente l'uso problematico dei Social Media, sarà condotta un'analisi di regressione per comprendere in che misura l'ansia sociale, la solitudine, la percezione della comunicazione online (suddivisa nelle due componenti di breadth e depth) e lo stress digitale da SM (emotivo) possano essere associate alla variabile dipendente. L'età ed il genere saranno inclusi nel modello come variabili di controllo.

2.3 Metodologia

2.3.1 Partecipanti

Il presente studio è stato condotto in 14 classi della scuola secondaria di secondo grado, facenti parte dei Licei “Dal Piaz” di Feltre e dell’Istituto Alberghiero “Dolomieu” di Longarone, entrambi afferenti alla provincia di Belluno. Il questionario è stato somministrato a due classi prime dell’Istituto Alberghiero, 5 classi del Liceo Scientifico, 3 classi del Liceo Linguistico e 4 classi del Liceo di Scienze Applicate. Gli studenti che hanno partecipato alla prima somministrazione del questionario sono complessivamente 211 (119 femmine, 87 maschi, 5 “altro”) con una media di età di 15.74 anni e DS=1.38. Alla seconda somministrazione hanno partecipato solo 54 studenti a causa di una carenza di disponibilità da parte degli insegnanti, pertanto non è stato possibile testare l’associazione longitudinale tra le variabili di interesse.

2.3.2 Strumenti

a. Ansia sociale

La scala utilizzata per la misura dell’ansia sociale è la *Social Phobia Inventory* (I-SPIN), a 17 item, originariamente nata da Connor et al. (2000) e successivamente proposta e validata nella versione italiana da Gori et al. (2013). La scala originale presenta tre fattori: paura, evitamento e problemi con l’autorità. Tuttavia, ai fini del presente studio sono stati esclusi gli items afferenti al fattore “problemi con l’autorità”, per cui i partecipanti hanno risposto a 14 item, relativi alla paura e all’evitamento delle situazioni sociali, su una scala Likert a 5 punti (1=Per niente, 2=Poco, 3=A volte, 4=Spesso, 5=Quasi sempre). Esempi di item sono “sono infastidito/a dall’arrossire di fronte agli altri”, “essere criticato/a mi spaventa moltissimo”, “parlare gli estranei mi spaventa”, “farei qualsiasi cosa per evitare di essere criticato/a”. Dopodiché è stato calcolato un punteggio medio tale che, più è alto il punteggio, maggiore è il livello di ansia sociale. In questo studio, l’alpha di Cronbach è risultata pari a .92.

b. Solitudine

La scala utilizzata per la misura della solitudine nel presente studio è la *Italian Loneliness Scale* (ILS), riadattata e validata da Zammuner (2008) a partire da una versione breve dell'*University of California Loneliness Scale – UCLA* (Russel et al., 1998). La scala è composta da 7 item ai quali i partecipanti hanno risposto su scala Likert a 4 punti (1=mai; 2=raramente; 3=spesso; 4=sempre). Esempi di item sono: “sento che mi manca la compagnia di amici”, “mi sento escluso”, “sento che non c’è nessuno che mi conosce veramente”. Dopodiché, è stato calcolato un punteggio medio tale che, più è alto il punteggio, maggiore è il livello di solitudine percepita. In questo studio, l’alpha di Cronbach è risultata pari a .89.

c. Stress digitale emotivo da Social Media

Per la misura della risposta emotiva allo stress digitale, è stata utilizzata la sottoscala “*Emotional response*” proposta da van Der Schuur et al. (2018). Ai fini del presente studio, sono stati utilizzati tre item (“Mi sento deluso o arrabbiato quando i miei amici/amiche non sono disponibili sui Social Media”; “Mi sento deluso o arrabbiato quando non ricevo una risposta immediata dai miei amici/amiche dopo aver postato qualcosa o inviato un messaggio sui Social Media”; “Mi sento deluso quando non ricevo nuovi messaggi o notifiche da parte dei miei amici/amiche sui Social Media”). I partecipanti hanno risposto su una scala Likert a 5 punti (1=per niente vero per me; 2=poco vero per me; 3=abbastanza vero per me; 4=molto vero per me; 5=completamente vero per me). Dopodiché è stato calcolato un punteggio medio tale che, più è alto il punteggio, maggiore è lo stress emotivo percepito. L’alpha di Cronbach è risultata pari a .80.

d. Percezione della comunicazione online

Le caratteristiche della CMC trovano le maggiori differenze dall’interazione offline nelle caratteristiche di maggiore controllo, reciprocità, varietà di argomenti di cui parlare (breadth) e possibilità di rivelare informazioni personali ed intime con più facilità (depth).

La scala somministrata è stata proposta e validata nella sua versione originaria da Peter et al. (2006). La scala consiste in 5 items per la sottoscala depth e ulteriori 4 items per la scala breathd. Esempi di item sono: “parlo di diversi argomenti più facilmente che durante le interazioni faccia a faccia”, “scopro più novità rispetto alle interazioni faccia a faccia”, “parlo più facilmente dei miei sentimenti più profondi che durante le interazioni faccia a faccia”, “parlo più facilmente dell’essere innamorato che durante le interazioni faccia a faccia”. I partecipanti hanno risposto su una scala Likert a 5 punti (1=completamente in disaccordo; 2=molto in disaccordo; 3=un po’ in disaccordo; 4=molto d’accordo; 5=completamente d’accordo). Dopodiché è stato calcolato un punteggio medio tale che, più è alto il punteggio, maggiore è la comunicazione online percepita (nelle sottoscale breathd e depth). L’alpha di Cronbach per la sottoscala breathd è risultata pari a .67 e per la sottoscala depth pari a .86.

e. Uso problematico dei Social Media

Van den Eijnden e colleghi (2016) si sono occupati di sviluppare e validare una scala per la misurazione dell’uso problematico dei Social Media, partendo dai criteri proposti per la dipendenza da Internet e da gioco online e modificandoli in funzione dell’approccio alle piattaforme digitali sociali. La Social Media Disorder Scale (SMD) nella sua forma breve comprende 9 item. I partecipanti hanno indicato per ciascun item quanto i diversi sentimenti si sono manifestati nell’ultimo anno, su una scala Likert a 5 punti (1=mai; 2=raramente; 3=di tanto in tanto; 4=piuttosto spesso; 5=molto spesso). Esempi di item sono “ti sei sentito insoddisfatto perché volevi stare più tempo sui Social Media?”, “hai provato a stare meno tempo sui Social Media senza riuscirci?”, “hai usato spesso i social media per evitare delle emozioni negative?”. Dopodiché è stato calcolato un punteggio medio tale che, più è alto il punteggio, maggiore è il livello di uso problematico dei social media. L’alpha di Cronbach è risultata pari a .81.

2.3.3 Procedura

I primi contatti sono intercorsi via e-mail: alle scuole è stata inviata la lettera di presentazione dello studio; successivamente, via telefono, sono stati spiegati al Preside

delle scuole la modalità di somministrazione ed il tema del questionario. Dopo aver ricevuto il consenso alla somministrazione nella scuola, un referente per ogni istituto si è occupato di inviare ai genitori dei ragazzi minorenni, tramite il registro elettronico, il consenso informato. Nel modulo del consenso informato vengono fornite le informazioni relative alla finalità della ricerca condotta e precisato che non si tratta né di un test di personalità né di un'indagine rispetto alle abilità cognitive degli studenti. Inoltre, è stato specificato che sarebbero stati garantiti la privacy ed il rispetto dell'anonimato per tutta la durata dello studio e che i dati sarebbero stati trattati a livello di gruppo e non individualmente, solo a scopo di ricerca. Solo gli studenti che hanno ottenuto il consenso informato hanno preso parte alla ricerca. Le somministrazioni del questionario, avvenute in due momenti distinti ed a distanza di circa 6 mesi una dall'altra, sono avvenute durante le ore scolastiche messe a disposizione da alcuni professori e la durata complessiva della somministrazione è stata di circa 40 minuti. Le analisi non hanno potuto includere i dati della seconda somministrazione dal momento che le scuole hanno dato minore disponibilità ed il questionario è stato somministrato solamente a 5 classi (54 studenti).

2.4 Risultati

Le analisi sono state condotte tramite il programma per l'elaborazione dei dati PSPP. In tabella 2 sono riportati i risultati dell'analisi di correlazione tra le variabili dello studio. L'uso problematico dei Social Media è risultato significativamente correlato con tutte le variabili indipendenti: in particolare, ha riportato un'alta correlazione con lo stress digitale emotivo ($r=.43$, $p<.001$), con l'ansia sociale ($r=.37$, $p<.001$) e con la percezione della comunicazione online nella sua sottoscala depth ($r=.36$, $p<.001$). Inoltre, è risultato positivamente associato con la solitudine ($r=.28$, $p<.001$) e infine con la percezione della comunicazione online nella sua sottoscala breathd ($r=.25$, $p<.001$).

Tabella 2. Correlazioni tra le variabili

	1	2	3	4	5	6
1. Uso problematico dei SM	-					
2. Ansia sociale	.37***	-				
3. Solitudine	.28***	.60***	-			
4. Stress digitale emotivo	.43***	.30***	.37***	-		
5. CMC – breathd	.25***	.33***	.26***	.20**	-	
6. CMC – depth	.36***	.38***	.32***	.27***	.55***	-

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

Successivamente, per testare l’associazione tra la variabile dipendente SMD e le variabili indipendenti, tra cui l’ansia sociale, il sentimento di solitudine, la percezione della comunicazione online e lo stress digitale emotivo è stata condotta un’analisi di regressione. In tabella 3 sono riportati i dati emersi dall’analisi di regressione sulle variabili analizzate. L’analisi di regressione mostra che lo stress digitale emotivo è risultato un essere un predittore dell’uso problematico dei Social Media ($\beta = .33$, $p < .001$): questo significa che ad un aumentare dello stress digitale emotivo, aumenta il livello di uso problematico dei social media. Inoltre, anche la comunicazione digitalmente mediata nella dimensione “depth” ha riportato un’associazione positiva ($\beta = .19$, $p < .01$) con SMD. L’ansia sociale è risultata associata all’uso problematico dei Social Media ($\beta = .18$, $p < .05$) e, infine, l’età ha riportato un’associazione negativa ($\beta = -.12$, $p < .05$). Non sono emerse associazioni significative tra la solitudine e l’uso problematico dei SM, come anche tra la comunicazione digitalmente mediata nella sottoscala “breathd” e l’SMD.

Il modello presenta un coefficiente R^2 pari a 0.29.

Tabella 3. Analisi di regressione sull'uso problematico dei SM (variabile dipendente).

Predittori	Uso problematico dei Social Media	
	β	p
Genere (0=femmine, 1=maschi)	-.09	.14
Età (13-19 anni)	-.12	.04
Ansia sociale	.18	.02
Solitudine	-.05	.50
Stress digitale emotivo	.33	<.001
Percezione della comunicazione – breathd	.03	.68
Percezione della comunicazione – depth	.19	.01
	R²= 0.29	
	N= 210	

Capitolo 3

Discussione dei risultati

Questa ricerca offre degli spunti interessanti per la comprensione di quali fattori possano essere correlati con un uso problematico dei Social Media: in particolare, il focus è andato sui costrutti psicologici della solitudine, dell'ansia sociale, dello stress digitale da Social Media e della percezione della comunicazione online. Ciò che emerge dai risultati conferma in parte la letteratura presente in materia e aggiunge nuove riflessioni mai condotte prima nel panorama scientifico. Sembra che gli individui con alti punteggi dell'ansia sociale siano maggiormente inclini ad utilizzare i Social Media in maniera problematica. La motivazione potrebbe essere ritrovata nella ricerca di una modalità compensatoria delle proprie difficoltà relazionali: gli individui ansiosi utilizzerebbero quindi Internet e gli applicativi social per regolare e compensare le proprie paure sociali (Edelmann et al., 2005), preferendo le piattaforme online rispetto alle interazioni faccia a faccia. La mancanza di supporto nella vita reale li porterebbe quindi ad utilizzare i Social Media per migliorare le proprie interazioni sociali: le caratteristiche che offrono le piattaforme sociali, come la possibilità di anonimato o comunque la riduzione degli indizi uditivo-visivi e l'asincronia, potrebbero rappresentare degli aspetti che aiutano le persone "ansiose socialmente", dal momento che permettono loro un maggiore controllo sulla percezione della propria persona, mitigando la paura che gli altri si accorgano dell'imbarazzo (l'interazione online permette di non accedere alla comunicazione non-verbale e quindi di non scorgere le manifestazioni fisiologiche tipiche dell'imbarazzo e dell'ansia): gli effetti positivi dell'anonimato potrebbero dunque influire sulla facilità di presentazione di sé e quindi sulla possibilità di sentirsi maggiormente approvati ed accettati socialmente (Valkenburg et al, 2006). Anche l'asincronia, permettendo l'aumento del controllo sulla comunicazione, potrebbe influire in maniera positiva ed attirare le persone timide e con difficoltà relazionali, consentendo loro di riflettere prima di rispondere e migliorare l'autocontrollo e la presentazione di sé. Se la letteratura afferma che l'ansia sociale è correlata ad un maggiore utilizzo dei Social Media, il presente studio aggiunge una nota importante: non solo ne è implementato l'utilizzo, ma si configurerebbe un'associazione con l'uso problematico dei Social Media. Questo potrebbe portare a pensare che l'ansia sociale e le paure connesse possano influire a tal punto sull'individuo da indurlo a vivere in un mondo solamente digitale e

“scollegarsi dalla realtà”, con la finalità di ritrovare un luogo in cui le proprie difficoltà relazionali vengono meno. In aggiunta, emerge dalla letteratura come le persone che tendono ad utilizzare modalità compensatorie di fatto non ottengano soddisfazione dalle interazioni sociali online a causa della loro tendenza a riproporre modalità di interpretazione delle situazioni che sfociano in comportamenti relazionali disfunzionali (Nowland et al., 2017).

In generale, il ragionamento si potrebbe riproporre per quanto riguarda il costrutto della solitudine, ovvero che le persone “sole” tendono più facilmente a ricercare online modalità relazionali compensatorie (ipotesi dello spostamento, Kraut et al., 1998) e quindi potrebbero riportare un uso problematico dei Social Media. I risultati del presente studio indicano una correlazione tra la solitudine e l’SMD, ma nell’analisi di regressione non emerge alcuna associazione statisticamente significativa tra i due costrutti: rispetto a ciò, la letteratura riporta dati contraddittori. In generale, infatti, gli studi si concentrano sulla solitudine come esito dell’utilizzo dei Social Media, ma pochi approfondiscono la relazione contraria (sensazione di solitudine come predittore di utilizzo dei Social Media): da alcune ricerche emerge come la solitudine incoraggi le persone a ricercare una riconnessione sociale, sia in maniera passiva che in maniera attiva (Cacioppo et al., 2008; Cacioppo et al., 2009; Aalbers et al., 2019; Zhang et al., 2020). La ricerca presente risulta una novità nel panorama scientifico in quanto apre le porte all’analisi della solitudine come possibile predittore dell’uso problematico dei SM: la correlazione tra le due variabili potrebbe confermare di fatto i dati presenti in letteratura, per cui è associata la relazione positiva tra SMD e solitudine, oppure potrebbe spiegare meccanismi di mediazione o effetti di moderazione in una relazione indiretta con la variabile dipendente. Nel primo caso, l’uso problematico dei Social Media vedrebbe come esito il ritiro personale e la percezione di non avere il necessario supporto, mentre nel secondo caso l’ansia sociale, la percezione della comunicazione online e lo stress digitale potrebbero influire sul risultato della relazione tra solitudine e uso problematico dei SM. Sicuramente, la mancanza dell’associazione nella regressione spiega una relazione complessa tra i due fattori, che necessiterebbe ulteriori approfondimenti: appare sempre più importante intervenire in prevenzione ai sintomi depressivi dal momento che i dati internazionali riportano un maggiore livello di percezione della solitudine.

Le novità che riporta questa ricerca si localizzano anche nell'analisi della relazione tra stress digitale emotivo e l'utilizzo problematico dei Social Media: campo d'indagine nuovo e mai toccato dalla letteratura in questa formula. Infatti, gli studi esistenti in materia, hanno approfondito lo stress digitale come costruito a sé, come esito dell'utilizzo dei Social Media e come mediatore o moderatore della relazione con il benessere psicofisico dell'individuo. Appare interessante l'analisi inversa, che quindi si chiede se questa nuova tipologia di stress, sviluppato conseguentemente alla nascita delle piattaforme digitali, possa a sua volta essere correlata all'utilizzo del SM: è da approfondire se questo implicherebbe l'instaurarsi di un circolo vizioso negativo dal quale risulterebbe difficile uscire. I risultati presentati riportano una correlazione positiva tra lo stress digitale emotivo e l'utilizzo problematico dei Social Media: il risultato appare in linea con l'ipotesi iniziale e spiegherebbe come la risposta emotiva negativa (rabbia, ansia, paura) alla mancanza di feedback social, come messaggi, notifiche, risposte e commenti suoi post, possa di fatto essere da stimolo non soltanto ad una maggiore connessione online sulle piattaforme digitali, ma anche ad un utilizzo compulsivo e problematico dei SM. Gli adolescenti, in tal senso, cercherebbero ulteriori conferme sociali trascorrendo molto tempo sui SM, non riuscendo a gestirne l'utilizzo e trascurando altre attività per navigare online sulle applicazioni social. I risultati ottenuti confermano parzialmente la letteratura presente, in quanto alcuni studi riportano come lo stress digitale sia correlato ad un maggiore utilizzo dei Social Media, ma nessuno indaga la sua relazione con l'SMD. Inoltre, gli studi presenti in merito si concentrano sul *Fear of missing out* (FoMO). Sicuramente sarebbe interessante che la letteratura scientifica si concentrasse sull'analisi della relazione tra stress digitale nelle sue risposte emotive e l'uso problematico dei SM.

Il maggiore controllo che permettono gli apparati digitali nella comunicazione suggerirebbe che gli adolescenti, sperimentatori nelle interazioni sociali, siano più inclini a percepire la comunicazione online come un luogo privilegiato per la trattazione di diversi tipi di argomenti e anche per la discussioni di aspetti intimi: nell'interazione online sembrerebbe quindi più semplice per i ragazzi passare di argomento in argomento, proporre temi diversi di dibattito ed imparare maggiori informazioni, come anche sentirsi più liberi di parlare di questioni personali e nell'espressione dei propri sentimenti e delle proprie preoccupazioni. La presente ricerca conferma questo dato, specificando che soprattutto i ragazzi alla prima adolescenza percepiscono i Social Media come un luogo

in cui c'è una maggiore facilità di parlare di argomenti ampi (breathd). I risultati provenienti dalle statistiche descrittive vanno parzialmente in contrasto con i dati provenienti dalla letteratura: dal presente studio emerge che le femmine siano più inclini a percepire la comunicazione online come possibilità di trattare diversi argomenti: lo studio di McKenna et al. (2002) non riporta differenze di genere su questo aspetto. Rispetto all'analisi di regressione condotta tra la percezione della comunicazione online (depth e breathd) e l'uso problematico dei Social Media, questo studio si configura come il primo a dare una risposta. I due fattori legati alla percezione della comunicazione online non riportano esiti uguali, dal momento che la percezione che sia possibile trattare argomenti più intimi online risulta fortemente correlata con un uso problematico dei Social Media, mentre la possibilità dell'ampiezza degli argomenti non riporta un'associazione significativamente valida.

Per gli adolescenti è centrale il processo di presentazione e rivelazione di sé (Steinberg, 2008): in particolare, lo sviluppo dell'abilità di rivelazione di sé consta nell'apertura con gli altri rispetto ad aspetti intimi. Il processo permette la formazione dell'identità dell'individuo grazie ai feedback ricevuti dal contesto sociale (Schlenker, 1986), e sempre maggiori studi confermano come questo processo si stia maturando per gli adolescenti sempre di più online: la controllabilità offerta dalle piattaforme digitali permette maggiori chances di modificare ed intervenire sulle informazioni personali che si vogliono rivelare, ed è proprio per questo che gli adolescenti che percepiscono maggiormente la facilità di parlare di argomenti più profondi potrebbero essere inclini ad un uso problematico dei Social Media. Anche in questo senso, si potrebbe fare riferimento ad una modalità compensatoria delle proprie difficoltà relazionali: a fronte del bisogno sociale comune di rivelazione di sé, risulterebbe più semplice utilizzare le piattaforme digitali per parlare di sé negli aspetti più personali e questo sarebbe correlato ad un utilizzo compulsivo e ad una perdita di controllo sull'uso dei Social Media. Diverrebbe interessante comprendere, a questo punto, se, per gli individui che utilizzano i Social Media in modo problematico e che riportano alti punteggi nella sottoscala CMC-depth, i Social Network diventino gli unici luoghi in cui poter esprimersi rispetto ai propri sentimenti e preoccupazioni. Come per il costrutto della solitudine, anche per quanto riguarda la percezione della comunicazione online nella sottoscala breathd è risultata una correlazione positiva con l'SMD, ma nell'analisi di regressione i risultati non hanno riportato alcuna associazione

statisticamente significativa: anche in questo caso, sembra che le due variabili abbiano una relazione complessa e che ci possa essere l'influenza di ulteriori fattori nella relazione tra percezione di poter variare tra molti argomenti sui SM ed un uso problematico degli stessi.

È importante sottolineare come i fattori che sono risultati positivamente correlati con un uso problematico di Internet, e cioè l'ansia sociale, lo stress digitale emotivo e la percezione di poter parlare di argomenti più intimi online, non sottendono una relazione di tipo causale. Inoltre, non vanno intesi in senso assolutistico, per cui sono gli unici fattori a poter essere correlati significativamente con la dipendenza da SM: rispetto a questo argomento, la letteratura ha bisogno di ulteriori studi che possano focalizzare quali sono i fattori di rischio per lo sviluppo dell'uso problematico dei Social Media.

3.1 Punti di forza ed implicazioni

Il presente studio si propone con delle novità all'interno del panorama scientifico: sono rari gli studi che si concentrano sull'analisi dei fattori predittori di un uso problematico dei Social Media per cui qui viene proposto un nuovo approccio. In particolare, i punti di forza sono i seguenti:

- Nuovo approccio per i fattori di stress digitale, percezione della comunicazione online e solitudine: per questi aspetti la letteratura si è sempre concentrata sui costrutti in quanto esiti dell'utilizzo dei Social Media e non come predittori;
- L'età presa in analisi nella ricerca, corrispondente agli studenti tra i 13 ed i 19 anni, fa riferimento ad un periodo della vita delicato – quello dell'adolescenza – in cui viene sviluppata l'identità anche tramite il processo di socializzazione con gli altri: approfondire i fattori di rischio nei ragazzi permette di trarre degli indirizzi educativi presenti e futuri, per poter sviluppare indicazioni utili al personale educativo ed ai familiari;
- Percezione della comunicazione online: la ricerca esplora come gli adolescenti percepiscano la comunicazione online come un luogo privilegiato per discutere argomenti intimi (depth): questo aspetto è collegato

all'importanza del processo di presentazione e rivelazione di sé durante l'adolescenza e può contribuire alla comprensione del legame tra la percezione della comunicazione online e l'uso problematico dei social media.

I risultati spiegano come sia sempre più importante riuscire ad entrare nel mondo vissuto degli adolescenti e comprendere la loro modalità di interazione conoscendo ed approfondendo il mondo digitale dei Social Media. La comunità scientifica non ha ancora riconosciuto e catalogato il disturbo, ma la copiosa letteratura in merito alla dipendenza da Internet e allo specifico uso problematico dei Social Media mette gli individui di fronte alla consapevolezza che ci possono essere delle conseguenze importanti sul benessere psico-fisico degli individui. I genitori, gli insegnanti ed il personale educativo sono investiti di nuovi processi di apprendimento e di istruzione, che hanno importanti ripercussioni sui comportamenti che i giovani adottano, in maniera consapevole o no, nel contatto e nell'uso, spesso compulsivo, dei Media digitali. I metodi di insegnamento sono stati progettati prima della nascita della tecnologia e questo spiega come dovrebbero essere aggiornati per essere in grado di affrontare gli effetti negativi dell'uso problematico dei Social Media da parte della Generazione Z, promuovendone un utilizzo consapevole ed adeguato. Ad esempio, da qualche anno viene proposto il metodo *flipped classroom*, il quale prevede che gli studenti utilizzino le piattaforme digitali con una finalità di apprendimento: il metodo d'insegnamento e di lezione viene rovesciato, dal momento che l'insegnante chiede come compito a casa allo studente di vedere dei video nel merito dell'argomento, prima di trattarlo in classe; in questo modo, poiché i ragazzi avranno già seguito i contenuti da affrontare, il tempo a disposizione a scuola sarà dedicato ad effettuare chiarimenti, esercitazioni ed altre attività utili alla formazione (Ceccone, 2019).

Per quanto riguarda il tema dell'ansia sociale e della comunicazione di aspetti intimi di sé, appare importante consolidare le pratiche educative e di supporto all'adolescente per permettere l'implementazione delle competenze relazionali e l'autostima, in modo tale che i ragazzi si avvicinino alle piattaforme digitali in maniera sempre più consapevole ed evitando modalità compensatorie delle proprie difficoltà socio-relazionali. Infine, con lo scopo di gestire maggiormente lo stress proveniente dall'utilizzo dei Social Media, risulta importante educare gli studenti ed i genitori a "buone prassi" (Ceccone G., 2019):

- Per i genitori: cercare di comprendere come viene utilizzato lo smartphone da parte dei propri figli adolescenti tramite la creazione di un dialogo e manifestazione di interesse per garantire un genuino supporto;
- Non utilizzare il telefono durante i pasti;
- Limitare l'uso del telefono in auto: potrebbe essere un momento fruibile per la conversazione;
- Per i genitori: non inviare messaggi ai figli mentre sono a scuola per non implementare momenti di distrazione;
- Cercare di disconnettersi dalla tecnologia almeno 30 minuti o 1 ora prima di dormire: molti studi hanno provato come questo influisca positivamente sul sonno e l'addormentamento;
- Impostare un orario serale nel quale poi i telefoni sono fuori dalla camera da letto;
- Non utilizzare il telefono come sveglie: avere lo smartphone a fianco incoraggia a rispondere a notifiche durante la notte o prima di addormentarsi;
- Eliminare tutte le notifiche (Instagram, Facebook, Whatsapp, email etc...)
- Riscoprire il piacere di immergersi nella noia.

3.2 Limiti

Il presente studio si è basato su un campione relativamente piccolo di studenti (N=211) e non ha considerato i fattori socioeconomici, che potrebbero influire sui costrutti psicologici esaminati e fornire ulteriori elementi per la comprensione dei rischi legati all'uso problematico dei social media. Sarebbe interessante anche indagare se le differenze tra i diversi social network utilizzati possono influenzare i risultati. Inoltre, a causa delle limitazioni del campione, non è stato possibile condurre un'analisi longitudinale dei dati, che avrebbe consentito di confrontare i risultati tra il tempo 1 e il tempo 2.

Riguardo ai fattori esaminati, ad esempio, per quanto riguarda la solitudine è stata presa in considerazione solo la scala generale, mentre sarebbe interessante approfondire la complessità di questo costrutto. Inoltre, lo stress digitale è stato misurato utilizzando una scala non validata in Italia, poiché mancano strumenti validati specifici per il contesto italiano. Inoltre, lo studio si è concentrato solo sulla componente dello stress legato alla

disponibilità, mentre sarebbe interessante includere anche la paura di perdere qualcosa (FoMO), che è stata oggetto di maggiore attenzione nella letteratura. Un'ulteriore aspetto critico della presente ricerca si colloca nella difficoltà di poter spiegare i nessi di correlazione emersi tra la solitudine, la percezione della comunicazione online nella sottoscala breathd e l'uso problematico dei SM, ma l'assenza di associazione nell'analisi di regressione. La motivazione di questi risultati appare interessante e tema da approfondire.

In sintesi, sono necessari ulteriori studi che tengano conto degli sviluppi tecnologici più recenti, includano un campione più ampio e considerino i fattori socio-economici al fine di ottenere una comprensione più approfondita dell'uso problematico dei social media. Inoltre, è importante utilizzare strumenti validati specifici per il contesto italiano e approfondire i diversi costrutti psicologici correlati, come la solitudine e lo stress digitale.

3.3 Future direzioni

L'uso problematico dei social media manca ancora di una definizione chiara e condivisa a livello scientifico. Attualmente, le etichette diagnostiche basate sull'uso problematico dei giochi online, come riportato nell'Appendice del DSM-5, vengono spesso applicate anche ai social media. Tuttavia, le dinamiche di utilizzo e gli effetti possono variare tra le due tipologie di piattaforme. Pertanto, è fondamentale sviluppare una definizione specifica degli indicatori che caratterizzano l'uso problematico dei social media al fine di condurre ricerche coerenti e comparabili. Inoltre, è necessario approfondire come e perché le persone utilizzano i social media per comprendere se cercano un reale supporto che può essere ottenuto tramite tali piattaforme o se l'uso, sia esso passivo o attivo, può comportare conseguenze negative per la salute mentale e il benessere.

Allo stesso tempo, sono necessari ulteriori approfondimenti riguardo ai fattori come la solitudine, l'ansia sociale, lo stress digitale e la percezione della comunicazione online in relazione all'uso problematico dei social media. Gli studi longitudinali possono contribuire a comprendere la successione temporale e la direzionalità delle variabili che influenzano l'uso problematico dei social media. Inoltre, è importante considerare le differenze culturali e socioeconomiche nell'approccio ai social media. Sebbene la

letteratura attuale comprenda una prospettiva internazionale, non è ancora chiaro se le motivazioni per l'uso dei social media possano variare in base al contesto socioculturale. La rapida evoluzione della tecnologia rende complesso condurre ricerche valide nel tempo. Ad esempio, l'aumento dell'uso di applicazioni come TikTok e Snapchat da parte degli adolescenti negli ultimi anni presenta caratteristiche e funzionalità diverse rispetto a piattaforme come Facebook. Comprendere le motivazioni che guidano l'approccio degli utenti a queste piattaforme, considerando le loro specifiche caratteristiche, è un aspetto interessante da approfondire.

È evidente che c'è ancora molto lavoro da fare per comprendere appieno la relazione tra i giovani e le tecnologie digitali. Tuttavia, ciò potrebbe consentire un aggiornamento e un miglioramento delle modalità di *parenting*. Il panorama delle pratiche educative ha già iniziato a fornire risposte a questo problema. Un esempio significativo è rappresentato dal progetto Social Warning, promosso dall'Associazione Social Warning, che si impegna a portare la cultura digitale nelle scuole secondarie di primo e secondo grado attraverso attività informative ed etiche volte a migliorare la società attraverso l'uso consapevole della rete.

BIBLIOGRAFIA

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

*Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 857–882.

Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Brostrom, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61.

American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Milano: Raffaello Cortina.

Andrade, A. L. M., Scatena, A., Bedendo, A., Enumo, S. R. F., Dellazzana-Zanon, L. L., Prebianchi, H. B., De Lara Machado, W., & De Micheli, D. (2020). Findings on the relationship between Internet addiction and psychological symptoms in Brazilian adults. *International Journal of Psychology*, 55(6), 941–950.

*Arnett, J. J. (1995). Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 519–533.

Baron, N. (2008). *Always on: Language in an online and mobile world*. New York: Oxford University Press.

Baumgartner, S.E., Sumter, S.R., & van der Schuur, W.A. (2019). Socialemediagebruik, socialemediastress en slaap: crosssectionele en longitudinale verbanden tijdens de adolescentie. *Kind & Adolescent*, 40, 157-177.

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89, 307–314.

Bessiere, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. S. (2008). Effects of Internet use and social resources on changes in depression. *Information, Community & Society*, 11, 47–70.

- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 943–950.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106632.
- *Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19, 417–426.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (pp. 74–103). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- *Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393–416.
- *Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447–454.
- *Cacioppo, J. T., & Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: Norton.
- Carr, C. T. (2020). Situating Computer-Mediated Communication Scholarship Beyond the Digital Age. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(1), 9–22.
- Campisi, J., Bynog, P., McGehee, H., Oakland, J. C., Quirk, S., Taga, C., et al. (2012). Facebook, stress, and incidence of upper respiratory infection in undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(12), 675–681.

Caplan, S. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 234–242.

*Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.

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

*Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.

Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 234–242.

Carden, R., & Rettew, S. (2006). Internet chat room use, satisfaction with life, and loneliness. *Psychological Reports*, 98, 121-122.

Carleton, R.N., Collimore, K.C., Asmundson, G.J.G., McCabe, R.E., Rowa, K., & Antony, M.M. (2010). SPINning factors: Factor analytic evaluation of the Social Phobia Inventory in clinical and nonclinical undergraduate samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 94-101.

Carli, S., Giordano, R., & Lugoboni, F. (2019). *Addiction@school*. Verona: Medicina delle Dipendenze. Pp. 143-165.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2011). Psychosocial correlates of internet use among Italian students. *International Journal of Psychology*, 46, 288–298.

Ceccone, G. (2019). Nuovi media e giovani nel 2019. In Carli, S., Giordano, R., & Lugoboni, F. (2019). *Addiction@school*. Verona: Medicina delle Dipendenze.

*Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 699–701.

Chayko, M. (2017). *Superconnected: The Internet, digital media, and techno-social life*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 755–760.

Cheng, C., Wang, H. Y., Sigerson, L., & Chau, C. L. (2019). Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychological Bulletin*, 145, 734–764.

Chester, A., Reece, J., Ryan, T., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63.

*Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, F. R. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93).

Clark, D. M., Loxton, N. J., & Toblin, S. J. (2015). Declining loneliness over time: Evidence from American colleges and high schools. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 78–79.

*Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry*, 176, 379-386.

*Costa, P. T. Jr., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322–331.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.

Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M., & Wittchen, H. (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 3.

- Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., et al. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 227–235.
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: A meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49, 241–253.
- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., & Tricco, A. C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: A rapid scoping review. *Systematic Reviews*, 9, 68.
- Davis, K. (2010). Coming of age online: The developmental underpinnings of girls' blogs. *Journal of Adolescent Research*, 25, 145–171.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5, 331–345.
- *Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press, New York.
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. H. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9 (3), 289-299.
- *Diener, E. (1979). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1160–1171.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): the role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.
- Ellison, N. B., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of internet studies* (pp. 151–172). Oxford: Oxford University Press.

- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176.
- *Frankel, K. A. (1990). Girls' perceptions of peer relationship support and stress. *The Journal of Early Adolescence*, 10, 69-88.
- Gangadharbatla, H. (2008). Facebook me. *Journal of Interactive Advertising*, 8, 5-15.
- Giberti, F., & Rossi, R. (2009). *Manuale di psichiatria*. Piccin: Nuova Libreria.
- Gori, A., Giannini, M., Soggi, S., Luca, M., Dewey, D. E. (2013). Assessing social anxiety disorder: psychometric properties of Italian social phobia inventory (I-SPIN). University of Montana: Psychology Faculty Publications.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet* (pp. 61-75). New York: Academic Press.
- Griffiths, M., & Szabo, A. (2013). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 74-77.
- *Halfmann, A., & Rieger, D. (2019). Permanently on call: The effects of social pressure on smartphone users' self-control, need satisfaction, and well-being.
- Hall, J. A. (2017). The experience of mobile entrapment in daily life. *Journal of Media Psychology*, 29, 148-158.
- Hall, J. A., & Baym, N. K. (2012). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14, 316-331.
- Hall, J. A., Pennington, N., & Lueders, A. (2014). Impression creation and formation on Facebook: A lens model approach. *New Media & Society*, 16, 958-982.
- Heffner, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among

adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge et al. *Clinical Psychological Science*, 7, 462-470.

Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M.-B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (pp. 231-249). New York: Routledge.

Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., Hinton, D. E., & Craske, M. G. (2014). SOCIAL ANXIETY DISORDER IN DSM-5. *Depress Anxiety*, 31, 472-479.

High, A. C., Ruppel, E. K., McEwan, B., & Caughlin, J. P. (2023). Computer-Mediated Communication and Well-Being in the Age of Social Media: A Systematic Review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 420–458.

*Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36, 193-209.

Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., Fan, N., & Fang, X. (2019). Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts: An ERP study. *Addictive Behaviors Reports*, 10, 100209.

Huang, C. (2021). Correlations of online social network size with well-being and distress: A meta-analysis. *Cyberpsychology*, 15.

*Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177-192.

Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 183-189.

*Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., et al. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.

- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among U.S. adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54, 987-996.
- Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364.
- Kim, K. J., Conger, R. D., Elder, G. H., & Lorenz, F. O. (2011). Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Child Development*, 74, 127-143.
- Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E., & Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: Diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs Context*, 8.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross-cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59-73.
- *Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *Journal of Personality Assessment*, 95, 610-624.
- *Lee, K. T., Noh, M.-J., & Koo, D.-M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 413-418.
- Lemieux, R., Lajoie, S., & Trainor, N. E. (2013). Affinity seeking, social loneliness, and social avoidance among Facebook users. *Psychological Reports: Physical and Mental Health*, 112, 545-552.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment, 72*, 567-582.
- Lenhart, A. (2015). Teens, social media, and technology overview. Pew Internet and American Life Project, Washington, DC.
- *Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2009). Handbook of adolescent psychology. Wiley, New York, pp. 74-103.
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: The mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication, 4*, 381-399.
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C.-c., & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 24*, 259-274.
- *Livingstone, S., & Bovill, M. (2001). Children and their changing media environment: A European comparative study. Lawrence Erlbaum, London, pp. 201-219.
- Lo, J. (2019). Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior, 90*, 103-119.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sanchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior, 130*.
- *Luby, J., & Kertz, S. (2019). Increasing suicide rates in early adolescent girls in the United States and the equalization of sex disparity in suicide: The need to investigate the role of social media. *Jama Network Open, 2*(5).
- Mahon, N.E., Yarcheski, A., Yarcheski, T.J., Cannella, B.L, & Hanks, M.M. (2006). Meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research, 55*(5), 308-315.
- Matthews, K. A., Hall, M. H., Cousins, J., & Lee, L. (2016). Getting a good night's sleep in adolescence: do strategies for coping with stress matter? *Behavioral Sleep Medicine, 14*, 367-377.

- *McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 138(6).
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Morin, C. M., Rodrigue, S., & Ivers, H. (2003). Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia. *Psychosomatic Medicine*, 65, 259–267.
- Morin-Major, J. K., Marin, M.-F., Durand, N., Wan, N., Juster, R.-P., & Lupien, S. J. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in adolescents: Is befriending stressful? *Psychoneuroendocrinology*, 63, 238-246.
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social network use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296.
- *Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52, 243-249.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1427-1438.
- Nowland, R., Necka, E., & Cacioppo, J. T. (2017). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13, 70-78.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3.
- Ohayon, M. M., & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 235-243.

- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173-182.
- Pecini, C., & Brizzolara, D. (2020). Disturbi e traiettorie atipiche del neurosviluppo. Diagnosi e intervento. Milano: McGraw-Hill Education (Italy), pp. 397-404.
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2006). Research Note: Individual Differences in perceptions of Internet communication. *European Journal of Communication*, 21-38.
- *Pillai, V., Roth, T., Mullins, H. M., & Drake, C. L. (2014). Moderators and mediators of the relationship between stress and insomnia: stressor chronicity, cognitive intrusion, and coping. *Sleep*, 37, 1199–1208.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- *Pombeni, M. L., Kirchler, E., & Palmonari, A. (1990). Identification with peers as a strategy to muddle through the troubles of the adolescent years. *Journal of Adolescence*, 13, 351-369.
- *Poon, K. T. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and Internet addiction. *Psychiatry Research*, 270, 724-730.
- Primack, B. A., & Shensa, A. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53, 1-8.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Qian, H., & Scott, C. R. (2007). Anonymity and self-disclosure on weblogs. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1428-1451.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R. A., Van Rokel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250-264.

*Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., & Stark, B. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20, 90-115.

Russell D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.

*Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

*Sanford, L. D., Suchecki, D., & Meerlo, P. (2014). Stress, arousal, and sleep. *Sleep, Neuronal Plasticity and Brain Function*, 25, 379-410.

*Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Buhler, M., ... & Rahimi-Movaghar, A. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 271-279.

*Schlenker, B. R. (1986). Self-identification: Toward the integration of the private and public self. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 21-62). New York, NY: Springer-Verlag.

Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., Weissman, M. M., & Klein, D. F. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.

Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "Internet attribute-perception" model. *Media Psychology*, 10, 292-314.

- Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, 9.
- Shao, Y. J., Zheng, T., Wang, Y. Q., Liu, L., Chen, Y., & Yao, Y. S. (2018). Internet addiction detection rate among college students in the People's Republic of China: A meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12, 25.
- Shepherd, R. M., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- *Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2414-2419.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. *Pew Research Center*.
- Song, H., Hayeon, S., Anne, Z.-S., Jinyoung, K., Adam, D., Angela, V., & Mike, A. (2014). Does Facebook make you lonely? A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452.
- Spiller, H. A., Ackermann, J. P., Spiller, N. E., & Casavant, M. J. (2019). Sex- and age-specific increases in suicide attempts by self-poisoning in the United States among youth and young adults from 2000 to 2018. *The Journal of Pediatrics*, 210, 201-208.
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2019). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(5), 729-741.
- *Steinberg, L. (2005). *Adolescence*. McGraw-Hill, New York.
- *Steinberg, L. (2008). *Adolescence* (8th edition). Boston, M. McGraw Hill.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37, 691-699.

Thomee, S., Dellve, L., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults: A qualitative study. *BMC Public Health*, 10, 66.

*Tice, D. M. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 37-54). New York: Plenum Press.

*Tsai, C. C. (2004). Adolescents' Perceptions toward the Internet: A 4-T Framework. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 458-463.

*Tsai, C. C., & Lin, C. C. (2004). Taiwanese Adolescents' Perceptions and Attitudes Regarding the Internet: Exploring Gender Differences. *Adolescence*, 39(156), 725-734.

Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 84-88.

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257-269.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 1892-1913.

Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It is all about being popular: the effects of need for popularity on social network site use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 37-42.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43, 267-277.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 584-590.

*van der Schuur, W.A., Baumgartner, S.E. & Sumter, S.R. Socialemediagebruik, socialemediastress en slaap: crosssectionele en longitudinale verbanden tijdens de adolescentie. *Kind Adolesc*, 40, 157–177 (2019).

Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11, 274-302.

Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction. *Communication Research*, 19(1), 52-90.

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

Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2538-2557.

Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53, 191-195.

*Weiss, R. (1973). *The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Winter, S., Neubaum, G., Eimler, S. C., Gordon, V., Theil, J., & Herrmann, J. (2014). Another brick in the Facebook wall – how personality traits relate to the content of status updates. *Computers in Human Behavior*, 34, 194-202.

Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2008). Online "predators" and their victims—Myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63, 111-128.

Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Bernabe-Ortiz, A., et al. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, 8(3), e59087.

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126.

Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19, 703-708.

Yao, M., & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts, and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Zammuner, V. L. (2008). Italians' social and emotional loneliness: The results of five studies. *International Journal of Business, Humanities and Social Sciences*, 2(4).

*Zeiders, K. H., Doane, L. D., & Adam, E. K. (2011). Reciprocal relations between objectively measured sleep patterns and diurnal cortisol rhythms in late adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 48, 566–571.

*Zhang, X. X., Rost, D. H., Wang, J. L., & Reynolds, K. J. (2020). Active and passive social networking sites usage and negative emotions: A reciprocal relationship? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39, 195-213.

SITOGRAFIA

Associazione “Social Warning”, <https://socialwarning.it/>

Digital 2022 Global Overview Report - <https://wearesocial.com/it/blog/2022/01/digital-2022-i-dati-globali/>

Gaming disorder: <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

GSMA Intelligence. (2019). Real time global data and analysis for the mobile industry.
Retrieved from <https://www.gsmaintelligence.com/>

<https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>