



# **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione**

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro**

Elaborato finale

## **Social Media e Intelligenza Emotiva: Promuovere lo Sviluppo Emotivo per un Uso Consapevole dei Social tra gli Adolescenti**

Social Media and Emotional Intelligence: Promoting Emotional Development for  
a Mindful Use of Social Media among Adolescents

***Relatore***

**Prof. Gianluca Gini**

***Laureanda: Matilde Santero***

***Matricola: 2079786***

Anno Accademico 2024/2025



# INDICE

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>INTRODUZIONE</b> .....                                                                  | 1  |
| <b>CAPITOLO 1</b> .....                                                                    | 3  |
| <b>1.1 L'intelligenza emotiva</b> .....                                                    | 3  |
| <b>1.1.2 Le teorie sull'intelligenza emotiva</b> .....                                     | 4  |
| <b>1.1.3 Intelligenza emotiva e adolescenti</b> .....                                      | 6  |
| <b>1.2 Social media</b> .....                                                              | 8  |
| <b>1.2.1 Utilizzo dei social media e adolescenti</b> .....                                 | 9  |
| <b>1.3 Relazione tra social media e intelligenza emotiva</b> .....                         | 12 |
| <b>1.3.1 Effetti positivi dei social media sull'intelligenza emotiva dei giovani</b> ..... | 13 |
| <b>1.3.2 Effetti negativi dei social media sull'intelligenza emotiva dei giovani</b> ..... | 14 |
| <b>CAPITOLO 2</b> .....                                                                    | 17 |
| <b>2.1 Promuovere lo sviluppo socio-emotivo</b> .....                                      | 17 |
| <b>2.1.1 Social Emotional Learning</b> .....                                               | 18 |
| <b>2.1.2 SEL e social media</b> .....                                                      | 23 |
| <b>CONCLUSIONE</b> .....                                                                   | 29 |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b> .....                                                                  | 31 |

## INTRODUZIONE

Oggi giorno i social media sono diventati parte integrante della vita di tutti, in particolare degli adolescenti, che attraverso questi possono creare la loro identità e la loro cerchia di relazioni. I social, infatti, hanno effetti sulle varie dimensioni cognitive, emozionali, comportamentali e sociali, permettendo ai ragazzi di acquisire nuove competenze socio-emotive, con grande impatto sulla loro formazione e sul loro benessere socio-emotivo (Digennaro e Piccerillo, 2024). Molti studi mostrano come attraverso questi strumenti tecnologici i ragazzi creino relazioni interpersonali, si confrontino con gli altri e inizino così a costruire il proprio sé.

Gli effetti che queste tecnologie possono avere sulla persona sono svariati, anche negativi, tanto che lo stress, la depressione e il cyberbullismo derivanti dall'utilizzo problematico di questi dispositivi sono argomenti spesso trattati nella letteratura quando si parla dei media. La loro pervasività ha portato a numerosi cambiamenti a livello educativo, sociale e di sviluppo delle competenze cognitive e socio-emotive essenziali. Gli adolescenti sono in una fase di costante trasformazione, di conseguenza molto precaria a livello emozionale e il rischio di un uso non consapevole di questi mezzi di comunicazione può avere conseguenze negative sulla loro salute mentale.

L'autostima, la regolazione emotiva, l'empatia e le varie dimensioni dell'intelligenza emotiva sono fondamentali per potersi interfacciare in modo responsabile e sicuro con le sfide di tutti i giorni, tra cui proprio l'orientarsi nel mondo dei social media, diventato il principale contesto di socializzazione dei nativi digitali. Per questo si vuole analizzare come i social possono avere un forte impatto sull'intelligenza emotiva dei giovani e come, allo stesso tempo, lo sviluppo emotivo può diventare un fattore incisivo per la protezione degli adolescenti da un uso problematico dei social, promuovendo così maggiore consapevolezza durante la navigazione in Internet.

L'intelligenza emotiva è infatti in adolescenza un importante costrutto per prevenire problemi di salute e comportamentali, tra cui appunto l'uso problematico di Internet.

È importante capire come poter utilizzare queste tecnologie per trarne vantaggi e opportunità, piuttosto che demonizzarli e vederli unicamente come causa di danno. Attraverso interventi educativi e formativi, centrati soprattutto sullo sviluppo di competenze socio-emotive, indispensabili ad una maggiore consapevolezza di sé e del mondo circostante, si possono aiutare i principali fruitori di questi strumenti ad avvicinarsi ad un utilizzo sano dei media digitali.

## CAPITOLO 1

### 1.1 L'intelligenza emotiva

Come scrive Daniel Goleman nel suo libro “Intelligenza emotiva” (2020), i sociobiologi spiegano che alle emozioni è stato dato un ruolo così importante nella psiche umana dall'evoluzione poiché “i sentimenti più profondi, le passioni e i desideri più intensi sono per noi guide importantissime, alla cui influenza sulle vicende umane la nostra specie deve in gran parte la propria esistenza” proprio grazie a “questa prevalenza del cuore sulla mente nei momenti più critici della vita” (Goleman, 2020, p.20).

Molti psicologi, soprattutto negli ultimi decenni in cui sembra si stia assistendo sempre più ad un’“alienazione sociale”, si stanno soffermando sull'importanza dello sviluppo di capacità emotive e sociali. Questo perché si è compreso che possedere determinate abilità permette di affrontare in modo più funzionale e consapevole svariate situazioni. Il riconoscimento e il successivo controllo delle emozioni sono alla base dell'intelligenza emotiva, che viene proprio definita come la capacità di percepire, riconoscere, valutare, utilizzare e gestire le emozioni proprie e altrui (Mayer e Salovey, 1997).

È stato analizzato come gli individui con livelli di intelligenza emotiva più alti abbiano un maggior numero di abilità relative alla percezione e comprensione delle emozioni, all'uso di queste per aumentare l'efficacia del pensiero e alla loro regolazione. Una migliore percezione delle emozioni permette alla persona di comprenderle maggiormente e quindi di dirigere in maniera più efficace le proprie azioni. Migliorando questa abilità si può dirigere l'attenzione verso determinati stimoli e promuovere il problem solving, con un aumento dell'efficacia personale e la presa d'iniziativa (Goleman, 2012).

L'intelligenza emotiva ha un ruolo fondamentale nelle relazioni interpersonali: una maggiore autostima, migliore regolazione emotiva e atteggiamento empatico favoriscono la costruzione di legami significativi e sani.

### **1.1.2 Le teorie sull'intelligenza emotiva**

L'intelligenza emotiva è un concetto piuttosto recente che, costituendo un aspetto fondamentale della personalità, può avere implicazioni in una varietà di aspetti della vita. Essendo dunque un campo emergente, sono state proposte diverse definizioni nel corso degli anni.

Il primo a parlare di intelligenza riferita a elementi "non intellettivi" è stato Thorndike nel 1920. L'intelletto è sempre stato considerato come un concetto oggettivo e misurabile, connesso alla sola cognizione, tanto da parlare di intelligenza "generale", dunque relativo a competenze puramente razionali come la memoria e il problem solving. Un alto livello di intelligenza però, misurato attraverso il quoziente intellettivo, non sempre porta al successo e al benessere, per questo ci si inizia ad interrogare sulla presenza di altri fattori intervenienti, tra i quali proprio le emozioni e le abilità sociali (Gayathri e Meenakshi, 2013).

Howard Gardner introduce le cosiddette intelligenze personali, ovvero l'intelligenza intrapersonale e l'intelligenza interpersonale. Elabora infatti il concetto di intelligenze multiple, spiegando che ogni essere umano ha in sé diverse abilità a diversi livelli. Queste sono l'intelligenza musicale, logica, linguistica, spaziale, personale (interpersonale e intrapersonale) e cinestetica. Quella che definisce intelligenza intrapersonale riguarda la capacità della persona di "scoprire ed esprimere in simboli insieme complessi e altamente differenziati di sentimenti" (Gardner, 1983, p. 343). L'intelligenza interpersonale invece è presentata come "l'abilità di rilevare e fare

distinzioni fra altri individui e, in particolare, fra i loro stati d'animo, temperamenti, motivazioni e intenzioni" (Gardner, 1983, p.344).

Peter Salovey e John Mayer sono i primi a introdurre il concetto di intelligenza emotiva come "l'abilità di monitorare sentimenti ed emozioni propri e altrui, discriminarli e usare queste informazioni per guidare pensiero e azione" (Mayer e Salovey, 1997, p.3-31). Per questi due studiosi l'intelligenza emotiva è un'abilità cognitiva che comprende quattro aspetti: la percezione, quindi la valutazione e l'espressione dell'emozione; la facilitazione emozionale del pensiero, dunque l'utilizzo delle emozioni per aumentare l'efficacia del pensiero; la comprensione e l'analisi delle emozioni che possono contenere informazioni riguardo la nostra percezione e le nostre azioni possibili; la regolazione emotiva, ovvero come generare emozioni adeguate per la risoluzione di un determinato problema e promuovere la crescita emozionale ed intellettuale.

Reuven Bar-On e Daniel Goleman introducono invece modelli in cui l'intelligenza emotiva riguarda la personalità e quindi la capacità latente degli individui di essere emotivamente intelligenti. Bar-On (2006) parla di modello dei tratti, in cui l'intelligenza emotiva si può sviluppare attraverso la terapia, l'insegnamento e il counselling ed è formata da cinque componenti principali, con un'ulteriore suddivisione in quindici sottocomponenti: la componente intrapersonale, che riguarda la considerazione di sé, l'autoconsapevolezza emotiva, l'assertività, l'indipendenza e l'autorealizzazione; la componente interpersonale, riguardo l'empatia, la responsabilità sociale e la relazione interpersonale; l'adattabilità, comprende la flessibilità, il problem solving e il "reality testing"; la gestione dello stress, rispetto la tolleranza allo stress e il controllo degli impulsi; le componenti generali dell'umore, inserendo l'ottimismo e la felicità. Bar-On (2006) dunque descrive componenti sia emotive che sociali, dando dunque una definizione di intelligenza socio-emotiva. Goleman (2001) introduce invece il modello



delle competenze, con quattro branche principali contenenti venti competenze emotive. Mentre l'intelligenza emotiva, che contiene ed è la radice delle competenze emotive, è un tratto di personalità e dunque è innata, le competenze possono essere sviluppate con l'apprendimento. Queste riguardano l'autoconsapevolezza emotiva, l'autoregolazione, la consapevolezza sociale e la gestione delle relazioni. In particolare, Goleman (2001) analizza questi aspetti nell'ambito lavorativo-organizzativo, spiegando che il possesso di queste abilità permette al soggetto di sviluppare un buon rapporto con i colleghi e i superiori, portando quindi al successo della persona in questo campo.

### **1.1.3 Intelligenza emotiva e adolescenti**

Durante l'adolescenza, considerata dall'American Psychological Association l'intervallo di tempo compreso tra i 10 e i 18 anni d'età, i cambiamenti che vivono i ragazzi riguardano diverse dimensioni, tra cui quella fisica, ormonale e psicologica, quindi la sfera corporea, sociale ed emotiva sono in continua trasformazione. In questa delicata fase della vita si costruiscono nuovi valori, interessi e relazioni, anche questi sempre in evoluzione. Ciò avviene principalmente per un aspetto di incertezza che svolge un ruolo con forte impatto: è un periodo di stallo in cui i giovani non si sentono appartenenti né al mondo adulto né a quello infantile, in cui la confusione si manifesta nei pensieri e comportamenti propri e altrui, ma permette loro di variare costantemente stili, tratti e valori. In questo le emozioni giocano un ruolo fondamentale, ovvero quello di incoraggiare i ragazzi ad agire e modulare le loro azioni in base alle situazioni da fronteggiare.

Da uno studio è stato dimostrato che l'intelligenza emotiva è legata ad ogni aspetto del periodo adolescenziale, riscontrando alcune differenze tra maschi e femmine: i ragazzi tendono ad essere più sensibili nei rapporti familiari, mentre le ragazze sono più

empatiche, pro-sociali e attente alle relazioni interpersonali in generale, mostrando quindi più competenze emotive rispetto ai coetanei dell'altro sesso.

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva può avvenire attraverso l'insegnamento tramite appositi programmi didattici che permettono anche un aumento della salute mentale. Lo stile genitoriale può anche avere una forte influenza sul livello di intelligenza emotiva dei ragazzi e sulle loro relazioni interpersonali: un modello genitoriale di tipo autoritario avrà minore effetto su uno sviluppo di intelligenza emotiva rispetto ad uno stile democratico e più permissivo. L'autorità severa dei genitori produrrà rigidità nei figli che saranno probabilmente più dipendenti da regole, egoisti, irresponsabili e attaccanti; il genitore democratico infonderà invece positività, rendendo i figli più intraprendenti, fiduciosi di sé stessi, rispettosi, flessibili e in grado di accettare sfide, sentimenti, critiche altrui.

È stato studiato come l'abilità di regolare le emozioni porti ad una migliore qualità delle interazioni sociali e delle amicizie: le abilità di comunicazione e di ascolto, la percezione del successo e quindi una maggiore autostima permettono di porsi in maniera più sana verso terzi, riuscendo anche nella gestione costruttiva del conflitto. La costruzione del proprio sé è infatti legata al concetto di intelligenza emotiva, poiché l'abilità nel riconoscere le emozioni e la successiva regolazione di queste crea consapevolezza di sé e sensibilità tra pari.

Il fondamentale ruolo dell'intelligenza emotiva si presenta nel benessere psicologico degli adolescenti, poiché porta a meno stress e ad un aumento della soddisfazione della vita, grazie all'adozione di uno stile di vita flessibile che permette alla persona emotivamente intelligente di utilizzare strategie funzionali per il controllo del fallimento e prevenire la depressione (Furqani, 2020).

## 1.2 Social media

Il termine *social media* sembra essere stato utilizzato per la prima volta nel 1994 dal fotografo e scrittore Darrell Berry durante la creazione di un ambiente multimediale online a Tokyo, spiegando la necessità di uno sviluppo di Internet affinché si potessero creare delle realtà virtuali in cui comunicare e condividere contenuti con altre persone, e non si limitasse ad essere un semplice archivio di documenti (Aichner et al., 2021)

Sono state formulate varie definizioni di social media negli anni, anche in base al contesto di applicazione e di riferimento, passando prima dalla prevalenza del termine “comunità virtuali”, poi a “social network”, mentre solo nell’ultimo decennio si fa maggiormente riferimento al nome di “social media”. Con le prime due espressioni il focus è sulla persona e quindi sulla possibilità di creare comunità online e reti sociali dove gli individui interagiscono tra di loro; con la più recente definizione di media sociale si rappresentano quelle piattaforme online in cui si pubblicano contenuti mediali realizzati sia da singoli individui che da organizzazioni e istituzioni. Non solo gli utenti condividono foto e video con il fine di dar vita a relazioni interpersonali, ma anche aziende, influencer e celebrità sfruttano questi strumenti per raggiungere le più ampie masse. I diversi termini sono però impiegati con il medesimo significato al giorno d’oggi, infatti sono diventati tra loro interscambiabili.

Il proposito e il valore percepito attribuito dall’utente al social cambiano in base al tipo di media utilizzato: le piattaforme online possono avere funzionalità di socializzazione con amici e familiari, oppure permettere di interagire con compagnie e brand che possono promuovere prodotti o servizi, informare i clienti e ricevere feedback da questi ultimi, o ancora permettono la ricerca di impiego lavorativo e networking professionale. Le piattaforme a disposizione sono infatti molteplici e sempre in continuo aggiornamento, costituendo uno spazio digitale che permette ai fruitori una maggiore

disponibilità di servizi, opportunità di interazione e un *networking* a diversi livelli (Kapoor et al., 2018), dal mostrare la propria vita con le proprie passioni e la famiglia, al lavoro, alle campagne pubblicitarie e politiche, fino all'informazione e educazione in molteplici campi. Si va così creando un senso di identità comune e donando agli utenti soddisfazione durante il loro utilizzo.

### **1.2.1 Utilizzo dei social media e adolescenti**

Questi spazi socio-tecnologici hanno ridisegnato completamente il modo di comunicare e collaborare delle persone, in particolare i maggiori cambiamenti sono stati osservati con la *Generazione Z*, ovvero quella categoria di persone nate tra il 1995 e il 2010 che ha visto la comparsa e l'evoluzione di questi strumenti entrare nella vita di tutti. È stata infatti la prima generazione ad avere accesso a internet e alla comunicazione tramite tecnologie digitali fin dai primi anni di vita. Insieme ai ragazzi nati dopo il 2010, considerati appartenenti alla *Generazione Alpha*, fanno parte dei cosiddetti “nativi digitali”, ovvero quelle persone nate e cresciute nell'era digitale, immerse nel mondo tecnologico e sempre a stretto contatto con Internet, computer, tablet e smartphone. Questi ragazzi hanno quindi vissuto e stanno vivendo tutti i vantaggi e gli svantaggi derivanti dal mondo digitale, in cui le opinioni e gli atteggiamenti espressi vengono velocemente diffusi e successivamente appresi e manifestati grazie alla forte influenza che hanno queste piattaforme. *Influencers*, famiglia e gruppo dei pari impattano infatti significativamente sulla vita dei ragazzi attraverso i social (Šramová, 2019).

Anche se con modalità differenti, entrambe le generazioni utilizzano queste piattaforme per la socializzazione e il mantenimento delle relazioni, che in adolescenza è considerato un processo fondamentale per lo sviluppo del proprio sé.

La maggior parte dei ragazzi della Generazione Alpha, anche chiamati *onliners* o *generation screen*, rientra nelle fasi più delicate, ovvero quella della preadolescenza e l'ingresso nell'adolescenza, in cui c'è un primo distacco dalla famiglia, dall'infanzia e l'avvicinamento al mondo degli adulti, sviluppando il proprio pensiero autoriflessivo e autocosciente. Sono dunque molto vulnerabili e considerano il mondo di Internet come il rifugio nel quale nascondersi durante la maggior parte della giornata. La generazione Z invece comprende tutti quei soggetti, noti anche come *Zoomers*, che sono appena entrati nel mondo del lavoro così come quelli ancora impegnati nel loro percorso scolastico e che si trovano nella fase adolescenziale. Questi giovani stanno quindi costruendo la propria identità e la propria cerchia di relazioni amicali, amorose e professionali.

L'utilizzo principe da parte degli adolescenti dei social network riguarda proprio la creazione di relazioni interpersonali, portando a migliori connessioni, in particolare per i ragazzi altamente socializzanti. Johnson e Becker (2011) spiegano che i social hanno permesso "un'evoluzione dell'amicizia", ora concettualizzata come flessibile e più propensa al cambiamento grazie alle svariate modalità di interazione. Attraverso queste reti sociali si sentono liberi di comunicare e condividere le proprie emozioni, in particolare quelle positive, per ricevere supporto, aiuto, validazione o in generale un feedback dal gruppo dei pari. Sia la Gen Z che gli Onliners preferiscono comunicare con parenti e amici online poiché è un'opzione comunicativa più conveniente sotto vari aspetti e permette di evitare conflitti (Šramová, 2023). Tra gli adolescenti e gli *emerging adulthood* si mostra anche un elevato utilizzo del social per alleviare la noia, legando però questo utilizzo ad alti livelli di stress e ansia (Coyne e Stockdale, 2020).

Le piattaforme più visitate dai giovani, come analizzato dal sondaggio di Pew Research nel 2023, sono Youtube, TikTok, Instagram e Snapchat; in Italia si sottolinea anche un forte utilizzo di Whatsapp, considerata come la piattaforma di instant messaging

più utilizzata, seguita poi da Facebook (Bonichini et al., 2023). Queste, con modalità differenti, sono usate quotidianamente sia dagli *Zoomers* che dalla *Gen Alpha*, con un'alta prevalenza di soggetti che confermano di visitarne almeno una “quasi costantemente”, raddoppiando la percentuale del tempo passato a “scrollare” rispetto ai sondaggi del 2014 e 2015 (Pew Research Center, 2023). In particolare, il tempo passato dai giovani sui social è di circa 5 ore giornaliere, con Whatsapp al primo posto con 3 ore al giorno, Instagram con più di 2 ore al giorno e meno di mezz'ora su Facebook. Instagram è usata da entrambe le generazioni con finalità di intrattenimento; Facebook, Whatsapp e Youtube sono visitati prevalentemente dalla *Gen Z* per la ricerca di informazioni; mentre Duolingo e Netflix sono considerate fonti di apprendimento e educazione per gli *Onliners* e TikTok come risorsa principale per informarsi (Šramová e Pavelka, 2023). Le modalità di utilizzo delle varie piattaforme dipendono da differenze individuali e dal contesto sociale: gli adolescenti apprendono dai pari quali siti web sono adatti per determinate pratiche e apprendono norme sociali osservando gli altri (Boyd, 2014), capendo così quando è raccomandabile esporsi o quando invece può essere dannoso.

Il report dell'Organizzazione Mondiale della Salute del 2024 ha sollevato numerose preoccupazioni riguardo l'utilizzo dei social media e degli schermi in generale tra i giovani: più di un adolescente su dieci mostra segni di uso problematico dei social media, faticando a controllarne l'utilizzo (World Health Organization, 2024). Un uso smisurato e inconsapevole di questi strumenti è infatti rischioso per la salute mentale e la socializzazione dei più giovani che, essendo ancora in una fase di sviluppo e formazione, sono ignari dei possibili danni derivanti dagli schermi.

### **1.3 Relazione tra social media e intelligenza emotiva**

I social media sono nati come strumenti per legare le persone, permettendo una comunicazione più efficiente e comoda. Le modalità comunicative sono dunque mutate e le possibilità di condivisione sono diventate molteplici: con un solo like o una “reazione alla storia” si possono esprimere vicinanza, supporto, soddisfazione, ma anche disprezzo o disaccordo attraverso i commenti nei post. I social network sono quindi comunità virtuali in cui confrontarsi, trovare informazioni, condividere contenuti e connettere le persone.

Questi strumenti hanno inoltre effetti sulla salute psicologica delle persone che ne usufruiscono, proprio perché il costante cambiamento nelle modalità di interazione produce numerosi mutamenti anche a livello di costruzione del proprio sé e di conseguenza sul proprio benessere psico-emotivo. I vari costrutti dell'intelligenza emotiva, quali l'accettazione di sé, la pro-socialità, l'autoconsapevolezza, la regolazione emotiva sono fattori fondamentali per favorire un buon sviluppo psicologico delle persone e attraverso i social queste dimensioni vengono costantemente toccate. L'esperienza dei social ha infatti caratteristiche cognitive, emozionali, comportamentali e sociali per le quali un alto livello di intelligenza emotiva permette un uso funzionale di questi strumenti. Gli effetti che i social media possono avere sulla persona sono molteplici, sia positivi che negativi, in particolare nella sfera sociale ed emotiva. Di conseguenza possedere competenze socio-emotive ben sviluppate può aiutare la persona a usare adeguatamente i dispositivi digitali e navigare consapevolmente nel web (Digennaro e Piccerillo, 2024).

I social permettono agli adolescenti di esplorare varie sfere emotive: condividendo le loro attività quotidiane o i loro pensieri mostrano dei vissuti emozionali, permettendo così di soddisfare il bisogno di esprimersi e spesso anche di ricevere un feedback. Viene

perciò a crearsi un ciclo che si autoalimenta: migliorando le competenze socio-emotive si può beneficiare di un miglior utilizzo delle piattaforme, che a loro volta offrono opportunità per esprimere e gestire le proprie emozioni.

### **1.3.1 Effetti positivi dei social media sull'intelligenza emotiva dei giovani**

Le ricerche degli ultimi anni si sono soffermate perlopiù sugli effetti negativi derivanti dai social network, in particolare riguardo l'utilizzo eccessivo di questi siti web. Tuttavia, se moderato, il tempo speso su queste piattaforme può arricchire l'esperienza relazionale ed emozionale. L'influenza dei social può fungere da specchio per l'utente, riflettendo atteggiamenti e comportamenti che, una volta acquisiti e interiorizzati, possono portare a una maggiore consapevolezza emotiva e relazionale. È stato infatti riscontrato che il tempo speso sui social è associato ad una capacità di coping funzionale e ad una gestione dello stress maggiore (Bonichini et al., 2023).

Attraverso il *social emotional sharing* i ragazzi possono regolare le proprie emozioni postando contenuti e parlando di loro con gli altri utenti della rete, cambiando o migliorando così il loro corrente stato emotivo. Ad esempio, su Instagram si possono pubblicare foto e video comunicando emozioni anche senza esprimerle esplicitamente, oppure ancora creare profili secondari privati del quale solo poche persone sono a conoscenza e nel quale si ripone fiducia nel poter ricevere supporto, diminuendo lo stress e aumentando l'ottimismo. La comunicazione delle emozioni positive permette infatti di incrementare i livelli di ottimismo e migliorare l'umore. Oltre alla comunicazione, anche l'esposizione a contenuti e notizie che suscitano emozioni positive possono influenzare il proprio stato emotivo, contribuendo a creare un ambiente online in cui le persone si sentono più ottimiste e stimolate. Non sono quindi solo le interazioni sociali dirette ad



avere un impatto significativo sul benessere emotivo, ma anche il consumo di contenuti emozionalmente gratificanti.

Durante la pandemia del COVID-19 l'utilizzo dei social media è cresciuto in modo smisurato: grazie alla connessione online le persone si sentivano vicine quando non potevano farlo fisicamente. Sono stati infatti strumenti indispensabili per permettere agli utenti di tenersi aggiornati, mantenere i contatti con i propri cari e amici. Gli adolescenti, tra le categorie più colpite a livello psicologico dalla pandemia, hanno trovato supporto nei social network grazie alla connessione che gli permettevano di percepire con amici, compagni di scuola e insegnanti. Attraverso brevi video, messaggi, foto e commenti potevano immedesimarsi nelle vite degli altri e condividere le piccole attività quotidiane, che da un giorno all'altro avevano acquisito un significato completamente diverso.

La ricezione di supporto sociale può accrescere l'autostima dei ragazzi e diventare fattore protettivo per i giovani con disturbi mentali. È stato analizzato infatti in alcuni studi che non è rilevante solo l'utilizzo in sé del social media, ma il ricevere un feedback da terzi ha importanti effetti positivi durante l'utilizzo delle piattaforme (Cenedese et al., 2020).

Il tempo impiegato sui vari social come Whatsapp, Instagram e Facebook è anche associato ad una maggiore abilità di essere assertivi e in grado di difendere ed esprimere i propri desideri, sentimenti e credenze, aspetti della dimensione intrapersonale descritta da Bar-On (Bar-On, 2006).

### **1.3.2 Effetti negativi dei social media sull'intelligenza emotiva dei giovani**

Come detto in precedenza, i social media hanno un forte impatto durante il percorso di sviluppo dei giovani poiché forniscono un ampio spettro di informazioni e contenuti legati ai vari aspetti di sé, dei pari e del mondo in generale. L'utilizzo di questi strumenti

può diventare problematico quando aumenta smisuratamente la frequenza d'utilizzo, portando ad un uso compulsivo e ad una successiva perdita di controllo.

Si parla di analfabetismo emozionale legato alla comunicazione online, ovvero una mancata consapevolezza e controllo delle emozioni proprie ed altrui, sfociando nell'inabilità di interagire funzionalmente con le emozioni e i comportamenti dei pari. Si assiste infatti sulle piattaforme social a un forte disinteresse emotivo, dovuto soprattutto alla mancanza di interazione faccia a faccia e ad un deficit nella lettura delle emozioni altrui (Riva, 2019). Questo deficit emotivo può essere legato ad una continua esposizione a contenuti negativi come cyberbullismo, divulgazione involontaria, incomprensioni: l'empatia e la sensibilità emozionale vanno dunque incontro ad una forte diminuzione, portando anche a trasformazioni cognitive nella percezione ed espressione delle emozioni.

Soprattutto per gli adolescenti la desiderabilità sociale è un fattore di grande importanza: per evitare l'esclusione dai pari spesso i giovani si conformano alla massa nella condivisione di determinati contenuti, a volte anche rivolti ad altre persone con intento negativo. Si nota quindi un'associazione negativa tra la desiderabilità sociale e alcuni aspetti intrapersonali, quali il controllo degli impulsi, l'ottimismo e la flessibilità, mostrando la forte influenza data dalla comparazione sociale e dai contenuti sui social che generano sentimenti negativi. Anche l'immagine corporea è un argomento rilevante rispetto alla desiderabilità sociale: il proprio aspetto fisico viene confrontato con quello degli altri utenti, e in particolare tra le ragazze si crea una forte pressione dovuta alla *social comparison* con alti e spesso inarrivabili standard estetici (Bonichini et al., 2023). Questa influenza si riversa sullo stile di vita delle persone che viene distorto e diviene causa anche di disturbi quali i Disturbi del Comportamento Alimentare, che

rappresentano gravi problematiche di salute mentale legate alla percezione corporea, portando ad una distorsione di questa e ad un rapporto disfunzionale con il cibo.

La solitudine e la depressione tra i nativi digitali sono aumentate notevolmente negli ultimi anni, in concomitanza con il diffuso utilizzo dei social media. Questa correlazione ha portato a collegare alcuni disturbi di salute mentale dei giovani all'uso frequente delle piattaforme social (Nesi, 2020). Da un lato, infatti, i social network permettono di creare reti sociali sempre più ampie, aumentando quindi la quantità delle relazioni sociali; dall'altro vediamo però una diminuzione della qualità di queste relazioni in quanto, avendo una moltitudine di connessioni sociali si fatica a riconoscere quali sono le amicizie autentiche. Questo può portare a relazioni superficiali e a una sensazione di isolamento nonostante l'ampio numero di contatti.

Il tempo trascorso sui social media sta diventando un fattore di rischio per la salute mentale dei giovani, in quanto un utilizzo disfunzionale di queste piattaforme è associato a una minore capacità di regolazione emotiva, manifestandosi in comportamenti impulsivi e in una sensazione di disagio quando l'accesso ai social media è limitato. L'uso scorretto ed eccessivo può dunque portare a difficoltà nella gestione delle emozioni causando una sorta di dipendenza e conseguente ansia quando non si è connessi (DiGennaro e Piccerillo, 2024).

## **CAPITOLO 2**

### **2.1 Promuovere lo sviluppo socio-emotivo**

Nel primo capitolo è stato trattato l'impatto significativo dei social media sull'intelligenza emotiva degli adolescenti, evidenziando il forte legame tra socialità ed emotività. Questo secondo capitolo si propone di mostrare l'importanza dello sviluppo delle competenze socio-emotive attraverso diversi strumenti e approcci, con l'obiettivo di promuovere un'alfabetizzazione socio-emotiva che possa fungere da fattore protettivo contro l'uso problematico ed eccessivo dei social media. Gli effetti dei social media sull'intelligenza emotiva dei giovani sono molteplici, sia positivi che negativi. Tuttavia, competenze socio-emotive ben sviluppate possono diventare strumenti essenziali per regolare le proprie emozioni online e per essere più consapevoli dei propri e altrui comportamenti sui social media.

Le competenze socio-emotive sono infatti fondamentali per il benessere e il successo personale dei giovani, ma anche degli adulti. Queste competenze, che includono la consapevolezza emotiva, la gestione delle emozioni, l'empatia e le abilità interpersonali, sono cruciali per costruire relazioni positive e affrontare le sfide della vita quotidiana, nella quale i social media hanno un grande ruolo. L'integrazione di queste competenze nei curricula scolastici può aiutare gli studenti a sviluppare una maggiore autostima e consapevolezza sociale, migliorando anche il clima scolastico e promuovendo un ambiente di apprendimento più inclusivo e collaborativo. Gli insegnanti e i genitori giocano un ruolo cruciale in questo processo: possono modellare comportamenti positivi e fornire un supporto emotivo costante, creando spazi sicuri dove gli adolescenti riescano ad esprimere le loro emozioni e imparare a gestirle in modo costruttivo.

Queste abilità possono essere apprese attraverso programmi di Social Emotional Learning (SEL), ovvero quella che viene anche definita alfabetizzazione socio-emotiva. Questi programmi si stanno infatti diffondendo a livello globale proprio grazie al grande impatto che hanno a lungo termine nella vita di coloro che gli partecipano. Sono svariati gli ambiti nei quali vengono impiegati, ma è in particolare l'ambiente scolastico ad usufruirne. È proprio la fase infantile quella in cui si apprendono maggiori informazioni e in cui si plasma la persona, è dunque importante investire in queste risorse fin dalla tenera età. Anche nelle fasi successive di sviluppo si hanno grandi risultati, per questo possono essere prolungati lungo tutto il periodo scolastico (World Economic Forum, 2016).

Anche fuori dal contesto scolastico le opportunità di apprendimento socio-emotivo sono possibili: educatori e genitori possono rendere efficaci tali interventi se pure loro hanno una formazione ben approfondita in questo campo. Esistono perciò dei programmi diretti ed olistici che mirano ad insegnare tecniche e strategie per favorire un progresso nell'intelligenza emotiva dei propri bambini e ragazzi, rinforzando comportamenti positivi dei genitori e sviluppando migliori relazioni tra bambini e caregiver (World Economic Forum, 2016).

### **2.1.1 Social Emotional Learning**

Il Social Emotional Learning (SEL) è descritto come il processo di apprendimento di competenze sociali, emozionali, comportamenti e valori che permettono di dirigere funzionalmente pensieri, sentimenti ed azioni così da avere successo nel percorso scolastico, lavorativo, ma anche lungo tutto il percorso della vita; permettono di instaurare e mantenere relazioni stabili, mostrare empatia, gestire emozioni, raggiungere obiettivi personali e collettivi e prendere decisioni responsabili (CASEL, 2020). Attraverso i

programmi SEL si vogliono sviluppare quelle competenze che permettono di coordinare i vari aspetti cognitivi, affettivi e comportamentali. Il Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), associazione no-profit nata nel 1994 dalla collaborazione tra ricercatori, insegnanti, educatori e psicologi che ritiene l'apprendimento socio-emotivo parte fondamentale per l'educazione e lo sviluppo dei giovani, ha identificato cinque set di competenze cognitive, affettive e comportamentali, tra loro legate. Questi cinque cluster rappresentano aspetti intrapersonali, come quelli raggruppati nella *self-awareness* e nella *self-management*, ma anche aspetti interpersonali, tra cui quelli riguardanti la *social awareness* e le *relationship skills*; l'ultimo raggruppamento, che comprende le competenze riguardanti la *responsible decision-making*, include invece aspetti sia intrapersonali che interpersonali (CASEL, 2015).

La *self-awareness*, ovvero l'autoconsapevolezza, viene descritta come l'abilità di riconoscere le proprie emozioni e l'influenza che queste hanno sul proprio comportamento, includendo anche il riconoscimento delle proprie potenzialità e il possesso di autostima e confidenza ben solidi. Avere questa competenza permette quindi di essere consapevoli di sé stessi e delle proprie peculiarità, dei propri scopi e bisogni.

Il *self-management*, l'autoregolazione, riguarda la capacità di regolare sé stessi, le proprie emozioni, pensieri e sentimenti per riuscire a gestire i propri comportamenti nelle più varie situazioni. Include infatti la gestione dello stress e il controllo degli impulsi, ma anche la motivazione di sé stessi per raggiungere i propri obiettivi.

La *social awareness*, cioè la consapevolezza sociale, implica la capacità di osservare ed empatizzare con altre culture e background, assumendo un punto di vista diverso e valorizzando la diversità. Avere consapevolezza sociale permette di riconoscere i propri

comportamenti e le proprie risorse, aiutare e supportare coloro che ne hanno bisogno ed assumere quindi un atteggiamento pro-sociale.

Per *relationship skills* si intendono quelle capacità relazionali necessarie per una comunicazione efficace ed efficiente che permetta di gestire e risolvere conflitti, riuscendo ad instaurare relazioni positive con diversi individui e gruppi. Include quindi anche l'ascolto attivo e la cooperazione per il raggiungimento di scopi comuni, il sapersi inserire nei più vari contesti e resistere alle pressioni sociali negative.

*Responsible decision-making* rappresenta tutte quelle abilità necessarie a fare scelte responsabili e consapevoli rispetto alla propria persona e alla comunità, basate su standard etici e culturali condivisi che seguono norme sociali e permettono di valutare realisticamente le conseguenze delle proprie azioni e quindi di promuovere il benessere individuale e sociale. È quindi fondamentale usare il pensiero critico per fronteggiare situazioni e analizzare dati, oltre a identificare soluzioni funzionali per problemi personali e sociali.

Durante la fase adolescenziale è fondamentale che si sviluppino le abilità inerenti a queste cinque classi poiché, essendo questa una fase evolutiva di grande cambiamento fisico, emotivo e cognitivo, si creano numerose opportunità in cui possedere queste competenze sociali ed emotive può diventare di grande aiuto ai ragazzi per gestirsi nei vari ambienti e momenti. Le situazioni sfidanti, e a volte anche rischiose, con le quali si interfacciano sono infatti comuni a questa età, accompagnate dalla necessità di maggiore indipendenza dalla famiglia, pressione dei pari ed esposizione ai media. Lo studio di diverse meta-analisi ha mostrato come un incremento delle competenze socio-emotive sia positivamente associato alla riduzione di comportamenti come aggressività, uso di sostanze e comportamenti problematici in generale, ma anche distress emotivo e ansia,

promuovendo invece una migliore performance scolastica e comportamenti sociali positivi (Durlak et al., 2022).

Lo sviluppo di queste competenze è migliore se avviene all'interno di più contesti: il principale luogo nel quale si inserisce l'approfondimento delle cosiddette "life skills" è quello scolastico, ma famiglia e comunità possono essere ambienti molto favorevoli all'alfabetizzazione socio-emotiva. Si parla infatti di approccio multisistemico poiché tutti gli studenti e gli adulti sono impegnati nel processo di crescita e benessere emotivo, includendo quindi non solo la scuola, ma anche la famiglia, la comunità e le varie istituzioni. Così facendo si crea un'interazione tra i vari soggetti per supportare i bisogni del singolo e dei piccoli gruppi (Durlak et al., 2022). La programmazione SEL è infatti più efficace se comprende gli ambienti circostanti ai giovani: si creano luoghi sani e sicuri che rafforzano la costruzione di relazioni famiglia-scuola-comunità nei quali i ragazzi si sentono supportati e ascoltati, permettendo alle competenze socio-emotive di uscire dall'ambiente scolastico tradizionale e diventare a tutti gli effetti "competenze per la vita", non limitate unicamente alla performance scolastica (Brush et al., 2022). Gli stessi educatori e genitori devono dunque essere formati su queste skills per rendere efficace il processo di crescita emotiva: sono a disposizione delle famiglie e delle istituzioni degli strumenti e dei programmi che possono dare informazioni, suggerimenti, indicazioni e strategie per comunicare ed essere coinvolti attivamente nella vita sociale ed emotiva degli adolescenti (CASEL, 2015; World Economic Forum, 2016).

Le modalità di programmazione del SEL possono essere molteplici nell'ambiente scolastico: si possono inserire le attività nelle ordinarie pratiche di insegnamento, sviluppando così un ambiente supportivo nel quale trasmettere queste abilità diviene più naturale e fluido; oppure progettare lezioni "free-standing" esclusivamente dedicate allo sviluppo delle competenze socio-emotive, dunque momenti non integrati nelle altre



materie scolastiche, bensì presentati come lezioni indipendenti in cui si includono focus group, giochi di ruolo, esercizi di mindfulness. Le ricerche mostrano che le strategie didattiche più efficaci per promuovere il SEL sono quelle che vengono inserite nelle attività scolastiche giornaliere, poiché permettono agli studenti di apprendere e metterle in pratica nei vari contesti in modo più elastico, passando proprio da insegnare alcuni concetti al trasformarli in competenze universali. Possono essere interventi riguardanti la prevenzione scolastica, la gestione del comportamento a scuola; alcuni si focalizzano sulla regolazione delle emozioni e comportamenti prosociali, altri sulle funzioni esecutive e tratti del comportamento (Brush et al., 2022). Queste pratiche didattiche creano così un ambiente di apprendimento che promuove relazioni positive tra studenti e insegnanti, oltre ad aumentare la motivazione intrinseca a mettere in atto comportamenti positivi e impegnarsi nelle varie attività; si migliora la percezione dei ragazzi riguardo ad una scuola più sicura e supportiva in cui vengono stimolati ad adottare un “growth mindset”, che Carol Dweck rappresenta come un atteggiamento positivo verso il miglioramento continuo e l’adattabilità, che motiva gli studenti ad affrontare le sfide e vedere gli errori come opportunità di apprendimento piuttosto che come fallimenti (CASEL, 2015; World Economic Forum, 2016).

Durante queste lezioni di crescita delle competenze socio-emotive l’insegnante deve essere in grado di stimolare e motivare i comportamenti degli alunni fornendo dei feedback costruttivi riguardo i loro risultati; in questo modo i ragazzi possono riflettere sui propri errori e sviluppare abilità di problem-solving. Il linguaggio e il tono di voce dell’educatore giocano un ruolo importante nello sviluppo di autostima e autocoscienza, poiché facilita la conversazione permettendo agli studenti di sentirsi in un luogo protetto di ascolto (CASEL, 2015). In questo modo si viene a creare un ambiente sicuro nel quale l’insegnante può motivare gli studenti mettendoli alla prova e dimostrare di riporre fiducia

nelle loro capacità. Gli studenti si sentono supportati socialmente, emotivamente e scolasticamente dai propri compagni e dagli educatori: la produttività dei giovani si intensifica, insieme ad una maggiore stima nelle proprie capacità (Koller, 2021).

I risultati delle ricerche sui vari programmi di alfabetizzazione socio-emotiva sono positivi e rispettano le aspettative di miglioramento derivanti da questi percorsi, curricolari ed extracurricolari. Oltre a migliori performance accademiche con un incremento nei punteggi rispetto a coloro che non hanno seguito questi programmi, anche la motivazione ad imparare e l'impegno nelle varie attività sono aumentati; si riportano minori tassi di depressione, ansia e stress dei giovani, dimostrando quindi un maggior benessere negli adolescenti. Inoltre, anche i cambiamenti a lungo termine sono evidenti, mostrando come la modalità di esprimere e regolare emozioni da bambini abbia un forte impatto su come si gestiscono le più disparate situazioni da adulti (CASEL, 2015; Dhingra e Parashar, 2022).

### **2.1.2 SEL e social media**

Il mondo tecnologico sta plasmando completamente le modalità di creazione dell'identità delle persone: è attraverso il proprio profilo online, i feedback degli altri utenti e i contenuti a cui si è esposti che si costruisce la propria persona e di conseguenza la propria cerchia di relazioni. In particolare per i nativi digitali, la realtà virtuale e la realtà fisica non vengono più distinte, poiché una è inserita e plasmata dall'altra e viceversa. Genitori e insegnanti sono spesso ancora legati a questa distinzione tra mondo online e mondo offline, facendo fatica quindi a concepire i vari aspetti della loro vita e di quella dei loro ragazzi come dipendenti da queste due realtà. Per questa motivazione molti dei programmi di alfabetizzazione socio-emotiva applicati nel contesto scolastico e familiare non si soffermano sulle potenzialità che il mondo digitale potrebbe avere nello

sviluppo di competenze sociali ed emotive che questi approcci promuovono. I dispositivi elettronici e quindi le piattaforme social vengono spesso viste come causa di alienazione dei ragazzi e quindi demonizzate dagli adulti che cercano di diminuirne il più possibile l'utilizzo o addirittura vietarlo. Gli effetti negativi dei social media e di Internet sono presenti e svariati, ma la realtà online è ormai presente nella vita di tutti e sarà sempre più influente. È quindi importante capire come poterli utilizzare per ricavarne beneficio in quanto, soprattutto per i più giovani, è ormai fondamentale questa fluidità di passaggio da online ad offline (Prothero, 2022).

Per quanto riguarda il rapporto tra social media e SEL si può parlare di bidirezionalità: un'intelligenza emotiva ben sviluppata, grazie ai programmi di alfabetizzazione socio-emotiva, può essere fattore protettivo e guida sui social network, dando quindi delle indicazioni su come essere maggiormente consapevoli; allo stesso tempo i social possono essere degli strumenti utili per aumentare le proprie competenze socio-emotive, grazie anche alle numerose applicazioni a disposizione dei giovani (Gilbert et al., 2024).

Il Social Emotional Learning supporta l'aumento e il miglioramento delle capacità sociali ed emotive, delle relazioni interpersonali e della performance accademica; aiuta i ragazzi ad essere più socialmente consapevoli e responsabili, anche nelle prese di decisione. Intelligenza emotiva e social media sono correlati proprio per questi aspetti, e diventa quindi evidente l'importanza per i ragazzi di usare a loro vantaggio i social network. È fondamentale che ci sia un'alfabetizzazione digitale, oltre che emotiva, che dia valore all'uso della tecnologia (Dhingra e Parashar, 2022).

Grazie alla facilitazione nella regolazione dell'umore e la gestione delle emozioni si può giungere ad un'effettiva autoregolazione nell'uso dei social, limitando l'eccessivo utilizzo delle tecnologie (Gilbert et al., 2024). Una componente fondamentale del SEL,

l'autoconsapevolezza (*self-awareness*), si sofferma proprio sul rallentare e riflettere sugli impulsi per capire come interagire con gli stimoli derivanti dai media: educatori ed insegnanti possono infatti chiedere ai ragazzi di soffermarsi e valutare come stanno usando questi strumenti, cercando di identificare quali emozioni e sentimenti hanno suscitato dopo il loro utilizzo (Prothero, 2022). Gli adolescenti spesso si confrontano con gli altri sui social media e possono facilmente provare sentimenti di FOMO ("fear of missing out") osservando i profili online altrui; insegnando ad essere autoconsapevoli i ragazzi possono monitorare il proprio comportamento e il proprio atteggiamento e riconoscere sentimenti di ansia e depressione, rendendoli più coscienti se bisognosi di aiuto.

L'autogestione (*self-management*) detiene un ruolo molto importante durante l'adolescenza poiché le emozioni dei giovani sono in costante mutamento e fluttuano facilmente da uno stato emotivo all'altro. I social in questo caso non sono d'aiuto poiché aumentano questo fluttuare di emozioni, dovuto agli svariati contenuti nei quali si imbattono, alcuni che esprimono gioia, altri tristezza. Se la regolazione emotiva viene acquisita come competenza, si riescono a controllare lo stress e le emozioni, e di conseguenza non farsi sopraffare da questa montagna russa emotiva.

Attraverso lezioni incentrate sul rispetto reciproco e l'accettazione dell'altro, gli studenti sviluppano la consapevolezza sociale (*social awareness*), che permette loro di mettere in atto comportamenti sociali positivi online. Con maggiore attenzione a terzi e quindi maggiore empatia, sono in grado di capire come i propri contenuti possono generare sentimenti di disagio, isolamento o esclusione negli altri; questa competenza gli permette così di essere rispettosi e considerevoli nei confronti dei propri coetanei. Gli insegnanti possono soffermarsi sulla prevenzione al cyberbullismo, rendendo gli studenti

così più vigili e consapevoli quando assistono a episodi di bullismo online e fornendogli strumenti e strategie per navigare in sicurezza.

Sui social media creare e mantenere relazioni interpersonali vere e sane è complicato, ma soprattutto per gli adolescenti è di fondamentale importanza sviluppare relazioni per creare la propria identità. Attraverso il SEL si possono aiutare i giovani a conoscere e rispettare le altre culture, altri stili di vita e capire anche come riconoscere quando si può instaurare un rapporto di fiducia, mettendo in evidenza i rischi, ma anche le opportunità derivanti da una corretta applicazione delle competenze sociali apprese. Viene infatti insegnato come comunicare assertivamente per risolvere conflitti e aprirsi a nuove possibilità di rapporti positivi.

In adolescenza i ragazzi spesso non si rendono conto dell'effetto a lungo termine che possono avere le loro azioni, anche minime, come postare un'immagine o commentare un video altrui. Un determinato contenuto, condiviso senza sufficiente attenzione o per conformarsi alla massa, potrebbe ritorcersi a loro sfavore alla prima intervista di lavoro o durante una qualsiasi altra presentazione più formale. Con lo sviluppo delle competenze riguardanti il cluster delle scelte responsabili (*responsible decision-making*) si dà valore alle conseguenze delle proprie azioni: insegnanti e genitori possono soffermarsi con i ragazzi sulle varie alternative che questi ultimi hanno ed essere più consapevoli delle conseguenze delle proprie scelte online (Koller, 2021).

I social media possono quindi essere fonti di supporto sociale ed emotivo se usati appropriatamente: risultano fattori essenziali nella socializzazione, favorendo le interazioni significative tra i giovani; possono anche essere considerate piattaforme utili per incentivare discussioni e argomentazioni nei quali lo scambio di idee ed opinioni interessanti si rivela importante per la formazione dei valori dei giovani. Anche in ambito educativo permettono di usufruire di diverso materiale, facilitano le attività didattiche

tradizionali, come i gruppi studio e la condivisione dei compiti e si riescono a consultare più fonti e informazioni, grazie alla veloce condivisione e reperibilità (Gilbert et al., 2024). Un uso attivo e consapevole dei social media può essere un grande supporto emotivo e sociale per i giovani, che essendo più competenti e attenti ai vari rischi e opportunità derivanti dalla realtà online possono usarla a loro vantaggio (Dhingra e Parashar, 2022).

Per i ragazzi che soffrono di ansia sociale, Internet e i social network diventano il canale prediletto per comunicare con i coetanei, poiché nelle interazioni faccia a faccia i ragazzi hanno maggiori difficoltà; grazie alle varie modalità di comunicazione fornite dai social, questi ragazzi hanno la possibilità non tanto di coltivare amicizie, quanto piuttosto trovare un luogo in cui parlare di temi intimi e profondi che offline non riescono ad affrontare. La comunicazione online viene infatti percepita come meno rischiosa poiché qui possono avere maggiore controllo di ciò che dicono e ciò che vogliono esprimere (Wallace, 2017).

Sono numerosi gli studi che mostrano che ragazzi con una buona intelligenza emotiva sono a basso rischio di andare incontro ad un uso problematico dei social media. Questo perché sviluppando competenze di autoconsapevolezza, autoregolazione e consapevolezza sociale, possono capire le conseguenze e i vari effetti che questi strumenti, se usati eccessivamente e senza cura, possono avere sulla loro persona e sulle loro relazioni. Bassi livelli di intelligenza emotiva, dunque scarse competenze socio-emotive, possono rappresentare fattori di rischio per dipendenze e comportamenti problematici, tra cui proprio un uso disfunzionale dei social media. Attraverso una maggiore attenzione da parte dei genitori, educatori e caregiver in generale, si possono promuovere, attraverso le semplici attività quotidiane, riflessioni che possono portare all'incremento di queste abilità socio-emotive. Si forniscono così ai giovani gli strumenti

necessari per identificare e gestire le proprie emozioni, stabilire e raggiungere obiettivi positivi, sviluppare la capacità di comprendere e rispondere empaticamente alle emozioni altrui, e prendere decisioni responsabili per affrontare ostacoli e situazioni stressanti (Digennaro e Piccerillo, 2024).

## CONCLUSIONE

I benefici derivanti dal Social Emotional Learning, come riportano i numerosi studi incentrati su questi programmi di alfabetizzazione socio-emotiva, sono evidenti. In entrambe le realtà, online e offline, le competenze sviluppate attraverso questi percorsi sono fondamentali per poter vivere nella velocità del ventunesimo secolo. Diverse ricerche hanno evidenziato come la maggior parte degli studenti di oggi svolgeranno mansioni che ancora non esistono; dunque, l'adattabilità e la flessibilità sono caratteristiche essenziali per i giovani d'oggi. I social media sono strumenti unici per sviluppare queste skills, poiché la velocità e la fluidità sono alla base di queste piattaforme.

I rischi che porta questo mondo contemporaneo sono molteplici e, in una fase delicata come quella dell'adolescenza, è di primaria importanza dare ai giovani i giusti accorgimenti e strategie per potersi muovere in sicurezza nei vari contesti. La promozione di una *digital literacy*, intesa come l'acquisizione delle abilità e conoscenze necessarie per rapportarsi in modo critico e consapevole con Internet, accompagnata da una solida formazione socio-emotiva, diventa un'esigenza prioritaria nei vari contesti frequentati dai giovani. Attraverso una combinazione di queste competenze, i giovani possono affrontare con successo le sfide del mondo digitale e sviluppare un approccio equilibrato e responsabile alla tecnologia.

Gli educatori, i genitori e in generale i caregiver, devono avvicinarsi ai social media considerandoli come un'opportunità e non come una condanna per i loro ragazzi: appropriandosi loro stessi di competenze digitali e socio-emotive, possono capire le effettive possibilità portate dalla realtà online e di conseguenza seguire e aiutare gli adolescenti a vivere consapevolmente questi ambienti.



Grazie al Social Emotional Learning e al conseguente sviluppo dell'intelligenza emotiva, i ragazzi possono navigare in sicurezza sia nel mondo digitale che in quello analogico: questo percorso permette loro di godere delle infinite opportunità offerte dai social media per la propria crescita personale.

La rivoluzione tecnologica dev'essere accompagnata dalla rivoluzione empatica per mantenere il lato umano degli adolescenti: queste due realtà devono andare di pari passo per evitare un analfabetismo emotivo ma anche digitale.

## BIBLIOGRAFIA

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Volume 24* (No. 4).

Anderson, M., Faverio, M., Gottfried, J. (2023). Teens, Social Media and Technology 2023. *Pew Research Center*.

Au, A. (2020). Reconceptualizing the generation in a digital(izing) modernity: digital media, social networking sites, and the flattening of generations. *J Theory Soc Behav. 2020;50:163–183*.

\*Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18, 13-25*.

Bhatia, K. K., Bhatia, S., Madaan, R., Vrinda (2020). Understanding the Role of Emotional Intelligence in Usage of Social Media, *10th International Conference on Cloud Computing, Data Science & Engineering (Confluence)*, 586-591.

Brush, K.E., Jones, S.M., Bailey, R., Nelson, B., Raisch, N., Meland, E. (2022). Social and Emotional Learning: From Conceptualization to Practical Application in a Global Context. In: DeJaeghere, J., Murphy-Graham, E. (eds) *Life Skills Education for Youth. Young People and Learning Processes in School and Everyday Life, Volume 5*. Springer, Cham. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-85214-6\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-85214-6_3)

Bukowski, W. M., Lis, E., Wood, M. A. (2015). The Digital Self: How Social Media Serves as a Setting that Shapes Youth's Emotional Experiences. *Adolescent Research Review. 1. 10.1007/s40894-015-0014-8*

CASEL. (2015). *The 2015 CASEL Guide: Effective social and emotional learning programs-middle and high school edition*. Chicago, IL.

Cenedese, C., Cipolletta, S., Malighetti, C., Spoto, A. (2020). How Can Adolescents Benefit from the Use of Social Networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Chopade, P., Gupta, K., Yesugade, A. (2024). ENHANCING YOUTH WELL-BEING VIA SOCIAL MEDIA PLATFORMS: A COMPREHENSIVE ANALYSIS. *IPE Journal of Management, Volume 14* (No. 20).

Coyne, S. M., Stockdale, L. A. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence 79* (2020) 173-183.

Dhingra, R., Parashhar, B. (2022). Social Media and Social Emotional Learning: Adolescents' Perspective. *Journal of Positive School Psychology, Volume 6* (No 5), 3917-3929.

Digennaro, S., Piccerillo, L. (2024). Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-024-00245-z>

Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*

Dwivedi, Y. K., Kapoor, K. K., Nerur, S., Patil, P., Rana, N. P., & Tamilmani, K. (2018). Advances in Social Media Research: Past, Present and Future. *Inf Syst Front*.

Furqani Z.A, N. N. (2020). The Role of Emotional Intelligence in Adolescent Development. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 395*.

Gayathri, N., Meenakshi K. (2013). A Literature Review of Emotional Intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*.

Gilbert, F., Setia, S., Tichy, M. (2024). Innovating Social-Emotional Learning to Enhance Positive Engagement of Youth With Social Media: A Comprehensive Review of Why and How. *Cureus 16(9): e70130*.

Goleman, D. (2020). *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*. Rizzoli.

Heirman, W., Vermeulen, A., Vandebosch, H. (2018). #Smiling, #Venting or both? Adolescents' Social Sharing of Emotions on Social Media. *Computers in Human Behavior, Volume 84, 211-219*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218300803?via%3Dihub>

Incardona, R. M., Bonichini, S., Tremolada, M. (2023). Emotional Intelligence and Use of Social Networks in Adolescents. [Preprint].  
<https://www.preprints.org/manuscript/202304.0911/v1>

Koller, L. (2021). Behind The Screens: A Social And Emotional Learning Approach To Social Media. *School of Education and Leadership Student Capstone Projects, 637*.

Maxwell, B., Peplak, J. (2022). Developing Emotional Intelligence in Social and Emotional Learning. In D. Dukes, A. C. Samson, & E. A. Walle (Eds.), *The Oxford handbook of emotional development* (pp. 463–474). Oxford University Press.

\*Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *NC Medical Journal, Volume 81* (No.2).

Norboevich, T. B. (2020). Analysis of Psychological Theory of Emotional Intelligence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Volume 8* (No. 3), 2020 Part II.

Pavelka, J., Šramová, B. (2023). Transgenerational Approach Focused on Generation Z and Generation Alpha to Current Consumption of Mobile Applications. *In book: Consumo, marcas e intangibles en el público infantil y joven. (pp.132-154).*

Prothero, A. (2022, 12 Aprile). Is Tech Destroying Kids' Social Skills? Here's How Social-Emotional Learning Can Help. *Editorial Projects in Education, Inc.*

Riva, G. (2018). *La solitudine dei nativi digitali. Tablet, cellulari e videogiochi.* GEDI Gruppo Editoriale SpA.

Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical child and family psychology review*, 17, 1-18.

Wallace, P. (2017) *La psicologia di Internet.* Raffaello Cortina Editore

World Economic Forum. (2016). *New vision for education: Fostering social and emotional learning through technology.* <https://www.weforum.org/publications/new-vision-for-education-fostering-social-and-emotional-learning-through-technology/>

\*= opere non direttamente consultate