



**Università  
degli Studi  
di Padova**

**Corso di laurea triennale in Scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità  
e delle relazioni interpersonali**

**SOCIAL NETWORK: ANSIA E IDENTITÀ DIGITALE**

**Relatore**

**Massimiliano Pastore**

**Laureando**

**Mauro Tait**

**Anno accademico 2021/2022**



# INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>p. 5</b>
<b>Descrizione dell'ambiente dei social network</b>	<b>p. 6</b>
- Social network	p. 7
- TAD e attività di comfort	p. 9
- Vantaggi e svantaggi	p. 10
<b>Definizione di ansia</b>	<b>p. 12</b>
<b>Ansia e social network</b>	<b>p. 13</b>
- Fattori stressanti digitali	p. 13
- Ricerche su ansia da social network	p. 15
- Tempo	p. 17
- Information overload	p. 18
- All'origine dell'ansia: neuroni specchio e stile di attaccamento	p. 19
<b>Identità e social network</b>	<b>p. 22</b>
- Identità digitale	p. 22
- Identità e corpo	p. 24
<b>Conclusioni</b>	<b>p. 27</b>
<b>Bibliografia e sitografia</b>	<b>p. 28</b>



## **INTRODUZIONE**

Ho scelto di affrontare il tema dei Social Network perché è un argomento moderno, contemporaneo e attuale. Nonostante non sia un grande utilizzatore di Social Network come Facebook o Instagram, mi capita spesso di utilizzare WhatsApp. Ho scelto inoltre di analizzare il costrutto psicologico dell'ansia perché fa spesso parte del mio vissuto. Nella seguente tesi descriverò quindi l'ambiente dei Social Network per poi trattare il tema dell'ansia connessa ai Social Network per approfondire infine il tema dell'identità digitale.

## DESCRIZIONE DELL'AMBIENTE DEI SOCIAL NETWORK

“La tecnologia digitale è dappertutto, è un'estensione del nostro corpo e della nostra mente, che ha rivoluzionato la nostra vita” (Fasoli, 2019, p. 8).

Uno degli strumenti digitali più utilizzati è quello dei social network. Infatti i social network più utilizzati a livello globale sono “Facebook con 2,5 Miliardi di utilizzatori, YouTube con 2 miliardi di utilizzatori, WhatsApp con 1,6 miliardi di utilizzatori, Instagram con 1 miliardo di utilizzatori” (Kemp, 2020).

Secondo un'altra stima “i social network più utilizzati dagli adolescenti, dell'età delle medie, sono WhatsApp e YouTube , entrambi con un utilizzo tra 80-100 %, Instagram e TikTok entrambi con un utilizzo tra il 30-50%, Snapchat con un utilizzo tra 20-40%, Facebook con un utilizzo tra 10-30%, Tellonym tra 10-20%, ThisCrush tra 10-20%, Askym tra 0-5%, Telegram 10%” (Maramaldo, 2020).

Uno studio afferma inoltre che il “25% degli utilizzatori a fine 2017 utilizzava lo smartphone per sette ore al giorno mentre il 21% raggiungeva comunque un tempo d'uso quotidiano compreso tra le cinque e le sette ore. Nel complesso solo il 4% trascorre meno di un'ora al giorno usando il suo dispositivo” (Fasoli, 2019, p. 24). Ancora, “si stima che ogni giorno vengano spedite più di 200 milioni di mail e vengano scambiati 65 miliardi di messaggi su WhatsApp, mentre già nel 2014 il «New York Times» aveva calcolato che ogni giorno, complessivamente, l'umanità passava su Facebook quasi 40.000 anni” (Fasoli, 2019, p. 24). Sempre in riferimento al tempo di esposizione risulta che “gli italiani trascorrono 1 ora 51 minuti sui social media ogni giorno, in media”(Bormetti, 2019, p.5). Infine “il Rapporto Coop 2016 ha messo in luce il fatto che il 70% degli italiani si sveglia controllando lo smartphone, mentre il 63% si appresta a controllarlo prima di addormentarsi”(Granelli, 2017, p.127).

Secondo quanto riportato dagli autori precedentemente citati lo strumento dei social network è quindi diventato fortemente pervasivo nella vita delle persone occupando una parte consistente di tempo nelle loro giornate.

## SOCIAL NETWORK

Riportate alcune stime riguardo all'uso dei Social Network, mi appresto ora a descrivere l'ambiente dei Social Network, in particolare riferendomi a quanto riportato da Lancini in "Il ritiro sociale degli adolescenti".

Secondo Lancini i social network sono caratterizzati da tre elementi principali:

- "la presenza di uno spazio virtuale nel quale l'utente può costruire ed esibire il proprio profilo personale che diventa accessibile, almeno in forma parziale, a tutti gli utenti di Internet"
- "la possibilità di creare una lista di utenti con cui è possibile entrare in contatto e comunicare"
- "la possibilità di analizzare le caratteristiche della propria rete di contatti, in particolare le connessioni che questi intrattengono con altri utenti" (Lancini, 2019, p.57)

Le relazioni possibili in un social network sono di tre tipi: quelle bidirezionali, tra due persone, di gruppo, tra più di due persone, e a stella, che distinguono esplicitamente tra emittente e ricevente.

Gli odierni social network consentono tutti questi tre tipi di relazione, Facebook consentendo di "stringere "amicizie" , di creare gruppi di utenti aperti o chiusi", [...] "di pubblicare contenuti generali destinati a tutti i riceventi della propria rete, senza che questi abbiano necessariamente contatti tra loro"(Lancini, 2019, p. 58). "Allo stesso modo Instagram permette sia di distinguere tra emittente e ricevente", potendo seguire altri utenti, "following", o essere seguiti dai cosiddetti "follower", sia di "instaurare una relazione di gruppo" (Lancini, 2019, p. 58).

Lo sviluppo dei social network ha inoltre attraversato tre fasi. Nella prima, quella delle origini, i social permettevano di creare ed esplorare "reti sociali chiuse". Nella seconda fase, quella della maturazione, si è passati dalle reti sociali chiuse a quelle aperte. "Nella terza fase, quella espressiva, i social sono diventati come li conosciamo oggi", consentendo di "esprimere la propria identità sociale, di supportare le relazioni interpersonali e di analizzare le identità sociali degli altri" (Lancini, 2019, p. 58).

I precursori dei social network sono stati i blog: pagine web gestite autonomamente, che consentono di pubblicare, in tempo reale, notizie, informazioni o storie di ogni genere, integrando il testo con soluzioni grafiche e collegamenti ad altre pagine Web. In seguito sono nati siti Internet in grado di condividere contenuti multimediali, soprattutto immagini e video. Nel 2004 è nato Flickr, una piattaforma che consente di scambiare immagini e opinioni. L'anno seguente è nato YouTube, che

permette di condividere video. In seguito si sono sviluppati social network che comprendevano entrambe le funzioni di scambio di immagini e video. È quindi stata la volta di Facebook, che permette di scambiare immagini, video e messaggi, e che ha raggiunto nel 2006 3,3 miliardi di iscritti. Quindi si è sviluppato Twitter, una piattaforma di microblogging. Nel 2010 è stato generato Instagram, un social network fotografico, che ha raggiunto nel 2018, secondo il Global Digital Report, 800 milioni di iscritti.

Il consumo dei social network si è sempre più consolidato negli ultimi anni. Infatti “il 95 % degli adolescenti ha almeno un profilo sui social network”. “Secondo la Società italiana di pediatria, nel 2014 il 75 % degli adolescenti italiani aveva un profilo Facebook, il 42 % uno Instagram, il 30 % dei maschi e il 37 % delle femmine era su Ask e il 23 % su Twitter” (Lancini, 2019, p. 61). Si assiste inoltre negli ultimi anni a un progressivo spostamento dall’utilizzo di Facebook all’utilizzo di app di messaggistica istantanea come WhatsApp o social network fotografici come Instagram.

Un altro aspetto caratteristico dei social network consiste nel fatto che prima della comparsa dei media, le caratteristiche dell’identità e della rete sociale erano limitate da “vincoli spaziali e temporali”, mentre oggi questi vincoli sono saltati, rendendo disponibile la propria identità in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo.

Secondo Lancini le relazioni virtuali presentano inoltre un’altra serie di caratteristiche. In primo luogo permettono di evitare i pericoli del mondo esterno. In secondo luogo permettono di soddisfare il bisogno di socializzazione, passando dalla “madre virtuale” a relazionarsi con i coetanei nelle “piazze virtuali”, creando così una rete esterna alla famiglia, che rappresenta una “palestra sociale”. In terzo luogo le relazioni virtuali permettono di esprimere la propria identità e di controllare quella degli altri. Il numero di amicizie rappresenta un nuovo tipo di status sociale, tanto più alto quante più amicizie si hanno. Tuttavia nonostante gli amici “digitali” siano centinaia, gli amici “veri” sono in media 2,08. Uno svantaggio dei social network è il fatto che non permettono di separare i diversi contesti che l’adolescente frequenta e i diversi ruoli che assume. Dall’altra parte i social permettono di mostrare più parti di sé contemporaneamente. I social permettono inoltre di decidere come mostrarsi, portando a due tipologie di soggetti, coloro che espongono anche le parti più intime di sé e coloro che non mostrano il loro corpo, consentendo solo ai propri pensieri e alla propria mente di esprimersi. Utilizzando i social network gli adolescenti sono infatti esposti al giudizio dei coetanei, che può essere valorizzante o svalutante. Con la nascita dei social network gli utenti si sono inoltre



trasformati da “oggetti fruitori di comunicazione e informazione” a “soggetti attivi e creativi” che possono soddisfare il loro bisogno di apparire e di esserci.

Infine nei social network è presente una “pubblicità comportamentale”, un tipo di pubblicità che “offre stimoli basati sul comportamento dell’utente online, rispondendo ai suoi interessi, gusti e bisogni” (Lancini, 2019, p. 68). Un effetto collaterale dei social network è la “messa in panchina della privacy”, che ha portato in Europa a impostare un età minima di accesso ai social network pari a 13 anni, spostata poi a 16 anni nel 2018.

## **TAD E ATTIVITÀ DI COMFORT**

Altri due concetti che possono essere accostati all’ambiente dei social network sono quelli della “Teoria dell’autodeterminazione” e il concetto di “attività di comfort”, secondo quanto riportato da Fasoli in “Il benessere digitale”.

“Uno degli effetti del sovraconsumo digitale è l’insoddisfazione, che deriva dalla percezione di non aver speso il nostro tempo nel modo in cui avremmo voluto, di aver passato molto tempo in attività poco rilevanti o di aver trascurato altre attività più importanti, talvolta procrastinandole” (Fasoli, 2019, p. 33). Inoltre “secondo la teoria dell’autodeterminazione esistono tre bisogni psicologici di base”,[...] “il bisogno di relazione, il bisogno di competenza e quello di autonomia” (Fasoli, 2019, p. 33-34), bisogni che le tecnologie sono in grado di soddisfare. “Uno dei postulati della TAD in qualche modo implicito è infatti che il sovraconsumo dei media digitali tragga origine anche dalla frustrazione di alcuni bisogni nella vita reale e dalla possibilità di compensare queste insoddisfazioni attraverso la tecnologia”. (Fasoli, 2019, p. 35)

Esistono inoltre due tipologie di attività, “attività creative” e “attività di comfort” (Fasoli, 2019, p. 37). Le prime generano soddisfazione e non perdono piacevolezza nel tempo, ad esempio praticare sport, leggere un libro. Le seconde alleviano un momentaneo bisogno di riposo generando tuttavia insoddisfazione con il passare del tempo, come sedersi sul divano e guardare un talk show. La comunicazione digitale è una sorta di attività di comfort, che ci evita lo sforzo di comunicare faccia a faccia con una persona instaurando un dialogo, “concedendogli tutta la nostra attenzione, in tempo reale, dedicandogli una fetta del nostro tempo e precludendoci, in tal modo, di svolgere altre attività” (Fasoli, 2019, p. 41). Essa può quindi rappresentare un utile strumento per persone con

bassa autostima o particolarmente timide, che possono quindi nascondersi e sentirsi protetti dietro uno schermo ed evitare le asperità e difficoltà di una relazione diretta.

Infine “attraverso l’applicazione della psicologia comportamentale è possibile costruire un sito, un’applicazione implementando diversi elementi di design che spingono gli utenti a trascorrere più tempo su quel sito o su quella applicazione e ad aprirli più spesso” (Fasoli, 2019, p. 48). “Il fatto che lo smartphone ci fornisca messaggi, notifiche, like e altri stimoli che risultano gratificanti”[...], “quindi, sembra essere un elemento cruciale nelle dinamiche che ci spingono a un’incessante ricerca di sensazioni positive” (Fasoli, 2019, p. 49). Esiste infatti la “tendenza di alcuni progettatori ad aumentare il più possibile” [...] “elementi in grado di favorire comportamenti compulsivi”(Fasoli, 2019, p. 50), che porterebbero a uno stato di stress o ansia le persone, continuamente interrotte o distratte da questi stimoli, definiti da Fasoli “superstimoli” appunto per essere un “condensato di ricompense e stimoli piacevoli”.

## **VANTAGGI E SVANTAGGI**

Per concludere, mostrerò alcuni vantaggi e svantaggi connessi all’utilizzo dell’ambiente internet e dei social network.

Uno degli svantaggi consiste nel fatto che l’ambiente internet permette “relazioni senza corpo”, un corpo che in adolescenza si trasforma e può “far sperimentare cocenti delusioni e senso di inadeguatezza” (Lancini, 2015, p. 52). Attraverso internet ci si può infatti nascondere “dietro allo schermo di un computer”,[...] “senza correre il rischio di metterci la faccia, mostrando le proprie fragilità e timidezze”(Lancini, 2015, p. 52) Il rischio connesso alle relazioni via internet è quindi quello di creare relazioni non autentiche e incidere negativamente sullo sviluppo e sulla crescita. Infatti “la relazione virtuale [...] rende possibile il contatto senza mostrarsi, tiene nascosti gli aspetti più materiali e concreti di sé” (Lancini, 2015, p. 56-57). “Solo i propri pensieri e la mente acquisiscono così il diritto di cittadinanza nel mondo, solo a loro viene dato il benessere di esistere e di fare da partavoce del vero Sè.”(Lancini, 2015, p. 57)

Un altro svantaggio consiste nelle “difficoltà percepite dagli utenti nel limitare il proprio consumo di prodotti digitali come i social o le chat”, nello “stress derivante dal sovraccarico informativo o da dinamiche di forte comparazione sulle piattaforme social”, che hanno messo in discussione la

“monolitica convinzione secondo cui la tecnologia rappresenta sempre e solo una fonte di benessere” (Fasoli, 2019, p. 8-9). La tecnologia impone infatti una serie di doveri, tra cui “controllare le notifiche dello smartphone abbastanza spesso, assicurarci di aver risposto alle mail e ai messaggi, ricordarci di ricaricare i dispositivi, curare la nostra immagine online in modo da apparire come vorremmo, essere in grado di modificare le impostazioni a nostro piacimento” (Fasoli, 2019, p. 17). Si innescherebbe inoltre la cosiddetta “FOMO, fear of missing out, che è sostanzialmente la paura di restare tagliati fuori dal flusso delle comunicazioni e di informazioni continue che affrontiamo e dobbiamo gestire ogni giorno. La paura di perderci qualcosa di importante, di essenziale” (Fasoli, 2019, p. 17). Questo fenomeno ci porterebbe quindi a controllare periodicamente e compulsivamente i nostri dispositivi per la paura di essere tagliati fuori, e ad essere preoccupati nel caso non ricevessimo risposta ai nostri messaggi. Le notifiche dei nostri dispositivi possono inoltre stressarci in qualsiasi momento del giorno e della notte. Infine molti percepiscono di spendere troppo tempo nell’utilizzo di questi dispositivi, diventando così nervosi e stressati.

Tra i vantaggi abbiamo invece il fatto che l’ambiente internet può costituire un “importante mezzo per potenziare i legami e condividere esperienze che si fanno nella vita reale” (Lancini, 2015, p. 53), assumendo la “funzione di sostegno evolutivo”. “Lo strumento tecnologico” può “soddisfare l’esigenza evolutiva di socializzazione e di costruzione di una rete di relazioni significative esterne alla famiglia” (Lancini, 2015, p. 55). Può infatti rappresentare “una “palestra sociale” dove collaudare la propria capacità di farsi pensare, desiderare, di essere simpatico, di trovare spazio nella mente di qualcuno per costruire una relazione intima, fondata su reciprocità e scambio” (Lancini, 2015, p. 55). In alcuni casi può rappresentare un estremo tentativo di rimanere attaccati alla realtà ed evitare conseguenze ben più gravi, come “break-down psicotico” o suicidio. Un ultimo vantaggio consiste nel fatto che la tecnologia permette una “velocizzazione, un incremento delle possibilità di connessione e comunicazione con gli altri” (Fasoli, 2019, p. 8).

Nella presente tesi mostrerò tuttavia le problematiche connesse all’utilizzo dei Social Network, in particolare soffermandomi sulle dinamiche d’ansia che questi possono generare, approfondendo infine il concetto di identità digitale.

## **DEFINIZIONE DI ANSIA**

Secondo la definizione del DSM-5 l'ansia è definita come “sensazioni di nervosismo, tensione o panico in risposta a differenti situazioni; frequente preoccupazione per gli effetti negativi delle passate esperienze spiacevoli e le eventualità negative future; sensazioni di timore e apprensione in situazioni di incertezza, prospettando il peggio” (Sanavio, 2016, p. 49).

Nel seguente capitolo mostrerò come il costrutto psicologico dell'ansia possa essere associato all'utilizzo di uno strumento digitale come i social network, indicando quindi i fattori stressanti che possono portare un soggetto a uno stato d'ansia, secondo quanto riportato precedentemente nel DSM-5, in seguito all'utilizzo di strumenti digitali.

# ANSIA E SOCIAL NETWORK

## FATTORI STRESSANTI DIGITALI

“Un primo tipo di fattori stressanti è quello tecnologico. Una bassa competenza digitale, ad esempio, può costituire un fattore di stress nel momento in cui ci è richiesto di utilizzare una piattaforma o un’applicazione ma noi non siamo in grado di farlo né di apprendere come funziona in autonomia” (Fasoli, 2019, p. 60-61). “Altro fattore di stress di tipo tecnologico è costituito da un design poco user friendly di un programma che si traduce nella difficoltà a svolgere una determinata operazione” (Fasoli, 2019, p. 61).

“Un fattore di stress di natura differente è il sovraccarico di stimoli che dobbiamo gestire nella nostra vita quotidiana” (Fasoli, 2019, p. 61). “Possiamo distinguere tra sovraccarico informativo e comunicativo. Mentre il primo è costituito dall’insieme delle informazioni che sono pubblicate sul web, il secondo è composto da tutte le mail, messaggi, tag, che riceviamo personalmente. Il sovraccarico informativo diventa un fattore di stress quando cerchiamo di individuare e gestire tutte le informazioni che riguardano un determinato argomento, ma abbiamo la percezione che esse siano troppe. Più frequentemente subiamo lo stress comunicativo, che si origina quando abbiamo l’impressione di non riuscire a gestire in modo adeguato il flusso di comunicazioni che ci giunge tramite i canali comunicativi digitali” (Fasoli, 2019, p. 61), quando cioè riceviamo troppi messaggi dai social network cui partecipiamo.

“La pressione sociale ad essere sempre online è particolarmente forte in alcuni contesti, come le chat di lavoro o fra adolescenti. Essa rappresenta un’importante componente della FOMO, fear of missing out, paura di essere tagliati fuori, che costituisce un altro fattore fortemente stressante, specialmente per i giovani.” (Fasoli, 2019, p. 63). Si genererebbe inoltre l’ansia di dover rispondere istantaneamente per non dare un segnale di scarso interesse verso l’altra persona.

“Esistono poi delle conseguenze stressanti” causate dalla “mancanza della presenza fisica dell’interlocutore” (Fasoli, 2019, p. 64). La nostra comunicazione diventerebbe quindi “più facilmente fraintendibile, in quanto le parole non sono accompagnate dal nostro tono di voce, dall’espressività del nostro viso, dalla nostra postura fisica” (Fasoli, 2019, p. 64). “Cogliere

correttamente il significato dei messaggi e riuscire a trasmettere ciò che si vuole con le parole e i simboli corretti può richiedere una dose elevata di energia e tempo, soprattutto quando il numero di messaggi che vengono scambiati è elevato” (Fasoli, 2019, p. 64-65).

“Un altro fattore di stress legato alla comunicazione riguarda l’esposizione al giudizio da parte di un pubblico molto vasto che si realizza nelle piattaforme social” (Fasoli, 2019, p. 65). “Esiste sempre la possibilità, più o meno remota, che qualcuno ci fornisca un feedback negativo riguardo a ciò che abbiamo pubblicato, per esempio criticandolo o ridicolizzandolo” (Fasoli, 2019, p. 65). “Rispetto a ciò, il potenziale stressante nasce dal fatto che la comunicazione che avviene tramite una piattaforma social, per esempio tramite la pubblicazione di un post o tramite un like, non è sincronica ma diacronica” (Fasoli, 2019, p. 66). Questo ci spingerebbe a tornare online spesso per verificare le risposte alla nostra pubblicazione non sapendo chi leggerà il nostro contenuto né quando.

Un altro fattore stressante “sorge nella misura in cui non è chiaro a chi sarà mostrato un nostro contenuto” (Fasoli, 2019, p. 66), in quanto tra i contatti social si raggruppano persone appartenenti a sfere sociali diverse della nostra vita. “In questo senso i social network creano un collasso dei contesti sociali, perché espongono i nostri contenuti” (Fasoli, 2019, p. 66) a tutti i nostri contatti. “Ciò significa, implicitamente, che quando il nostro profilo è pubblico, il nostro Sè online deve essere costruito per soddisfare le aspettative di quasi tutti, o almeno quelle di tutti i nostri contatti” (Fasoli, 2019, p. 66).

Un altro fattore stressante è “l’eccesso di messaggi o di chiamate da parte di una sola persona in particolare, che abbiamo la sensazione di non riuscire a rallentare o interrompere” (Fasoli, 2019, p. 67).

“Infine un fattore digitale stressante trae origine sia dalla mancanza di privacy sia dalla difficoltà a capire come sono registrati i nostri comportamenti e come sono usate le nostre informazioni quando siamo online” (Fasoli, 2019, p. 67).

Altri due fattori di stress secondo Fasoli sono il “multitasking”, cioè la capacità di svolgere più compiti assieme, e le “interruzioni”, che possono essere percepite positivamente se non sono troppo numerose, mentre in certi contesti costituiscono dei veri e propri fattori stressanti, specialmente in ambito lavorativo.

“I fattori di stress digitale, dunque, sembrano poter condurre a una dinamica che si rivela essere per certi versi perversa. Essi ci spingono ad adottare dei comportamenti difensivi”, come il multitasking, “che, a uno sguardo più attento, si rivelano essi stessi fonti di stress, perché richiedono un uso delle nostre risorse attenzionali che oltrepassa i loro limiti strutturali. Per questa ragione, tali comportamenti sono fonti di una sorta di stress che potremmo definire di secondo livello, in quanto generato da comportamenti che mettiamo in atto nel tentativo di disinnescare altri fattori di stress, per così dire, di primo livello” (Fasoli, 2019, p. 72).

“La pubblicazione di un contenuto porta con sé sempre una certa dose di ansia rispetto al successo che riuscirà ad ottenere e tende a inserirsi all’interno di una logica di performance” (Fasoli, 2019, p. 88), a mostrare solo la parte migliore di sé. Infatti “la quantità di like che riceviamo sui social media definisce come ci sentiamo riguardo a noi stessi e come pensiamo che gli altri ci percepiscano, e l’incapacità di ottenere approvazione pubblica può quindi costituire fonte di vergogna” (Fasoli, 2019, p. 88). Si entra quindi all’interno di una logica quantitativa, in cui il successo sociale si misura in base a quanti like riceviamo, che ci spinge a una comparazione sociale fortemente competitiva, che può avere riflessi piuttosto negativi sulle esistenze di alcuni di noi.

Nel seguente capitolo riporto alcune ricerche che mostrano come uno stato d’ansia porti ad utilizzare i social network in modalità multitasking, piuttosto che a preferire i messaggi alle chiamate, e che le caratteristiche di personalità e l’influenza sociale portino a un uso problematico di Facebook, che è associato con stati d’ansia.

## **RICERCHE SU ANSIA DA SOCIAL NETWORK**

Secondo una ricerca “non è tanto quale tipo di social media utilizziamo, per quanto tempo e cosa facciamo con questo, quanto la modalità d’uso a determinare stati d’ansia o depressione. In particolare utilizzare i social media in modalità multi-tasking crea uno stato d’ansia e depressione, e a sua volta uno stato d’ansia e depressione porta ad utilizzare i social media in modalità multitasking, passando cioè continuamente da un media all’altro e cercando quindi di tenere più media sotto controllo contemporaneamente” (Becker, Alzahabi & Hopwood, 2012).

Secondo un'altra ricerca “gli individui con maggior ansia, in particolare ansia sociale, sarebbero portati a preferire lo scambio di messaggi alle chiamate vocali, ritenendoli maggiormente espressivi e in grado di creare una situazione di intimità. Al contrario chi non esperisce ansia sociale preferisce le chiamate ai messaggi, ritenendo quest'ultimi come un mezzo di comunicazione più distaccato. L'ansia ha quindi influenza sulla modalità con cui scegliamo di comunicare con gli altri, preferendo nei casi con minore ansia forme più dirette e nei casi con maggiore ansia forme più indirette” (Reid & Reid, 2007).

Infine secondo una ricerca “le caratteristiche di personalità e l'influenza sociale possono contribuire a favorire un uso problematico di Facebook, PFU, che è associato con stati d'ansia, oltre che con depressione e bassa autostima” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55).

“In particolare tre tratti di personalità, estroversione, stabilità emotiva e coscienziosità, influenzano significativamente un uso problematico di Facebook” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55). “Bassi tassi di estroversione sono infatti associati a PFU. Questo sarebbe spiegato dalla compensazione sociale: gli adolescenti meno estroversi utilizzerebbero più facilmente Facebook per compensare la loro mancanza di abilità sociali e interpersonali. Preoccupati delle loro abilità di presentazione, troverebbero i social network un posto più sicuro per interagire con gli altri senza la prossimità e l'intimità dei setting reali, esponendosi tuttavia per maggior tempo all'uso dei social network e sviluppando quindi con maggior probabilità PFU” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55). “Una scarsa stabilità emotiva è inoltre associata a PFU. Gli adolescenti meno stabili emotivamente tenderebbero a utilizzare Facebook per regolare il loro umore. In particolare persone con alto nevroticismo, quindi bassa stabilità emotiva, utilizzano Facebook per controllare informazioni, sapere cosa fanno gli altri, per fare esperienza di un senso di appartenenza a un gruppo soddisfacendo così il loro bisogno di auto-rassicurazione (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55). “Infine il livello di coscienziosità è correlato a PFU. La precisione e l'organizzazione delle persone coscienziose potrebbe predisporle a ordinare immagini o eventi utilizzando gli strumenti offerti da Facebook. Inoltre persone altamente coscienziose potrebbero competere per un alto numero di amici, cercando allo stesso tempo di avere tutto sotto controllo e sviluppando quindi PFU” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55).

“Per quanto riguarda i processi di influenza sociale, quindi norme soggettive, norme di gruppo e identità sociale, essi hanno differenti effetti sulla modalità con cui gli adolescenti utilizzano



Facebook” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55). “Partendo dalle norme soggettive, più gli adolescenti sentono che le persone importanti pensano loro debbano utilizzare Facebook, più lo utilizzeranno in modo problematico” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55). “Per quanto riguarda le norme di gruppo, quando gli adolescenti condividono il valore con il loro gruppo circa l’importanza di utilizzare Facebook, più facilmente utilizzeranno frequentemente Facebook e lo faranno in modo problematico” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55). “Infine l’identità sociale, che consiste nel condividere vie di pensiero, attaccamento al gruppo dei pari, senso di appartenenza ai pari nella vita offline non determina PFU” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55).

“Per concludere potrebbero quindi essere adottati programmi di intervento e prevenzione che mirano a modificare il modo in cui gli adolescenti percepiscono il loro contesto sociale e le loro caratteristiche individuali” (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada, 2016, p. 55).

Nel seguente capitolo mostrerò come oltre a generare stati d’ansia, l’utilizzo di strumenti digitali è connesso con un’alterata percezione del tempo.

## **TEMPO**

Le tecnologie digitali danno l’illusione di controllare il tempo e “sono certamente un forte condizionatore del nostro modo di vivere e percepire il tempo. Avvicinano le distanze, semplificano e velocizzano le attività, rendono sempre meno necessaria la sincronizzazione di relazioni ed eventi, permettendo pertanto di partecipare, ascoltare, rispondere successivamente. Ma spesso richiedono un prezzo elevato all’utente: digital divide, ansia da scollegamento, information overload sono solo alcuni dei disagi – piccoli segnali deboli – che stanno manifestandosi” (Granelli, 2017, p. 69).

Si avrebbe inoltre una “percezione della scarsità del tempo, che ha certamente origini psicologiche, più che motivazioni oggettive. La tecnologia ha ridotto il tempo necessario per soddisfare i nostri bisogni primari, ma il maggiore tempo libero viene riempito da una miriade di attività inutili, che richiedono comunque attenzione ed elaborazione. Questo fenomeno, detto anche information anxiety, nasce dalla facilità di produrre e diffondere informazioni grazie alla loro digitalizzazione” (Granelli, 2017, p. 71). L’ansia di essere continuamente informati si unirebbe a uno stress da

mancanza di tempo dovuto al fatto che tutte le informazioni che riceviamo richiedono tempo per essere elaborate e dal fatto che non abbiamo abbastanza tempo per poterle analizzare tutte.

## **INFORMATION OVERLOAD**

Utilizzando i social network andiamo incontro al cosiddetto “sovraccarico informativo”, descritto di seguito da Granelli.

“Questo sovraccarico informativo crea anche comportamenti compulsivi, che nascono da una sorta di timore che le informazioni ci scappino, e che ci spingono a leggerle tutte. Progressivamente ci comportiamo come se tutte le informazioni avessero la stessa priorità: non riusciamo cioè più a distinguere quelle importanti da quelle irrilevanti e questa ricerca usa schemi simili alla biologia della sopravvivenza e cioè alla ricerca di cibo, da cui l’espressione “fame di informazioni” ” (Granelli, 2017, p. 87).

Granelli identifica inoltre 3 patologie connesse al digitale:

- “FOMO, Fear of Missing Out, che consiste nella paura di perdersi qualcosa non controllando in continuazione social network ed eMail”
- “nomofobia, e cioè il timore di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, timore che può provocare effetti fisici simili agli attacchi di panico: mancanza di respiro, vertigini, sudorazione, battito cardiaco accelerato e nausea”
- “checking habit, il bisogno spasmodico di controllare, anche a distanza di brevissimo tempo, lo smartphone, la casella eMail, i social per verificare se ci sono notifiche” (Granelli, 2017, p. 127)

Secondo una ricerca ci sarebbe inoltre “un aumento della severità dei sintomi d’ansia quando si incrementa l’utilizzo di social media, oltre alla televisione e al computer” (Boers, Afzali & Conrod, 2020).

Nel seguente capitolo illustrerò come all’origine dell’ansia in età adolescenziale e adulta, che può poi accompagnarsi all’utilizzo dei social network, ci sarebbero lo stile di attaccamento e i rispecchiamenti avuti nell’infanzia.

## **ALL'ORIGINE DELL'ANSIA: NEURONI SPECCHIO E STILE DI ATTACCAMENTO**

“Nel particolare e tortuoso meccanismo di delega all'esterno del lenimento della paura, dell'angoscia e delle difficoltà, gli adolescenti creano i presupposti per strutturare comportamenti compulsivi e condotte disadattate” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 24). Alla base di un abuso di internet ci sarebbe quindi un bisogno di abbassare il livello di angoscia e un senso di vuoto che crea paura.

I giovani sarebbero spinti a trovare “soluzioni parziali, veloci e immediate, spesso estreme” a causa di un forte “bisogno di identità e di visibilità”(Mariani & Schiralli, 2011, p. 24). Il soggetto può facilmente eccedere nel tentativo di raggiungere un livello di soddisfazione che invece non riuscirà mai a raggiungere.

Bambini “non contenuti” e scarsamente regolati producono inoltre “un'eccessiva quantità di cortisolo, l'ormone dello stress, responsabile di una cattiva e limitata proliferazione delle cellule nervose del cervello” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 25). Inoltre una ripetuta mancanza di autorevolezza provocherebbe “un inadeguato sviluppo delle vie nervose dalla corteccia frontale del cervello al sistema limbico, responsabile della gestione delle emozioni, causando un diminuito controllo delle pulsioni” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 25-26). Secondo gli autori lo stress prolungato nel tempo porterà inizialmente un adolescente e più tardi un adulto a uno stato d'ansia e di dipendenza e a non essere in grado di diventare autonomo e di “autorassicurarsi”. Dubitando della realtà di ciò che sentono e percepiscono, questi figli saranno portati a rimanere dipendenti dal mondo esterno cercando conferme rispetto alla validità di ciò che sentono.

Rischiano quindi di diventare dipendenti “giovani e giovanissimi cui nessuno ha rispecchiato adeguatamente le emozioni emergenti” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 27), rimaste proprio per questo motivo allo stato di “pulsione incontrollata, tendente alla scarica immediata: tutto e subito.”(Mariani & Schiralli, 2011, p. 27).

La qualità della vita di ogni essere umano dipende dallo stile di attaccamento avuto a partire dall'infanzia. “Dalla nascita in poi, tra genitori e figli, si attiva un'ingente quantità di relazioni, sistemi psicologici interattivi e particolari strutture neurofisiologiche” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 29) che hanno lo scopo di “sviluppare, sostenere e facilitare connessioni, legami e rispecchiamenti

reciproci” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 29), che costituiscono “il prototipo e la precondizione delle ulteriori esperienze affettive ed emotive” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 29).

L’itinerario di vita degli esseri umani parte da uno stato di “massima dipendenza” per poi passare gradualmente a uno stato di autonomia sempre maggiore. “Negli esseri umani l’indipendenza, l’autonomia, l’autostima, la fiducia in se stessi e la capacità di costruire rapporti significativi si sviluppano dalla possibilità, nell’infanzia, nella preadolescenza e per certi versi anche nell’adolescenza, di realizzare una tranquilla e profonda relazione di dipendenza dalle figure di attaccamento, generalmente mamma e papà” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 29). Il passaggio dalla dipendenza all’autonomia dipende quindi dallo stile di attaccamento dei genitori nei confronti del bambino.

Alla base del benessere c’è una “natura neurofisiologica e interattiva” da ricercare in particolare nei neuroni specchio. Questi neuroni sono “in grado di simulare internamente azioni compiute da altri” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 30) e “sono perfettamente funzionanti nel bambino fin dai primi mesi di vita” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 31). “Essi determinano la possibilità di entrare in relazione profonda con l’Altro capendone le intenzioni” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 31).

I cosiddetti neuroni specchio rappresentano quindi “il congegno neurofisiologico per interiorizzare, assimilare, apprendere e intuire lo stato mentale, affettivo ed emotivo di un’altra persona” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 32). Essi si sviluppano e diventano pienamente efficienti quando i genitori provvedono un adeguato “rispecchiamento emotivo” e un “accudimento” caratterizzato da “prevedibilità”, permettendo al bambino di crescere “forte e sicuro” .

Tuttavia “un malfunzionamento costante del rispecchiamento e della sintonizzazione emotiva operato dalle figure di accudimento può compromettere l’intero sistema di connessione” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 33) dando luogo a vere e proprie patologie, tra cui lo sviluppo di stati di dipendenza. “Rispecchiamenti intermittenti, relazioni non chiare e difficilmente decodificabili [...] possono infatti provocare nei bambini lo sviluppo di un attaccamento ambivalente o addirittura disorganizzato. Si tratta di modalità di rapportarsi con la realtà disadattate e molto pericolose, che costituiscono un rilevante fattore di rischio” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 34).

“Il consolidarsi di uno stile di attaccamento ambivalente può comportare in età preadolescenziale e adolescenziale il bisogno di rivolgersi a regolatori esterni per modulare le proprie sensazioni interne

rimaste precarie e confuse” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 36), tra cui l’utilizzo di “prodotti tecnologici” e la ricerca di “visibilità sempre ad ogni costo sui social network” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 36). “L’analfabetismo emotivo, [...] l’incapacità o la sola difficoltà di individuare, gestire e modulare il proprio mondo emotivo interno rappresentano un importante fattore di rischio circa lo sviluppo di una dipendenza patologica” (Mariani & Schiralli, 2011, p. 36).

Conclusa la parte riguardante l’ansia e i social network, nel seguente capitolo mostrerò come si sia sviluppato nel tempo il concetto di identità digitale.

# IDENTITÀ E SOCIAL NETWORK

## IDENTITÀ DIGITALE

“J.S. Bruner, psicologo americano che si è dedicato in particolare allo studio dell’età dello sviluppo, già negli anni ‘50 diceva che ogni percezione del mondo intorno a noi implica un processo di etichettamento. Vediamo un oggetto nell’ambiente in cui ci troviamo e tramite le sue caratteristiche lo classifichiamo in una casella della nostra mente” (Bormetti, 2019, p. 18). Ad esempio classificheremo la mela nella categoria ortaggi e la sedia nella categoria mobili.

“Categorizziamo il nostro io percependolo come qualcosa di stabile e questo è utile al fine di avere un senso di continuità riguardo a se stessi e alla propria esistenza” (Bormetti, 2019, p. 18). Fatichiamo tuttavia ad apportare un cambiamento in questa continuità. “Una volta che etichettiamo il nostro io con determinate caratteristiche è difficile mutarle” (Bormetti, 2019, p. 19). Se ci etichettiamo come sensibili continueremo a mantenere questa etichetta anche se ci mostriamo superficiali o indifferenti.

Oltre al processo di etichettamento, applichiamo a noi stessi quello di inclusione in classi. “Online definiamo la nostra appartenenza a determinate classi continuamente: tramite i Like, l’ingresso in un gruppo Facebook, la frequentazione di un sito e via dicendo, benchè molto spesso sia un processo non del tutto consapevole”(Bormetti, 2019, p. 19).

“G.H. Mead, all’inizio dello scorso secolo, fu uno dei primi studiosi di psicologia sociale che considerava l’ambiente di contorno come una sorta di specchio nel processo di costruzione della propria identità. Dunque “io sono” anche in relazione al contesto in cui mi muovo e ai feedback che esso mi rimanda” (Bormetti, 2019, p. 21). “La nostra identità online si costituisce in un processo di continuo feedback e rielaborazione interna in un ambiente però che ha delle differenze rispetto a quello fisico. Oggi, per certi versi, noi siamo ciò che compriamo su Amazon, i Like che lasciamo su Facebook e le Stories che visualizziamo su Instagram. Online e offline differiscono però su due piani: il tempo e lo spazio. Online il contenuto è persistente nel tempo e raggiunge un pubblico infinitamente più ampio, tanto da non poterlo controllare. E quindi, lungo un continuum di queste due dimensioni, possiamo dire per esempio che scrivere una lettera cartacea abbia una durata e una

“reachability”, cioè una raggiungibilità, a un estremo, mentre un post su un social è all’estremo opposto” (Bormetti, 2019, p. 21-22). Il fenomeno delle Stories si porrebbe a metà di questo continuum.

“Inoltre nel “mondo fisico” possiamo cambiare gusti, hobby, lavoro, città nel tempo e mano a mano la nostra identità si costruisce e si trasforma intorno ai vari elementi della nostra vita”(Bormetti, 2019, p. 23). Nel mondo online tutta questa malleabilità non c’è. Lasciamo la cosiddetta “impronta digitale”, un insieme di tracce a cui bisogna stare attenti perché poi non si cancellano.

“Tutto ciò che facciamo in rete viene registrato e analizzato e va a costruire la nostra web reputation. Il “chi sono” è definito in buona parte dalla mia reputazione online oggi” (Bormetti, 2019, p. 24).

“E benchè potremmo pensare che in fondo una persona non dovrebbe giudicarci per ciò che abbiamo scritto sullo stato di WhattsApp o sul commento lasciato in un blog, non dimentichiamo che la prima impressione, che oggi dipende anche da ciò che c’è di noi online, ha un peso importante nella costruzione dell’idea che l’altro può avere su di noi” (Bormetti, 2019, p. 26).

Secondo la Teoria dei ruoli di J.L. Moreno ognuno di noi ricopre una serie di ruoli che determinano delle aspettative in termini di coerenza di comportamento rispetto ad essi: figlio, genitore, amico, professionista, sportivo ecc. “Alcuni ruoli più di altri sono pubblici e oggi più di ieri è importante comprendere dove vogliamo porre ciò che facciamo lungo il continuum tra privato e pubblico” (Bormetti, 2019, p. 28). “Il problema sorge infatti quando si perde il confine tra queste due dimensioni e quindi un fatto privato diventa pubblico” (Bormetti, 2019, p. 28).

“L’ambiente in cui viviamo e ci muoviamo influenza il modo in cui ci comportiamo, la psicologia ambientale l’ha ampiamente dimostrato da tempo. L’architettura , non soltanto fisica ma anche digitale, ha effetti significativi sul nostro comportamento, su chi immaginiamo e chi vogliamo essere. Oggi dobbiamo tenere in considerazione che uno degli ambienti in cui più ci muoviamo è Internet, con i siti web, le piattaforme, le app social ecc. e quindi il modo in cui un ambiente è costruito influenza gli aspetti sociali e anche identitari dell’individuo” (Bormetti, 2019, p. 33).

Per concludere, mostrerò come i ragazzi vanno incontro a una progressiva esposizione e integrazione della propria corporeità in rete.

## IDENTITÀ E CORPO

“Il concetto di identità rimanda alla coscienza della propria esistenza e persistenza nel tempo, che permette di definirsi come un soggetto appartenente a un determinato contesto, con il quale si intrattengono relazioni e nel quale si ricoprono ruoli riconosciuti e relativamente stabili” (Lancini, 2019, p. 71). “Il senso di identità è una base necessaria alla salute psichica sulla quale poggia la possibilità di intrattenere relazioni con il mondo esterno” (Lancini, 2019, p. 71). L’identità non è un dato innato, ma “un’acquisizione sempre in divenire, frutto di un importante processo evolutivo di costruzione sia cognitiva sia affettiva” (Lancini, 2019, p. 71). “Nel principio della vita psichica c’è la dipendenza dallo sguardo dell’altro adulto, la necessità di “essere visti”, che significa anche essere compresi e rispecchiati, per poter arrivare poi a “vedersi” ” (Lancini, 2019, p. 72).

Durante l’adolescenza si verifica il passaggio da reazioni automatiche a risposte più complesse. L’identità si costruisce nel gioco di rimandi tra espressione , sperimentazione di sé, proprie reazioni emotive e ritorni di senso, di valore, di rispecchiamento e contenimento forniti dall’ambiente. In particolare in adolescenza si avviano esperienze di “sperimentazione di sé in ambiti extrafamiliari, per esempio amicali, sociali e sessuali” (Lancini, 2019, p. 72).

In adolescenza si verificano “fenomeni transizionali” la cui funzione è quella di proteggere e salvaguardare il soggetto che passa dalla “fusione con la madre alla scoperta del mondo” (Lancini, 2019, p. 73). Nel passato un esempio di oggetto transizionale era la Smemoranda, un diario dove si potevano riportare i propri vissuti, oggi sostituita dal proprio profilo social, dove si possono riportare commenti e immagini. Diversamente dalla Smemoranda, la rete presenta tuttavia pochi limiti di tempo e di spazio.

La rete assume quindi “funzioni transizionali utili alla crescita, facendone un luogo di elaborazione dei propri vissuti e delle proprie esperienze emotive, in relazione con altri significativi da cui ricevere rispecchiamento, alla stregua di un laboratorio di supporto alla costruzione identitaria” (Lancini, 2019, p.76).

Nonostante sia un mezzo caratterizzato dalla comunicazione a distanza, quindi dall’assenza del corpo, la rete ha cominciato progressivamente a “prendere corpo”. Le nuove tecnologie vanno incontro a un processo che le vede inizialmente come fenomeno minoritario per poi acquisire una



parte diffusa e integrata, attraverso un allargamento delle tematiche investite e l'acquisizione di una maggiore corporeità a partire dall'introduzione dell'immagine digitale.

La rete di oggi è una rete "emotiva", finalizzata "al contatto, alla vicinanza, alla presenza, alla condivisione" (Lancini, 2019, p.78), non solo uno strumento informativo. La rete assume quindi un ruolo nel processo di costruzione identitaria. Presentarsi sul Web implica scegliere "cosa" e "come" presentare e ricevere in base a questo una serie di rimandi. Si viene giudicati secondo diversi parametri, tra cui quelli oggi più apprezzati sono "bellezza, ricchezza, successo amoroso e sociale" (Lancini, 2019, p.79). I social possono inoltre richiedere al soggetto differenti livelli di elaborazione della propria identità.

Uno degli aspetti più rilevanti nella presentazione di sé sul web è la foto profilo, attraverso cui si comunicano momenti, persone, luoghi importanti della propria esperienza attuale o passata. Gli amici o follower rappresentano contemporaneamente la funzione di "oggetto rispecchiante positivo, oggetto-Sè e oggetto transizionale" (Lancini, 2019, p.81) in quanto appunto rispecchiano, danno sostegno e aiutano il soggetto a prepararsi all'uscita reale. Questo non avviene nel caso di ragazzi in difficoltà con la presentazione di sé, i quali scelgono immagini altre rispetto al proprio corpo per non esporsi alle reazioni altrui.

Secondo Lancini una delle prime tappe che i ragazzi attraversano nell'utilizzo dei social network è la "tappa degli idoli", quando cioè i ragazzi scelgono come foto profilo l'immagine di un personaggio della TV, di un videogioco o di un cantante famoso in cui si identificano. Passata la fase degli idoli, i ragazzi cominciano a identificarsi con il proprio corpo e a esporre parti di esso, più o meno realistiche. Abbiamo la presentazione di un "corpo-immagine" in cui il rimando offerto dagli altri è fondamentale per accettarsi. Le ragazze mettono alla prova la propria seduttività mentre i ragazzi mostrano la propria forza o esibiscono particolari look e atteggiamenti.

I ragazzi devono inoltre affrontare il "compito evolutivo di integrazione della corporeità" (Lancini, 2019, p.84), confrontandosi con ideali di bellezza maschile e femminile che generano spesso aspettative irrealistiche. I social network permettono di presentarsi nel modo più vicino a quello che riteniamo ideale o desiderabile, costituendo un "laboratorio per la definizione dell'Ideale dell'Io" (Lancini, 2019, p.85). In alcuni casi questo processo svolge una "funzione transizionale", aiutando il soggetto a passare da una situazione ideale a una più realistica, mentre in altri casi l'uso del web può portare il soggetto a chiudersi su se stesso, rimanendo confinato al mondo della rete.

Un'altra fase che attraversano gli adolescenti è quella in cui postano un'immagine in cui sono ritratti assieme a un amico. Rappresenta un gesto significativo che celebra la "comparsa di un nuovo oggetto di relazione affettivamente importante per il soggetto" (Lancini, 2019, p.86), una tappa nel percorso di separazione-individuazione. L'attenzione si sposta quindi dall'immagine corporea a nuovi oggetti di relazione. Questa fase di separazione prevede inoltre la blindatura delle proprie pagine personali allo sguardo dei genitori, per poter celebrare imprese condivise con il gruppo che possono assumere un carattere trasgressivo. Possono verificarsi vissuti di inadeguatezza nel confronto tra la propria vita reale, che appare misera, e quella ritratta nei social network, che è spesso enfatizzata, distorta e ingigantita rispetto alla realtà. Infine i vissuti di innamoramento portano a un progressivo disinvestimento della rete.

## CONCLUSIONI

In questa tesi ho cercato di dimostrare come l'utilizzo dei social network possa essere associato a stati d'ansia. È risultato infatti che certi fattori, caratteristiche di personalità e modalità d'uso possono portare a uno stato d'ansia. È risultato inoltre che all'origine di uno stato d'ansia vi può essere il funzionamento dei neuroni specchio e lo stile di attaccamento avuto nell'infanzia. Ho approfondito infine il concetto di identità digitale, un nuovo tipo di identità nata con l'avvento dei social network e che ha acquisito sempre maggiore corpo nel tempo. Futuri programmi di intervento potrebbero prevedere una sensibilizzazione alle tematiche precedentemente esposte.

## BIBLIOGRAFIA

Fasoli, M. (2019). *Il benessere digitale*. Bologna: Il Mulino.

Granelli, A. (2017). *Il lato (ancora più) oscuro del digitale*. Milano: Franco Angeli.

Lancini, M. (2019). *Il ritiro sociale negli adolescenti*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Lancini, M. (2015). *Adolescenti navigati*. Trento: Edizioni Centro Studi Erickson.

Sanavio, E. (2016). *Manuale di psicopatologia e psicodiagnostica*. Bologna: Il Mulino.

Mariani, U., Schiralli, R. (2011). *Nuovi adolescenti, nuovi disagi*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore

Bormetti, M. (2019). *Egophonia*. Milano: Ulrico Hoepli Editore.

Becker, M.W., Alzahabi, R., Hopwood, C.J. (2012). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 00, 1-4

Reid, D.J., Reid, F.J.M. (2007). Text or Talk? Social Anxiety, Loneliness and Divergent Preferences for Cell Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 424-435

Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I.P., Frings, D., Spada, M.M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51-56

Boers, E., Afzali, M.H., Conrod, P. (2020). Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(3), 206-208

## SITOGRAFIA

Kemp, S. (2020). *The world's most-used social platforms*, <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>

Maramaldo D. (2020). *Social Network*, progetto Navigare a Vista, <https://screencast-o-matic.com/watch/cYXr2aLvMa>