



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia applicata

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea magistrale in Psicologia clinico-dinamica

Tesi di laurea Magistrale

**Adolescenti e uso dei social media: fattori di rischio del conflitto nelle
relazioni d'amicizia**

**Adolescents and social media use: risk factors for conflict in friendship
relationships**

Relatore:

Prof. Gini Gianluca

Correlatrice:

Dott.ssa Angelini Federica

Laureando: Magagnoli Giada

Matricola: 2050440

Anno accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE.....	1
CAPITOLO I.....	4
LA CONFLITTUALITA' FRA AMICI IN ADOLESCENZA.....	4
1. Caratteristiche dei social media.....	4
2. Le relazioni d'amicizia online.....	8
3. Conflitti e ruolo della regolazione emotiva online.....	12
4. Il ruolo dell'uso problematico dei social media e della solitudine.....	16
5. Il ruolo della disponibilità sui social media.....	19
CAPITOLO II.....	23
LA RICERCA.....	23
1. Introduzione allo studio.....	23
2. Obiettivi e ipotesi.....	25
3. Metodo.....	28
3.1 I partecipanti.....	28
3.2 Gli strumenti.....	29
3.2.1 Conflittualità fra amici.....	29
3.2.2 La regolazione emotiva online.....	30
3.2.3 Utilizzo problematico dei social media.....	31
3.2.4 Solitudine.....	31
3.2.5 Disponibilità dei social media.....	32

3.2.6 <i>Social media stress</i>	33
3.3 La procedura.....	34
4. Risultati.....	35
4.1 Analisi di correlazione fra conflitti in amicizia fra adolescenti e i fattori predittivi ipotizzati.....	35
4.2 Analisi di regressione sulla conflittualità fra amici in adolescenza.....	37
CAPITOLO III	39
DISCUSSIONE	39
1. Discussione dei risultati.....	39
2. Limiti e prospettive future.....	47
3. Implicazioni per possibili interventi.....	49
CONCLUSIONE	51
BIBLIOGRAFIA	54
RINGRAZIAMENTI	61

INTRODUZIONE

La presente ricerca è nata con l'obiettivo di indagare i cambiamenti avvenuti nelle relazioni d'amicizia degli adolescenti che oggi utilizzano i social media come mezzo principale attraverso cui mantenere ed alimentare le proprie amicizie. In particolar modo, si è deciso di focalizzare l'attenzione sulla frequenza dei conflitti fra amici, andando ad analizzare quali fattori, correlati all'utilizzo dei social media, entrino maggiormente in gioco nell'aumentare tale frequenza.

Lo studio ha preso inizio, nel primo capitolo, dalla revisione della letteratura che ha analizzato le caratteristiche del mondo virtuale, le relazioni d'amicizia fra adolescenti ed i cambiamenti intervenuti in esse dall'utilizzo dei social media. Successivamente si sono presi in esame ricerche che hanno spiegato la conflittualità in amicizia e i fattori che, secondo le nostre ipotesi, potrebbero essere correlati alla nascita di conflitti.

Nel secondo capitolo, sono state spiegate le ipotesi di ricerca ed il metodo di svolgimento dello studio. Inoltre, sono stati descritti tutti gli strumenti statistici utilizzati, per poi riportare i risultati emersi dalle analisi di correlazione e dalle analisi di regressione.

Infine, per concludere, sono stati discussi i risultati considerando se fossero o meno in linea con le ipotesi iniziali, in modo da confermare o modificare il quadro delineato dall'analisi della letteratura fin qui disponibile per lo studio della conflittualità e dei social media in età adolescenziale.

La ricerca è stata svolta su un campione di studenti italiani di età compresa fra i 14 ed i 19 anni, attraverso la somministrazione di un questionario. I fattori indagati,

correlati all'aumento della conflittualità secondo le ipotesi, sono: la regolazione emotiva online, l'utilizzo problematico dei social media, il livello di solitudine, la disponibilità percepita dei social media e lo stress emotivo correlato all'utilizzo dei social media. I risultati emersi dall'analisi di correlazione e di regressione hanno confermato la maggior parte delle ipotesi di partenza della ricerca e sono risultati in linea con la letteratura scientifica, ma hanno anche offerto nuovi spunti di riflessione per ulteriori studi riguardo la conflittualità in amicizia fra adolescenti ed il ruolo dei social media nel determinarla.

CAPITOLO I

LA CONFLITTUALITA' FRA AMICI IN ADOLESCENZA

1. Caratteristiche dei social media

Col termine social media intendiamo qualsiasi piattaforma online che permetta l'interazione attraverso lo scambio di foto, di commenti o di reazioni a contenuti condivisi fra gli utenti (Popat & Tarrant, 2023). Si tratta di una definizione ampia poiché le piattaforme utilizzabili online sono molteplici (Whatsapp, Instagram, Facebook, Tik Tok, Telegram, ecc) e il grado di preferenza nel loro utilizzo varia molto velocemente, per le diverse modalità di scambio dei contenuti (fotografie piuttosto che video, oppure messaggi) e per i bisogni a cui rispondono (supporto, condivisione, aumento della propria visibilità). Un elemento che accumuna tutte le tipologie di social media è la loro natura relazionale, tanto che ad oggi essi sono diventati lo strumento di interazione più utilizzato, soprattutto fra gli adolescenti, e per questo motivo numerose ricerche si sono focalizzate sullo studio dei cambiamenti nelle dinamiche delle relazioni fra i giovani che la comunicazione a distanza ha generato (Angelini, Marino & Gini, 2023).

Il potere comunicativo dei social media è sfruttato dagli adolescenti per essere in contatto in particolar modo con gli amici, in quanto in questa fase di sviluppo aumenta notevolmente il tempo passato coi propri coetanei e le esperienze di socializzazione con essi. Data la significatività delle relazioni tra adolescenti, queste incidono notevolmente sull'educazione, il benessere psicofisico ma anche la comparsa di comportamenti problematici (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018).

Nesi et al. (2018) hanno proposto un modello teorico denominato *Transformation Framework* per spiegare come l'ambiente digitale dei social media, considerato da loro un contesto sociale a sé stante, abbia trasformato il modo di comunicare fra gli adolescenti e, insieme ad esso, i loro atteggiamenti e comportamenti. Alla base del modello sono state definite sette caratteristiche specifiche dei social media: Asincronicità, Permanenza, Pubblicità, Disponibilità, Mancanza di segnali, Quantificabilità e Visualità (Nesi et al., 2018).

Per Asincronicità si intende la possibilità di rispondere ad un messaggio o alla condivisione di un contenuto con tempistiche differite e questo permette che i conflitti in rete possano essere stemperati grazie a risposte meno impulsive, che si decida con maggior cura cosa e come descriversi o raccontarsi agli altri e, infine, che sia possibile partecipare a più conversazioni contemporaneamente.

Il termine Permanenza si riferisce al fatto che tutto ciò che viene scambiato online rimane accessibile, questo implica che sia necessario prestare maggior attenzione a quello che si decide di rendere pubblico; tale caratteristica offre la possibilità di cercare, recuperare, replicare e controllare contenuti online (Nesi et al., 2018).

La Permanenza è direttamente correlata alla Pubblicità dei contenuti presenti nei social media, i quali sono accessibili a più persone contemporaneamente, aspetto che può creare insicurezza e preoccupazioni sul grado di apprezzamento di chi ci sta guardando (De Groote & Van Ouytsel, 2022).

Parlando di Disponibilità, invece, si intende la facilità con cui è possibile condividere o accedere ad un messaggio, che sia di testo o fotografico, indipendentemente dal luogo fisico in cui ci si trova e dalla distanza; grazie ai social media, infatti, è stato

possibile abbattere le barriere fisiche che possono ostacolare la comunicazione, che ora è resa sempre possibile, col rischio, però, di un'iperconnessione e di stress derivante da essa (De Groot et al., 2022).

Un'altra caratteristica della comunicazione via web è la Mancanza di segnali, ovvero l'assenza di contatto diretto con le persone con cui stiamo interagendo e ciò priva la comunicazione degli aspetti non verbali, i quali facilitano alla corretta comprensione e la co-regolazione della qualità del rapporto interpersonale in atto (Nesi et al., 2018). La riduzione dei segnali sociali porta gli adolescenti più inibiti ad aprirsi più facilmente poiché si sentono maggiormente protetti dalla distanza spaziale con l'interlocutore, tanto che diverse ricerche hanno evidenziato un aumento del livello di intimità e *self-disclosure* nelle amicizie in cui il contatto avviene anche online (Pouwels, Valkenburg, Beyens, Van Driel & Keijsers, 2021).

La Quantificabilità si riferisce alla possibilità di avere un indicatore diretto e preciso della propria popolarità online, ad esempio tenendo il conto del numero di *like* o di condivisioni. La sensazione di essere accettati ed apprezzati dai propri coetanei grazie ai "mi piace" influenza notevolmente il livello di autostima (Nesi et al., 2018).

Infine, la Visualità dei social media li caratterizza fortemente, come è evidente in alcune piattaforme, ad esempio Instagram o Tik Tok, dove il principale mezzo comunicativo sono le immagini, siano esse fotografie o video, tant'è che si parla di "*photographic communication*" nella misura in cui il contenuto visivo sostituisce le parole e colma la mancanza di comunicazione *vis a vis*, fornendo indicazioni sulle emozioni coinvolte nella conversazione (Nesi et al., 2018).

Le sette caratteristiche appena elencate, interagendo fra di loro, concorrono nel delineare un contesto relazionale molto diverso da quello tradizionale, il quale influenza gli atteggiamenti ed i comportamenti dei suoi vari attori. Grazie alla possibilità di comunicare sempre e dovunque (Disponibilità) vi è un aumento della frequenza e dell'immediatezza della comunicazione, che si traduce nella possibilità di ricevere supporto nel momento in cui lo si richiede; inoltre, crescono i bisogni e le aspettative all'interno delle relazioni consapevoli che chi ci sta vicino può essere disponibile per noi. A causa della Mancanza di segnali, cambia la natura qualitativa delle relazioni, con ripercussioni sul livello di empatia, in quanto tramite la sola comunicazione online è più complicato manifestare e trasmettere la propria vicinanza emotiva, e con il rischio di maggiori conflitti dovuti ad incomprensioni, a causa della mancanza delle componenti come l'espressione facciale o il tono di voce con cui il concetto sarebbe espresso (Nesi et al., 2018).

La nuova realtà relazionale qui descritta è quella in cui sono immersi gli adolescenti di oggi e numerose ricerche hanno indagato quali siano gli effetti positivi e negativi sul benessere sia sociale che personale delle nuove generazioni. Popant ed il suo gruppo di ricerca hanno pubblicato nel 2022 uno studio in cui è stato indagato quanto i social media influissero sulla salute mentale e sul benessere in adolescenti dai 13 ai 17 anni, analizzando nello specifico cinque tematiche: espressione di sé stessi e validazione; confronto con gli altri ed ideali estetici; pressione nell'essere sempre connessi; coinvolgimento sociale e supporto dei pari; esposizione a contenuti di bullismo e di violenza. I risultati hanno portato alla luce come i social media possano essere uno strumento dal quale ricavare arricchimento grazie al potenziale espressivo e supportivo che possiedono, a patto che ne venga fatto un uso corretto; in caso contrario è facile

imbattersi nei rischi che il mondo online presenta, come l'essere esposti ad ideali di bellezza irraggiungibili, con conseguenti effetti deleteri sull'autostima, o il sentirsi pressati nell'essere sempre connessi, con una diminuzione della quantità e della qualità di tempo trascorso con gli amici e in famiglia (Popant et al., 2022).

2. Le relazioni d'amicizia online

Avere amicizie di qualità, dove poter essere sé stessi e dove sentirsi capiti e sostenuti, è correlato al benessere sociale ed emotivo dei giovani (Yau & Reich, 2017). Infatti, è noto come l'amicizia, in questa fase della vita ricca di cambiamenti, abbia un'importanza maggiore e sia percepita come uno spazio dove potersi esprimere senza timori e dove trovare comprensione e protezione (Niland, Lyons, Goodwin & Hutton, 2015). I rapporti nati nell'ambiente virtuale possono raggiungere un livello di intimità quasi pari a quello che si instaura nelle amicizie del mondo reale, ma il maggiore benessere psicosociale viene raggiunto quando si ha la possibilità di coltivare sia online che offline le stesse amicizie (Lyyra, Junttila, Gustafsson, Lahti & Paakkari, 2022).

Yau & Reich (2017) hanno svolto una ricerca con lo scopo di analizzare le componenti chiave di una relazione d'amicizia e dai loro risultati hanno potuto concludere che le componenti in gioco nello sviluppo e nel mantenimento di un'amicizia nell'ambiente digitale erano le stesse di quelle in gioco nel mondo reale. Le caratteristiche principali di un'amicizia, intesa come una relazione diadica di reciproco affetto, sono: l'auto-rivelazione di sé stessi, ovvero il potersi aprire e confidare su questioni intime di cui non parleremmo con altre persone; la validazione dei propri stati emotivi, che porta ad un aumento dell'autostima attraverso la sensazione che l'altro ci sia vicino e ci faccia

sentire apprezzati; la compagnia cioè il tempo che ci si dedica l'un l'altro; il supporto dimostrato nei momenti di difficoltà; i conflitti, i quali possono diventare fonte di crescita ed arricchimento se gestiti nel modo corretto; la capacità di risoluzione dei conflitti, essenziale in un'amicizia sana (Yau et al., 2017).

Il fatto che i social media creino un contesto relazionale con proprie specificità, quindi, non modifica quelli che sono i tratti fondanti di una buona amicizia e questo implica che anche le relazioni d'amicizia online possano essere studiate utilizzando gli stessi indicatori (Yau et al., 2017). I social, infatti, sono utilizzati dagli adolescenti per aprirsi coi propri amici e svelare informazioni più o meno intime di sé stessi, sapendo di poter trovare comprensione, vicinanza e supporto, che passano anche attraverso le modalità online, come l'utilizzo di emoticon che facilitino la trasmissione corretta di uno stato d'animo o l'uso di un linguaggio più espressivo per sopperire alla mancanza del tono di voce (Yau et al., 2017). Inoltre, avere interazioni con gli amici online fa percepire all'adolescente di non essere solo e di poter avere qualcuno con cui passare il proprio tempo, così come avviene offline. Infine, analizzando le cause dei conflitti, è emerso come quelle principali siano le stesse sia online che offline, ovvero la mancanza di rispetto espressa pubblicamente e il sentirsi traditi o ignorati nel momento in cui si avverte il bisogno di un amico vicino. Nella modalità online si aggiungono ai motivi di litigio la diffusione di notizie e di immagini che ci riguardano senza il nostro consenso o a nostra insaputa, la carenza di disponibilità online quando scriviamo ad un amico, così come, al contrario, la pressione percepita nell'aspettativa di una risposta immediata da parte nostra (Yau et al., 2017).

Angelini, Marino e Gini (2023) hanno condotto una ricerca al fine comprendere come le caratteristiche di una relazione d'amicizia (auto-rivelazione, validazione,

compagnia, supporto, conflitti e risoluzione dei conflitti) si intersechino con le caratteristiche della comunicazione online (asincronicità, permanenza, pubblicità, disponibilità, mancanza di segnali, quantificabilità e visibilità); inoltre si sono focalizzati sull'analisi di due costrutti, il supporto sociale percepito online e l'espressione delle emozioni online, tenendo in considerazione le differenze di genere e la qualità di utilizzo dei social media, distinguendo fra uso problematico ed uso non problematico (Angelini et al., 2023). I risultati della ricerca hanno confermato la relazione fra aspetti della comunicazione online e componenti di una relazione d'amicizia, in quanto i primi sono in grado di agire sulla qualità di un'amicizia in diversi modi:

- Pubblicità e Disponibilità sono direttamente associate al supporto percepito e alla compagnia, per cui gli adolescenti tenderebbero ad essere maggiormente soddisfatti della qualità della loro amicizia;
- l'Asincronicità influenza sia la risoluzione dei conflitti, dando la possibilità di riflettere maggiormente sulla discussione in corso e di mettere in atto diverse strategie comunicative, sia la validazione, grazie alla possibilità di interagire con più frequenza;
- la Mancanza di segnali agisce sul supporto percepito che risulta maggiore, probabilmente perché per alcune persone svelare parti intime di sé risulta più facile online e questo fa sì che l'apertura verso l'altro sia più frequente, dall'altro lato è maggiore la dimostrazione di vicinanza;
- la Visibilità e la Quantificabilità sono associate alla validazione, ovvero il mostrarsi online attraverso foto o video e ricevere un determinato numero di like o di commenti dà la possibilità di sentirsi apprezzati ed accettati;

- il supporto sociale percepito online è influenzato positivamente dalla Pubblicità, dalla Disponibilità e dalla Visualità, mentre negativamente dalla Mancanza di segnali;
- l'espressione delle emozioni risulta facilitata dalla Pubblicità e dalla Disponibilità ma ostacolata dalla Mancanza di segnali.

Le relazioni d'amicizia vengono vissute e gestite in modo differente dai maschi e dalle femmine. Le ragazze prediligono rapporti d'amicizia più stretti, sentendo il bisogno di essere in contatto più frequentemente tra di loro per confidarsi l'una con l'altra e per ricevere supporto immediato nel momento del bisogno (Fox, Nick, Nesi, Telzer & Prinstein, 2023); a conferma di quanto appena detto, la Pubblicità e la Disponibilità nel genere femminile sono associate positivamente alla validazione e quindi alla qualità dell'amicizia, al contrario di quanto avviene nei maschi, i quali percepiscono minore validazione se i contatti con gli amici sono troppo frequenti (Angelini et al., 2023) e se si sentono pressati nel rispondere prontamente online (Fox et al., 2023). Inoltre, nella risoluzione dei conflitti per i maschi è di supporto la Mancanza di segnali, forse per la loro inclinazione ad essere maggiormente irruenti nei litigi, mentre per le femmine la Disponibilità online nel comunicare favorisce il confronto immediato nel gestire le problematiche (Angelini et al., 2023).

Ciò che fa la differenza nell'impatto che la comunicazione online ha sulle amicizie è anche l'utilizzo che viene fatto dei social media, il quale può diventare problematico se caratterizzato da alcuni pensieri e comportamenti: pensare costantemente ai social media quando non è possibile accedervi, sentirsi male e non tollerare di non poter utilizzare i social media, voler passare sempre più tempo online trascurando altre attività, litigare e mentire riguardo all'utilizzo dei social media e passare tempo online per fuggire da

pensieri ed emozioni negativi (van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016). Dalla ricerca di Angelini et al. (2023) è stato rilevato come l'utilizzo frequente dei social media per stare in contatto con gli amici sia vissuto positivamente soprattutto da chi fa un uso eccessivo di essi, così da colmare i carenti stimoli sociali della vita offline. Chi soffre di un disturbo nell'utilizzo dei social media è più vulnerabile a ciò che succede online, poiché, ad esempio, il giudizio di sé stesso viene dipeso fortemente dalla popolarità che si riscuote online, col rischio ulteriore di male interpretare delle situazioni a causa dell'assenza di un contatto fisico diretto, come già affermato sopra. In conclusione, alcuni aspetti della comunicazione via social, come la Disponibilità e la Pubblicità, possono aiutare chi fa un uso problematico dei social media, ed altri, come la Mancanza di segnali, possono fungere da fattori esacerbanti i sintomi (Angelini et al., 2023).

3. Conflitti e ruolo della regolazione emotiva online

I conflitti per gli adolescenti sono occasioni per definire e negoziare la propria identità ed i propri valori all'interno del contesto sociale (Vannucci, Ohannessian, Flannery, De Los Reyes & Liu, 2018). I litigi fra amici in adolescenza sono frequenti, a causa del valore che viene data all'amicizia in questa età (Yau et al., 2017) e dell'im maturità delle abilità cognitive che dovrebbero sostenere la regolazione emotiva (Vannucci et al., 2018).

Secondo lo *stress exposure models* gli eventi negativi o che possono produrre stress contribuiscono ad aumentare le emozioni negative, portando, nei casi più estremi, a stati di ansia e depressione (Vannucci et al., 2018). I fattori di stress vanno ad attivare stili inferenziali negativi, bias cognitivi o credenze disadattive su sé stessi: ad esempio, a

seguito di un conflitto con un amico è possibile che si attivino pensieri negativi legati alla paura del rifiuto o sentimenti di inutilità (Vannucci et al., 2018). Al contrario, lo *stress generation models* ipotizza che siano i livelli elevati di stati affettivi negativi a portare all'instaurarsi di dinamiche conflittuali e stressanti all'interno del contesto sociale, a causa di una percezione distorta delle situazioni: ragazzi facilmente irritabili o che vivono stati depressivi sono più facilmente portati a vivere i comportamenti o gli atteggiamenti di un amico come ostili o rigettanti e questo può diventare motivo di litigio. Infine, il *transactional stress model* mette in relazione i due modelli precedenti ed assume che entrambi i meccanismi che li caratterizzano agiscano simultaneamente, così che fonti di stress e stati emotivi negativi si influenzino reciprocamente (Vannucci et al., 2018).

Uno studio del gruppo di ricerca di Vannucci (2018) ha analizzato, in adolescenti fra i 13 ed i 17 anni, la relazione fra i conflitti con amici e gli stati affettivi negativi e positivi della giornata in cui si sono verificati, oltre che la direzionalità della relazione fra conflitti e stati affettivi. Da tale studio è emerso come gli adolescenti riportino livelli di rabbia, confusione, tensione ed ansia più elevati nei giorni in cui discutono con un amico, tant'è che gli stati affettivi negativi possono prolungarsi anche durante il giorno successivo (Vannucci et al., 2018). In linea con lo *stress exposure models*, quindi, i conflitti portano all'insorgere di emozioni negative ma allo stesso tempo alti livelli di rabbia o tristezza sono fattori predittivi di conflitti il giorno successivo a causa di una interpretazione negativa di stimoli sociali ambigui, supportando così anche l'ipotesi dello *stress generation models* (Vannucci et al., 2018).

Le emozioni negative causate dai conflitti con amici portano più facilmente l'adolescente ad avere un'idea negativa di sé e a ricercare rassicurazione altrove per sopperire alla mancanza di fiducia nelle proprie capacità e, inoltre, gli stessi affetti

disturbanti conducono ad interpretare eventi neutri come negativi e stressanti (Vannucci et al., 2018). Rispetto ai conflitti con i genitori, dopo i quali l'adolescente tende ad agire un distacco nella relazione, con gli amici l'alto coinvolgimento emotivo porta, in molti casi, a trasformare le emozioni negative in un'occasione di crescita e di maggiore unione (Yau et al., 2017).

Un fattore che gioca un ruolo importante nel predisporre a bassi o alti livelli di conflittualità è la regolazione emotiva, ovvero la capacità di un individuo di gestire le emozioni che sta provando e di esprimerle nel modo adeguato (Mauss, Bunge & Gross, 2007); da ciò risulta che, se tale regolazione funziona in modo adattivo, la risposta emozionale verrà contenuta nell'ampiezza e/o nella durata, al contrario, se le strategie messe in atto per il controllo delle emozioni sono disadattive la risposta emotiva sarà amplificata (Mauss et al., 2007). È importante sottolineare come vi sia una differenza sostanziale fra l'inibizione di una risposta emotiva e la capacità, dopo aver bloccato la risposta emotiva dettata dall'impulso, di mettere in atto comportamenti funzionali al raggiungimento di un obiettivo o semplicemente alla gestione del conflitto (Wrtberg, Thomasius & Paschke, 2021).

Per agire sulle proprie emozioni è necessario attuare delle strategie di regolazione emotiva che si dividono in adattive e maladattive: fra le prime rientrano l'accettazione, la ri-valutazione positiva, la ri-focalizzazione e la messa in prospettiva; fra le seconde troviamo il rimuginio, la catastrofizzazione e la colpevolizzazione di sé e degli altri (Ricciardi, Kornienko & Garner, 2022). Buone competenze nel controllo delle emozioni sono associate ad una maggiore popolarità fra i pari, ad un numero maggiore di amici e ad una migliore capacità di creare nuove amicizie (Ricciardi et al., 2022); per questi motivi essere in possesso di buone strategie di regolazione emotiva assume più

importanza in adolescenza rispetto all'infanzia, seppure questa fase di sviluppo sia caratterizzata da più impulsività ed emotività, difficilmente contenute a causa di un sistema di regolazione emotiva ancora immaturo nell'adolescente (Nelson, Jarcho & Guyer, 2016).

Essendoci focalizzati sul contesto dei social media, è importante fare una distinzione fra regolazione emotiva nell'interazione *vis a vis* e nell'interazione online, date le caratteristiche specifiche e distinte dell'ambiente virtuale. Online la regolazione emotiva si esprime attraverso diverse abilità: quella di modulare il proprio linguaggio rispettando le percezioni dell'altra persona, di controllare le emozioni che si provano mentre si è online, di scegliere quali emozioni esprimere online, di rispondere tranquillamente a parole che ci hanno infastidito e, infine, quella di immaginare le conseguenze di una reazione (Cebollero-Salinas, Cano-Escoriaza & Orejudo, 2022). Nell'utilizzo dei social media, inoltre, risultano importanti due componenti rientranti nel costrutto di regolazione emotiva: il controllo dell'impulsività, che riguarda l'abilità di saper analizzare le informazioni ed i conflitti per prendere decisioni adeguate, soprattutto nei social media dove la comunicazione è veloce ed è facile l'interpretazione errata di un concetto; le capacità di *self-regulation* come l'essere disinibiti nell'esprimere emozioni, lo sviluppo di una "empatia virtuale" e la gestione di potenziali fraintendimenti (Cebollero-Salinas et al., 2022).

La sfida che lo spazio virtuale pone alle capacità di regolazione emotiva di un adolescente è connessa alla possibilità di rileggere o riascoltare un messaggio ricevuto online e che ha avuto un impatto emotivo: questo potrebbe agire a favore di una *escalation* emotiva, col rischio successivo di una mancata comprensione dello stato emotivo da parte dell'interlocutore e quindi di una amplificazione di conflitti nati offline e proseguiti online

o originati direttamente sui social media (Cebollero-Salinas et al., 2022). Inoltre, coloro che possiedono una scarsa regolazione emotiva saranno maggiormente esposti ai rischi appartenenti al mondo online a causa di una maggiore predisposizione ad avere un uso problematico dei social media (Wrtberg et al., 2021).

4. Il ruolo dell'uso problematico dei social media e della solitudine

All'interno dell'ultima edizione del DSM-5, il disturbo da utilizzo dei social media o dipendenza dai social media (SMD) non è presente ma studi empirici dimostrano che il suo tasso fra la popolazione adolescente è in continuo aumento, soprattutto dopo l'avvento della pandemia da coronavirus che ha costretto i ragazzi al distanziamento sociale e al contatto fra loro unicamente al di là di uno schermo, rendendo questa modalità relazionale quella privilegiata ancora ad oggi (Nilsson, Rosendahl & Jaraman-Lindstrom, 2022).

Analizzando i rapporti d'amicizia e nello specifico la conflittualità fra pari nel contesto online, è importante identificare quali aspetti del mondo virtuale possano essere fonte di stress e rendere, di conseguenza, maggiormente vulnerabili ai conflitti. I fattori di rischio presenti online assumeranno rilievo nel caso in cui il soggetto sviluppi verso i social media un atteggiamento di dipendenza, poiché l'intensità di tale esperienza sarà superiore, tanto che alcuni ricercatori sono giunti a parlare di un vero e proprio *digital stress* (Steele, Hall & Christofferson, 2020). Il *digital stress* è il risultato di un uso eccessivo dei social media come fonte di informazione e di comunicazione e porta a conseguenti stati cognitivi, affettivi e psicologici specifici (Steele et al., 2020).

Da una ricerca svolta su adolescenti ed adulti americani è emerso come aspetti che portano ad esperire emozioni negative online possano essere: l'accesso a contenuti indesiderati a causa degli algoritmi dei social media che rendono visibili anche gli stessi contenuti per più e più volte; la pressione percepita nel dover essere sempre connessi ai social media per comunicare con gli amici e per essere sempre aggiornati su quello che succede, col timore, altrimenti, di sentirsi esclusi dal proprio contesto sociale (*fear of missing out*); la mancanza di privacy, in quanto non è possibile controllare tutti coloro che avranno accesso al contenuto condiviso, anche quando questo era indirizzato ad una cerchia ristretta di persone (Fox & Moreland, 2015).

Un altro elemento di frustrazione è il confronto sociale, poiché esso diventa più potente online a causa della possibilità di avere un indicatore numerico della propria popolarità, ovvero i like e le condivisioni online (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018). La popolarità fra i pari diventa molto importante in adolescenza, tanto che un elevato numero di ragazzi percepisce la pressione nel dover condividere contenuti che diano un'immagine di loro positiva, quindi fallace, e che attirino il maggior numero di like, commenti e condivisioni, per ottenere questo il giorno e l'ora in cui pubblicare contenuti diventa prioritario per loro (Nesi et al., 2018). Le esperienze di confronto sociale e di approvazione o meno da parte dei pari risultano essere fattori di rischio per la nascita di conflitti, i quali possono essere gestiti in modo peggiore perché l'uso dei social media ha portato ad un calo delle esperienze reali di interazione e, di conseguenza, ad una diminuzione delle capacità sociali, con danni soprattutto in chi già ne possedeva o credeva di possederne in scarsa quantità e che con maggiore probabilità ha trovato rifugio nel mondo virtuale (Fox et al., 2015).

Sostituire il mondo virtuale a quello fisico e reale, come avviene in chi fa un uso eccessivo dei social media, porta a vivere i feedback negativi ricevuti dai pari con un'intensità maggiore, come è possibile osservare dall'esperienza emotiva vissuta se si viene eliminati dalle amicizie di Facebook: la reazione a tale evento è paragonabile alla perdita reale di un amico e l'investimento emotivo è superiore se l'uso dei social media si trasforma in una dipendenza (Bevan, Pfyl & Barclay, 2012).

Diversi studi hanno cercato di analizzare la relazione fra capacità sociali, solitudine e relazioni d'amicizia. Per capacità sociali intendiamo l'abilità nell'agire con successo nel proprio ambiente e tanti ricercatori credono che la solitudine sia causata da un deficit di tali capacità (Lodder, Goossens, Engels & Verhagen, 2016). Al contrario, un'altra ipotesi vedrebbe le persone sole come maggiormente critiche nei propri confronti e sarebbe l'autosvalutazione delle proprie capacità a metterli meno frequentemente nelle condizioni di poter socializzare e creare nuove amicizie (Lodder et al., 2016).

Gli adolescenti soli hanno un minor numero di amicizie per due possibili cause: perché appaiono meno interessati alla socializzazione agli occhi dei coetanei e questo fa sì che gli altri non si propongano per essere loro amici, oppure sarebbero gli adolescenti soli a non avere la capacità di inviare segnali sociali che facciano capire all'altro di voler stringere amicizia (Lodder, Scholte, Goossens & Verhagen, 2017). Per quanto riguarda la qualità delle amicizie, invece, essa sarebbe correlata ad una percezione negativa di sé e dell'ambiente sociale (Lodder et al., 2017), per via di un'ipervigilanza verso il rifiuto e verso possibili segnali negativi di un amico (Lodder et al., 2016). In linea con questa idea, la solitudine sarebbe correlata ad un pregiudizio di attribuzione ostile e ad uno stile di attribuzione autodistruttivo in cui il successo sociale sarebbe dovuto a fattori esterni e il fallimento sociale a fattori interni e stabili (Lodder et al., 2016). L'ipervigilanza verso

segnali negativi può essere accompagnata da un'aspettativa di comportamenti negativi dei pari nei propri confronti e tale aspettativa influenza il comportamento che andrà, inconsciamente, ad elicitare atteggiamenti ostili verso di sé (Cacioppo & Hawkey, 2009).

L'ipervigilanza e l'ipersensibilità verso segnali di rifiuto o di esclusione porterebbero gli adolescenti soli ad interpretare erroneamente comportamenti o parole degli amici e a darvi un peso maggiore di quello reale, scatenando a causa di ciò il conflitto (Qualter, et al., 2013). Inoltre, la conflittualità potrebbe essere causata anche dalla minor esperienza di socializzazione: infatti, la relazione con più persone, anche diverse fra loro, fornisce l'opportunità di mettere alla prova le proprie capacità e di affinarle, in modo da diventare sempre più in grado di instaurare e mantenere relazioni d'amicizia positive (Lodder et al., 2017).

5. Il ruolo della disponibilità sui social media

Nel delineare le caratteristiche principali del mondo dei social media, la disponibilità e la facile ed immediata accessibilità che li contraddistingue erano già emerse come una caratteristica in grado di alterare in maniera significativa il modo di comunicare e di vivere le amicizie fra gli adolescenti (Nesi et al., 2018). Avere un cellulare con sé, cosa ad oggi possibile per ogni adolescente, è l'unica prerogativa necessaria per poter interagire coi pari in ogni momento e ogni luogo, creando, da una parte, una pressione alla connessione e, dall'altra parte, nuove aspettative relazionali.

Molti adolescenti lamentano di sentirsi spinti a rispondere velocemente ai propri amici per evitare che questi si sentano ignorati da loro nel momento in cui necessitano di essere ascoltati (Nesi et al., 2018). Si parla di *communication overload* o *connection*

overload per intendere il sentimento provato da alcuni adolescenti di essere sommersi costantemente da richieste comunicative, che possono essere messaggi diretti o altri contenuti online, tanto da dover trascurare altre attività per loro importanti (Nesi et al., 2018). Questa pressione può portare a lungo termine a vivere uno stato di stress, inteso come una situazione in cui le domande dell'ambiente superano le risorse della persona (Hefner & Vorderer, 2017); tale condizione è stata definita col termine di *availability stress*, ovvero uno stato di preoccupazione correlato al dover essere costantemente reperibili e pronti ad interagire online, specialmente con gli amici (De Groote et al., 2022). L'*availability stress* è una componente di quello che viene definito *digital stress*, il quale include anche *approval anxiety*, *fear of missing out*, *connection overload* e *online vigilance* (Khetawat & Steele, 2023).

L'*availability stress* può arrivare ad interferire con il sonno e con lo svolgimento delle normali attività quotidiane, in quanto riduce il tempo ad esse dedicate ma anche il livello di attenzione, ed è associato ad un livello minore di benessere e di soddisfazione durante l'uso dei social media (Khetawat et al., 2023). Tale condizione è supportata nella sua insorgenza da diversi fattori (De Groote et al., 2022):

- dalla possibilità della persona con cui stiamo comunicando di ricevere un segnale di lettura del messaggio inviato e di controllare se siamo online, di conseguenza si aspetterà una risposta immediata e nel caso in cui questa non arrivi, potrebbe iniziare ad innervosirsi ed inviare ulteriori messaggi per sollecitare una risposta;
- dal timore che una non disponibilità causi dei conflitti con gli amici in quanto l'essere disponibili online è diventata una delle caratteristiche di un buon amico;

- dalle caratteristiche del messaggio inviato, ovvero se ha un contenuto molto importante si percepirà maggiormente l'obbligo morale di rispondere velocemente;
- dal tipo di relazione che si ha con l'interlocutore, se è un amico stretto o meno;
- dalla logica dell'aspettativa secondo cui se io mi aspetto che un amico sia disponibile con me, io di conseguenza dovrò esserlo con lui.

Secondo la *self-determination theory* il livello di motivazione intrinseca, ovvero ciò che è innato dentro di noi e ci spinge a compiere azioni dirette ad un obiettivo il cui raggiungimento permette la nostra evoluzione, è determinata dal soddisfacimento di tre bisogni: il bisogno di autonomia, che consiste nella capacità di autodeterminarsi; il bisogno di competenza, il quale riguarda il raggiungimento di risultati, conoscenze e abilità; il bisogno di relazione, che esprime il desiderio di sentirsi in contatto con gli altri e di mantenere relazioni significative (Ryan & Deci, 2000). Essendo la motivazione il motore del nostro sviluppo, essa influenza il benessere psicosociale ed è quindi importante che i tre bisogni ad essa correlati vengano soddisfatti (Ryan et al., 2000). La pressione sociale causata dal dover essere sempre attivi online, in primo luogo riduce il senso di autonomia, in quanto la comunicazione tramite i social media diventa un comportamento controllato dall'esterno, che va a sacrificare tempo ad altre attività che sarebbero più significative per il soggetto (Halfmann & Rieger, 2019). In secondo luogo, la pressione sociale agisce sul bisogno di relazione in modi contrastanti: da alcune ricerche è emerso che il mantenimento di una comunicazione frequente online contribuisce a rafforzare le relazioni, mentre in altre il contatto eccessivo portava ad un sentimento di dipendenza che non agisce sul sano bisogno di relazione ma porta, al contrario, a sentirsi oppressi (Halfmann et al., 2019). Fattori che interagiscono con

l'effetto della pressione sociale sul bisogno di relazione sono le caratteristiche della comunicazione online (ad esempio la minor possibilità di esprimere emozioni), il tipo di social media utilizzato e quanto la relazione con l'interlocutore sia intima (Halfmann et al., 2019).

Se da una parte c'è chi si sente spinto ad essere molto attivo e disponibile online, dall'altra c'è chi si aspetta di ricevere velocemente una risposta, tanto da trasformare questa attesa e l'aspettativa riferita al comportamento altrui in una fonte di stress. Lo stress si può manifestare attraverso una risposta emotiva di delusione o di rabbia se gli amici non rispondono immediatamente alle nostre pubblicazioni di contenuti online o se non riceviamo per lungo tempo messaggi in rete (van der Schuur, Baumgartner & Sumter, 2019). La non disponibilità online diventa quindi un indicatore di un possibile allontanamento di un amico o di una minor qualità del rapporto d'amicizia, in quanto compagnia e supporto, che passano per la comunicazione online, sono indicatori di una buona amicizia (Vanden Abeele, Schouten & Antheunis, 2018). Quelli che vengono interpretati come segnali d'allarme aumentano il livello di insoddisfazione verso le proprie amicizie, incrementando di conseguenza i possibili litigi con gli amici (Nesi et al., 2018).

L'idea che un amico migliore sia colui che è sempre disponibile per fornirmi la compagnia ed il supporto da me richiesto, rischia di portare ad una dipendenza dalle rassicurazioni e dai *feedback* esterni, con un conseguente calo della propria autostima, un aumento dei livelli d'ansia ed una maggiore attenzione ai comportamenti altrui (Nesi et al., 2018).

CAPITOLO II

LA RICERCA

1. Introduzione allo studio

Uno dei punti di partenza di questo studio è stato il lavoro di Nesi et al. (2018), che ha messo in evidenza come i social media abbiano creato, tramite un'azione trasformativa, un contesto relazionale diverso da quello a cui gli adolescenti erano abituati, costringendoli, quindi, a modificare il modo di interagire fra di loro. Successivamente, partendo dalle ricerche di You & Reich (2017) e di Angelini et al. (2023), sono stati messi in relazione i principali fattori che caratterizzano la comunicazione online (asincronicità, permanenza, pubblicità, disponibilità, mancanza di segnali, quantificabilità e visibilità) ed i fattori che definiscono la qualità di un'amicizia (intimità, validazione, compagnia, supporto, conflitti e risoluzione dei conflitti), così da poter analizzare quali cambiamenti i social media abbiano portato nelle relazioni d'amicizia fra adolescenti.

Il presente studio si è focalizzato su quali fattori, relativi all'utilizzo dei social media, siano associati ad un aumento del livello di conflittualità in amicizia. I conflitti in amicizia assumono in età adolescenziale una rilevanza particolare ed agiscono sul benessere socio-emotivo dei ragazzi, motivo per cui tale aspetto è stato scelto come focus principale della ricerca. Tale variabile è qui considerata relativamente alla sua frequenza e non alla tipologia di conflitto.

In primo luogo, si è indagata la relazione fra i conflitti e la regolazione emotiva online: come riportano studi precedenti, l'ambiente virtuale pone all'adolescente e, in particolare, all'impulsività che lo caratterizza, la sfida di riuscire a modulare e a controllare il proprio stato emotivo in mancanza di una quantità di informazioni sociali che passano attraverso l'interazione *vis a vis* e che fanno sì che la comunicazione sia chiara ed efficace (Ceboller-Salinas et al., 2022). Online è importante possedere un buon controllo delle proprie emozioni per scegliere accuratamente come rispondere ad una provocazione o ad un contenuto spiacevole, così come anche sufficienti capacità di comprensione delle emozioni altrui per regolare la propria comunicazione sulla base della possibile risposta emotiva dell'interlocutore.

In secondo luogo, è stato preso in considerazione l'uso problematico dei social media il quale, pur non essendo ad oggi riconosciuto come un disturbo clinico e quindi non caratterizzato da indicatori specifici per la sua diagnosi, è una condizione sempre più riscontrabile fra gli adolescenti. Questo fattore è associato alla conflittualità, secondo gli studi di Fox et al. (2015) e di Bevan et al. (2012), nella misura in cui chi sostituisce il mondo reale con quello virtuale è maggiormente esposto ai rischi che presenta quest'ultimo, poiché il mondo virtuale viene vissuto con un investimento emotivo superiore.

Anche la solitudine è qui messa in relazione con la conflittualità in particolare per via di un'ipervigilanza verso il rifiuto e di un pregiudizio di attribuzione ostile, i quali possono essere fattori scatenanti per discussioni (Lodder et al., 2016). Inoltre, coloro che hanno meno opportunità di socializzare è più probabile che abbiano carenze nelle loro capacità relazionali, fra cui rientra anche la corretta gestione dei conflitti così come la loro prevenzione.

Altra variabile associata ai conflitti, così come riportato in letteratura, è la disponibilità online, una delle caratteristiche della comunicazione tramite social media secondo Nesi et al. (2018). La possibilità di comunicare ovunque ed in ogni momento pone il rischio di un *communication overload*, ovvero di un'eccessiva quantità di richieste comunicative che, a sua volta, porta a percepire una pressione nel dover essere costantemente disponibili per rispondere ad un amico online (Nesi et al., 2018). Il livello di conflittualità, quindi, è possibile aumenti per lo stress derivato dal voler soddisfare le aspettative di un amico nell'essere presente online per supportarlo o anche solo per fargli compagnia (*availability stress*). Questo stato di stress può interferire col benessere psicosociale e con le emozioni provate durante l'uso dei social media se esso viene percepito come un obbligo per soddisfare le aspettative degli amici, con ripercussioni negative sul proprio livello di autodeterminazione (Halfmann et al., 2019).

Infine, in questo studio è stata analizzata la relazione fra la conflittualità e lo stato di stress conseguente all'aspettativa e al bisogno di interagire online. Infatti, così come vi è chi si sente oppresso dalle richieste comunicative, vi sono, dall'altra parte, coloro che vivono con apprensione l'attesa di una risposta online, poiché la non disponibilità degli amici viene interpretata come un campanello d'allarme riguardo la qualità di un'amicizia e rischia di scatenare malumori e discussioni (Vanden Abeele et al., 2018).

2. Obiettivi e ipotesi

La ricerca ha avuto inizio dalla somministrazione a studenti adolescenti dai 14 ai 19 anni di un questionario che ha l'obiettivo di indagare diversi aspetti legati all'utilizzo dei social media, alle relazioni d'amicizia e a caratteristiche individuali del soggetto

rispondente. Alcune delle tematiche analizzate dal questionario sono: frequenza di utilizzo dei social media, modalità e preferenze nell'uso dei social media, qualità percepita delle proprie relazioni d'amicizia, competenze emotive offline e online, vissuti disturbanti rispetto all'utilizzo dei social media, livello di autostima, intensità del livello di solitudine percepita, analisi della sfera sociale e analisi delle motivazioni che spingono a frequentare l'ambiente virtuale.

A partire da questo questionario, l'obiettivo dello studio è stato indagare quali fattori siano maggiormente associati all'aumento del livello di conflittualità nelle relazioni d'amicizia in adolescenza. Tra i fattori presi in esame troviamo la regolazione emotiva online, che, così come avviene nelle situazioni di vita offline, è la capacità che se acquisita e posseduta permette di evitare che si giunga ad uno scontro nel momento in cui qualcosa ci ferisce o ci infastidisce. Nell'analizzare l'associazione fra capacità di regolazione emotiva online e conflittualità è stato ipotizzato che essere in grado di prevedere la reazione emotiva altrui, saper modulare il proprio linguaggio sulla base della reazione dell'interlocutore, controllare le proprie emozioni e decidere quali di esse esprimere online e, infine, saper mantenere la calma anche quando ci stiamo innervosendo permettono di mantenere basso il livello di conflittualità (**Ipotesi 1**). Tale ipotesi si fonda su studi scientifici in cui è stata messa in evidenza l'importanza di possedere un buon controllo dell'impulsività e sufficienti competenze emotive nell'interagire online e nel non sviluppare un uso problematico dei social media, con conseguenze sul benessere psico-fisico dell'adolescente (Cebollero-Salinas et al., 2022).

Oltre alla regolazione emotiva, agisce sulla frequenza dei conflitti anche l'uso problematico dei social media: è stata ipotizzata una correlazione positiva fra uso problematico dei social media, ovvero sviluppare verso di essi un atteggiamento di

dipendenza, e lo scatenarsi di litigi a causa di una maggiore esposizione ai fattori di rischio che il mondo virtuale presenta (**Ipotesi 2**). Motivi di discussione online possono essere: l'esposizione a contenuti indesiderati, la pressione nel dover essere disponibili online, il vissuto di *fear of missing out*, la mancanza di privacy ed il confronto sociale (Fox et al., 2015). Inoltre, online è molto più probabile che venga data un'interpretazione scorretta di qualcosa che è stato scritto da un amico e ciò rischia di causare conflitti, i quali vengono vissuti molto intensamente a causa del grande investimento emotivo riposto nel mondo virtuale da chi ne è dipendente (Bevan et al., 2012).

Le persone sole, secondo evidenze scientifiche, tenderebbero ad avere una percezione negativa di sé stessi e dell'ambiente sociale a causa di un'ipervigilanza verso segnali di rifiuto da parte di un amico e, quindi, l'aspettativa di comportamenti negativi nei propri confronti influenzerebbe sia il proprio atteggiamento che i comportamenti altrui i quali potranno più facilmente essere caratterizzati da ostilità (Cacioppo et al., 2009). Inoltre, l'ipervigilanza e l'ipersensibilità ad ogni possibile campanello d'allarme nelle poche relazioni significative di una persona che si percepisce sola e le scarse esperienze di socializzazione, portano ad interpretare erroneamente gli atteggiamenti altrui con conseguenti discussioni (Qualter et al., 2013). Tutti questi aspetti hanno portato in questo studio ad ipotizzare che un maggiore senso di solitudine riportato dall'adolescente sia associato ad un maggiore livello di conflittualità coi pari (**Ipotesi 3**).

Infine la percezione della caratteristica di disponibilità dei social media può portare a vivere una condizione di stress chiamato *availability stress*, ovvero la pressione a dover essere attivi online, il quale, a sua volta, potrebbe essere associato ad un aumento dei conflitti con gli amici (**Ipotesi 4**). Infatti, vari studi scientifici, hanno dimostrato quanto sia pesante la pressione percepita da alcuni adolescenti nel dover essere sempre

disponibili online per gli amici, col rischio, nel caso tale disponibilità non sia sufficiente, di non essere considerati dei buoni amici (De Groot et al., 2022). Questo vissuto interferisce col benessere dell'adolescente in quanto influenza lo svolgimento delle normali attività quotidiane e la qualità del sonno (Khetawat et al., 2023). Oltre alla richiesta di disponibilità, altro elemento che potrebbe essere correlato positivamente alla nascita di conflitti è lo stress emotivo correlato all'aspettativa di ricevere una risposta velocemente nel momento in cui si è cercato un amico (**Ipotesi 5**), così come riportato in letteratura (van der Schuur et al., 2019).

3. Metodo

3.1. I partecipanti

La somministrazione dei questionari è stata svolta al Liceo Morando Morandi, una delle due scuole secondarie di secondo grado presenti a Finale Emilia, un comune della provincia di Modena. La ricerca ha coinvolto trenta classi totali, dalla prima alla quarta, di indirizzi differenti: scientifico tradizionale, scientifico scienze applicate, chimico-biologico, scienze umane, economico sociale e linguistico. Il totale degli studenti che hanno risposto al questionario è stato di 489, di cui 298 femmine, 167 maschi e 24 persone che non hanno specificato il loro genere. La fascia di età dei partecipanti è fra i 14 ed i 19 anni, con media $M=16,00$ e deviazione standard $ds=1,2$.

3.2 Gli strumenti

3.2.1 Conflittualità fra amici

Per la misura del livello di conflittualità tra amici, è stato utilizzato il *Friendship Quality Questionnaire*, validato da Parker & Asher nel 1993 con lo scopo di indagare la qualità di un'amicizia attraverso l'analisi di sei componenti qualitative: validazione e cura, ovvero la misura del livello in cui nel rapporto d'amicizia vi sia supporto ed interesse agli stati emotivi altrui; il livello d'intimità, cioè quanto vi sia apertura e scambio di informazioni private; la conflittualità; la capacità di risoluzione dei conflitti; l'aiuto e la guida nel momento del bisogno; la compagnia, per la quale si intende la misura delle attività piacevoli condivise, sia fuori che dentro la scuola. Nella nostra ricerca è stata utilizzata una versione abbreviata di questa scala che si compone 18 item, di cui 3 corrispondenti ad ognuna delle 6 sottoscale, ai quali è stato chiesto di rispondere con un punteggio da 1 a 5 in cui 1 corrisponde a "per niente vero per me", 2 a "poco vero per me", 3 a "abbastanza vero per me", 4 a "molto vero per me" e 5 a "completamente vero per me". Di tale questionario assume particolare importanza la sottoscala relativa al livello di conflittualità, composta da 3 item ("Io e miei amici/amiche litighiamo molto", "Io e miei amici/amiche discutiamo molto" e "Io e i miei amici/amiche ci arrabbiamo molto l'uno con l'altro") e caratterizzata da un'Alfa di Cronbach $\alpha=0.67$. Più alto è il punteggio medio dei rispettivi item, maggiore è la frequenza di conflittualità fra amici.

3.2.2 La regolazione emotiva online

La scala utilizzata per misurare le competenze emotive online è un riadattamento del *Socio-Emotional e-Competencies Questionnaire (e-COM)* validato da Cebollero-Salinas e il suo gruppo di ricerca nel 2022. Il questionario è stato costruito a partire dagli studi teorici di Bisquerra & Pérez del 2007 sulle competenze emotive che qui sono state poi adattate al mondo online. Le dimensioni indagate sono 5 e corrispondono alle 5 sottoscale del questionario: la capacità di riconoscere le proprie emozioni mentre si è online (*emotional e-conscience*), la regolazione emotiva online (*emotional e-regulation*), il controllo dei comportamenti impulsivi online in risposta a determinati stati emotivi (*e-self-control of impulsiveness*), la capacità di non far dipendere la propria autostima da ciò che accade online (*e-emotional autonomy*) e le competenze emotive e pro-sociali che possono essere espresse online (*e-social competency*). Inizialmente il questionario è composto da 25 item, a cui i partecipanti devono rispondere in una scala a 10 punti che va da “completamente in disaccordo” a “completamente d’accordo”. In particolare, in questa ricerca, è stata presa in considerazione solo la sottoscala della *emotional e-regulation* composta da 5 item: “Prima di fare uno scherzo ai miei amici/amiche sui social media sono in grado di immaginare come si sentiranno”, “Ho un buon controllo delle mie emozioni quando sono sui social media”, “Controllo le emozioni che esprimo attraverso i social media”, “Anche se qualcosa mi infastidisce sui social media, sono in grado di rispondere ai miei amici/amiche con le buone maniere” e “Prima di dire qualsiasi cosa ai miei amici/amiche sui social media, sono in grado di immaginare le conseguenze”. L’affidabilità della sottoscala relativa alla regolazione emotiva è $\alpha=0.74$.

3.2.3 Utilizzo problematico dei social media

La *Social Media Disorder Scale* è stata validata da Van den Eijnden ed il suo gruppo di ricerca nel 2016 ed ha l'obiettivo di misurare il livello di utilizzo problematico dei social media. L'uso problematico dei social media, non presente nel DSM-5 come disturbo clinico, può essere analizzato tramite l'individuazione di 9 elementi: la preoccupazione legata all'utilizzo dei social media, il livello di tolleranza alla frustrazione, il ritiro da altre attività, la presenza di ricadute, le alterazioni nel tono dell'umore, le conseguenze esterne all'uso dei social, le bugie dette riguardo al tempo di navigazione online, il livello di spostamento dell'attenzione e dell'interesse totalmente sui social media trascurando altre attività ed i conflitti riguardo l'utilizzo dei social media. La versione più breve, utilizzata nella presente ricerca, è composta da 9 item, uno per ogni criterio, ai quali è stato chiesto di rispondere in una scala Likert a 5 punti che va da "Mai" a "Molto spesso". Alcuni degli item presenti sono: "Ti sei sentito insoddisfatto perché volevi stare più tempo sui social media?", "Ti sei sentito spesso dispiaciuto quando non potevi usare i social media?" oppure "Hai mentito spesso ai tuoi genitori o amici a proposito del tempo che passi sui social media?". Più la media dei punteggi ottenuti è elevata e più il soggetto rispondente fa un uso problematico dei social media. L'affidabilità della scala è risultata molto buona $\alpha = 0.83$.

3.2.4 Solitudine

Per la misurazione del livello di solitudine percepita sono stati scelti 7 item originariamente validati per la *UCLA Loneliness Scale* di Russel et al. (1978) e che corrispondono alla subscale della "general loneliness" della *Italian Loneliness Scale*. La

versione italiana della scala per la misurazione della solitudine è stata validata da Zammuner et al. nel 2008 ed è composta da 3 sottoscale: una relativa alla solitudine sociale, un'altra associata alla solitudine emotiva ed un'ultima legata alla solitudine nel suo complesso. Ai partecipanti della ricerca è stato chiesto di rispondere su una scala Likert a 4 punti quanto spesso si presentasse il sentimento di solitudine espresso nell'item e su tale scala 1 corrispondeva a "Mai", 2 a "Raramente", 3 a "Spesso" e 4 era associato a "Sempre". All'aumentare della media dei punteggi ottenuti, maggiore è il livello di solitudine percepita. Esempi di item sono "Sento che mi manca la compagnia di altri", "Mi sento isolato/a rispetto agli altri" e "Sento che non c'è nessuno che mi conosce veramente". L'affidabilità della scala è molto alta con Alfa di Cronbach $\alpha = 0.91$.

3.2.5 Disponibilità dei social media

Il *Perceived social media features* è un questionario utilizzato per la valutazione del modo in cui vengono percepite dal soggetto le sette caratteristiche dei social media individuate da Nesi et al. (2018). Le caratteristiche indagate e che rendono l'ambiente virtuale un contesto sociale a sé stante secondo Nesi ed il suo gruppo di ricerca sono: asincronicità, permanenza, pubblicità, disponibilità, mancanza di segnali, quantificabilità e visualità. Il questionario è stato validato da Angelini, Marino & Gini (2022) e presenta 28 item, 4 relativi ad ognuna delle 7 caratteristiche indagate, ai quali rispondere in base al grado di accordo su una scala Likert a 5 punti, in cui il valore 1 corrisponde a "Per niente vero per me", il valore 2 a "Poco vero per me", il valore 3 a "Abbastanza vero per me", il valore 4 a "Molto vero per me" e il valore 5 a "Completamente vero". Per la finalità del presente studio ci siamo concentrati solo sulla caratteristica della disponibilità,

misurata attraverso i seguenti item: “Credo che accedere ai social media sia possibile in ogni momento”, “Penso che sia possibile condividere facilmente nuovi contenuti sui social media o accedere ai contenuti condivisi da altri indipendentemente da dove ci si trovi (ad es., anche se siamo lontani da quella persona)”, “Credo che sia facile contattare altre persone e comunicare con loro tramite i social media, anche se sia è molto distanti” e “Penso che sia possibile accedere ai social media ogni volta che si ha voglia di farlo”. L’affidabilità della sottoscala è $\alpha=0.72$.

3.2.6 Social media stress

Per la misurazione del livello di stress emotivo relativo all’utilizzo dei social media sono stati scelti 3 item di una scala validata da van der Schuur e il suo gruppo di ricerca nel 2019. La versione originale della scala è composta da 10 item: 5 con lo scopo di indagare la risposta emotiva a possibili fattori di stress dei social media e 5 relativi ad un uso eccessivo dei social media. I 3 item scelti per la presente ricerca sono relativi alla sottoscala dei vissuti emotivi conseguenti ad una mancata disponibilità degli amici online e sono “Mi sento deluso o arrabbiato quando i miei amici/amiche non sono disponibili sui social media”, “Mi sento deluso o arrabbiato quando non ricevo una risposta immediata dai miei amici/amiche dopo aver postato qualcosa o inviato un messaggio sui social media” e “Mi sento deluso quando non ricevo nuovi messaggi o notifiche da parte dei miei amici/amiche sui social media”. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere alle affermazioni presentate con un punteggio da 1 (“Per niente vero”) a 5 (“Completamente vero”) in base al grado di accordo e l’aumentare del punteggio medio corrisponde ad un

maggiore livello di stress emotivo. L'affidabilità della scala è molto buona con Alfa di Cronbach $\alpha= 0.84$.

3.3 La procedura

La dirigente dell'istituto superiore Liceo Morando Morandi di Finale Emilia è stata contattata via email per presentarmi e per proporre lo svolgimento della mia ricerca attraverso la somministrazione del questionario e del consenso informato nelle classi scelte dall'istituto per partecipare allo studio. La ricerca è stata presentata nel dettaglio attraverso una lettera del relatore, allegata all'email di presentazione mia e della ricerca. La dirigente si è da subito mostrata interessata allo svolgimento dello studio presso il suo istituto e ha presentato la proposta ai docenti che, dopo essersi riuniti in consiglio di classe, hanno concordato l'adesione di tutte le classi dalla prima alla quarta, escludendo, quindi, le classi quinte perché impegnate per la preparazione dell'esame di maturità.

Successivamente la vicepresidente ha predisposto un calendario per il mio intervento nelle classi il quale avrebbe avuto una durata di un'ora, in quanto, dopo una mia breve presentazione ed una spiegazione dello scopo della ricerca, mi sarei fermata in aula per tutto il tempo della compilazione del questionario, così da essere di supporto in caso di domande da parte degli studenti durante la ricerca. Mi sono recata nelle classi nell'arco di sei mattine e in ognuna di esse ho provveduto a raccogliere i consensi informati cartacei degli studenti minorenni che non lo avevano precedentemente fatto firmare online dai genitori. Inoltre, è stato specificato che il questionario non era né un test d'intelligenza né un test di personalità e, inoltre, ho sollecitato tutti gli studenti a rispondere nel modo più sincero possibile in quanto per l'intera ricerca sarebbe stato garantito il totale anonimato.

4. Risultati

4.1 Analisi di correlazione fra conflitti in amicizia fra adolescenti e i fattori predittivi ipotizzati

Come prima analisi è stata indagata la correlazione presente fra la conflittualità in amicizia in adolescenza ed i fattori predittivi ipotizzati. Tali fattori predittivi sono: la regolazione emotiva online, l'utilizzo problematico dei social media, il livello di solitudine percepita; la disponibilità percepita dei social media; lo stress emotivo correlato all'utilizzo dei social media.

Dall'analisi di correlazione è emerso che il livello di conflittualità è correlato positivamente all'uso problematico dei social media ($r = .23, p < .001$), al livello di solitudine percepita ($r = .25, p < .001$) e allo stress emotivo causato dalle aspettative insoddisfatte di disponibilità degli amici online ($r = .28, p < .001$). Correlazione negativa, invece, è stata osservata fra la conflittualità e la capacità di regolazione emotiva online ($r = -.22, p < .001$). Non è stata trovata nessuna correlazione significativa fra la nostra variabile dipendente, ovvero la conflittualità, e la disponibilità online ($r = -.08, p > .05$). Per quanto riguarda i parametri di genere ed età, la conflittualità risulta correlata negativamente al genere ($r = -.15, p < .01$) ed anche all'età ($r = -.03, p > .05$).

Tabella 1. Correlazioni fra le variabili indagate

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Genere								
2. Età	-.14**							
3. Conflitti fra amici	-.15**	-.03						
4. Regolazione emotiva online	-.004	.01	-.22***					
5. Uso problematico dei social media	.29***	-.13**	.23***	-.15**				
6. Solitudine	.22***	.10*	.25***	-.14**	.38***			
7. Disponibilità online	.12*	.03	-.08	.26***	.07	-.06		
8. Stress emotivo	.15**	-.10*	.28***	-.12*	.53***	.26***	.09*	

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

4.2 Analisi di regressione sulla conflittualità fra amici in adolescenza

Dopo aver osservato le correlazioni fra la conflittualità in amicizia e i fattori predittivi ipotizzati, è stata svolta un'analisi di regressione per comprendere quali tra questi fattori contribuissero maggiormente ad influenzare la variabile dipendente, ovvero la conflittualità. Per l'analisi di regressione è stato utilizzato il metodo di inserimento contemporaneo di tutti i fattori predittivi all'interno del modello scelto, composto da sette predittori, di cui due corrispondenti alle variabili di controllo di genere ed età (vedi Tabella 2).

Dall'analisi di regressione è emerso che il livello di conflittualità in amicizia fra adolescenti è negativamente associato alla capacità di regolazione emotiva online ($\beta = -.14, p < .01$) e positivamente all'uso problematico dei social media ($\beta = .11, p < .05$), al livello di solitudine percepita ($\beta = .23, p < .001$) e allo stress emotivo causato dalla mancata disponibilità degli amici online ($\beta = .16, p < .01$). Inoltre, anche il genere, inserito nel modello di regressione come variabile di controllo, è risultato negativamente associato alla conflittualità fra amici in adolescenza ($\beta = -.26, p < .001$). Dal modello, invece, non risultano significativi, la percezione della disponibilità online sui social media e la variabile di controllo dell'età. In conclusione, i predittori individuati dall'analisi di regressione spiegano il 20% ($R^2 = .20, p < .001$) della varianza dei punteggi di conflittualità in amicizia fra adolescenti e tale quota di varianza spiegata dal modello è statisticamente significativa.

Tabella 2. Analisi di regressione della conflittualità fra amici in adolescenza

	B	t	p
Genere	-.26	-5.85	<.001
Età	-.05	-1.10	.274
Regolazione emotiva online	-.14	-3.22	.001
Uso problematico dei social media	.11	2.04	.042
Solitudine	.23	4.97	<.001
Disponibilità percepita dei social media	-.01	-.27	.787
Stress emotivo	.16	3.24	.001

CAPITOLO III

DISCUSSIONE

1. Discussione dei risultati

La presente ricerca è nata con l'obiettivo di indagare la relazione fra l'instaurarsi di conflitti con gli amici in adolescenza ed una serie di fattori predittivi scelti. A partire da un'analisi del nuovo contesto relazionale, venutosi a delineare con l'avvento dei social media, e delle caratteristiche fondamentali delle relazioni d'amicizia in età adolescenziale, il focus dello studio è stato posto sulla conflittualità, qui intesa come la frequenza di litigi o discussioni fra amici. La conflittualità, diventata la nostra variabile dipendente, è stato ipotizzato che fosse correlata a queste cinque variabili: la regolazione emotiva online, l'uso problematico dei social media, il livello di solitudine, la percezione della disponibilità come caratteristica dei social media e lo stress emotivo correlato all'utilizzo dei social media.

È stata ipotizzata una correlazione positiva fra la frequenza di conflitti e l'uso problematico dei social media, il livello di solitudine, la percezione dei social media come luogo dove dover essere sempre disponibili e il livello di stress emotivo. La ricerca di Fox & Moreland (2015) ha messo in evidenza quali siano i fattori legati ai social che possano portare un adolescente ad esperire emozioni negative, ad esempio, la pressione nel dover essere sempre connessi ed il timore di essere esclusi dal proprio contesto sociale se non si è connessi; tali emozioni negative vissute online, soprattutto se i social media arrivano

a sostituire il mondo reale, possono portare ad un aumento del livello di conflittualità con gli amici.

Per quanto riguarda la solitudine, è stato ipotizzato che ad un livello maggiore di solitudine percepita corrisponda una frequenza maggiore di conflitti, poiché, come riportato nella ricerca di Quarter et al. (2013), l'ipervigilanza e l'ipersensibilità verso segnali di rifiuto, tipiche delle persone che si percepiscono sole, aumentano il rischio di creare conflitti con gli amici. Inoltre, chi ha minori occasioni di socializzazione con i coetanei sarà portato ad allenare meno le proprie capacità sociali, che comprendono il saper controllare ed esprimere le proprie emozioni in modo funzionale alla crescita e al confronto, evitando così lo scontro.

La percezione della disponibilità come caratteristica dei social media sarebbe correlata ad una maggiore conflittualità perché coloro che credono che i social siano un luogo dove dover essere costantemente disponibili per comunicare con gli altri, si sentiranno maggiormente in obbligo nel rispondere prontamente alle richieste comunicative degli amici online, con un conseguente aumento dei conflitti e dello stress se le richieste sono eccessive (Nesi et al., 2018).

Infine, partendo dai risultati della ricerca di Vanden Abeele et al. (2018), lo stress emotivo sarebbe caratterizzato da sentimenti di delusione o rabbia e causato dalla non disponibilità degli amici online; tale vissuto potrebbe portare a conflitti reciproci poiché la mancata disponibilità viene interpretata come un segnale di minor interesse verso i bisogni dell'altro, che percepirà un calo della qualità del legame d'amicizia.

Al contrario, fra la conflittualità e la regolazione emotiva online è stata ipotizzata una correlazione negativa, in quanto, maggiori capacità di modulare il linguaggio online

rispettando le percezioni dell'interlocutore, di controllare le emozioni che si provano durante l'interazione online, di scegliere quali emozioni esprimere sui social media, di rispondere adeguatamente e di prevedere le conseguenze delle proprie parole, corrispondono ad una minor quantità di conflitti fra amici, come riportato in letteratura nello studio di Cebollero-Salinas et al. (2022).

Le analisi di correlazione fra il livello di conflittualità in amicizia e le cinque variabili indagate non sono risultate tutte significative come precedentemente ipotizzato. In particolare, è stata trovata una correlazione positiva significativa con l'uso problematico dei social media, il livello di solitudine percepita e lo stress emotivo collegato all'uso dei social. Tali risultati sono in linea con la letteratura scientifica e confermano l'ipotesi per cui adolescenti che fanno un uso limitato dei social media, che si sentono all'interno di una rete di relazioni significative e che non vivono i social media in una condizione di stress a causa di aspettative disattese di interazione online, si ritroveranno a dover fronteggiare un minor numero di occasioni di scontro con gli amici (Fox et al., 2023). È importante, quindi, che il mondo creato dai social media non sostituisca quello reale ma che funga unicamente da supporto per mantenere legami d'amicizia quando non vi sarebbe la possibilità di farlo in altro modo come, ad esempio, a causa della distanza fisica.

La realtà virtuale espone a rischi e situazioni in cui i fraintendimenti sono molto frequenti a causa della mancanza di segnali sociali presenti, invece, quando ci si trova *vis a vis* e potrebbe, quindi, aumentare le occasioni di conflittualità (Cebollero-Salinas et al., 2022). In tale contesto la solitudine agisce aumentando la probabilità di conflitti perché minori esperienze di socializzazione corrispondono a minor possibilità di sviluppare capacità sociali ma anche a causa della maggior sensibilità verso i segnali ricevuti dagli

altri, che vengono interpretati più frequentemente come segnali di rifiuto (Qualter et al., 2013). Chi si sente solo teme che questo sentimento possa aumentare e per questo vive le poche relazioni sociali con il timore di una perdita; questo vissuto pone anche l'altra persona in allarme perché sente di non poter vivere il rapporto d'amicizia con serenità. Lo stress emotivo correlato alla mancata risposta di un amico online agisce, anch'esso come fattore che può innescare un litigio, in quanto la non disponibilità è vissuta, soprattutto da chi fa un uso eccessivo dei social media, come mancanza di supporto ed interesse (Vanden Abeele et al., 2018). È stata confermata anche l'ipotesi di una correlazione negativa fra conflittualità e regolazione emotiva online, che, così come offline, è una capacità molto importante per comprendere, accettare e gestire le proprie emozioni in modo equilibrato, così da adottare comportamenti funzionali al confronto costruttivo ed evitare lo scontro.

Al contrario, non è risultata significativa la correlazione con la percezione della disponibilità online come caratteristica distintiva dei social media. Tale risultato può essere spiegato analizzando la letteratura da cui siamo partiti per ipotizzare questa relazione: la ricerca di Nesi et al. (2018) prendeva in considerazione la disponibilità online come una costrizione ad essere presenti per fronteggiare le richieste comunicative, invece, nel nostro studio la disponibilità è indagata nei termini di una caratteristica che il soggetto attribuisce in maniera maggiore o minore ai social media. Nel rispondere al questionario della nostra ricerca il soggetto doveva considerare quanto secondo lui i social media permettono di essere costantemente disponibili e non doveva esplicitare il proprio livello di disponibilità online o la quantità di richieste degli amici. Alla base di questa scelta vi è l'ipotesi che più il soggetto pensa i social media come un luogo dove poter sempre comunicare e accedere ai contenuti condivisi dagli altri, più è probabile che questa

percezione sia dovuta alle continue richieste di disponibilità da parte degli amici, tanto da poter sperimentare condizioni di *communication overload* e *availability stress*, come riportato da Nesi et al. (2018). Quindi, tramite il questionario utilizzato, non siamo andati ad indagare direttamente i vissuti disturbanti dovuti alla pressione del dover essere sempre connessi, motivo per cui, probabilmente, i risultati non sono stati in linea con l'ipotesi iniziale.

Il modello di regressione analizzato è composto da sette fattori predittivi: l'identità di genere, l'età, la regolazione emotiva online, l'uso problematico dei social media, il livello di solitudine percepita, la disponibilità online percepita come caratteristica dei social media e lo stress emotivo correlato all'utilizzo dei social media. In particolare il fattore maggiormente predittivo per l'insorgere di conflitti è risultato essere l'identità di genere. Tale risultato può trovare spiegazione nelle differenze fra maschi e femmine nella gestione delle emozioni e dell'impulsività, entrambi fattori che agiscono sul livello di conflittualità (Weinstein & Dannon, 2015). Per quanto riguarda la regolazione emotiva e tutta la sfera delle emozioni è noto come maschi e femmine abbiano un modo di vivere, esprimere e gestire i propri stati emotivi molto differente: i maschi, ad esempio, potrebbero essere maggiormente predisposti a provare e manifestare la loro rabbia senza, però, capacità di regolazione sufficienti per poterla controllare, soprattutto in un'età delicata come l'adolescenza, in cui i circuiti preposti al controllo emotivo sono ancora in formazione (Rispoli, 2004); le femmine, invece, potrebbero cercare maggiormente il confronto rispetto ai maschi, data la loro propensione ad esprimere le emozioni che provano, senza quindi arrivare al conflitto, ma, allo stesso tempo, la loro particolare attenzione alla sfera emotiva potrebbe portarle a dare più importanza rispetto ai maschi a stati emotivi negativi come tristezza, delusione e senso di

solitudine, provati spesso in sostituzione della rabbia, giungendo allo scontro con gli amici quando queste emozioni sono causate da loro (Deng, Chang, Yang, Huo & Zhou, 2016). Inoltre, un elevato investimento emotivo durante il conflitto potrebbe portare le ragazze ad esprimere un maggiore livello di conflittualità rispetto ai ragazzi durante la compilazione del questionario, a causa della rilevanza data all'episodio conflittuale a cui fanno riferimento. La regolazione emotiva, infine, così come l'impulsività, un altro fattore che agisce sull'innescarsi di un conflitto, è influenzata dai livelli ormonali, diversi fra maschi e femmine (Weinstein et al., 2015); soprattutto quest'ultime sono interessate da numerosi cambiamenti emotivi durante le diverse fasi del ciclo mestruale, i quali potrebbero renderle maggiormente suscettibili. Per quanto riguarda l'impulsività, essa si manifesta nel momento in cui vi sono dei deficit nella capacità di regolazione emotiva, per cui il soggetto reagisce d'istinto allo stimolo esterno che, in questo caso, lo ha infastidito; numerosi studi hanno già avuto l'obiettivo di indagare le differenze di genere nel controllo dell'impulsività, anche se i risultati ancora non sono uniformi nel determinare quale dei due sessi sia più soggetto a questa modalità comportamentale (Weinstein et al., 2015).

Il secondo maggior predittore per la nascita di conflitti in questa ricerca è risultato essere il livello di solitudine percepita. Come spiegato nell'analisi della letteratura qui già riportata, le persone con un tessuto relazionale meno ricco hanno minori possibilità di sviluppare le loro capacità sociali, tra le quali rientra anche il saper gestire un'incomprensione senza arrivare al litigio. Le stesse persone che tendono a sentirsi isolate, mostrano un maggiore livello di vigilanza ai segnali di rifiuto da parte degli amici, con il rischio conseguente di innescare un conflitto con essi per paura di essere abbandonati anche dalle poche persone che percepiscono vicine (Lodder et al., 2017).

Sentirsi soli è una condizione che può provocare un alto grado di sofferenza in un'età come l'adolescenza dove è molto forte il bisogno di confrontarsi e raccontare di sé stessi, comprendendosi e maturando, grazie alla presenza di un amico, in grado di starci vicino e di capirci più di quanto possa fare un adulto. Per questi motivi la solitudine, reale o percepita, può portare chi la prova ad avere un livello di tolleranza alle frustrazioni minore e, di conseguenza, ad essere coinvolto più frequentemente in situazioni di conflittualità.

Infine, il terzo fattore più predittivo è lo stress emotivo correlato all'utilizzo dei social media. Questo fattore è stato definito nella presente ricerca come la condizione di stress derivata dalla mancanza di risposte immediate e di interazioni da parte degli amici online. L'importanza data al mondo virtuale, che in alcuni casi è arrivato a sostituire quello reale, pone gli adolescenti di fronte al rischio di un investimento eccessivo su di esso. La possibilità di interagire online senza limiti crea nell'adolescente l'aspettativa errata che chi gli sta vicino debba sempre essere disponibile, così che quando questo non succede subentrano sentimenti di rabbia, frustrazione e tristezza (Nesi et al., 2018). Questa condizione di stress si riversa poi sugli altri sotto forma di pressione nel dover essere sempre connessi per evitare il conflitto e la delusione dell'amico. Lo stress emotivo può essere collegato con la solitudine, in quanto più è forte la sensazione di essere soli e più forte sarà il vissuto emotivo negativo correlato ad una mancanza di interazioni online, poiché spesso la compagnia che non viene trovata nel mondo reale viene ricercata online, facendo un uso scorretto dei social media.

L'uso problematico dei social media, all'interno del nostro modello di regressione, è risultato un predittore di media intensità. Come riportato nello studio di Fox & Moreland (2015), i social media espongono chi ne fa un uso eccessivo a possibili *stressors* che possono portare gli adolescenti ad essere più frustrati ed ansiosi, tanto da essere

maggiormente suscettibili a fonti di litigio. Ogni forma di dipendenza pone chi ne soffre in una situazione in cui il controllo di sé stesso diminuisce poiché è la dipendenza a controllarlo, tramite atteggiamenti compulsivi e l'alterazione dell'umore, ad esempio soffrendo quando è in astinenza; anche la dipendenza da social media funziona in questo modo e, quindi, potrebbe portare l'adolescente che ne è affetto ad avere maggiori difficoltà nel gestire la propria routine quotidiana, le proprie amicizie e le proprie emozioni.

Un altro fattore predittivo di media intensità è la regolazione emotiva online intesa come la capacità di controllare e regolare le proprie emozioni durante l'utilizzo dei social media. Considerando il ruolo primario della regolazione emotiva per il controllo delle risposte impulsive che portano alla nascita di un conflitto, sarebbe stato possibile ipotizzare un effetto di tale predittore maggiore rispetto quanto emerso. L'effetto minore di questo fattore sulla conflittualità può trovare una spiegazione nel fatto che nell'ambiente online una reazione istintiva poco controllata possa avere un impatto differente rispetto alla relazione *vis a vis*: ad esempio, è probabile che nel mondo virtuale ricevere un messaggio inadeguato o fastidioso da parte di un amico non porti allo scatenarsi di un conflitto, grazie alla possibilità di differire la risposta a tale messaggio. Se anche solo uno dei due interlocutori è in grado di regolare le proprie emozioni, sarà possibile abbassare i toni della conversazione, cosa che sarebbe più complicata di persona data la velocità maggiore degli scambi comunicativi.

Tornando agli obiettivi della ricerca, le uniche variabili non correlate all'aumento del livello di conflittualità sono risultate essere l'età dei partecipanti alla ricerca e la disponibilità percepita dei social media; queste due variabili sono anche quelle che, dall'analisi di regressione, sono emerse come fattori meno predittivi per la conflittualità.

Per quanto riguarda l'età, questo risultato è spiegabile considerando come la fascia di età qui presa in esame sia troppo limitata e, andando dai 14 ai 19 anni, consideri ragazzi e ragazze con abitudini online simili. Invece, per quanto riguarda il costrutto di disponibilità online, così come spiegato in precedenza, sarebbe forse stato più rappresentativo, considerato il focus della ricerca, indagare direttamente i vissuti correlati alla pressione nel dover rispondere velocemente agli amici online o nel dover interagire frequentemente per non essere esclusi dal gruppo di coetanei.

In conclusione, i due fattori principalmente coinvolti nella nascita di conflitti con gli amici sembrano essere la solitudine percepita e lo stress emotivo derivato dalla mancanza di disponibilità online degli amici; ad essi si aggiunge l'identità di genere come elemento che influenza la conflittualità, a causa delle differenze fra maschi e femmine nella gestione delle emozioni e nel modo di vivere i conflitti. Adolescenti che si sentono soli saranno maggiormente portati a trovare rifugio nei social media per creare online una rete di conoscenze: chi è maggiormente inibito nel socializzare potrà sfruttare alcune caratteristiche dei social media, come l'assenza di contatto diretto con l'interlocutore, per sentirsi più protetti e a proprio agio nell'interagire, ma potrebbe sperimentare uno stress emotivo maggiore derivante dal vedere che anche gli "amici online", trovati con fatica per sopperire al proprio senso di solitudine, non sono disponibili quando e quanto lui vorrebbe.

2. Limiti e prospettive future

Ricerche future potrebbero approfondire maggiormente quanto e come le differenze di genere riguardo alla regolazione emotiva e il modo di affrontare e percepire

la solitudine possano agire nel determinare il livello di conflittualità. Invece, per quanto riguarda i social media, sarebbe interessante sviluppare una ricerca incentrata sulle differenze nell'utilizzo dei social media come mezzo per mantenere relazioni d'amicizia da parte dei maschi e delle femmine. Inoltre, uno studio come quest'ultimo permetterebbe un'analisi più dettagliata del costrutto di stress emotivo, qui indagato considerando unicamente l'aspetto della frustrazione dovuta all'aspettativa non soddisfatta di ricevere notifiche e richieste di interazione dai propri amici quando se ne sente il bisogno. Ad esempio, un'altra possibile fonte di stress emotivo potrebbe essere la percezione di poca popolarità online, misurabile attraverso il numero di "mi piace" ricevuti ad un contenuto pubblicato. L'essere o meno popolari online è per gli adolescenti di oggi, soprattutto per chi sviluppa un atteggiamento di dipendenza verso i social media, una misura del proprio valore e, quindi, agisce nel determinare il livello di autostima. Nel caso in cui ci si senta esclusi dal mondo online tramite una mancanza di interazioni, che siano messaggi oppure "mi piace" ai propri contenuti, le conseguenze possono essere molto gravi, come lo sviluppo di disturbi d'ansia, dell'umore e dell'immagine corporea.

Il limite principale di questa ricerca è rappresentato dalla scarsa numerosità del campione che non permette di generalizzare i risultati ottenuti a tutta la popolazione. Svolgere una ricerca su un campione più vasto, comprendendo, ad esempio, istituti superiori differenti, come licei, istituti tecnici e professionali, permetterebbe di avere una visione più ampia del fenomeno studiato, poiché i ragazzi e le ragazze che scelgono una determinata scuola differiscono per interessi, inclinazioni e obiettivi futuri. Inoltre, potrebbe essere utile distinguere fra adolescenti che vivono in piccole località ed altri che vivono in città, perché il contesto sociale e le abitudini di vita diversi potrebbero variare le modalità e le motivazioni di utilizzo dei social media: in una grande città è possibile

avere maggiori opportunità per socializzare ma allo stesso tempo può essere più complicato avere una propria cerchia di amicizie a causa della maggiore dispersività, per questo si ricorre all'utilizzo dei social; al contrario, in paese è più facile coltivare amicizie dalla prima infanzia all'adolescenza ma è più difficile fare nuove esperienze e conoscere persone non locali, che invece si possono trovare tramite il web. Un altro limite dello studio, è stato l'aver analizzato la disponibilità online chiedendo ai destinatari del questionario unicamente quanto i social media permettano loro di essere sempre disponibili all'interazione, mentre, non è stato chiesto quanto tale possibilità li faccia sentire spinti a dover essere sempre disponibili per gli amici; così facendo si sarebbero potuti analizzare i costrutti di *communication overload* e di *availability stress*, i quali possono diventare una fonte di forte disagio, soprattutto negli adolescenti che sono coloro che fanno un uso maggiore dei social media.

3. Implicazioni per possibili interventi

Se dovessi pensare a degli interventi di prevenzione nella popolazione adolescente, focalizzerei la mia attenzione sull'informare maggiormente i ragazzi a proposito dei rischi dei social media. Una maggiore consapevolezza dell'utilizzo appropriato dei social potrebbe portare gli adolescenti a sfruttare maggiormente le proprietà positive del mondo virtuale, quali la facile connessione con realtà diverse sia culturali che spaziali. È importante non pensare al mondo digitale solo come un pericolo poiché ciò che fa la differenza nell'effetto che esso ha su chi ne fa uso è il modo di utilizzarlo e gli strumenti in possesso per difendersi dai pericoli che presenta. Ritengo sia importante inoltre, educare i ragazzi e le ragazze di oggi ad una corretta gestione

dell'emotività: l'educazione emotiva comprende il saper riconoscere le proprie emozioni, imparare ad esprimerle nel modo corretto e con le persone giuste, saperle controllare e saper anche comprendere quelle altrui così da rispettarle. Avere un buon rapporto con la propria emotività permette di poter sviluppare e mantenere relazioni significative coi propri pari, fonte di benessere psicofisico, soprattutto nell'età adolescenziale, nella quale occorrono buoni amici accanto per crescere, fidarsi e condividere esperienze.

CONCLUSIONE

Il distacco parziale dai genitori è un passaggio che caratterizza l'adolescenza ed avviene attraverso lo spostamento del proprio investimento relazionale sugli amici, che in questo periodo di vita rappresentano il campo di confronto, supporto e compagnia prediletto. La costruzione di una socialità disgiunta dall'ambiente familiare è un obiettivo fondamentale di questa fase di vita, ma il rapporto coi pari può presentare difficoltà diverse rispetto a quelle coi genitori o con altri membri del nucleo domestico: le amicizie vanno create e coltivate, vi è la fase in cui farsi accettare ed integrarsi nel gruppo dei coetanei e poi quella in cui è importante mantenere e consolidare la propria appartenenza al gruppo. È proprio qui che possono nascere conflitti che, se ben gestiti, sono favorevoli alla crescita sia personale che del rapporto di amicizia ed è per questo che assumono particolare rilevanza.

Questa ricerca, partendo da un'analisi della nuova realtà sociale creata dall'avvento dei social media nelle vite degli adolescenti di oggi e dell'effetto dei social sulle relazioni d'amicizia, ha avuto l'obiettivo di indagare quali fattori, correlati al mondo virtuale, siano maggiormente implicati nel definire il livello di conflittualità fra amici in adolescenza. I risultati ottenuti sono stati per la maggior parte in linea con le ipotesi iniziali e hanno messo in evidenza l'influenza nella nascita di conflitti di fattori quali la solitudine e lo stress emotivo, oltre all'aver posto l'attenzione sulle differenze di genere in quanto l'identità di genere è risultato essere il fattore maggiormente predittivo. Il livello di solitudine percepita e lo stress emotivo riportato nella compilazione del questionario sono fattori intersecabili ed analizzabili all'interno del contesto dei social media per

sviluppare interventi di prevenzione, in modo da aiutare gli adolescenti a coltivare relazioni d'amicizia significative per livello di intimità, supporto e compagnia nel mondo reale e non unicamente in quello virtuale. Altri fattori, come la regolazione emotiva online e l'uso problematico dei social media, sono anch'essi correlati significativamente con il livello di conflittualità, indicando quanto sia importante che gli adolescenti siano in grado di fare un uso consapevole e corretto dei social media, controllando le emozioni espresse online, il proprio modo di interagire in rispetto delle emozioni altrui e non sviluppando atteggiamenti di dipendenza verso gli strumenti della realtà virtuale.

BIBLIOGRAFIA

Angelini, F., Marino, C. & Gini, G. (2023). La qualità dell'amicizia nell'adolescenza: il ruolo delle funzionalità dei social media, del supporto sociale online e delle emozioni. *Curr Psychol* 42 , 26016–26032.

Bevan, J.L., Pfyl, J., & Barclay, B. (2012). Negative emotional and cognitive responses to being unfriended on Facebook: An exploratory study. *Comput. Hum. Behav.*, 28, 1458-1464.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447–454.

Cebollero-Salinas A, Cano-Escoriaza J, Orejudo S. (2022). Social Networks, Emotions, and Education: Design and Validation of e-COM, a Scale of Socio-Emotional Interaction Competencies among Adolescents. *Sustainability*.

De Groote, D., & Van Ouytsel, J. (2022). Digital stress within early adolescents' friendships – A focus group study from Belgium. *Telematics and Informatics*, 73, Article 101877.

Deng Y, Chang L, Yang M, Huo M, Zhou R (2016). Gender Differences in Emotional Response: Inconsistency between Experience and Expressivity. *PLOS ONE* 11(6): e0158666.

Fox, K. A., Nick, E., Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2023). Why Haven't You Texted Me Back? Adolescents' Digital Entrapment, Friendship Conflict, and Perceived General Health. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the*

official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53, 1–11. Advance online publication.

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

Halfmann, A., & Rieger, D. (2019). Permanently on Call: The Effects of Social Pressure on Smartphone Users' Self-Control, Need Satisfaction, and Well-Being. *J. Comput. Mediat. Commun., 24*, 165-181.

Hefner, D., & Vorderer, P. (2017). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 237–249).

Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the Association Between Digital Stress Components and Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis. *Clinical child and family psychology review, 26*(4), 957–974.

Lodder, G. M., Goossens, L., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Verhagen, M. (2016). Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations. *Journal of youth and adolescence, 45*(12), 2406–2416.

Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal*

for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, *American Psychological Association, Division 53*, 46(5), 709–720.

Lyyra, N., Junttila, N., Gustafsson, J., Lahti, H., & Paakkari, L. (2022). Adolescents' online communication and well-being: Findings from the 2018 health behavior in school-aged children (HBSC) study. *Frontiers in psychiatry*, 13, 976404.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.

Nelson, E. E., Jarcho, J. M., & Guyer, A. E. (2016). Social re-orientation and brain development: An expanded and updated view. *Developmental cognitive neuroscience*, 17, 118–127.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267–294.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 2-Application to Peer Group Processes and Future Directions for Research. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 295–319.

Niland P., Lyons A. C., Goodwin I., and Hutton F. (2015), Friendship Work on Facebook: Young Adults' Understandings and Practices of Friendship, *J. Community Appl. Soc. Psychol.*, 25, 123–137.

Nilsson, A., Rosendahl, I., & Jayaram-Lindström, N. (2022). Gaming and social media use among adolescents in the midst of the COVID-19 pandemic. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 39(4), 347-361.

Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links with Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621.

Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(1), 323–337.

Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental psychology*, 57(2), 309–323.

Qualter, P., Rotenberg, K., Barrett, L., Henzi, P., Barlow, A., Stylianos, M., & Harris, R. A. (2013). Investigating hypervigilance for social threat of lonely children. *Journal of abnormal child psychology*, 41(2), 325–338.

Ricciardi, C., Kornienko, O., & Garner, P. W. (2022). The Role of Cognitive Emotion Regulation for Making and Keeping Friend and Conflict Networks. *Frontiers in psychology*, 13, 802629.

Rispoli, L. (2004). *Esperienze di Base e sviluppo del Sé. L'evolutiva nella Psicoterapia Funzionale*. Franco Angeli. Milano.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. *Clinical child and family psychology review*, 23(1), 15–26.

van den Eijnden, RJJM, Lemmens, JS e Valkenburg, PM (2016). La scala dei disturbi dei social media. *Computer nel comportamento umano*, 61, 478–487.

van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., & Sumter, S. R. (2019). Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents. *Health communication*, 34(5), 552–559.

Vanden Abeele, M., Schouten, A., & Antheunis, M. (2017). Personal, editable and always accessible : an affordance approach to the relationship between adolescents' mobile messaging behavior and their friendship quality. *JOURNAL OF SOCIAL AND PERSONAL RELATIONSHIPS*, 34(6), 875–893.

Vannucci, A., Ohannessian, C. M., Flannery, K. M., De Los Reyes, A., & Liu, S. (2018). Associations between friend conflict and affective states in the daily lives of adolescents. *Journal of adolescence*, 65, 155–166.

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Comput. Hum. Behav.*, 121, 106788.

Weinstein, A., & Dannon, P. (2015). Is impulsivity a male trait rather than female trait? Exploring the sex difference in impulsivity. *Current behavioral neuroscience reports*, 2, 9-14.

Yau, J.C., Reich, S.M. (2018). Are the Qualities of Adolescents' Offline Friendships Present in Digital Interactions? *Adolescent Res Rev* 3, 339–355.

Zammuner, V. (2008). 'Italians- Social and Emotional Loneliness: The Results of Five Studies'. World Academy of Science, Engineering and Technology, Open Science Index 16, International Journal of Educational and Pedagogical Sciences, 2(4), 416 - 428.

RINGRAZIAMENTI

Sono stati cinque anni intensi e ricchi di alti e bassi ma eccoci qui, il mio sogno si è realizzato. In tanti momenti, anche di fronte a quel primo test d'ingresso nel 2018, ho pensato di non farcela e in tanti momenti non sono stata soddisfatta di me stessa, pensando sempre di poter fare di più. Quello che cercherò di trasmettere a chi richiederà il mio aiuto sarà proprio parte di ciò che ho imparato durante questo percorso: dobbiamo imparare ad amarci e ad accogliere con benevolenza i nostri limiti così da farne la nostra forza ed essere in grado di superarli. Tutti noi meritiamo di trovare la nostra strada, è importante imparare a cercarla e, una volta trovata, riuscire e prendersene cura con tutti noi stessi.

Tante sono state le persone che ho avuto al mio fianco, qualcuno sempre, altri per un breve pezzettino di percorso ed altre sono entrate nella mia vita verso la fine di questo cammino, ma tutte mi hanno insegnato e donato qualcosa di loro, facendo sì che ora io sia qui a scrivere queste parole con maggiore sicurezza e consapevolezza.

Grazie ai miei genitori che prima di tutti hanno creduto in me e mi hanno sostenuta in ogni passo, ognuno a suo modo, la mamma con le sue parole e la sua presenza costante, un esempio per me, e papà con i suoi silenzi pieni di parole e i suoi abbracci forti e sicuri. Mamma sei la mia colonna portante e la persona con cui ho condiviso ogni istante della mia vita, spero di vederti sempre felice. Papà i tuoi baci sulla fronte hanno ancora ad oggi la capacità di farmi sentire protetta e al sicuro e il potere che abbiamo di capirci con un solo sguardo è la nostra forza. Grazie ad entrambi perché, nonostante tutte le difficoltà, mi sono sempre sentita amata. Come mi ha detto una persona che mi sta insegnando tanto in quest'ultimo periodo "io ho tante cose belle ma sono tutte un po' sgangherate"...così

come forse è la mia famiglia allargata. È importante fare delle nostre crepe la nostra forza e questo l'ho imparato grazie a voi.

Grazie a mio fratello, Mattia, che senza nemmeno rendersene conto mi ha permesso di conoscere nuove parti di me, di scoprire cosa significa essere legati da un affetto che va oltre ogni cosa. Spero di essere sempre una buona sorella, mi troverai sempre al tuo fianco ogni volta che ne avrai bisogno. Ti voglio tanto bene.

Grazie ai miei nonni, quando penso a voi penso all'amore, alla sicurezza, alla forza, alla tenacia. Siete talmente preziosi che non ci sono parole per esprimere quello che provo per voi. Siete sempre stati al mio fianco per accompagnarmi, dietro di me per proteggermi e davanti a me per indicarmi la via più giusta, la nonna con il suo cuore grande ed il nonno con i suoi occhi profondi che dicono tutto quello che spesso a parole non sa dire. Nonna mentre scrivo queste parole sei nel bel mezzo della tua lotta e senza saperlo, per quanto tutti noi cerchiamo di farti forza, sei tu che dai la forza a noi... la forza di essere uniti e credere che dietro le nuvole ci sia sempre il sole.

Grazie alle mie amiche Anita, Carlotta, Gaia e Lucrezia perché ognuna di voi mi ha insegnato qualcosa chi con la sua determinazione, chi con la sua pazienza e la sua dolcezza, chi con il suo buon umore e chi con una parola sincera e profonda. Le esperienze condivise insieme le porto sempre con me e ricordarle mi fa capire quanto io sia fortunata da avervi al mio fianco.

Grazie a te, Giada, perché sei una certezza ed una spalla a cui so di potermi sempre appoggiare. Il nostro rapporto è nato lentamente ma in maniera talmente spontanea che non saprei delinearne le tappe... ciò che conta è che da ormai 6 anni, nonostante la

distanza, siamo una accanto all'altra costantemente, profondamente e sinceramente. Sei una persona meravigliosa.

Grazie Marti, la mia amica di Uni e ormai non solo. Ricordo ancora quando, il nostro primo giorno di università nel 2018 ti ho vista entrare affannata e in spaventoso ritardo alla nostra prima lezione universitaria, da quel momento non ci siamo più allontanate. Mi hai sempre supportata, spronata e davvero senza di te in tanti momenti non so come avrei fatto (quei maledetti esami di psicomatria e di testing.....). Grazie perché per qualsiasi cosa so di poter contare su di te come spero tu possa fare con me.

Grazie alle mie amiche di Uni Aurora, Alice, Giulia, Ilaria, Martina e Sara perché, nonostante ormai abbiamo preso strade differenti, i momenti condivisi assieme rimarranno sempre impressi nella mia mente e nel mio cuore.

E infine grazie a te che sei entrato nella mia vita alla fine di questo cammino, rendendo questo traguardo ancora più prezioso. Grazie Andrea perché al tuo fianco mi sento amata, protetta, sostenuta e compresa. Grazie perché con la tua vicinanza mi hai aiutata a credere ancora più in me stessa e a trovare le energie e la motivazione necessarie per scrivere questa tesi tanto sudata. Averti vicino in questa giornata sarà per me una gioia inaspettata e meravigliosa. Grazie perché sappiamo bene che il mio cammino è ancora lungo ma sono convinta che troverò sempre in te colui che saprà starmi vicino per spronarmi e mai per ostacolarmi, così come farò io con te di fronte a ciò che il futuro ci riserverà. Fare questo viaggio insieme sarà bellissimo.