



**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**

**L'uso problematico dei social media tra gli adolescenti: Analisi di alcuni correlati individuali**

**The problematic use of social media among adolescents:  
Analysis of some individual correlates**

***Relatore:***

**Prof. Gini Gianluca**

***Correlatrice:***

**Dott.ssa Angelini Federica**

***Laureando: Copeta Davide***

***Matricola: 1202830***

Anno accademico 2021/2022



# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	1
<b>CAPITOLO I</b> .....	3
<b>LE RELAZIONI INTERPERSONALI NEI SOCIAL MEDIA</b> .....	3
<b>1.1. Caratteristiche principali dei social media</b> .....	3
<b>1.2. Relazioni di amicizia online e offline</b> .....	8
<b>1.3. Uso problematico dei social media</b> .....	11
<b>1.4. Il ruolo della cognizione e delle emozioni</b> .....	16
<b>1.5. Il ruolo della solitudine</b> .....	20
<b>1.6. Il ruolo delle norme sociali e dell'influenza dei pari</b> .....	23
<b>CAPITOLO II</b> .....	27
<b>LA RICERCA</b> .....	27
<b>1. Introduzione allo studio</b> .....	27
<b>2. Obiettivi e ipotesi</b> .....	29
<b>3. Metodo</b> .....	32
<b>3.1. I partecipanti</b> .....	32
<b>3.2. Gli strumenti</b> .....	33
<b>3.3. La procedura</b> .....	38
<b>4. Risultati</b> .....	39
<b>4.1. Statistiche descrittive e frequenze del campione</b> .....	39
<b>4.2. Analisi di correlazione tra utilizzo problematico dei social media e i fattori predittivi ipotizzati</b> .....	40
<b>4.3. Analisi di regressione sull'utilizzo problematico dei social media</b> .....	43
<b>DISCUSSIONE</b> .....	45

<b>CONCLUSIONE</b> .....	55
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	57
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	63





## INTRODUZIONE

Questa ricerca si pone come obiettivo quello di studiare il comportamento e le modalità relazionali degli adolescenti all'interno del contesto dei social media. In particolare, è stato deciso di indagare il fenomeno dell'utilizzo problematico dei social media, ovvero un utilizzo eccessivo e scorretto di queste piattaforme tale da provocare conseguenze negative sul benessere psicologico e per lo sviluppo degli adolescenti. Lo studio parte da una revisione della letteratura che riguarda l'utilizzo dei social media da parte degli adolescenti, esplorando aspetti sociali, psicologici individuali, relazionali, emotivi e comportamentali del loro utilizzo. Successivamente, sono state descritte tutte le procedure e gli strumenti statistici utilizzati per la strutturazione della ricerca ed infine vengono riportati e discussi i risultati ottenuti.

Al fine di analizzare quali fattori potessero risultare maggiormente collegati all'utilizzo problematico dei social media, sono state condotte delle analisi di correlazione e delle analisi di regressione su un campione di studenti italiani di età compresa tra i 14 e i 20 anni. I fattori indagati in questo studio comprendono le modalità di espressione delle emozioni online, il livello di solitudine percepito dai partecipanti, l'influenza delle norme sociali online all'interno del gruppo dei pari, gli indicatori di status sociale online, i comportamenti di confronto sociale online ed eventuali differenze di identità di genere. I risultati trovati confermano la maggior parte delle ipotesi di partenza della ricerca, anche se non la loro totalità, e risultano in linea con la letteratura scientifica, offrendo uno spunto di riflessione in più per quanto riguarda la presenza di differenze di identità di genere in alcuni comportamenti adottati all'interno dei social media.





## CAPITOLO I

### LE RELAZIONI INTERPERSONALI NEI SOCIAL MEDIA

#### 1.1. Caratteristiche principali dei social media

I social media sono ad oggi uno degli strumenti più utilizzati dagli adolescenti per comunicare tra di loro (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018a), in quanto grazie alla loro natura prevalentemente interpersonale consentono di condividere e produrre contenuti pubblici, scambiarsi messaggi e interagire con persone estranee o che vivono dalla parte opposta del globo. La sempre maggiore diffusione di questi strumenti ha portato numerosi ricercatori ad interrogarsi riguardo l'impatto di questo fenomeno sul benessere e sullo stress psicologico delle nuove generazioni (Griffiths & Kuss, 2017; Marino, Gini, Vieno & Spada, 2018b). Nella società tecnologizzata di oggi sono sempre più frequenti, infatti, casi di eccessivo utilizzo di social media, anche a causa di un accesso sempre maggiore in giovane età di computer, smartphone o tablet. In questo studio con il termine "social media" si intende qualsiasi applicazione (es. WhatsApp, Instagram, YouTube, ecc.) che consente di condividere contenuti, comunicare e interagire con altre persone online (Moreno & Kota, 2013). La scelta di utilizzare una definizione così inclusiva è dovuta alla molteplicità di piattaforme online con obiettivi e target differenti e all'andamento discontinuo della popolarità di ciascun social media, che nel giro di pochi anni può raddoppiare (o al contrario dimezzare) il proprio numero di utenti. Questa moltitudine di piattaforme social è un fattore importante da tenere in considerazione quando si studia il comportamento degli adolescenti, perché esistono social media con caratteristiche molto differenti tra di loro. Ad esempio, un social di messaggistica come

WhatsApp ha come principale caratteristica una comunicazione composta da frasi brevi e dall'utilizzo di immagini e file audio per comunicare con gli altri utenti. Un social come Instagram, invece, pone maggiore attenzione sulla componente visiva della comunicazione, in cui la visibilità per foto e illustrazioni è massima ma lo spazio per la comunicazione uno ad uno online è estremamente ridotto. Le caratteristiche di ciascun social media modificano le relazioni online e indirizzano i comportamenti dei giovani, ad esempio Instagram potrebbe aumentare fenomeni di confronto sociale data la sua natura prevalentemente visiva, mentre WhatsApp potrebbe rinforzare il supporto tra pari grazie alla semplicità di accesso.

Per comprendere come le dinamiche relazionali vengono influenzate dal contesto online, Nesi et al. (2018a) hanno proposto un modello teorico denominato *Transformation Framework* (Nesi et al., 2018a), che considera il ruolo trasformativo dei social media nelle relazioni interpersonali tra gli adolescenti. Gli autori attribuiscono ai social media sette caratteristiche peculiari: Asincronicità, Assenza di contatto diretto, Permanenza, Visibilità, Quantificabilità, Disponibilità, e Visualità. Ognuna di queste caratteristiche contribuisce a rendere i social media un ambiente diverso dal mondo offline, trasformando le modalità di comunicazione tra gli adolescenti. L'Asincronicità, come suggerisce la parola stessa, consiste nella possibilità di comunicare rispondendo a un messaggio anche a distanza di ore. Questa caratteristica è esclusiva di un ambiente online e permette agli adolescenti di gestire contemporaneamente conversazioni multiple e di sentirsi maggiormente a proprio agio nella comunicazione, dato che non è richiesta una risposta immediata. L'Assenza di contatto diretto si riferisce alla mancanza di alcuni aspetti tipici di una relazione faccia a faccia: tono di voce, contatto fisico, gesti ed espressioni facciali. La mancanza di un contatto diretto favorito dalle piattaforme online

consente di gestire la quantità di elementi che si vogliono mostrare, si può infatti decidere di utilizzare solo la chat testuale, mandare note vocali, condividere foto oppure trasmettere video. Questa possibilità di personalizzazione nel presentare la propria identità può effettivamente facilitare la comunicazione di alcuni ragazzi con difficoltà relazionali, che vedono l'ambiente online come più rassicurante e meno impegnativo rispetto ad una relazione faccia a faccia. Rientra in questa caratteristica dei social media anche l'anonimato, come l'uso di nickname al posto del proprio nome e cognome. La Permanenza si riferisce al fatto che i contenuti una volta caricati rimangono perennemente disponibili online. In alcuni casi però la permanenza di un social potrebbe non essere così immediata: per esempio la cancellazione di un proprio post o di un messaggio inviato potrebbe erroneamente far pensare alla totale scomparsa del contenuto non desiderato. Tuttavia, questo stesso contenuto, accessibile a tutti grazie alla caratteristica della Visibilità, potrebbe essere stato salvato e poi condiviso nuovamente da altri utenti. La Visibilità è la possibilità di comunicare e condividere contenuti con una moltitudine di persone, anche con estranei. Questa caratteristica è spesso un elemento centrale di molti social media ed è legata ad un'altra qualità, la Quantificabilità. Essa introduce l'uso di un sistema numerico per quantificare diversi aspetti della vita online (numero di like, follower, orario di invio di un messaggio, ecc.). Alcuni studi evidenziano l'importanza della Quantificabilità dei social, come nel caso di giovani adolescenti che decidono di postare contenuti negli orari in cui ipotizzano possano essere visti da più persone, per ricevere più like e commenti (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018b). Infine abbiamo la caratteristica di Disponibilità, che sottolinea la facilità di accesso e condivisione dei contenuti online, dato che questi possono eludere qualsiasi barriera fisica e geografica e la Visualità, che pone grande enfasi sulla componente visiva della comunicazione,

preponderante soprattutto in alcuni social media come Snapchat, oggetto di un'interessante ricerca condotta da Waddell (2016), che suggerisce l'esistenza di una vera e propria "comunicazione fotografica", in cui l'utilizzo di immagini per trasmettere emozioni ed espressioni è centrale nelle relazioni adolescenziali. Ciò che risulta evidente dall'analisi di queste caratteristiche è la specificità del contesto online tipico dei social media, un ambiente dotato di caratteristiche proprie, non riscontrabili nella comunicazione faccia a faccia e che merita quindi una particolare attenzione.

Prese insieme, dai risultati dello studio condotto da Nesi et al. (2018a), tutte le caratteristiche sopra citate trasformano le dinamiche relazionali tra pari in diversi modi. In primo luogo, accelerano la frequenza e l'immediatezza delle dinamiche relazionali adolescenziali, per cui è possibile rimanere in contatto con qualcuno più volte al giorno, con un'immediatezza e una facilità mai viste prima (basta infatti uno smartphone per accedere ad un social). In secondo luogo, i social amplificano alcune esperienze relazionali e richieste nei confronti degli altri, come nel caso di richieste eccessive riguardo l'essere sempre disponibili online, un fenomeno che va inquadrato in un contesto sociale e di gruppo in cui la richiesta di utilizzo dei social è desiderabile e incoraggiata. I social media alterano poi la natura qualitativa delle interazioni, ad esempio aumentando il confort nelle interazioni ma diminuendo l'efficacia del supporto sociale e acutizzando la vittimizzazione tra pari. Infine, creano nuove opportunità di comportamenti compensatori, come ad esempio la creazione di amicizie esclusivamente online (anche con persone che sarebbe possibile incontrare nella realtà) e nuove opportunità per comportamenti sociali come fenomeni di cyberbullismo o la presenza di veri e propri indicatori di status sociale (like e follower) quantificabili (Nesi & Prinstein, 2018).

In uno studio di Nesi e al. (2018b) viene analizzato nello specifico il potere trasformativo dei social media su tre fenomeni tipicamente adolescenziali: la vittimizzazione online, lo status dei pari e l'influenza dei pari. Per quanto riguarda ad esempio la vittimizzazione, la caratteristica di Disponibilità dei social aumenta le occasioni di episodi di cyberbullismo, che possono verificarsi in qualsiasi momento della giornata. L'Assenza di contatto preclude invece la possibilità da parte del bullo di osservare l'espressione facciale e verbale della persona aggredita. A ciò si somma l'anonimato di internet, che rende difficile individuare gli aggressori e aggrava i sentimenti di sconforto e impotenza delle vittime. Si creano inoltre nuovi comportamenti di vittimizzazione tra pari, possibili sono in contesti online, come atti di appropriazione di account altrui tramite software di hackeraggio e cyberbullismo. Anche per quanto riguarda lo status e l'influenza dei pari, i social media aumentano i rischi di comportamenti problematici, estremizzando fenomeni di pressione sull'utilizzo dei social e di richiesta ad essere sempre connessi. Nel caso dello status dei pari, Nesi et al. (2018b) evidenziano come la Quantificabilità dei social media offra un indicatore numerico dello status dei ragazzi attraverso il numero di follower, di "mi piace" e di commenti sotto ogni post pubblicato. Questi indicatori possono essere utilizzati dagli adolescenti per confrontarsi tra di loro, aumentano il confronto sociale e talvolta inducono negli utenti meno popolari sentimenti di inferiorità e invidia. Le caratteristiche di Visibilità e Permanenza rendono poi questi indicatori di status visibili a tutti, amplificando il concetto di popolarità. Infatti, mentre nella vita reale essere considerati popolari richiede spesso una presenza fisica e un impegno concreto, nei contesti online la popolarità risulta più facilmente raggiungibile. La maggiore possibilità di diventare popolari online è percepita dagli adolescenti come un modo per elevare il proprio status e li incoraggia ad adottare

pratiche di autopromozione, spesso attraverso l'utilizzo di fotografie e immagini. Entra qui in gioco la caratteristica di Visualità, che può amplificare il confronto sociale basato sull'apparenza fisica, soprattutto tra le ragazze (Chua & Chang, 2016). Il tentativo di massimizzare il numero di like e commenti postando contenuti nelle ore del giorno in cui è più probabile che vengano visti e la pratica di oscurare i contenuti che non hanno raggiunto un determinato numero di like e commenti sono due esempi di come i social media offrano un terreno fertile per la creazione di comportamenti nuovi.

In conclusione, il punto di forza del modello di Nesi et al. (2018a, 2018b) è quello di riconoscere i social media come un contesto interpersonale con delle proprie caratteristiche e con delle proprie regole, che ha un'influenza diretta sui pensieri e sui comportamenti degli adolescenti. Quando si studia questi ambienti virtuali è quindi fondamentale tenere a mente che entrano in gioco fattori nuovi rispetto al contesto reale, così come invece aspetti della vita reale possono non essere presenti nei contesti online. I paragrafi successivi avranno l'obiettivo di inquadrare l'utilizzo dei social in età adolescenziale da diversi punti di vista: secondo una prospettiva individuale, che tiene maggiormente conto delle emozioni e delle cognizioni di un soggetto; secondo una prospettiva sociale, analizzando l'influenza del gruppo dei pari; secondo un punto di vista interpersonale, focalizzandosi sulla condizione di solitudine.

## **1.2. Relazioni di amicizia online e offline**

Durante il periodo adolescenziale, instaurare nuove amicizie è un elemento fondamentale per lo sviluppo identitario di un individuo, un'occasione per fare esperienza di intimità con qualcuno di esterno dal nucleo familiare. I legami creati in questo periodo

offrono la possibilità di esprimere sé stessi e condividere pensieri ed emozioni con i propri pari, facilitando l'esplorazione e la comprensione dell'identità di un adolescente, che è ancora in fase di evoluzione.

Parker & Asher (1993) hanno individuato sei qualità che definiscono le relazioni di amicizia in giovane età: la qualità di Apertura verso l'altro, ovvero la motivazione a parlare di aspetti di sé a un amico; la qualità di Validazione, che consiste nel valorizzare qualcun altro facendolo sentire importante e compreso; la qualità di Compagnia, ossia la volontà di condividere del tempo con qualcun altro; la qualità di Supporto strumentale, che consiste nell'offrire aiuto a qualcuno attraverso supporto materiale o psicologico; le qualità di Conflitto e di Risoluzione del conflitto, due aspetti complementari che permettono agli adolescenti di fare esperienza di emozioni negative in un contesto sicuro come una relazione di amicizia. Le qualità dell'amicizia individuate da Parker & Asher (1993) sono state utilizzate successivamente per confrontare eventuali differenze tra relazioni di amicizia offline (ovvero faccia a faccia) e relazioni di amicizia online (ovvero instauratesi in ambienti virtuali). È ciò che hanno fatto anche Yau & Reich (2018), ovvero esaminare se e in che modo le qualità dell'amicizia individuate da Parker & Asher (1993) siano presenti nell'ambiente digitale dei social media. Per quanto riguarda la qualità di Apertura verso l'altro, in modo simile alle relazioni faccia a faccia, è risultata una caratteristica che può aiutare gli adolescenti a supportarsi a vicenda e a far fronte a disordini emotivi o stress psicologico. Nel contesto online, tuttavia, gli adolescenti risultano porre molta attenzione a dove condividere informazioni e verso chi esporsi in intimità. Esistono infatti due modalità comunicative diverse sui social media a seconda del canale comunicativo, che può essere sia di natura pubblica (ad esempio un post di Facebook) sia di natura privata (come una chat privata di Instagram). L'Apertura verso

l'altro è una qualità maggiormente presente nei canali comunicativi coperti da maggiore privacy, mentre sulle piattaforme pubbliche l'espressione di sé è spesso influenzata dalle norme sociali e stereotipi di genere. Per quanto riguarda la qualità di Validazione, proprio come nelle relazioni offline, gli adolescenti validano i propri amici valorizzandoli e facendoli sentire importanti; le modalità di validazione sono però leggermente diverse, data la specificità del contesto online, per cui alle frasi di apprezzamento vengono spesso aggiunti immagini o emoticons, così come anche un commento o un mi piace aggiunti ad un post di un amico possono essere considerati comportamenti di validazione dell'altro. Anche la Compagnia è una qualità presente nelle relazioni online, essa viene espressa attraverso la condivisione di contenuti digitali divertenti (come un video su YouTube) e rinforzata dall'utilizzo di uno slang digitale che fa sentire gli utenti appartenenti ad una stessa comunità. Un esempio di qualità di Supporto strumentale sui social media è l'utilizzo di applicazioni di messaggistica come WhatsApp per chiedere aiuto riguardo un compito scolastico. Un fatto interessante è che il supporto è spesso offerto nella vita reale piuttosto che all'interno dei social: sembra infatti che gli adolescenti, quando non hanno la possibilità di richiedere aiuto di persona, utilizzino gli spazi online per chiedere supporto rispetto a delle difficoltà nella vita reale. Tuttavia, la maggior parte delle volte tendono a risolvere i problemi nati sui social con la comunicazione faccia a faccia. Infine, per quanto riguarda le qualità di Conflitto e Risoluzione del conflitto, entrambe sono elementi presenti nelle relazioni online e riguardano soprattutto fenomeni legati alla condivisione di informazioni private senza il consenso del soggetto interessato, episodi di inaffidabilità legati alla mancanza di risposta ai messaggi e l'inclusione o esclusione nella cerchia di amicizie da parte di un amico.



Lo studio di Yau & Reich (2018) mette in luce come il modello di Parker & Asher (1993) sia valido anche all'interno del contesto online, all'interno del quale gli adolescenti tendono a mantenere i legami già creati con gli amici offline, piuttosto che fare nuove amicizie con persone sconosciute. I social media possono essere considerati quindi come un'estensione delle interazioni reali, non come qualcosa di completamente separato dalla realtà. Esiste una continuità tra i due contesti che a volte rende i comportamenti online spiegabili attraverso esperienze di vita reale e, al contrario, rende comportamenti offline spiegabili attraverso esperienze avute sui social media.

### **1.3. Uso problematico dei social media**

Nonostante l'ultima versione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) abbia riconosciuto il disturbo di dipendenza da internet (Internet Gaming Disorder) all'interno della sua appendice (APA, 2013), non esiste ad oggi una definizione largamente accettata e definita dalla comunità scientifica internazionale del concetto di dipendenza da social media. Ciononostante, in passato la dipendenza da internet è stata strettamente collegata al mondo dei videogiochi e all'utilizzo di social media, soprattutto all'interno della popolazione adolescenziale, che è tra quelle che utilizza maggiormente queste nuove tecnologie (Marino, Gini, Vieno & Spada, 2018a; Wartberg, Kriston & Thomasius, 2020). Sulla base di questa considerazione, Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg (2016) hanno sviluppato e validato una scala di misura per rilevare il livello di severità della dipendenza dai social media: la *Social Media Disorder scale* (Van den Eijnden et al., 2016). Il fondamento teorico di questa scala si basa sull'assunzione che la dipendenza da social media e l'Internet Gaming Disorder

(APA, 2013) siano due espressioni dello stesso concetto più generale di dipendenza da Internet. Il concetto di disturbo da social media (Social Media Disorder, SMD) di Van den Eijnden et al. (2016) eredita quindi i nove criteri che l'American Psychiatric Association ha attribuito all'Internet Gaming Disorder: sei di questi derivano dalla definizione di gioco d'azzardo patologico, ovvero eccessiva preoccupazione riguardo l'oggetto della dipendenza (nel nostro caso, i social media), sviluppo di tolleranza, sintomi da astinenza, presenza di ricadute, alterazione del tono dell'umore e la tendenza ad entrare in conflitto con gli altri quando si parla dei social media. Altri tre criteri sono stati successivamente aggiunti a causa della particolarità del contesto virtuale di Internet, ovvero la tendenza a mentire riguardo il tempo di utilizzo sui social, perdita di interesse per altri hobby o attività esterne e problemi di natura conflittuale all'interno del nucleo familiare per un utilizzo eccessivo dei social media. Il concetto di SMD va inquadrato all'interno di un contesto di stampo clinico-diagnostico, con l'obiettivo di creare una definizione di disturbo da social media condivisa dalla comunità scientifica. Esso ha in comune diversi aspetti con l'Internet Gaming Disorder e più in generale con comportamenti di dipendenza legati a Internet, che sono considerati un problema attuale tra gli adolescenti. L'appetibilità di un mondo facilmente disponibile, che permette di rimanere sempre connessi e che permette di presentarsi al mondo con modalità espressive diverse rende i social media e Internet un elemento di rischio per gli adolescenti, poiché il loro sviluppo fisico e psicologico è ancora in fase di evoluzione.

Un altro modo di considerare la dipendenza da social media, da un punto di vista meno diagnostico, è stato adottato da Marino et al. (2018a), in cui viene usato il termine "utilizzo problematico" per indicare un comportamento problematico che assume caratteristiche simili ai sintomi di un comportamento dipendente, in cui le difficoltà di

auto-regolazione delle emozioni possono portare conseguenze negative nella vita sociale e personale del soggetto. Questa definizione pone maggiormente l'attenzione su un cattivo utilizzo dei social media, considerando anche tutti quei casi in cui non vengono soddisfatti i criteri di dipendenza da social media ma in cui un uso non adeguato degli stessi può provocare gravi conseguenze a livello sociale o personale. Lo studio di Marino et al. (2018a), che nello specifico indaga l'utilizzo problematico del social media Facebook (problematic Facebook use, PFU), rileva correlazioni positive tra PFU, tempo speso sui social media e dipendenza da internet. Lo studio mostra l'importanza del tempo speso su Facebook nello sviluppo di PFU ma contemporaneamente evidenzia come l'associazione tra i due fattori non sia sufficientemente significativa per stabilire un rapporto di causa-effetto. Gli autori giungono alla conclusione che nonostante il tempo speso online possa essere considerato un elemento costitutivo del PFU, esso non spiega in modo esaustivo il fenomeno di dipendenza da social media. Questo risultato sottolinea l'importanza di considerare quali altri fattori, oltre il tempo di utilizzo dei social, possono contribuire ad un utilizzo problematico di questi strumenti. A tal proposito, secondo Marino et al. (2018a) esistono delle caratteristiche individuali che vengono maggiormente associate ad un utilizzo problematico dei social, come per esempio l'identità di genere, per cui le femmine sarebbero leggermente più inclini a sviluppare un uso problematico dei social media mentre i maschi tenderebbero a sviluppare forme di dipendenza da videogiochi. Anche persone con una bassa autostima e carenza di abilità relazionali hanno maggior rischio di utilizzare i social in modo scorretto, principalmente a causa di una personalità insicura che cerca in queste piattaforme online conferme da parte degli altri. Inoltre, dalle analisi riguardanti Facebook è emerso che esistono due principali motivazioni che possono spingere un adolescente a sviluppare un uso problematico dei

social media: la motivazione ad usare Facebook per regolare i propri stati affettivi o il proprio umore e la motivazione a considerare Facebook un luogo dove poter comprendere meglio sé stessi e i propri stati emotivi.

In un'altra metanalisi di Marino et al., (2018b) viene sottolineata la necessità di creare una definizione condivisa con la comunità scientifica di uso problematico dei social media e si evidenzia l'impatto potenzialmente negativo di questo comportamento sullo stress psicologico e sul benessere degli adolescenti e dei giovani adulti. In particolare, l'uso problematico di Facebook risulta positivamente correlato a condizioni di ansia e depressione e inversamente correlato alla sensazione di soddisfazione della propria vita e ad altri indici di benessere soggettivi.

Risultati in linea con una visione del problema incentrata su aspetti relazionali sono stati trovati anche da Chabrol, Laconi, Delfour, & Moreau (2017) che hanno analizzato la relazione tra utilizzo problematico di Facebook, tratti di personalità borderline e attaccamento materno. La scelta di indagare l'incidenza di PFU nella popolazione affetta da personalità borderline deriva da alcune evidenze scientifiche che hanno messo in luce una forte relazione tra l'uso problematico dei social e caratteristiche come l'instabilità emotiva, l'intolleranza alla solitudine e la continua ricerca di relazioni, che generalmente contraddistinguono il disturbo borderline di personalità. In particolare, tra le ragazze, possedere tratti di personalità borderline funge da mediatore nella relazione tra iperprotezione materna e PFU. I tratti di personalità borderline nella popolazione femminile sembrano essere, secondo gli autori, una reazione all'iperprotezione materna, ed è solo conseguentemente allo sviluppo di tratti borderline che si svilupperebbe un comportamento problematico del social media. In modo differente, tra i ragazzi è il comportamento iperprotettivo materno a fungere da mediatore tra tratti di personalità

borderline e PFU. In questo caso l'iperprotettività materna sembrerebbe una reazione successiva allo sviluppo di tratti di personalità borderline e l'utilizzo problematico del social media potrebbe rappresentare un tentativo di evitare una relazione insoddisfacente con il proprio caregiver (Chabrol, et al., 2017). Ciò che lo studio di Chabrol et al. (2017) mette in luce è la necessità di considerare anche aspetti del contesto familiare e relazioni di attaccamento, oltre ad indicare una possibile futura linea di ricerca riguardo il ruolo dell'identità di genere nello sviluppo del comportamento problematico dei social media.

Altri due contributi scientifici utili a comprendere il fenomeno di dipendenza da social media sono il concetto di “paura di perdersi qualcosa” (fear of missing out, FOMO) e la dipendenza da smartphone (Griffiths & Kuss, 2017). La FOMO viene definita come una continua ed eccessiva apprensione riguardo il fatto che gli altri possano avere delle esperienze gratificanti online da cui si potrebbe venire esclusi. Questo tipo di pensiero può assumere tratti simili a un comportamento dipendente, che possono contribuire allo sviluppo di un comportamento problematico tra gli adolescenti e coinvolgere elementi di contesto sociale tra pari che verranno esaminati in un successivo paragrafo. Griffiths & Kuss (2017) suggeriscono anche l'ipotesi secondo cui alcuni individui potrebbero sviluppare problemi di dipendenza da social media come conseguenza di un uso eccessivo del proprio smartphone. Questi strumenti sono infatti in possesso dei giovani in età sempre più precoci e non sempre il loro utilizzo viene regolato in maniera adeguata dalle figure educative di riferimento.

Insieme, tutte queste ricerche evidenziano una sempre maggior necessità di definire il concetto di dipendenza o di uso problematico dei social media. In primo luogo, perché è un fenomeno relativamente recente e in rapida crescita, in secondo luogo perché un utilizzo problematico può creare conseguenze negative sul benessere e sullo sviluppo

degli adolescenti. Sfortunatamente la mancanza di una definizione condivisa del concetto di dipendenza crea una letteratura scientifica molto eterogenea e spesso difficile da integrare, ma risultano comunque evidenti i principali fattori di rischio per un uso problematico dei social, come difficoltà nella regolazione emotiva, difficoltà relazionali, bassi livelli di autostima e tendenza a considerare il contesto online come una fuga dai problemi reali. I social media sono per le nuove generazioni uno strumento attraverso cui poter esprimere sé stessi e costruire la propria identità (Griffiths & Kuss, 2017), uno strumento quotidiano che richiede di essere utilizzato coscientemente e che potrebbe avere conseguenze negative nello sviluppo evolutivo degli adolescenti.

#### **1.4. Il ruolo della cognizione e delle emozioni**

Al di là degli interessi economici sottostanti, i social media nascono fondamentalmente per permettere alle persone di interagire e condividere contenuti con altri utenti provenienti da ogni parte del mondo. Questa attenzione nei confronti delle relazioni interpersonali rende i social media un luogo in cui poter esprimere e fare esperienza di emozioni e sentimenti. Nel caso degli adolescenti, la possibilità di esplorare diversi aspetti di sé stessi in un contesto online, percepito come più accessibile e caratterizzato da minore esposizione (vedi il caso dell'anonimato), costituisce una motivazione positiva all'utilizzo dei social media. A questo si unisce una forte componente emotiva e cognitiva che contribuisce a mantenere alto il coinvolgimento dell'adolescente all'interno dei social. È infatti riconosciuto da molti ricercatori che un'incapacità nella regolazione delle proprie emozioni possa aumentare la probabilità di

incorrere in comportamenti di dipendenza di vario tipo, solitamente per evitare emozioni negative o per alleviare situazioni di malessere psicologico e sociale.

In uno studio condotto da Casale, Caplan & Fioravanti (2016) viene studiato il ruolo della regolazione emotiva e delle metacognizioni nell'utilizzo problematico di Internet. Il termine regolazione emotiva si riferisce alla consapevolezza, alla comprensione e all'accettazione delle proprie emozioni, oltre che alla capacità di modulare la propria emotività affinché il soggetto possa agire senza essere condizionato dal proprio stato emotivo. Con il termine metacognizioni si intende l'insieme implicito o esplicito delle informazioni che un individuo possiede riguardo alla propria capacità cognitiva e riguardo alle strategie di coping che utilizza per risolvere i problemi. Casale et al. (2016) individuano una correlazione positiva tra partecipanti con basse capacità autoregolative e utilizzo problematico di Internet. Inoltre, le metacognizioni di Escapism (tradotto in italiano come "fuga dalla realtà", ovvero la credenza che Internet possa aiutare il soggetto a sbarazzarsi di pensieri ed emozioni negative) e Controllabilità (la credenza che Internet offra un contesto maggiormente controllabile rispetto alla comunicazione faccia a faccia) svolgono un ruolo importante nella relazione tra autoregolazione emotiva e utilizzo problematico di Internet. Da un lato, i partecipanti caratterizzati dalla credenza che Internet possa aiutare ad evitare emozioni negative (Escapism) tendono ad avere maggiori difficoltà di autoregolazione emotiva, aumentando conseguentemente l'utilizzo problematico di Internet. Dall'altro lato, deficit di autoregolazione emotiva risultano spesso correlati a una percezione di Internet come un contesto caratterizzato da maggiore controllabilità, una metacognizione (la Controllabilità) che è risultata predittiva dell'uso problematico di Internet. Incapacità nella gestione delle emozioni e metacognizioni di Escapism e Controllabilità risultano quindi due fattori di rischio individuali da tenere in

considerazione quando un adolescente si avvicina ai social media o in generale a Internet. L'importanza delle emozioni nel determinare il comportamento dei giovani adolescenti sui social è stato studiato in modo approfondito anche da Stsiampkouskaya, Joinson, Piwek & Ahlbom (2021), il cui studio investiga l'influenza delle emozioni e degli indicatori di status sociale online (like e commenti) sulla frequenza di condivisione di post e fotografie. È stato scoperto infatti che gli utenti di Instagram che ricevono maggiore apprezzamento da parte degli altri (attraverso gli indicatori di status) fanno esperienza di intense emozioni positive, le quali spingono il soggetto ad aumentare la frequenza e la quantità dei propri post. Instagram è difatti un social media centrato prevalentemente sulla condivisione di contenuti visivi e le motivazioni più comuni per il suo utilizzo fornite dagli adolescenti sono la possibilità di auto-promuoversi, auto-presentarsi ed esprimere sé stessi pubblicamente. Gli indicatori di status sociale online costituiscono un feedback per il ragazzo che si presenta in Instagram, e possono avere un impatto positivo o negativo su quest'ultimo. Feedback positivi incoraggeranno l'utente ad utilizzare sempre più assiduamente Instagram, viceversa feedback negativi da parte del pubblico diminuiranno la motivazione e il livello di autostima del ragazzo.

Tra i primi ricercatori che hanno provato a costruire uno strumento che potesse misurare la presenza di emozioni online ci sono Zych, Ortega-Ruiz & Marín-López (2017), che hanno validato l'*E-motions Questionnaire*, un questionario che si propone di indagare in che modo le emozioni vengono espresse, percepite e regolate in contesti virtuali. Il questionario è composto da quattro fattori, ognuno dei quali spiega un aspetto della gestione delle emozioni in rete. L'Espressione emotiva è il primo di questi fattori e misura l'intensità dell'espressione delle proprie emozioni all'interno dei social media, anche attraverso l'utilizzo di emoticons, adesivi e immagini. La Percezione delle



emozioni si riferisce invece alla capacità dell'utente di percepire le emozioni altrui espresse sui social. Questi due fattori risultano essere indipendenti tra di loro: infatti un utente potrebbe avere un approccio più passivo nei confronti di un social media, esprimendo poco o per nulla le proprie emozioni ma non per questo non essere interessato alle emozioni altrui o non essere in grado di coglierne la qualità emotiva. Viceversa, una persona che esprime frequentemente le proprie emozioni sui social media potrebbe non essere interessata a prestare attenzione al tono emotivo delle comunicazioni altrui. Un altro fattore indagato dal questionario è l'Uso Facilitante delle emozioni, ovvero l'utilizzo delle emozioni per facilitare la risoluzione di alcuni problemi personali, sia nel contesto virtuale che nel contesto di vita reale. Per esempio, la convinzione che esprimere le proprie emozioni online possa aiutare a prendere delle decisioni o a superare delle difficoltà nella vita reale. Gli autori (Zych et al., 2017) sottolineano inoltre come gli adolescenti che tendono ad esprimere maggiormente le proprie emozioni online e ad utilizzare i social come mezzo di risoluzione di problemi personali abbiano maggiori difficoltà nell'identificare i propri sentimenti. Allo stesso tempo questi stessi soggetti tendono ad usare maggiormente i social media e riportano livelli più alti di attenzione nei confronti delle emozioni online. Infine, il fattore Comprensione e Gestione delle emozioni riguarda la capacità autoregolativa del soggetto, ovvero la sua capacità di regolare, adattare e comprendere correttamente le emozioni nei contesti sociali online. L'importanza della regolazione emotiva nello sviluppo di uso problematico dei social media è sostenuta anche da Marino et al. (2019) i cui dati mostrano un legame stretto positivo tra capacità di regolazione emotiva e utilizzo problematico di Facebook. Si delinea infatti una situazione in cui gli utenti maggiormente a rischio di uso problematico tendono ad utilizzare i social per modificare il proprio stato emotivo, ma non avendo

buone capacità di autoregolazione non fanno che rinforzare il comportamento problematico stesso. Utilizzare i social media per evitare o modificare i propri stati emotivi non fa infatti che peggiorare le difficoltà iniziali (Marino, Gini, Angelini, Vieno & Spada, 2020).

Quello che si è cercato di evidenziare in questo paragrafo è l'influenza delle emozioni e delle cognizioni di ciascun individuo sull'utilizzo dei social media. I social media rappresentano per gli adolescenti un terreno nuovo in cui fare esperienze relazionali ed esprimere diversi aspetti di sé, un terreno ricco di emozioni e sentimenti, che in questa età di sviluppo non sono sempre adeguatamente regolati. Anche cognizioni e metacognizioni svolgono un ruolo importante nel predire un utilizzo problematico dei social media, specialmente nel caso in cui il pensiero dominante sia quello di vedere i social come un mezzo per risolvere i propri problemi o per fuggire dalla realtà.

### **1.5. Il ruolo della solitudine**

Di primo impatto potrebbe sembrare strano trattare di solitudine all'interno di un contesto prevalentemente interpersonale come quello dei social media. Il concetto di solitudine è tuttavia strettamente connesso alla quantità e alla qualità delle relazioni che un individuo intrattiene con gli altri, una condizione di sofferenza psicologica che talvolta può portare un adolescente a cercare rifugio proprio nei social media, in quanto offrono un contesto interpersonale estremamente accessibile e attraente. Nella letteratura scientifica il concetto di solitudine negli adolescenti è stato contestualizzato a livello familiare, scolastico e sociale, secondo la celebre teoria ecologica dei sistemi di Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 1979). I social media rientrano secondo Bayat,

Fokkema, Mujakovic & Ruitter (2021) nel primo livello del modello ecologico, quello denominato microsistema, insieme alla scuola e alla famiglia. L'analisi di regressione condotta da Bayat et al. (2021) evidenzia che l'utilizzo problematico dei social media ed episodi di vittimizzazione online contribuiscono a sviluppare un intenso sentimento di solitudine. È possibile, infatti, che i ragazzi che fanno esperienza di sentimenti di solitudine si rivolgano ai social media per compensare la mancanza di contatti sociali nella vita reale. Per i soggetti che hanno maggiori difficoltà a relazionarsi con gli altri, tuttavia, i social media possono trasformarsi in un ambiente ostile, caratterizzato da episodi di vittimizzazione, che non fanno che aumentare il sentimento di solitudine. A ciò si aggiunge un allontanamento progressivo dalla realtà, con investimenti sempre minori nelle relazioni faccia a faccia, che esaspera il senso di solitudine e può provocare sintomi depressivi.

Risultati simili sono stati trovati da Kim (2021), che intende il concetto di solitudine come una percezione di discrepanza tra la quantità o la qualità di relazioni interpersonali desiderate e quelle effettivamente raggiunte (Kim, 2021). Secondo l'autrice, l'insofferenza per la distanza tra questi due elementi (il desiderio di stringere un numero maggiore di legami e i legami raggiunti) porta gli adolescenti a cercare nuove amicizie all'interno dei social media, abbandonando gli sforzi relazionali nel contesto reale. Nel suo studio, Kim (2021) sottolinea come per le persone che si percepiscono sole sia più facile intrattenere una conversazione online, dove il pattern comunicativo di domanda e risposta lascia più tempo all'interlocutore per rispondere, rispetto ad una comunicazione faccia a faccia. Abbiamo tuttavia osservato nel capitolo precedente che l'espressione di emozioni e l'uso dei social per risolvere conflitti sono correlati ad un maggiore utilizzo problematico dei social media (Marino et al., 2020): questo significa

che la persona che si sente sola (e che quindi vorrebbe aumentare la qualità e quantità delle proprie relazioni) cerca nuovi legami all'interno di queste piattaforme online (poiché considerate più confortevoli e semplici da gestire), ma questa soluzione si rivela spesso inefficace oppure addirittura deleteria, stimolando lo sviluppo di un comportamento problematico. Si delinea, quindi, una situazione simile ad un circolo vizioso, in cui un adolescente solo utilizza il social per cercare supporto sociale, investendo contemporaneamente meno energie nelle relazioni faccia a faccia ed aumentando così la probabilità di sviluppare successivamente un comportamento problematico, che inasprisce il suo senso di solitudine (Kim, 2021).

Nel tentativo di rappresentare graficamente la relazione tra social media e solitudine, è stata dimostrata da Wang, Frison, Eggermont & Vandebosch (2018) una relazione curvilinea a forma di "U" (simile quindi a una parabola) tra utilizzo attivo di Facebook e solitudine. Ciò significa che, in un primo momento, all'aumentare dell'utilizzo di Facebook al fine di ridurre il proprio senso di solitudine, si verifica effettivamente un alleviamento di questa sofferenza relazionale. La minore sensazione di solitudine, dovuta ad un iniziale ritrovamento di relazioni interpersonali all'interno del social media, invoglia il soggetto a investire sempre più tempo online e sempre meno tempo con le persone faccia a faccia. Si inverte a questo punto la relazione tra i due elementi: trascorrere sempre più tempo sui social allontana la persona dalle proprie amicizie offline, determinando un aumento del senso di solitudine che viene graficamente rappresentato dalla seconda metà della curva ad "U".

Moltissimi altri ricercatori hanno studiato l'impatto del sentimento di solitudine sulle modalità di utilizzo dei social media, evidenziando spesso come un utilizzo eccessivo e problematico dei social possa aumentare il senso di solitudine e di sfiducia in

sé stessi (Youssef, Hallit, Kheir, Obeid & Hallit, 2020; Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal & Primack, 2017). Gli adolescenti vivono in un periodo dello sviluppo evolutivo in cui la relazione tra pari è di estrema importanza per una corretta crescita emotiva e psicologica, e i social rappresentano uno spazio relazionale tanto ricco quanto potenzialmente problematico, soprattutto nella misura in cui i legami affettivi reali vengono interamente sostituiti dalle relazioni online. La natura relazionale dei social offre realmente la possibilità di costruire nuovi legami in un contesto più accessibile rispetto alle comunicazioni faccia a faccia, ciononostante i social media non possono sostituire la concretezza e l'intensità di una relazione reale, pena un abbandono dei legami offline e un isolamento dalla realtà. La solitudine è allo stesso tempo conseguenza e fattore di rischio di un utilizzo problematico dei social media, e come tale è consigliabile tenerla in considerazione.

### **1.6. Il ruolo delle norme sociali e dell'influenza dei pari**

La forte componente interpersonale dei social media ha portato diversi ricercatori ad interrogarsi sul ruolo del contesto sociale negli ambienti online, in particolare a chiedersi in che modo le dinamiche relazionali tra pari possono interferire nell'utilizzo dei social media. Per esempio, sono abbastanza comuni situazioni in cui un adolescente sente su di sé una forte pressione a utilizzare i social da parte dei pari, perché altrimenti si sentirebbe escluso dal proprio gruppo. Marino et al. (2020) hanno concentrato l'attenzione su due aspetti dell'influenza del gruppo dei pari: le norme sociali e la percezione che l'adolescente ha dell'utilizzo dei social dei propri amici. Con norme sociali si intende l'insieme delle norme e delle aspettative di un gruppo che riguardano

l'utilizzo dei social media, elementi che regolano il modo in cui un social viene apprezzato, incentivato e reso desiderabile all'interno del gruppo di amici. Norme sociali e percezione dell'uso dei social da parte dei pari incidono in due modi diversi sull'uso dei social media: le norme sociali sono strettamente connesse all'utilizzo problematico di internet, mentre la percezione dell'uso altrui non è considerato un fattore di rischio per l'utilizzo problematico dei social, anche se è correlato positivamente al tempo speso online. Infatti, un adolescente convinto che i propri compagni passino grandi quantità di tempo sui social probabilmente passerà più tempo online, ma questo non determinerà necessariamente lo sviluppo di un comportamento problematico o una dipendenza dai social. Questi risultati suggeriscono che la pressione esercitata dal gruppo dei pari nell'utilizzare un social media e la tendenza da parte del gruppo ad aumentare le richieste di disponibilità a essere sempre connessi possono essere un fattore di rischio dell'utilizzo problematico dei social. Ciò che invece non contribuisce direttamente a un utilizzo problematico è la percezione che il soggetto ha della frequenza di utilizzo che gli amici fanno del social, un dato coerente con la letteratura scientifica secondo cui l'uso problematico dei social non può essere ricondotto esclusivamente alla frequenza di utilizzo, ovvero al tempo speso online misurato in ore (Marino, 2018).

L'adolescenza è un periodo della crescita caratterizzato da forti spinte verso l'esterno del proprio ambiente familiare, in cui i ragazzi sono molto suscettibili alle norme e all'influenza del gruppo dei pari. Esplorare la propria identità, creare nuove amicizie e cercare l'approvazione da parte dei coetanei sono elementi centrali di questo periodo evolutivo. L'importanza del gruppo è tale da innescare un meccanismo psicologico di ricerca del consenso dei membri attraverso comportamenti che confermano le norme sociali del gruppo, al fine di migliorare la propria posizione e confermare aspetti identitari

attraverso la validazione dei pari. La caratteristica di Quantificabilità dei social media offre, ad esempio, un'ampia gamma di indicatori di status che possono fungere da veri e propri segnalatori di comportamenti sanzionabili o incoraggiati dal gruppo dei pari. Un aspetto più preoccupante riguarda invece la tendenza degli adolescenti ad imitare i comportamenti dei pari, in quanto c'è una concreta possibilità che i social media amplifichino episodi di imitazione di comportamenti rischiosi, se non addirittura problematici. Nesi et al. (2018b) riportano infatti come nel contesto online vi sia una maggiore propensione da parte degli adolescenti a promuovere l'utilizzo di comportamenti rischiosi, come l'uso di sostanze alcoliche e l'imitazione di comportamenti di "sexting". Il sexting è definito come l'invio di contenuti digitali auto-prodotti a sfondo sessuale esplicito ed è stato oggetto di ricerca da parte di Maheux, Evans, Widman, Nesi, Prinstein & Choukas-Bradley (2020). Gli autori hanno riscontrato che le norme sociali e le dinamiche di gruppo svolgono un ruolo chiave nel determinare i comportamenti di sexting all'interno della classe: gli adolescenti convinti che gli studenti più popolari adottassero pratiche di sexting avevano una probabilità di reiterare il comportamento di sexting dieci volte maggiore rispetto a coloro che non avevano questa convinzione. Anche attitudini positive nei confronti di comportamenti di sexting da parte dei pari e la tendenza a presentarsi con forti connotazioni sessuali sui social sono stati considerati fattori fortemente associati ad un aumento del comportamento di sexting. Esempi come questo evidenziano la tendenza a conformarsi con i membri del gruppo e mostrano la grande potenzialità che hanno i social media di creare delle norme sociali attorno a comportamenti rischiosi o addirittura pericolosi per la salute psicofisica dei ragazzi.

Prendendo in considerazione le caratteristiche dei social media individuate da Nesi et al. (2018a), l'Assenza di contatto e l'Asincronicità possono alterare i processi di influenza tra pari incoraggiando gli adolescenti ad esprimere liberamente qualsiasi tipo di opinione e permettono ai giovani di comportarsi in modo maggiormente disinibito rispetto al contesto reale. La Visibilità, la Disponibilità e la Permanenza dei social media amplificano invece fenomeni di pressione da parte dei pari, in particolare creando e rinforzando norme di gruppo che determinano successivamente quali comportamenti sono ritenuti accettabili e quali no. Possiamo quindi affermare che il contesto sociale attorno ad un adolescente gioca un ruolo importante nella gestione dei social media, dove gli utenti che vi partecipano sono soliti condividere tra loro pensieri ed esperienze. Può capitare, infatti, che si vengano a creare dei gruppi con norme e obiettivi condivisi, che incentivano l'uso della piattaforma social o di comportamenti fortemente rischiosi e che si aspettano che tutti i membri del gruppo aderiscano alle sue norme sociali, aumentando la probabilità che si verifichino casi di utilizzo problematico (Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings, Spada, 2016).



## **CAPITOLO II**

### **LA RICERCA**

#### **1. Introduzione allo studio**

Lo studio si è concentrato su diversi aspetti dell'utilizzo dei social media da parte degli adolescenti, in quanto la complessità di questo fenomeno difficilmente può essere ridotta ad un unico punto di vista. Il presupposto teorico alla base di questa ricerca consiste nell'adozione del modello di Nesi et al. (2018a), secondo cui esiste un'azione trasformativa dei social media, come punto di partenza per analizzare i comportamenti e le relazioni degli adolescenti in rete. Considerare i social media un contesto trasformativo con delle caratteristiche proprie permette di inquadrare i comportamenti online degli adolescenti in una cornice esplicativa nuova, che mette in luce l'esigenza di comprendere il fenomeno dell'utilizzo problematico da angolature differenti.

Il focus principale dello studio è indirizzato alla ricerca dei fattori che contribuiscono maggiormente allo sviluppo del comportamento problematico o di dipendenza dai social media. Non avendo attualmente una definizione comunemente accettata dalla comunità scientifica di disturbo da social media, si è deciso di utilizzare la Social media disorder scale di Van den Eijnden et al. (2016) per misurare il livello di utilizzo problematico dei social. La decisione di adottare il termine "utilizzo problematico" al posto di "dipendenza" in questo studio è dovuto proprio alla mancanza di una definizione ufficiale di questo fenomeno, oltre che alla volontà di evitare un possibile richiamo alla mente di gravi situazioni di dipendenza da abuso di alcol o sostanze stupefacenti, concentrandosi invece su una definizione che pone maggiormente

attenzione agli effetti negativi che un uso eccessivo dei social comporterebbe sul benessere psicologico degli adolescenti.

In primo luogo, l'utilizzo problematico dei social media è stato analizzato prendendo in considerazione il ruolo della cognizione e delle emozioni. Come suggerisce la letteratura, infatti, l'utilizzo dei social media per regolare i propri stati emotivi e la credenza che i social permettano di fuggire dai problemi reali sono forti fattori predittivi di utilizzo problematico (Casale et al.; 2016). Data l'importanza dei vari contributi scientifici che attribuiscono alla componente emotiva un ruolo importante nello sviluppare un utilizzo problematico dei social media, sono stati indagati due elementi del E-motions Questionnaire di Zych et al. (2017), ovvero la tendenza da parte dei partecipanti alla ricerca ad utilizzare i social media per esprimere emozioni e la tendenza ad esprimere le proprie emozioni online per facilitare la risoluzione di problemi nella vita reale.

In secondo luogo, l'utilizzo problematico dei social media è stato analizzato seguendo un approccio relazionale, tenendo soprattutto in considerazione la capacità attrattiva dei social media per quelle persone che sono alla ricerca di nuovi legami affettivi da stringere ma che possiedono scarse capacità relazionali (Bayat et al., 2021; Kim, 2021). La decisione di concentrarsi sulla condizione di solitudine deriva proprio dall'attenzione nei confronti di un bisogno primario dell'essere umano, la socializzazione, che risulta ancora più importante in un periodo come quello adolescenziale, dove la creazione dei primi legami esterni alla famiglia permette di esplorare parti di sé e di fare nuove esperienze. Inoltre, è stato analizzato il ruolo delle norme sociali di gruppo, un punto di vista maggiormente incentrato su dinamiche gruppali che conducono alla creazione di

norme condivise, le quali possono in alcuni casi incentivare e perpetuare un utilizzo problematico dei social media (Marino, 2018; Nesi et al., 2018b).

Infine, diversi studi scientifici (Nesi et al., 2018b; Nesi & Prinstein, 2018; Stsiampkouskaya et al., 2021) evidenziano l'influenza degli indicatori di status sociale online nell'adozione di pratiche rischiose, come l'aumento del numero di confronti online riguardo la propria popolarità e l'aumento di comportamenti finalizzati alla ricerca di uno status sociale sempre maggiore, aumentando la dipendenza dall'approvazione dei pari. Alla luce di questi risultati, ho deciso di introdurre altri tre elementi meno studiati in letteratura, che potrebbero costituire un fattore di rischio per l'utilizzo problematico dei social media, ovvero la frequenza nell'effettuare confronti sociali online, la frequenza a porre attenzione al numero di "mi piace" o ai follower e la frequenza a cercare supporto sui social media. Inoltre, essendoci riscontro nella letteratura scientifica di comportamenti differenti a seconda dell'identità di genere in età adolescenziale, anche per quanto riguarda il confronto sociale (Chabrol et al., 2017; Marino et al., 2018), ho indagato possibili differenze di genere rispetto a quest'ultima tendenza.

## **2. Obiettivi e ipotesi**

La ricerca è stata condotta attraverso la somministrazione di un questionario attraverso il quale sono stati indagati molteplici fattori inerenti l'utilizzo dei social media da parte degli adolescenti, tra questi i principali sono: le modalità di utilizzo dei social media (tempo speso sui social, tipologia di piattaforme usate, frequenza di post pubblicati e di "mi piace" messi), la qualità delle relazioni interpersonali nel contesto reale, l'utilizzo problematico dei social media, la percezione delle caratteristiche dei social media (quelle

individuate da Nesi et al., 2018a), le modalità di utilizzo degli indicatori di status online, la percezione dell'utilizzo dei social media da parte dei pari, il peso delle norme sociali nei social media, il confronto sociale online, l'espressione delle emozioni nel contesto online e l'intensità del livello di solitudine percepito.

L'obiettivo principale di questo studio è quello di indagare quali fattori contribuiscono maggiormente allo sviluppo dell'utilizzo problematico dei social media. La ricerca si è concentrata sull'esplorazione di alcuni aspetti che secondo la letteratura scientifica risultano sempre più decisivi nel determinare questa problematica. Il primo aspetto è quello che riguarda l'espressione delle emozioni online: in questo studio è stato ipotizzato che un'eccessiva tendenza ad esprimere le proprie emozioni online, così come la tendenza ad utilizzare i social media per facilitare e risolvere i problemi della vita reale, possano essere fattori non solo correlati, ma anche predittivi di un utilizzo problematico dei social media (**Ipotesi 1**). Questa ipotesi deriva dai risultati scientifici secondo cui una scarsa regolazione emotiva risulta correlata all'uso problematico dei social e da studi in cui l'uso dei social media per evitare i problemi reali risulta un fattore predittivo di uso problematico (Casale et al., 2016; Marino et al., 2019).

Le evidenze scientifiche dell'impatto della solitudine sull'uso problematico dei social media (Bayat et al., 2021; Kim, 2021) hanno suggerito che la solitudine possa essere un fattore predittivo dell'uso problematico dei social. Una correlazione positiva è stata quindi ipotizzata tra il livello di solitudine dei partecipanti e l'uso problematico dei social, così come è stato ipotizzato che il livello di solitudine percepito da un adolescente potesse risultare un fattore predittivo dell'utilizzo problematico dei social media (**Ipotesi 2**). La letteratura scientifica evidenzia inoltre un importante coinvolgimento delle norme sociali all'interno del gruppo dei pari nei comportamenti legati ai social media, indicando

come la pressione e l'influenza dei pari possano incentivare e perpetuare l'utilizzo problematico dei social (Marino et al., 2020; Nesi et al., 2018b). Di conseguenza, si è ipotizzato che le norme sociali possano essere sia correlate all'utilizzo problematico dei social media sia un fattore predittivo di quest'ultimo (**Ipotesi 3**).

Infine, sono stati analizzati i parametri di tempo di utilizzo dei social media (intensità di utilizzo infrasettimanale) e le frequenze di tre diversi comportamenti esclusivi dei social media: a) la frequenza di comportamenti finalizzati ad ottenere maggiore "mi piace" e popolarità possibili; b) la frequenza di comportamenti di confronto sociale prima della pubblicazione di un contenuto; c) la frequenza di comportamenti di ricerca di aiuto o supporto sui social media. Per quanto riguarda il tempo di utilizzo dei social media, è stata ipotizzata una correlazione positiva tra tempo speso online e utilizzo problematico dei social (**Ipotesi 4**). Non è stata tuttavia ipotizzata alcuna relazione di causa-effetto tra i due fattori, in quanto studi scientifici precedenti hanno riscontrato che il tempo di utilizzo di un social è sì correlato all'uso problematico, ma non è risultato un fattore predittivo statisticamente significativo (Marino, 2018). Per quanto riguarda invece le tre frequenze relative a comportamenti di ricerca della popolarità, confronto sociale e ricerca di supporto sui social media, è stata ipotizzata una relazione di correlazione positiva con l'utilizzo problematico dei social per ciascuna frequenza, oltre che la possibilità che queste tre frequenze risultino predittori di uso problematico dei social (**Ipotesi 5**).

L'ultimo fattore preso in considerazione, in virtù delle frequenti differenze di genere riscontrate in letteratura per quanto riguarda l'utilizzo dei social media, è l'interazione tra identità di genere e la frequenza di comportamenti di confronto sociale prima della pubblicazione di un contenuto. Questo fattore è stato inserito con la finalità

di indagare se nel campione esaminato fossero presenti differenze di genere nei comportamenti di confronto sociale ed è giustificato sulla base di alcuni studi che evidenziano l'importanza del confronto sociale online nello sviluppare un utilizzo problematico dei social (Yang, Holden, Carter & Webb, 2018). L'ipotesi è dunque che, quando si verificano comportamenti di confronto sociale online, esistano delle differenze tra maschi e femmine nello sviluppare un utilizzo problematico dei social media (**Ipotesi 6**).

### **3. Metodo**

#### **3.1. I partecipanti**

La ricerca è stata effettuata in tre scuole secondarie di secondo grado all'interno della provincia di Brescia e ha coinvolto due classi del Liceo delle Scienze umane Fabrizio de André, una classe del Liceo Scientifico Statale Leonardo e dieci classi dell'Istituto Tecnico Agrario Statale Giuseppe Pastori. Il totale degli studenti che hanno partecipato alla somministrazione del questionario è di 109, di cui 47 femmine, 54 maschi, due che hanno indicato l'opzione "altro" e sei ragazzi che non hanno indicato una preferenza. I partecipanti si distribuiscono in una fascia d'età compresa tra 14 e 20 anni, con media  $M=17.30$  e deviazione standard  $ds=1.37$ .

## **3.2. Gli strumenti**

### ***3.2.1. Social Media Disorder Scale***

La *Social Media Disorder Scale* è stata validata da Van den Eijnden et al. (2016) ed è stata utilizzata in Italia da Marino et al. (2020). Essa misura il livello di utilizzo problematico dei social media prendendo in considerazione tutti e nove i criteri di dipendenza citati nel paragrafo 1.3 (pag.11), ovvero la preoccupazione riguardo l'oggetto della dipendenza, lo sviluppo della tolleranza, i sintomi da astinenza, la presenza di ricadute, l'alterazione del tono dell'umore, la tendenza ad entrare in conflitto con gli altri quando si parla dei social media, la tendenza a mentire riguardo il tempo di utilizzo sui social, la perdita di interesse per altri hobby o attività esterne e problemi di natura conflittuale all'interno del nucleo familiare. La scala utilizzata in questa ricerca è la versione abbreviata della *Social Media Disorder Scale*, originariamente composta da 27 item. Tale versione abbreviata è composta da 9 item, ciascuno corrispondente ad un singolo criterio. Esempi di item utilizzati sono: "Ti sei accorto di non poter pensare ad altro che al momento in cui avresti potuto usare i social media?", "Hai trascurato spesso altre attività (ad esempio hobby e sport) perché volevi usare i social media?", "Hai usato spesso i social media per evitare delle emozioni negative?" e "Hai avuto seri conflitti con i tuoi genitori, fratelli o sorelle a causa del tuo uso dei social media?". Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere su una scala Likert a cinque punti quanto spesso nell'ultimo anno avessero adottato il comportamento descritto, dove il valore 1 corrispondeva alla risposta "Mai", il valore 2 corrispondeva a "Raramente", il valore 3 a "Di tanto in tanto", il valore 4 a "Piuttosto spesso" e il valore 5 a "Molto spesso". Per questa scala è stato

calcolato un unico punteggio medio che rappresenta la gravità di utilizzo problematico dei social media. Maggiore è il valore medio, maggiore sarà la gravità dell'utilizzo problematico dei social media. L'affidabilità della scala è buona, con un Alfa di Cronbach  $\alpha=0.82$ .

### **3.2.2. Scala di misura delle norme sociali**

La scala di misurazione delle norme sociali è un adattamento di quella originale ideata da Dholakia, Bagozzi & Pearo (2004) e riutilizzata in Italia da Marino, Vieno, Pastore, Albery, Frings & Spada (2016). Essa misura l'intensità dell'influenza delle norme sociali sulle modalità di utilizzo dei social media da parte dei partecipanti ed è composta da 4 item: "I miei amici/amiche pensano che dovrei usare tanto i social media", "I miei amici/amiche si aspettano che anche io usi tanto i social media", "Se non usassi tanto i social media sarei escluso dal gruppo dei miei amici/amiche" e "Per i miei amici/amiche è importante che tutti noi usiamo tanto i social media". Ai partecipanti è stato chiesto di indicare su una scala Likert a cinque punti quanto fossero d'accordo con l'affermazione descritta, dove il valore 1 corrispondeva a "Per niente", il valore 2 a "Poco", il valore 3 a "Abbastanza", il valore 4 a "Molto" e il valore 5 a "Moltissimo". Per questa scala è stato calcolato un unico punteggio medio che rappresenta la forza dell'impatto delle norme sociali sui comportamenti di utilizzo dei social media. Maggiore è il valore medio, maggiore sarà l'influenza delle norme sociali sui comportamenti online. L'affidabilità della scala è stata calcolata attraverso l'Alfa di Cronbach, che risulta  $\alpha=0,82$ .



### ***3.2.3. E-motions Questionnaire***

L' E-motions Questionnaire è una scala che valuta le modalità con cui i partecipanti esprimono le proprie emozioni all'interno dei social media, è stata originariamente validata da Zych et al. (2017) e somministrata in Italia da Marino et al. (2020). La scala di Zych et al. (2017) valutava originariamente quattro dimensioni (espressione emotiva, percezione emotiva, uso delle emozioni per risolvere i problemi e regolazione emotiva), mentre quella utilizzata in questa ricerca è suddivisa in due sottoscale: l'espressione delle emozioni e l'uso delle emozioni per facilitare la risoluzione di problemi personali. La scala è composta da 10 item, di cui cinque dedicati all'espressione delle emozioni e gli altri cinque dedicati all'uso facilitante delle emozioni. Esempi di item che riguardano l'espressione delle emozioni online sono: "Esprimo le mie emozioni attraverso i social media", "Di solito aggiungo le emoticon o le GIF sui social media per esprimere le mie emozioni", "Il mio profilo o il mio stato sui social media riflette ciò che sento in diverse situazioni" e "Percepire le emozioni dei miei amici/amiche sui social media mi aiuta a pensare". Esempi di item che riguardano l'uso facilitante delle emozioni sono: "Se devo fare qualcosa di importante, esprimere quello che sento sui social media mi aiuta", "Esprimo le mie emozioni sui social media per migliorare le relazioni con i miei amici/amiche", "Esprimo le mie emozioni sui social media per superare le mie difficoltà" e "Conoscere le emozioni espresse sui social media mi aiuta a prendere decisioni". Ai partecipanti è stato chiesto di indicare su una scala Likert a cinque punti quanto fossero d'accordo con l'affermazione descritta, dove il valore 1 corrispondeva a "Completamente in disaccordo", il valore 2 a "Molto in disaccordo", il valore 3 a "Un po' in disaccordo", il valore 4 "Molto d'accordo" e il valore 5

“Completamente d’accordo”. Per ognuna delle due sottoscale, separatamente, è stato calcolato il punteggio medio. Punteggi più alti in ciascuna delle due sottoscale rappresentano una maggiore tendenza ad utilizzare i social media per esprimere emozioni e per facilitare la soluzione di problemi personali. La sottoscala dell’espressione delle emozioni presenta un Alfa di Cronbach  $\alpha=0,78$ , mentre la sottoscala dell’uso facilitante delle emozioni un Alfa di Cronbach  $\alpha=0,91$ .

### **3.2.4. *UCLA Loneliness Scale***

La *UCLA Loneliness Scale* misura la percezione del sentimento di solitudine dei partecipanti. È stata costruita originariamente da Russel, Peplau & Ferguson (1987) ed è stata successivamente riadattata nel contesto italiano da Zammuner (2008). La scala è composta da 7 item, alcuni dei quali sono: “Sento che mi manca la compagnia di altri”, “Sento che non c’è nessuno a cui rivolgermi”, “Sento che non c’è nessuno che mi conosce veramente” e “Mi sento isolato/a rispetto agli altri”. Ai partecipanti è stato chiesto su una scala Likert a quattro punti quanto spesso si presentasse il sentimento di solitudine descritto nel questionario, dove il valore 1 corrispondeva a “Mai”, il valore 2 a “Raramente”, il valore 3 a “Spesso” e il valore 4 a “Sempre”. Il punteggio complessivo della scala è stato calcolato facendo la media dei punteggi di tutti gli item. Punteggi più alti rappresentano maggiore intensità del livello di solitudine percepita. L’affidabilità della scala presenta un Alfa di Cronbach  $\alpha=0,85$ .

### **3.2.5 Frequenza di utilizzo dei social media**

La frequenza di utilizzo dei social media è stata indagata basandosi sugli studi di Marino et al. (2016) e Siciliano, Bastiani, Mezzasalma, Thanki & Curzio (2015). Essa è composta da un solo item che dice: “Quanto spesso usi i social media in un giorno infrasettimanale?”, a cui i partecipanti è richiesto di rispondere su una scala Likert a 5 punti, dove il valore 1 corrisponde a “Mai”, il valore 2 a “Raramente”, il valore 3 a “Di tanto in tanto”, il valore 4 a “Piuttosto spesso” e il valore 5 a “Molto spesso”. Di conseguenza, maggiore è il valore dell’item, maggiore sarà la frequenza di utilizzo dei social media in un giorno infrasettimanale.

### **3.2.6. Frequenza di comportamenti di ricerca della popolarità, di confronto sociale e di ricerca di supporto sociale**

Le frequenze dei comportamenti di ricerca della popolarità online, di confronto sociale online e di ricerca di supporto sociale online derivano dallo studio di Maheux et al. (2020). Queste tre frequenze misurano corrispettivamente la frequenza dei comportamenti finalizzati al raggiungimento di una grande popolarità, la frequenza dei comportamenti di confronto sociale prima della pubblicazione di un contenuto e infine la frequenza dei comportamenti di ricerca di supporto psicologico all’interno dei social media. Ogni frequenza è rappresentata da un item, a cui i partecipanti devono rispondere su una scala Likert a cinque punti, dove il valore 1 corrisponde a “Mai”, il valore 2 a “Poche volte”, il valore 3 a “Una o più volte al mese”, il valore 4 a “Una o più volte alla

settimana” e il valore 5 a “Ogni giorno”. La frequenza di comportamento di ricerca della popolarità recita: “Nell’ultimo anno, quanto spesso hai fatto qualcosa con l’obiettivo di ottenere più “mi piace” o essere più popolare sui social media?”. Il comportamento di confronto sociale online: “Nell’ultimo anno, quanto spesso hai fatto un confronto con i post degli altri prima di pubblicare un contenuto sui social media?”. Il comportamento di ricerca di supporto sociale online: “Nell’ultimo anno, quanto spesso hai cercato supporto o aiuto sui social media?”. Per ciascun item, maggiore è il punteggio e maggiore sarà la frequenza del comportamento corrispondente.

### **3.3. La procedura**

Il dirigente scolastico di ogni scuola che ha partecipato allo studio è stato contattato attraverso e-mail ed informato riguardo la procedura di somministrazione dei questionari e di distribuzione dei consensi informati per gli studenti minorenni. È inoltre stata presentata, come maggiore garanzia per le scuole, una lettera di presentazione da parte del docente relatore. Dopo aver ottenuto il consenso concesso da parte del dirigente scolastico, sono stati contattati telefonicamente i docenti disponibili a somministrare i questionari all’interno del proprio orario scolastico. A causa della situazione pandemica, non è stato possibile somministrare i questionari in classe con la presenza del ricercatore. Dunque, è stato concordato con il docente che la somministrazione del questionario avvenisse in classe, con la presenza del docente e, qualora possibile, con la presenza a distanza del ricercatore, attraverso l’utilizzo di piattaforme di comunicazione online quali Microsoft Teams o Zoom. Per tutti gli studenti minorenni che hanno partecipato alla ricerca è stato distribuito digitalmente, attraverso il registro elettronico, il modulo del

consenso informato, il quale è stato poi raccolto dal docente una volta firmato da entrambi i genitori dell'alunno. Nella presentazione della ricerca alle scuole e ai genitori è stato specificato che il questionario non rappresenta né un test di intelligenza né un test di personalità, ma che anzi risulta di facile comprensione per gli studenti, senza indurre stress e senza alcuna finalità diagnostica. Infine, si è ricordato che la privacy e il rispetto dell'anonimato sarebbero stati garantiti per tutta la durata dello studio e che i dati sarebbero stati trattati a livello di gruppo e non individualmente.

## **4. Risultati**

### **4.1. Statistiche descrittive e frequenze del campione**

Per comprendere adeguatamente le caratteristiche del campione di riferimento ed avere una panoramica generale del rapporto degli adolescenti con i social media, sono state eseguite innanzitutto delle statistiche descrittive e delle analisi di frequenze sui dati. Considerata la moltitudine di piattaforme social di cui dispongono ad oggi gli adolescenti, ai partecipanti è stato chiesto di indicare quali fossero i social media che utilizzavano regolarmente. Dalle analisi è emerso che i social media più utilizzati risultano essere WhatsApp, usato dalla totalità dei partecipanti, Instagram, utilizzato dal 88.1% dei partecipanti, seguito poi da YouTube, con l'81.7% dei partecipanti e TikTok, utilizzato dal 55% dei partecipanti. Successivamente è stata analizzata la frequenza con cui i social media vengono utilizzati in un giorno infrasettimanale, da cui è risultato che il 24.8% dei partecipanti riporta il valore 5 "Molto spesso", mentre nessuno studente riporta di non aver mai utilizzato un social media. Il valore medio di utilizzo dei social media in un

giorno settimanale è rappresentato dal valore 4 della scala Likert, corrispondente alla risposta “Piuttosto spesso” ( $M = 4.00$ ,  $ds = 0.73$ ).

Sono stati inoltre calcolati i punteggi medi di utilizzo problematico dei social media ( $M = 1.86$ ,  $ds = 0.64$ ), della forza delle norme sociali ( $M = 1.80$ ,  $ds = 0.78$ ), dell’espressione delle emozioni sui social media ( $M = 2.45$ ,  $ds = 0.90$ ), dell’uso delle emozioni per facilitare la risoluzione di problemi personali ( $M = 2.27$ ,  $ds = 0.89$ ), del livello di solitudine percepito ( $M = 2.15$ ,  $ds = 0.62$ ), della frequenza di comportamenti di ricerca della popolarità online ( $M = 1.55$ ,  $ds = 0.83$ ), della frequenza di comportamenti di confronto sociale online ( $M = 1.54$ ,  $ds = 0.85$ ) e della frequenza di comportamenti di ricerca di supporto sociale online ( $M = 1.97$ ,  $ds = 1.15$ ).

#### **4.2. Analisi di correlazione tra utilizzo problematico dei social media e i fattori predittivi ipotizzati**

Per prima cosa è stata analizzata l’intensità e la tipologia di relazione esistente tra l’utilizzo problematico dei social media e i fattori predittivi ipotizzati. Tali fattori sono rappresentati da variabili relative alle norme sociali, all’espressione delle emozioni online, all’uso delle emozioni per facilitare la risoluzione di problemi personali, al livello di solitudine percepito, alla frequenza di comportamenti di ricerca della popolarità online, alla frequenza di comportamenti di confronto sociale online e alla frequenza di comportamenti di ricerca di supporto sociale online. Per testare queste relazioni sono state condotte delle analisi di correlazione tra i punteggi di utilizzo problematico dei social media e tutti gli altri fattori che sono stati ipotizzati in questo studio come fattori predittivi (vedi Tabella 1). Dalle analisi effettuate sono emerse delle correlazioni positive tra

l'utilizzo problematico dei social media e la frequenza dell'utilizzo infrasettimanale dei social ( $r = .27, p < .01$ ), l'utilizzo problematico e l'influenza delle norme sociali ( $r = .28, p < .01$ ), l'utilizzo problematico e il livello di solitudine ( $r = .50, p < .01$ ), l'utilizzo problematico e l'espressione delle emozioni sui social ( $r = 0.30, p < .01$ ) e infine l'utilizzo problematico e l'uso delle emozioni per facilitare la risoluzione di problemi personali ( $r = .41, p < .01$ ). Non sono state invece trovate correlazioni significative tra utilizzo problematico dei social e frequenza di comportamenti di ricerca di popolarità online, di confronto sociale online e di ricerca di supporto sociale online. Per quanto riguarda infine i parametri genere ed età, l'utilizzo problematico dei social media risulta negativamente correlato all'identità di genere ( $r = -.30, p < .01$ ) e all'età ( $r = -.25, p < .01$ ).

Tabella 1. Correlazioni tra tutte le variabili studiate

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Genere	-										
2. Età	.20*	-									
3. Uso problematico dei social media	-.30**	-.25*	-								
4. Frequenza di utilizzo dei social media	-.16	.06	.27**	-							
5. Frequenza di comportamenti di ricerca di popolarità	-.11	-.16	.10	.03	-						
6. Frequenza di comportamenti di confronto sociale	-.09	-.14	.11	.04	.69**	-					
7. Frequenza di comportamenti di ricerca di supporto	-.14	-.22*	.16	.18	.61**	.57**	-				
8. Espressione delle emozioni online	-.05	.08	.30**	.19*	-.05	.01	.21*	-			
9. Uso delle emozioni per facilitare i problemi	.06	-.01	.41**	.13	.02	.05	.25**	.76**	-		
10. Livello di solitudine percepito	-.12	-.10	.50**	.12	.03	-.04	.14	.01	.11	-	
11. Influenza delle norme sociali	-.09	-.30	.28**	-.10	.47**	.41**	.50**	.14	.23*	.11	-

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



### 4.3. Analisi di regressione sull'utilizzo problematico dei social media

Per comprendere quali fattori tra quelli ipotizzati potessero contribuire maggiormente allo sviluppo di comportamento problematico dei social media, è stata effettuata un'analisi di regressione con un modello composto da undici predittori, di cui due corrispondenti alle variabili di controllo di identità di genere ed età (vedi Tabella 2). Il metodo che è stato utilizzato per questa regressione è l'inserimento contemporaneo di tutte le variabili ipotizzate in precedenza come predittori. Dall'analisi è emerso che l'utilizzo problematico dei social media è predetto dalla frequenza di utilizzo infrasettimanale ( $\beta = .17, p < .05$ ), dalla frequenza di comportamenti di confronto sociale online ( $\beta = .30, p < .05$ ), dall'utilizzo delle emozioni per facilitare la risoluzione di problemi personali ( $\beta = .31, p < .05$ ) e dal livello di solitudine ( $\beta = .34, p < .05$ ). Inoltre, anche la variabile di controllo identità di genere è risultata un fattore predittivo di utilizzo problematico dei social media ( $\beta = -.19, p < .001$ ). Sono invece stati esclusi dal modello, a causa della loro non significatività, le variabili età, frequenza di comportamenti di ricerca di popolarità online, frequenza di comportamenti di ricerca di supporto sociale online, l'influenza delle norme sociali e l'espressione delle emozioni online. Infine, anche l'interazione tra la variabile identità di genere e frequenza di comportamenti di confronto sociale online (entrambi fattori risultati predittivi dell'uso problematico dei social media, sia nel presente studio sia nella letteratura scientifica) è risultata essere predittiva di uso problematico ( $\beta = -.25, p < .05$ ). I predittori individuati dall'analisi di regressione spiegano il 58% ( $R^2 = .58, p < .001$ ) della varianza dei punteggi di uso problematico dei social media e la quota di varianza spiegata dal modello è una quota statisticamente significativa.

Tabella 2. Analisi di regressione dell'uso problematico dei social media

Predittori	Uso problematico dei social media	
	R <sup>2</sup>	β
<b>Modello 1</b>	.58***	
Genere		-.19*
Età		-.10
Frequenza di utilizzo dei social media		.17
Frequenza di comportamenti di ricerca di popolarità		.09
Frequenza di comportamenti di confronto sociale		.29*
Frequenza di comportamenti di ricerca di supporto		.12
Espressione delle emozioni online		-.09
Uso delle emozioni per facilitare i problemi		.31*
Livello di solitudine percepito		.34***
Influenza delle norme sociali		.09
Genere x Frequenza di comportamenti di confronto sociale		-.25*

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

## DISCUSSIONE

Gli obiettivi di questa ricerca consistevano nell'individuare quali variabili potessero essere maggiormente correlate all'utilizzo problematico dei social media e quali, tra queste variabili, potessero essere fattori predittivi di questo fenomeno. Riassumendo, sulla base della letteratura, sono state ipotizzate correlazioni positive e relazioni di dipendenza tra utilizzo problematico dei social media e le due sottoscale dell'*E-motions Questionnaire* (Zych et al., 2017): la tendenza ad esprimere le proprie emozioni online e la tendenza ad utilizzare l'espressione delle emozioni online per facilitare la risoluzione di problemi personali. Entrambi questi aspetti sono stati indagati per cercare di comprendere quanto gli aspetti emotivi, così caratteristici della vita adolescenziale, potessero contribuire ad un uso scorretto o controproducente dei social media.

Sono state ipotizzate correlazioni positive e relazioni di dipendenza anche tra l'utilizzo problematico dei social media e la percezione di solitudine. La letteratura ha infatti evidenziato come le persone che fanno frequentemente esperienza di sentimenti di solitudine abbiano la tendenza ad utilizzare i social media come uno strumento per alleviare le proprie sofferenze e per cercare di instaurare nuovi legami di amicizia (Kim, 2021; Wang et al., 2018). Tuttavia, come abbiamo già detto, questo tentativo di cercare nei social media legami nuovi porta ad un impoverimento delle relazioni faccia a faccia, che conseguentemente aumentano il livello di solitudine.

Per quanto riguarda l'influenza delle norme sociali, invece, gli studi precedenti hanno sottolineato come le regole e le dinamiche di gruppo possano influenzare i comportamenti online degli adolescenti. Fenomeni come la pressione esercitata dal

gruppo dei pari nell'utilizzare un social media e la tendenza da parte del gruppo ad aumentare le richieste di disponibilità a essere sempre connessi sono stati fortemente correlati all'utilizzo problematico dei social in diversi studi (Marino, 2018; Nesi et al., 2018b). Per questo motivo un'altra ipotesi formulata riguarda l'esistenza di una correlazione positiva e di una relazione di dipendenza tra l'influenza delle norme sociali e l'utilizzo problematico dei social media.

Sono state successivamente indagate una serie di frequenze di comportamenti adottati dagli adolescenti nel contesto online, ovvero la frequenza infrasettimanale di utilizzo dei social media e le tre frequenze di a) comportamenti finalizzati ad ottenere maggiore "mi piace" e popolarità, b) di comportamenti di confronto sociale prima della pubblicazione di un contenuto e c) di comportamenti di ricerca di aiuto o supporto sui social media. È stato ipotizzato che tutte e quattro le frequenze fossero correlate positivamente con l'utilizzo problematico dei social media. In particolare, per quanto riguarda il tempo di utilizzo dei social media, la letteratura scientifica evidenzia come questa variabile non sia un fattore determinante nello sviluppo di comportamenti problematici online, sebbene risulti essere correlato positivamente ad esso (Marino et al., 2018a). Per quanto riguarda invece le frequenze di comportamenti di ricerca di popolarità, di confronto sociale e di ricerca di supporto online, la letteratura scientifica indica una forte tendenza da parte degli adolescenti a influenzare i propri comportamenti sulla base degli indicatori di status sociale offerti dalle piattaforme social (Nesi et al., 2018b; Nesi & Prinstein, 2018; Stsiampkouskaya et al., 2021), un fenomeno che aumenta i comportamenti di confronto sociale e la ricerca della popolarità online. Insieme alla frequenza di comportamenti di ricerca di supporto sociale (legata anche alle variabili precedentemente citate, quali livello di solitudine e tendenza ad esprimere le emozioni

online per facilitare la risoluzione di problemi personali), questi tre comportamenti sono stati considerati possibili fattori di rischio per un uso scorretto dei social media. Infine, è stato ipotizzato che la frequenza di comportamenti di confronto sociale online prima della pubblicazione di un contenuto possa essere legata all'utilizzo problematico dei social media in modo differente a seconda dell'identità di genere.

Partendo con il considerare le analisi descrittive del campione, notiamo come le piattaforme più utilizzate dal campione raccolto risultino essere WhatsApp, Instagram, YouTube e TikTok. Il fatto che WhatsApp risulti l'unica piattaforma ad essere utilizzata dalla totalità del campione dipende probabilmente dal fatto che è un'applicazione di messaggistica e quindi è possibile che venga utilizzata quotidianamente da uno studente per, ad esempio, comunicare con i propri compagni di classe all'interno di una chat di gruppo. Un altro dato interessante deriva dalla ridotta frequenza di utilizzo di Facebook, una piattaforma tra le più analizzate e popolari in passato, quando si è cercato di studiare l'uso dei social media da parte degli adolescenti. Il dato suggerisce un cambiamento nelle tendenze dei giovani, che sembrano preferire piattaforme maggiormente focalizzate sulla componente visiva della comunicazione, come appunto Instagram e TikTok. La caratteristica di Visualità dei social media (Nesi et al, 2018a) è centrale in queste due piattaforme e potrebbe acutizzare problematiche relative a fenomeni di confronto sociale online e aumentare l'attenzione nei confronti degli indicatori di status sociale online, elementi spesso correlati all'utilizzo problematico dei social media.

Per quanto riguarda la frequenza di utilizzo infrasettimanale dei social media, come era piuttosto prevedibile, nessun partecipante riporta di non avere mai utilizzato un social media, confermando la grande popolarità di queste piattaforme che ad oggi risultano uno strumento perfettamente inserito all'interno della vita degli adolescenti.

Nonostante la maggior parte dei partecipanti riporti di utilizzare piuttosto spesso un social media nei giorni infrasettimanali, solo una minoranza di questi (circa un quarto) ha risposto con il valore più alto “Molto spesso”. Questi risultati trovano riscontro anche nella letteratura, dove adolescenti che non utilizzano i social sono sempre di più una minoranza e dove la media della frequenza di utilizzo dei social si attesta su valori solitamente medio-alti, con solamente una parte minoritaria dei partecipanti che riporta di utilizzare i social media per la maggior parte della giornata.

Considerando i punteggi medi delle scale utilizzate in questa ricerca, le variabili che presentano valori più alti nel campione esaminato sono la tendenza ad esprimere le proprie emozioni sui social media, l’utilizzo delle emozioni espresse online per facilitare la risoluzione di problemi personali, il livello di solitudine percepito dai partecipanti e la frequenza di comportamenti di ricerca di supporto sociale online. È da precisare che, sebbene queste variabili abbiano effettivamente i punteggi medi più alti, la media di tali punteggi è comunque piuttosto modesta, infatti si colloca nella metà inferiore delle scale Likert per ciascuna variabile. Anche il punteggio medio della variabile che misura l’utilizzo problematico dei social media è piuttosto basso, il che suggerisce che la maggior parte degli adolescenti riporta di non percepire un problema di gestione o di dipendenza dai social media. Questa bassa percentuale di partecipanti che riportano di non percepire l’uso dei social media come problematico è in realtà stata già riscontrata in letteratura: la maggior parte dei ragazzi infatti tende a non sviluppare dei comportamenti altamente problematici nei confronti di queste piattaforme, anche qualora quest’ultime dovessero essere utilizzate di frequente. In questo senso, i risultati sembrano confermare l’ipotesi secondo cui la frequenza di utilizzo dei social media non risulta una variabile determinante nello sviluppo di uso problematico degli stessi, un dato, come già detto,

riscontrato anche nella letteratura scientifica (Marino, 2018). Punteggi piuttosto bassi sono stati riscontrati nelle variabili di frequenza di comportamenti di ricerca della popolarità online, di frequenza di comportamenti di confronto sociale online e di influenza delle norme sociali, suggerendo una bassa percezione da parte degli adolescenti delle influenze del gruppo dei pari sui propri comportamenti online e suggerendo che la maggior parte dei giovani non utilizza i social per ricercare maggior popolarità o supporto sociale. Il fatto che tutte queste variabili abbiano punteggi tutto sommato modesti non dovrebbe stupire eccessivamente, poiché generalmente solo una parte minoritaria degli adolescenti tende a sviluppare delle gravi forme di utilizzo problematico dei social media, mentre solitamente la maggior parte dei ragazzi li utilizza come uno strumento che offre nuove opportunità per relazionarsi con gli altri o come fonte di svago, senza sviluppare quindi vere e proprie forme di dipendenza o di disagio.

Le analisi di correlazione tra l'utilizzo problematico dei social media e le variabili indagate non sono risultate tutte significative come precedentemente ipotizzato. In particolare, sono state trovate correlazioni positive tra utilizzo problematico dei social media e: la frequenza di utilizzo infrasettimanale dei social, l'influenza delle norme sociali, il livello di solitudine percepito, la tendenza ad esprimere le proprie emozioni sui social e la tendenza ad esprimere le proprie emozioni sui social per facilitare la risoluzione di problemi personali. Questi risultati sono in linea con la letteratura scientifica e mostrano che entrambe le variabili che avevano come nucleo di interesse la gestione delle emozioni, ovvero l'espressione delle emozioni online e l'uso delle emozioni per facilitare la risoluzione dei problemi, sono positivamente correlate all'uso problematico dei social. Ciò suggerisce che esprimere eccessivamente le proprie emozioni sui social e utilizzare continuativamente i social media per cercare di risolvere i propri problemi potrebbe

aumentare la probabilità di utilizzare i social in modo improprio o addirittura problematico, risultando così dei comportamenti dannosi per il benessere degli adolescenti.

Anche l'influenza delle norme sociali e la gravità del livello di solitudine percepito dagli adolescenti risultano positivamente correlati all'uso problematico dei social. Ciò suggerisce che il gruppo dei pari è in grado di esercitare una certa influenza sui comportamenti da adottare all'interno dei social media, portando a volte gli adolescenti a sviluppare un utilizzo problematico degli stessi. Livelli di solitudine maggiori, inoltre, aumentano la probabilità che l'individuo che si sente solo utilizzi i social media per ricercare relazioni interpersonali, un comportamento che riduce la presenza di legami fisici e che può, in ultima analisi, rivelarsi controproducente, aumentando ancor di più la sensazione di solitudine e la probabilità di sviluppare un comportamento problematico dei social.

Per quanto riguarda invece le variabili che non sono risultate correlate con l'utilizzo problematico dei social media, ovvero la frequenza di comportamenti di ricerca della popolarità online, la frequenza di comportamenti di confronto sociale online e la frequenza di comportamenti di ricerca di supporto sociale online, i dati sembrano suggerire che questi comportamenti non siano in relazione con un utilizzo problematico. Questo dato, che risulta in contrasto con alcuni studi della letteratura scientifica, potrebbe dipendere dal fatto che queste tre variabili sono state indagate attraverso un unico quesito per ciascuna, risultando forse meno affidabili nel misurare i comportamenti corrispondenti, oppure potrebbe dipendere semplicemente dalla bassa numerosità del campione. Infine, i dati evidenziano una maggiore propensione a sviluppare un utilizzo problematico dei social media nella popolazione di genere femminile. Questo dato è stato



riscontrato anche in letteratura nello studio di Marino et al. (2018a), dove viene riscontrato che le ragazze tenderebbero a sviluppare maggiori problematiche nell'uso dei social media, mentre i ragazzi avrebbero maggiore probabilità di sviluppare comportamenti problematici nel campo dei videogiochi.

Il modello di regressione finale è composto da sei fattori predittivi dell'utilizzo problematico dei social media: la frequenza di utilizzo settimanale, la frequenza di comportamenti di confronto sociale, l'espressione delle emozioni sui social per facilitare la risoluzione di problemi personali, il livello di solitudine percepito, l'identità di genere e la variabile costituita dall'iterazione tra identità di genere e frequenza di comportamenti di confronto sociale online. In particolare, il fattore che risulta maggiormente predittivo dell'uso problematico dei social media è il livello di solitudine percepito dagli adolescenti. Questo sentimento risulta essere così significativo probabilmente proprio perché racchiude in sé un bisogno relazionale che è non solo costitutivo del genere umano, ma anche tipico dell'età adolescenziale. I social media offrono un contesto relazionale nuovo, più facilmente accessibile e molto attraente per gli adolescenti, in particolare tra coloro che percepiscono di sentirsi isolati dagli altri e vorrebbero instaurare legami di amicizia nuovi. Come ho già cercato di esporre in questo studio, tuttavia, cercare supporto esclusivamente online e non investire energie nella creazione di amicizie faccia a faccia ha come conseguenza un'accentuazione del sentimento di solitudine. Trovare rifugio nei social media, utilizzarli come canale principale per fare esperienza di aspetti di sé e affidare le proprie emozioni a questi contesti virtuali può costituire un comportamento rischioso in questa età. Il secondo maggior predittore dell'utilizzo problematico dei social media è infatti la tendenza ad esprimere le proprie emozioni online per facilitare la risoluzione di problemi personali, un comportamento che porta gli adolescenti a ricercare

nei social media delle soluzioni a dei problemi che sono di natura reale e che se dovesse venire utilizzato sempre più frequentemente potrebbe costituire un importante fattore di rischio per il benessere di costoro. Il terzo fattore maggiormente predittivo è la frequenza di comportamenti di confronto sociale online prima della pubblicazione di un contenuto. I comportamenti di confronto sociale sono sicuramente presenti nella maggior parte degli adolescenti nella loro vita quotidiana, poiché questa è un'età in cui la formazione della propria identità è dovuta anche al confronto con i pari. Tuttavia, un'eccessiva tendenza ad effettuare confronti sociali risulta rischiosa per il benessere psicologico dei ragazzi, sia nella realtà che nei contesti virtuali come i social media, dove questo tipo di confronti vengono spesso amplificati e resi più evidenti anche grazie alla presenza degli indicatori di status sociale online come il numero di “mi piace” raggiunti o il numero di follower.

Le variabili di frequenza di utilizzo infrasettimanale dei social media e dell'identità di genere sono i fattori meno forti ma comunque significativi nel predire l'utilizzo problematico dei social media. Questo significa che la quantità di tempo spesa sui social può determinare un uso problematico dello stesso, ma in modo meno incisivo rispetto alle altre variabili. Un discorso simile lo si può fare con l'identità di genere, dove l'appartenenza al genere femminile risulta un fattore predittivo di moderata intensità per lo sviluppo di comportamento problematico. Infine, la variabile costituita dall'interazione tra identità di genere e frequenza di comportamenti di confronto sociale prima della pubblicazione del contenuto è risultata un predittore di media intensità dell'utilizzo problematico dei social. Questo dato suggerisce che l'utilizzo problematico dei social media è maggiormente determinato dall'interazione tra identità di genere e comportamenti di confronto sociale online combinati insieme. Nello specifico, le ragazze sembrano sviluppare un comportamento problematico dei social media soprattutto nel

caso in cui abbiano anche la tendenza ad adottare comportamenti di confronto sociale online. Lo stesso non si può invece dire per i maschi, che non sembrerebbero sviluppare un comportamento problematico dei social a seguito di un incremento dei comportamenti di confronto sociale. Questo dato risulta interessante poiché potrebbe essere oggetto di analisi future sulla presenza di differenze di genere nei vari comportamenti adottati dagli adolescenti nel contesto dei social media.

Tornando agli obiettivi della ricerca, tutte le variabili (ad eccezione delle tre frequenze di comportamenti di ricerca della popolarità, di comportamenti di confronto sociale e di comportamenti di ricerca di supporto sociale online) sono risultate correlate all'utilizzo problematico dei social media. Per quanto riguarda le analisi di regressione, l'ipotesi iniziale teorizzava la presenza di undici possibili predittori, di questi, sei hanno costituito il modello di regressione finale, che spiega il 58% della varianza di utilizzo problematico dei social media.

Dai dati raccolti le tre principali cause di utilizzo problematico sembrano essere il livello di solitudine, la tendenza ad esprimere emozioni online per facilitare la risoluzione di problemi personali e la frequenza di comportamenti di confronto sociale online, per cui ulteriori studi potrebbero occuparsi del fenomeno della solitudine tra gli adolescenti e della modalità di affrontare questo problema rifugiandosi nei contesti virtuali. Oppure, ricerche future potrebbero indagare maggiormente il ruolo degli indicatori di status sociale online e i comportamenti di confronto sociale online, che vengono enfatizzati e promossi sulle piattaforme social, in virtù delle loro caratteristiche. Alla luce delle piattaforme più popolari che sono state trovate in questo studio, sembra infatti che gli adolescenti ad oggi tendano a preferire piattaforme caratterizzate da una maggiore

attenzione per stimoli visivi (Instagram e TikTok), perciò potrebbe essere oggetto di studio il modo di confrontarsi con i pari all'interno di queste piattaforme emergenti.

Il limite principale di questa ricerca è da ricercare sicuramente nella numerosità del campione, troppo esiguo per poter generalizzare i risultati trovati a tutta la popolazione. Inoltre, sono state analizzate le differenze di identità di genere solo per quanto riguarda la frequenza del comportamento di confronto sociale nei social media, mentre sarebbe interessante capire quali altri comportamenti adottati nei contesti online possano essere considerati problematici a seconda del genere di appartenenza.

Per quanto riguarda infine la possibilità di effettuare interventi di prevenzione o di cura, l'attenzione dovrebbe essere rivolta in primis ad una sensibilizzazione nei confronti dello strumento dei social media nelle scuole. In particolare, ritengo possa essere importante informare i ragazzi delle caratteristiche che i social media possiedono, rendendoli consapevoli come alcuni comportamenti rischiosi possono verificarsi nei contesti online, come fenomeni di cyberbullismo, l'utilizzo dell'anonimato, la presenza di indicatori sociali online che favoriscono il confronto sociale. Questa consapevolezza spesso manca a chi si approccia per la prima volta ai social media, in quanto si viene proiettati in un contesto che stimola continuamente l'utente e che trasmette la sensazione di trovarsi in un mondo già conosciuto, anche grazie alla possibilità di ritrovare alcune delle proprie conoscenze offline all'interno del contesto dei social, arrivando ad attenuarsi quella linea di demarcazione che separa il contesto reale dal contesto virtuale.

## CONCLUSIONE

In questo studio si è cercato di comprendere quali fattori potessero essere maggiormente correlati e quali maggiormente predittivi dell'utilizzo problematico dei social media. I risultati ottenuti suggeriscono che i fattori da tenere maggiormente in considerazione quando si parla di utilizzo problematico sono quelli relativi ad una incapacità nella regolazione delle emozioni online, alla credenza che i social media possano essere utilizzati per risolvere problemi di natura personale, al livello di solitudine percepito e alla tendenza ad assumere comportamenti di confronto sociale con altri utenti. Abbiamo visto che anche l'identità di genere può influire nell'adozione di alcuni comportamenti sui social media, aumentando per esempio nelle ragazze la possibilità di sviluppare un utilizzo problematico dei social media, soprattutto nel caso in cui adottino comportamenti di confronto sociale online in modo eccessivo. Il fatto che la maggior parte delle variabili che sono risultate significative per la comprensione del fenomeno dell'uso problematico appartenessero ad aree di studio psicologiche differenti, sembra confermare la visione di Nesi et al. (2018a), secondo cui i social media dovrebbero essere considerati un fenomeno complesso, analizzabile da diversi punti di vista.

Nonostante lo studio abbia inevitabilmente adottato un tono clinico-diagnostico nei confronti del fenomeno dei social media, è importante ricordare ancora una volta che questi strumenti rappresentano allo stesso tempo un fattore di rischio e una risorsa per gli adolescenti. I social sono ad oggi parte integrante dell'esperienza di vita delle nuove generazioni, pertanto, è importante comprendere in che modo questi possano trasformare i comportamenti e le relazioni dei ragazzi, con l'obiettivo di aiutarli a trovare sé stessi.



## BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association, D. S., & Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). American psychiatric association Washington, DC.
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiter, R. A. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and youth services review, 127*, 106083.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors, 59*, 84–88.
- Chabrol, H., Laconi, S., Delfour, M., & Moreau, A. (2017). Contributions of psychopathological and interpersonal variables to problematic Facebook use in adolescents and young adults. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction, 6*(1), e32773.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior, 55*, 190–197.
- Dholakia, U. M., Bagozzi, R. P., & Pearo, L. K. (2004). A social influence model of consumer participation in network-and small-group-based virtual communities. *International journal of research in marketing, 21*(3), 241–263.
- Furlong, M., Dowdy, E., Carnazzo, K., Boverly, B. L., & Kim, E. (2014). Covitality: Fostering the building blocks of complete mental health. *Communique, 42*(8), 1–28.
- Gori, A., Giannini, M., Socci, S., Luca, M., Dewey, D. E., Schuldberg, D., & Craparo, G. (2013). Assessing social anxiety disorder: Psychometric properties of the Italian social phobia inventory (I-SPIN). *Clinical Neuropsychiatry, 10*(1), 37.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health, 35*(3), 49–52.

- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*(12), 2079–2088.
- Kim, J.-H. (2021). Getting Even Lonelier? Psychological Well-Being and Problematic Use of Media in the Over-Connected Society. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 240–253.
- Maheux, A. J., Evans, R., Widman, L., Nesi, J., Prinstein, M. J., & Choukas-Bradley, S. (2020). Popular peer norms and adolescent sexting behavior. *Journal of adolescence, 78*, 62–66.
- Marino, C. (2018). *Quality of social-media use may matter more than frequency of use for adolescents' depression.*
- Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M. G., Vieno, A., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly, 90*(2), 405–411.
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). Social norms and emotions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100250.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018a). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior, 83*, 262–277.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018b). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 226*, 274–281.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive behaviors, 63*, 51–56.
- Nangle, D. W., Erdley, C. A., Newman, J. E., Mason, C. A., & Carpenter, E. M. (2003). Popularity, friendship quantity, and friendship quality: Interactive influences on children's loneliness and depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32*(4), 546–555.



- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018a). 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. (2018b). 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.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2018). In search of likes: Longitudinal associations between adolescents' digital status seeking and health-risk behaviors. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*.
- Noon, E. J. (2018). Social network sites, social comparison, and adolescent identity development: A small-scale quantitative study. *PsyPAG Quarterly*, *109*, 21–25.
- 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*(4), 611.
- Perceptions of online communication*. (s.d.). Recuperato 3 giugno 2022, da <https://www.ccam-ascor.nl/perceptions-of-online-communication>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, *42*(3), 290–294.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social science & medicine*, *182*, 150–157.
- Siciliano, V., Bastiani, L., Mezzasalma, L., Thanki, D., Curzio, O., & Molinaro, S. (2015). Validation of a new Short Problematic Internet Use Test in a nationally representative sample of adolescents. *Computers in Human Behavior*, *45*, 177–184.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, *14*(1), 59–63.

- Stsiampkouskaya, K., Joinson, A., Piwek, L., & Ahlbom, C.-P. (2021). Emotional responses to likes and comments regulate posting frequency and content change behaviour on social media: An experimental study and mediation model. *Computers in Human Behavior, 124*, 106940.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478–487.
- Waddell, T. F. (2016). The allure of privacy or the desire for self-expression? Identifying users' gratifications for ephemeral, photograph-based communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(7), 441–445.
- Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandebosch, L. (2018). Active public Facebook use and adolescents' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of Adolescence, 67*, 35–44.
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior, 103*, 31–36.
- Yang, C., Holden, S. M., & Carter, M. D. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator. *Journal of youth and adolescence, 47*(10), 2114–2128.
- Yang, C., Holden, S. M., Carter, M. D., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence, 69*, 92–102.
- Yau, J. C., & Reich, S. M. (2018). Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions? *Adolescent Research Review, 3*(3), 339–355.
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: Any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC psychology, 8*(1), 1–7.
- Zammuner, V. L. (2008). Italians' social and emotional loneliness: The results of five studies. *International Journal of Social Sciences, 3*(2), 108–120.

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-López, I. (2017). Emotional content in cyberspace: Development and validation of E-motions Questionnaire in adolescents and young people. *Psicothema*, 29(4), 563–569.



## **RINGRAZIAMENTI**

Per la stesura di questa tesi ringrazio dal profondo del mio cuore la mia compagna di vita Sara, che mi ha sempre sostenuto e incoraggiato. Una ragazza meravigliosa, senza la quale la mia vita perderebbe gran parte dei suoi colori e profumi.

Ringrazio i miei genitori, Stefano e Germana, per avermi dato sempre la possibilità di scegliere e di costruire il mio futuro, sostenendomi sempre e comunque, nonostante le difficoltà.

Ringrazio i miei fratelli Lorenzo e Silvia, che hanno dovuto sopportare le ansie e le manie di un laureando impanicato, e che mi dimostrano la loro vicinanza ogni giorno.

Ringrazio mio zio Riccardo, per l'interesse e la disponibilità che ha sempre dimostrato nei miei confronti.

Ringrazio gli zii Gabriele e Mirella e il cugino Francesco per tutte le risate e le possibilità di lavoro come pet-sitter che mi hanno offerto.

Ringrazio i miei più cari amici Stefano, Francesca e Giulia, con cui adoro passare il mio tempo libero divertendomi e che stimo moltissimo, complimenti ragazzi.

Infine, dedico questa tesi alla mia amata sorella Veronica, scomparsa prematuramente due anni fa all'età di 17 anni. Concludere il percorso di studi universitario e scrivere la tesi dopo la tua scomparsa è stato molto doloroso, ma la volontà di continuare a vivere sarà sempre forte in me, perché non potrò mai sprecare quello che ti è stato tolto. Mi manchi moltissimo ogni giorno, non potrò mai dimenticarti. Se ho concluso questo percorso è anche merito tuo. Ti ricordo con grande amore.