



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

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

**Corso di laurea magistrale in Psicologia di comunità, della promozione  
del benessere e del cambiamento sociale**

**Tesi di Laurea Magistrale**

**Il ruolo percepito del parenting sull'uso problematico dello smartphone in  
adolescenza: uno studio cross-sectional.**

**The perceived role of parenting on problematic smartphone use during  
adolescence: a cross-sectional study.**

**Relatore: Professor Natale Canale**

**Correlatrice: Dott.ssa Camilla Gregorini**

**Laureanda: Lisa Cescutti**

**Matricola: 2080444**

**Anno accademico 2023/2024**



**Il ruolo percepito del parenting sull'uso problematico dello smartphone in  
adolescenza: uno studio cross-sectional.**

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>5</b>
<b>1. IL PARENTING .....</b>	<b>7</b>
1.1 Inquadramento teorico .....	7
1.1.1 Gli stili parentali .....	9
1.1.2 Le sei dimensioni del parenting .....	10
1.1.3 I fattori ambientali.....	13
1.2 Le otto funzioni genitoriali.....	16
1.3 Aspetti di problematicità del parenting.....	18
<b>2. IL PARENTAL PHUBBING .....</b>	<b>21</b>
2.1 Definizione e diffusione del fenomeno .....	21
2.2 Differenze di genere tra i genitori .....	24
2.3 Il rifiuto e il calore genitoriale percepito .....	27
<b>3. L'USO PROBLEMATICO DELLO SMARTPHONE IN ADOLESCENZA ....</b>	<b>33</b>
3.1 Inquadramento teorico .....	33
3.2 Le implicazioni dei comportamenti genitoriali sull'uso dello smartphone.....	40
<b>4. IPOTESI DELLA RICERCA.....</b>	<b>45</b>
<b>5. IL METODO DELLA RICERCA.....</b>	<b>47</b>
5.1 Il campione.....	47
5.2 Gli strumenti .....	48
5.3 Procedura.....	50
<b>6. ANALISI DEI DATI.....</b>	<b>51</b>
6.1 Analisi dei dati.....	51
6.2 La verifica delle ipotesi .....	53

<b>7. DISCUSSIONE DEI RISULTATI .....</b>	<b>55</b>
<b>7.1 Discussione dei risultati e limiti dello studio .....</b>	<b>55</b>
<b>7.2 Implicazioni.....</b>	<b>59</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>67</b>

## INTRODUZIONE

L'uso problematico dello smartphone, noto anche come sindrome da abuso o ansia da telefono cellulare, è caratterizzato da una possibile dipendenza prolungata e incontrollata dai dispositivi mobili (Biglu & Ghavami, 2016). Questa condizione induce comportamenti ossessivi che compromettono gravemente il benessere fisico, mentale e sociale che portano a conseguenze cognitive come il deterioramento delle capacità quotidiane, l'aumento di difficoltà nelle relazioni sociali e l'inefficacia lavorativa e sociale (Wang, 2023).

La letteratura (Bronfenbrenner, 1977; Bandura & Walters, 1977) sottolinea il ruolo fondamentale dei genitori nello sviluppo del bambino e la loro influenza sul controllo sociale e la socializzazione (Mason & Windle, 2002). Tuttavia, quando i genitori sviluppano una possibile forte dipendenza dai loro smartphone, possono avere difficoltà a svolgere efficacemente i propri compiti genitoriali. Questo porta a una riduzione del coinvolgimento nella comunicazione familiare e a un aumento dei conflitti, contribuendo a un ambiente familiare disfunzionale. Un possibile comportamento genitoriale disfunzionale legato all'uso delle tecnologie digitali è il "phubbing genitoriale" (Doo & Kim, 2022); ovvero il fenomeno per cui gli individui restano concentrati sul proprio smartphone in contesti sociali senza prestare attenzione e interagire con le persone intorno (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), in questo caso particolare si verifica nelle interazioni quotidiane tra genitori e figli.

Il presente elaborato di tesi si propone di individuare il ruolo percepito del parenting sull'uso problematico dello smartphone in adolescenza, ipotizzando che fattori come il calore e il rifiuto genitoriale e il phubbing genitoriale influiscano proprio sull'uso problematico dello smartphone da parte degli adolescenti. Alcune ricerche hanno dimostrato, infatti, sia che la mancanza di calore e supporto da parte dei genitori porta ad una serie di conseguenze negative in molteplici ambiti (Li et al., 2014; Geng, Lei, Ouyang, Nie & Wang, 2021; Brouillard, Bredgen, Vitaro, Dionne & Boivin, 2018). È stato inoltre provato come il rifiuto e la negligenza dei genitori rappresentano un significativo fattore di rischio per l'adattamento psicologico di bambini e adolescenti (Rohner, Khaleque, &

Cournoyer, 2005; Zhao et al., 2020). Infine è stato analizzato come il phubbing genitoriale abbia un impatto negativo sullo sviluppo psicologico degli adolescenti (David & Roberts, 2017) compromettendo alcune delle caratteristiche essenziali richieste nel ruolo di genitori, come la reattività, il coinvolgimento, il sostegno emotivo e il calore (Davey et al., 2018; David & Roberts, 2017).

## 1. IL PARENTING

### 1.1 Inquadramento teorico

Il parenting è il processo multifattoriale mediante il quale un individuo adulto diventa genitore. Esso non è necessariamente connesso alla nascita del bambino, ma implica l'impegno del genitore ad una cura costante e stabile di quest'ultimo e comprende le determinanti affettive e formative caratteristiche della relazione genitore-bambino (Harkness & Super, 2002).

Secondo la letteratura, la sua complessità si articola intorno a variabili genetiche, biologiche, psicologiche e sociali. Tale processo si compone di tre elementi primari (Belsky, 1984): l'ambiente sociale, la personalità del genitore e le caratteristiche proprie del bambino. Bambino e genitore sono soggetti attivi del processo che, con le loro modalità individuali di comunicare ed interpretare la realtà, interagiscono influenzandosi reciprocamente.

Gli obiettivi genitoriali sono orientati non solo a soddisfare i bisogni primari, ma includono anche gli aspetti di sicurezza, socialità e adattabilità alla vita comunitaria (Bornstein, 2005).

Le pratiche genitoriali influenzano lo sviluppo del bambino e impattano sul suo futuro e sul modo di costruire e mantenere relazioni, nonché sullo stato di benessere psicofisico (Perez-Fuentes et al., 2019). L'intervento del genitore è decisivo nella costruzione dell'autostima, nella gestione delle emozioni e nella competenza sociale (Perez-Fuentes et al., 2019).

Questo rapporto si costruisce in uno spazio non ben definito e costituito dall'immagine più o meno rappresentativa che il genitore ha del bambino nella propria mente, e che il bambino ha del genitore; tali rappresentazioni sono soggette al cambiamento e all'evoluzione nel tempo (Di Vita & Brustia, 2008) a seconda delle esperienze individuali o condivise dei soggetti coinvolti.

Un elemento primario della relazione tra bambino e genitore è la capacità empatica, che può essere definita come quella particolare condizione esperienziale che gli individui vivono quando "sentono dentro" le emozioni di un'altra persona (Albiero & Matricardi, 2006). Se provare empatia significa comprendere le emozioni dell'altro e rispondere in modo appropriato alla

situazione (Albiero & Matricardi, 2006; Feshbach, 1987), appare indubbia l'importanza del ruolo che assume nella relazione genitore-bambino.

Le tipologie di legami di attaccamento non sono determinate unicamente dalla quantità di tempo trascorso o dalla presenza fisica del genitore, ma da specifici modelli comportamentali che definiscono la relazione tra genitore e bambino. È il modo in cui il genitore interagisce e risponde emotivamente al bambino che determina il tipo di attaccamento che si sviluppa (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Fin dalla nascita, infatti, i bambini sviluppano dei modelli di comportamento per creare e preservare un rapporto di vicinanza e sicurezza con il genitore, modelli che si costruiscono in base alla reattività dei genitori (Moi, 2011).

Secondo Ainsworth (1979), il modo di organizzare il comportamento verso la madre (o la figura primaria di attaccamento) influenzerà successivamente il modo di organizzare il comportamento nei contesti di vita adulta. Infatti, è stato dimostrato che il legame di attaccamento ha un'influenza tale da poter modificare neurobiologicamente la struttura e lo sviluppo del cervello del bambino (Lomanowska, Boivin, Hertzman & Fleming, 2017), struttura che funge da punto di riferimento stabile nello sviluppo, nonostante le trasformazioni derivanti dalle acquisizioni cognitive e socio-emotive che avvengono nel corso del tempo.

La stessa Ainsworth (1979), partendo dal concetto di base sicura presentato da Bowlby (1969), contribuì all'ampliamento della Teoria dell'Attaccamento rendendo il concetto di attaccamento infantile misurabile e descrivendo tre tipi di attaccamento. Ainsworth osservò il tipo di attaccamento dei bambini piccoli e le loro reazioni a situazioni di separazione e ricongiungimento con la madre, attraverso il metodo della Strange Situation (SST). I tre tipi di attaccamento individuati furono quello sicuro, caratterizzato per una libera esplorazione dell'ambiente circostante e la percezione di sicurezza; quello insicuro, riguardante dinamiche di dipendenza e instabilità legata alla paura dell'abbandono, che si distingue in evitante (che si manifesta con indipendenza e distacco emotivo del bambino) o ambivalente (che si esprime in un'insicurezza emotiva derivata dalla non disponibilità del genitore ad accogliere i sentimenti e le emozioni del bambino); l'ultimo stile individuato è quello disorganizzato, che si

caratterizza per un comportamento contraddittorio e caotico, in cui si alternano stati di distacco emotivo e di ricerca dell'intimità.

Appare chiaro come lo stile di attaccamento influenzi in modo decisivo le modalità di interazioni con l'altro in età adulta, è perciò fondamentale mettere in pratica, da parte del genitore, uno stile tendenzialmente sicuro, disponendo un ambiente favorevole all'esplorazione e alla socializzazione, proiettato alla costruzione di modalità di relazione amevoli e sicure, per favorire uno sviluppo caratterizzato dalla fiducia verso sé stessi e verso gli altri e dalla stabilità emotiva (Hoenicka et al. 2022).

### **1.1.1 Gli stili parentali**

Le pratiche, i comportamenti e gli atteggiamenti che i genitori adottano durante la crescita dei figli sono definiti stili di parenting e influenzano lo sviluppo nel bambino (Quintigliano, Trentini, Fortunato, Lauriola & Speranza, 2021). Gli stili genitoriali assumono un ruolo fondamentale nelle sfere individuale e sociale del bambino e determinano le modalità di relazione e di percezione di sé e del mondo. Gli stili individuati dalla letteratura sono quattro (Baumrind, 1966): autoritario, permissivo, non coinvolto (trascurante) e autorevole.

Lo stile parentale autoritario prevede una stretta attinenza alle regole, il bambino tenderà all'obbedienza e al non deludere i genitori. Un approccio di questo genere potrebbe portare alla soppressione delle emozioni a favore dell'osservazione rigorosa delle regole e una difficoltà nell'individuare quelli che sono i propri bisogni e interessi; il rischio è quello che il bambino, una volta adulto, si trovi a vivere una vita perfetta agli occhi dei genitori (o degli altri in generale), ma non coerente con le proprie volontà (Mosticoni, 1984).

Lo stile permissivo riguarda un controllo totale del figlio sui genitori. Non ci sono limiti e il bambino fa tutto quello che ritiene giusto (Baumrind, 1966). Il risultato di questo approccio è una difficoltà nell'affrontare i conflitti e nella gestione delle emozioni oltre che nella difficoltà a rispettare i limiti socialmente definiti.

Nel caso di genitori trascuranti/rifiutanti il bambino si sente solo, è libero di fare ciò che vuole ma non ha un riscontro da parte dei genitori; non è importante cosa faccia tanto nessuno presterà attenzione. Questo tipo di approccio potrebbe

favorire lo sviluppo di un'immagine negativa di sé e l'idea di non essere meritevole di amore (Glasgow et al., 1997). In un'ottica futura, il soggetto potrebbe avere difficoltà nelle relazioni, che si baseranno su un attaccamento insicuro.

Genitori autorevoli, invece, rispettano i bisogni del bambino, lasciandolo operare in libertà, ma ponendo dei limiti giusti e comprensibili. In caso di conflitti il genitore ascolta il bambino e lo aiuta a superare le proprie difficoltà. Questo atteggiamento supportivo influisce positivamente sull'autostima del bambino, che sarà in grado di esprimere le sue emozioni, di comunicare con gli altri in modo approvato e di raggiungere i propri obiettivi (Baumrind, 1966). Una volta adulto, accetterà e comprenderà le regole sociali, riuscendo a metterle in atto senza pregiudizi e opposizioni.

Gli stili parentali appena illustrati possono essere considerati la combinazione tra "demandingness" e "responsiveness", cioè tra i livelli di controllo e di supporto (Maccoby & Martin, 1983). Il controllo si riferisce agli sforzi del genitore di stimolare il bambino a comportamenti socialmente adeguati, attraverso il controllo e la supervisione. Il secondo livello si riferisce alla disponibilità dei genitori nel rispondere ai bisogni del bambino, favorendo l'autoregolazione e l'affermazione di sé. Il genitore, combinando questi due livelli, mette in atto un certo stile di parenting, che può essere positivo o negativo. Come sostenuto da Baumrind (1966), un buon parenting è dato dal giusto equilibrio di esigenza e reattività.

Nell'analisi degli stili parentali è bene ricordare gli stili parentali delle figure genitoriali possono essere diversi (talvolta opposti). Non meno importante è il ruolo del contesto sociale (Bronfenbrenner, 1979), e del potenziale supporto sociale che ruota intorno al bambino, nella definizione delle modalità di interazione con l'altro.

### **1.1.2 Le sei dimensioni del parenting**

Negli anni, gli studi sugli stili genitoriali (Baumrind, 1966; Skinner, Johnson & Snyder, 2005; Bornstein, 2013) hanno indagato più approfonditamente le

modalità di interazione genitore-figlio e gli stili genitoriali, tenendo presente della complessità della relazione e di caratteristiche più ampie.

La letteratura ha evidenziato sei caratteristiche centrali dello stile di parenting: calore, struttura, caos, autonomia, supporto, coercizione (Skinner et al., 2005).

Sono state individuate tre dimensioni di parenting definibili come le caratteristiche e gli schemi stabili utilizzati per delineare la natura della genitorialità. Ognuna di queste dimensioni si compone di due caratteristiche centrali, che si esprimono su un continuum lineare nel quale si posizionano una all'opposto dell'altra (Skinner et al., 2005). L'inquadramento di tali dimensioni non rappresenta una definizione strutturata e limitante, a fronte della vasta gamma di tipologie relazionali instaurate tra caregiver a bambino, ma è utile per delineare gli stili di parenting e la loro efficacia.

Le dimensioni del parenting possono essere valutate secondo tre temi principali a rappresentazione delle dimensioni delle competenze genitoriali: il calore, che favorisce un senso di sicurezza e autostima (Rohner, 1976); la struttura, che favorisce la costruzione, l'interiorizzazione di un sistema di regole ben definito e lo sviluppo di autoefficacia (Flammer, 1995; Kochanska, 1993; Schneewind, 1995); e il sostegno all'autonomia, che fa riferimento all'importanza di un'interazione atta a promuovere la libertà di espressione e motivazione intrinseca del bambino (Barber, 1996; Deci & Ryan, 1985; Grolnick & Slowiaczek, 1994).

I temi sopra citati possono essere ricondotti a tre dimensioni: calore-rifiuto, struttura-caos, sostegno all'autonomia-coercizione.

La prima dimensione presenta, agli opposti, il concetto di calore, inteso come espressione dell'affetto e dell'amore verso il bambino, di empatia e disponibilità emotiva, e quello di rifiuto, caratterizzato da chiari segnali di ostilità, irritabilità e mancata comunicazione (o comunicazione negativa) con il bambino (es. critica e disapprovazione).

La seconda dimensione riguarda la struttura, la quale, nel suo aspetto positivo, implica un controllo fermo e autoritario. Un genitore orientato verso questo polo del continuum tende a favorire una comunicazione reciproca ed equilibrata, basata sull'ascolto attivo e sul supporto. All'estremo opposto si trova il caos,

definito come una forma di confusione ambientale caratterizzata da disorganizzazione e disorientamento. Questo include una mancanza di disciplina e un controllo lassista. Il caos va oltre la semplice assenza di struttura, rappresentando comportamenti genitoriali non contingenti, incoerenti e imprevedibili che generalmente interferiscono con il raggiungimento degli obiettivi. Nel contesto dei microambienti, il caos è visto come una confusione ambientale che comprende disorganizzazione e disordine.

La terza e ultima dimensione comprende i costrutti di sostegno all'autonomia e coercizione. Per sostegno all'autonomia si intende il supporto alla scoperta, l'incoraggiamento a nuove esperienze, la libera espressione della propria personalità, dei propri punti di vista e delle proprie opinioni; l'autonomia diventa quindi necessaria al superamento di ostacoli e alla risoluzione di problemi di varia natura. All'estremo opposto del continuum si trova il costrutto di coercizione, riconducibile ad uno stile di parenting invasivo e controllante, caratterizzato da restrizione e obbedienza, che può sfociare in problemi di internalizzazione ed esternalizzazione (Barber, 1996).

Tali costrutti assumono forme fluide: pur collocandosi in un continuum non possono essere ricondotti a una mera opposizione, ma è necessario tenere conto di una serie di variabili contestuali, individuali e relazionali (Skinner et al., 2005). Secondo Skinner et al. (2005) la relazione dinamica di queste dimensioni implica uno spostamento del soggetto sulla base di fattori individuali e situazionali. Un elevato sostegno all'autonomia, per esempio, non implica necessariamente una genitorialità caotica, e un'elevata struttura non implica automaticamente la coercizione. Uno stile genitoriale ottimale (autorevole) è quello che combina un'elevata struttura e un elevato supporto all'autonomia.

Nello stesso studio (Skinner et al., 2005), si ipotizza che le sei caratteristiche della genitorialità sopra citate potrebbero essere, inoltre, considerate non come agli opposti di tre dimensioni, bensì ognuna come dimensione a sé stante. L'idea di dimensione multipla permette di andare oltre la bidimensionalità delle caratteristiche di parenting, considerando tali dimensioni come distinte. Per esempio, un genitore che mostra un alto livello in una dimensione (ad es. il calore) non necessariamente avrà bassi livelli nel suo opposto concettuale (in questo

caso, il rifiuto). L'idea generale non è più quella di rappresentare le dimensioni lungo un continuum, ma come costrutti indipendenti e che si intrecciano; un genitore potrebbe avere un livello basso calore, ma anche un basso livello di rifiuto, il che potrebbe riflettere una genitorialità sufficientemente buona, ma non necessariamente limitata ad un continuum. La concezione di dimensione multipla permette di enfatizzare l'eterogeneità degli stili di parenting e come questi si esprimano in infinite interazioni genitoriali (Quintigliano et al., 2021).

### **1.1.3 I fattori ambientali**

Oltre ai genitori, però, anche l'ambiente circostante è determinante per la costruzione di atteggiamenti, comportamenti e valori, che accompagneranno il bambino anche (e soprattutto) nella vita adulta. La Teoria dei Sistemi Ecologici (Bronfenbrenner, 1979) [Fig. 1] è un quadro teorico sviluppato per comprendere come diversi livelli di influenze ambientali condizionano lo sviluppo umano. Tale modello descrive cinque sistemi ambientali connessi tra loro ordinati per prossimità al singolo individuo e che si espandono verso i più generali e distanti. Il microsistema è il livello più prossimo all'individuo e include le interazioni dirette con le persone e i diversi contesti, come la famiglia, la scuola, i pari e la comunità. A questo livello avvengono le reazioni più immediate che influenzano direttamente lo sviluppo.

Il mesosistema concerne le interconnessioni tra i microsistemi stessi. Questo livello esprime l'interazione fra i vari microsistemi, in esso si intrecciano le esperienze di individui che, pur nella propria singolarità, agiscono nello stesso ambiente influenzandosi tra di loro.

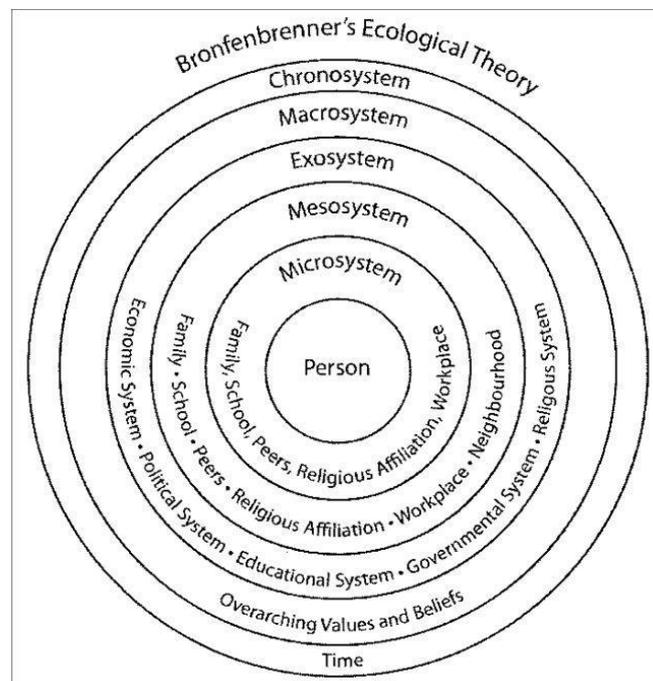
Il terzo livello è rappresentato dall'esosistema e comprende contesti nei quali l'individuo non partecipa direttamente, ma che lo influenzano indirettamente. Le dinamiche all'interno di questo sistema hanno ripercussioni significative sull'individuo, pur non coinvolgendolo direttamente.

Il sistema più esterno, e dunque più lontano dall'individuo, è il macrosistema, il quale rappresenta le influenze culturali e sociali più ampie (es. leggi, politiche economiche e valori culturali). Nonostante la lontananza dal microsistema,

questo livello influenza in modo decisivo l'individuo permeando nei vari contesti di vita.

Successivamente è stato riconosciuto un livello più esterno, il cronosistema. Questo livello si riferisce agli eventi storici e ambientali e alle transizioni che avvengono nel corso della vita del soggetto. Il cronosistema riconosce una dinamicità nello sviluppo dell'individuo che è influenzato dal tempo e dalle esperienze della vita.

L'importanza della Teoria Ecologica mette in rilievo l'influenza che subisce l'individuo dai vari livelli, che non è una mera esperienza passiva, ma che implica l'azione del soggetto stesso, il quale in una complessa rete di relazioni, agisce in un sistema dinamico e interattivo, in cui influenza ed è influenzato.



*Fig. 1 Bronfenbrenner (1979) Social-Ecological Model of Human Development (tratta da Berger, 2007; p.= 27)*

A supporto di tale teoria la Self-Determination Theory (SDT) (Connell & Wellborn, 1991; Deci & Ryan, 1985) indaga gli effetti dei fattori socio-contestuali sulla motivazione, sul comportamento e sulla personalità. Questo approccio fornisce un quadro completo per comprendere come diversi aspetti dell'ambiente sociale possano influenzare la motivazione e, di conseguenza, il comportamento e il

benessere generale. L'influenza degli ambienti sociali su atteggiamenti, valori, motivazioni e comportamenti sia nello sviluppo che nelle situazioni attuali è un punto focale della teoria. Queste capacità non necessitano di essere apprese, poiché innate, ma si sviluppano e si rafforzano nel tempo, giocando un ruolo centrale nell'apprendimento e nell'interazione con gli ambienti sociali.

Secondo la SDT esistono almeno tre bisogni psicologici universali (bisogno di sentirsi appartenenti, efficaci e autentici) che sono essenziali per uno sviluppo e un funzionamento ottimale che motivano intrinsecamente il bambino e orientano allo sviluppo. Quando i genitori interagiscono con i bambini in modi che soddisfano questi bisogni, i bambini tendono a interagire in modo più costruttivo con i genitori stessi e mostrano una maggiore predisposizione alla socializzazione (Skinner et al., 2005).

I contesti sociali e gli stili di comunicazione, infatti, hanno un'influenza significativa sulla motivazione, le prestazioni e il benessere (Skinner et al., 2005). La motivazione intrinseca è considerata una caratteristica fondamentale degli esseri umani e rappresenta il prototipo della libertà psicologica o dell'autodeterminazione. Nel suo studio sul Modello Motivazionale, Skinner et al., (2005), sostengono che la motivazione intrinseca possa essere indebolita o rafforzata a seconda che l'ambiente sociale sostenga o contrasti i bisogni di competenza e autodeterminazione; i migliori risultati nello sviluppo, infatti, si ottengono quando l'interazione tra genitore e bambino preserva sia la libertà di espressione che la motivazione intrinseca (Deci & Ryan, 1985; Grolnick & Slowiaczek, 1994).

A seguito di quanto detto, è possibile constatare il ruolo fondamentale dello stile genitoriale sulla conformità dello sviluppo del bambino (Maccoby & Martin, 1983) e sugli aspetti di socializzazione (Darling & Steinberg, 1993; Kochanska, 1997). Uno stile di parenting basato sul calore, sulla struttura e sul sostegno all'autonomia del bambino favorisce un ambiente di crescita e sperimentazione, funzionale all'interiorizzazione di atteggiamenti e comportamenti perseguibili in età adulta.

## **1.2 Le otto funzioni genitoriali**

Le funzioni genitoriali possono essere definite come l'insieme delle attività svolte dai genitori per prendersi cura dei propri figli (Paradiso, 2015).

Visentin (2006) ha individuato otto funzioni di parenting, secondo un modello orientato alla definizione delle principali teorie psicologiche sullo sviluppo e l'accudimento del bambino nonché sulle sue relazioni future.

1. La funzione protettiva consiste nel fornire cure e protezione al bambino, assolvere al bisogno di sicurezza e quindi fornire i mezzi per l'esplorazione del mondo e l'apertura verso l'altro.
2. La funzione regolativa è intesa come la capacità del bambino di autoregolazione, ossia la capacità di regolare i propri stati emotivi e le relazioni con gli altri. Tale capacità, pur essendo presente dalla nascita, necessita di strategie di regolazione fornite dal caregiver. Conseguenze di un buon funzionamento regolatore sono, per esempio, lo sviluppo di capacità empatiche verso l'altro e di mentalizzazione, cioè di essere in grado di rappresentare e gestire i propri stati d'animo.
3. La funzione normativa è strettamente correlata alla precedente. Tale funzione implica la comprensione delle regole, fornisce una struttura di riferimento mediante la quale sono definite le norme sociali e giuridiche del mondo. Il ruolo del caregiver è fondamentale, perché riflette gli atteggiamenti dello stesso verso le istituzioni e le regole sociali. Il bambino dovrà comprendere che il mondo è uno spazio comune e che tutti possono vivere in libertà senza prevaricazioni.
4. La funzione predittiva consiste nel saper intuire dove il bambino si colloca (e si collocherà) nel mondo. È importante per il suo sviluppo che il caregiver instauri un rapporto di intesa e reciproco scambio, che riconosca l'individualità del bambino, che conosca il suo modo di relazionarsi con gli altri e l'ambiente circostante e che ne favorisca il passaggio alla tappa di crescita successiva.
5. La funzione significante si riferisce alla capacità del caregiver di dare un senso ai bisogni del bambino. Come teorizzato da Bion (1962), la capacità di metabolizzare i pensieri si sviluppa successivamente alla nascita del

pensiero stesso, motivo per cui il caregiver fornisce un terreno fertile in cui il bambino può proiettare i propri “pensieri grezzi”, e dove potrà iniziare a elaborarli e attribuire loro un senso. Un caregiver responsivo, infatti, favorisce la capacità di dare senso al mondo.

6. La funzione triadica fa riferimento alla capacità della coppia genitoriale di accogliere il bambino come parte della relazione. Se nella coppia vi è la capacità di creare un'alleanza reciproca e con il bambino, egli avrà il suo spazio nella relazione e percepirà un senso di apertura e sicurezza.
7. La funzione differenziale si riferisce alla necessaria presenza di genitorialità differenziate, la modalità materna e paterna (non necessariamente riconducibili alla madre o al padre, poiché le due modalità possono caratterizzare entrambe le figure) danno la possibilità di muoversi in un ambiente di curiosità e apertura, dove lo sviluppo è favorito dall'interazione dei diversi contesti.
8. La funzione transgenerazionale è l'ultima che viene presa in considerazione. È fondamentale prendere consapevolezza del contesto sociale e storico in cui il bambino agisce; la storia familiare e la narrazione che ne viene fatta sono parte integrante del suo essere sociale, egli si sentirà parte di una storia coerente e condivisa, nella quale potrà trovare il suo spazio e che svolgerà un ruolo importante nella costruzione della propria identità. Citando il pensiero di Bruner, “l'essere umano ha una predisposizione innata a organizzare le proprie esperienze in forma narrativa” (Bruner, 1990) e tale narrazione risponde al bisogno comune di dare, attraverso la sua ricostruzione, un significato alla realtà, con il fine ultimo di definirsi come soggettività e allineare la propria esperienza con l'idea del Sé.

Nel corso del tempo altre funzioni sono state aggiunte alle precedenti (Giglio, 2011); per esempio la funzione affettiva, che definisce l'importanza di una risonanza affettiva con l'altro, mantenendo però una propria soggettività. Partecipare a un sentimento condiviso con il bambino non solo lo metterà a suo agio con i vissuti soggettivi, ma gli permetterà di comprendere meglio i suoi

sentimenti, in sintonia reciproca con il genitore. Tale approccio è funzionale anche alla regolazione del suo modo di essere, di agire e di organizzare i suoi pensieri.

La funzione rappresentativa (Giglio, 2011) è forse la più critica fra quelle citate, poiché consiste nel superamento della rappresentazione, da parte del caregiver, che lo stesso ha del bambino. Si prenda in considerazione il genitore stesso e l'Altro, ma cos'è l'Altro, se non l'immagine che l'individuo stesso ne ha? Questo è il punto di partenza per l'esaurimento della funzione rappresentativa. Il caregiver ha dentro di sé un'immagine del proprio figlio, che dovrebbe rispecchiare ciò che il bambino è realmente; la capacità di andare oltre questa rappresentazione o, meglio, di lasciare che si evolva e si modifichi nel tempo e nello spazio, è requisito fondamentale per far sì che il bambino non agisca secondo la rappresentazione dell'altro, in una sorta di profezia che si autoavvera. Un'altra importante funzione di parenting è quella fantasmatica (Giglio, 2011). Tutti i genitori hanno fantasie riguardanti il loro vissuto, la loro infanzia, i propri genitori; la capacità di scindere il proprio vissuto e, in questo caso, le proprie fantasie, permette di riconoscere uno spazio di scambio reciproco che favorirà la costruzione di un'immagine di sé realistica.

Infine, la funzione proiettiva si riferisce alla proiezione (o alle proiezioni) che il genitore riversa sul bambino (Giglio, 2011). È fondamentale l'equilibrio tra la rappresentazione che il caregiver ha del figlio e l'identità reale dello stesso, senza il quale il bambino potrebbe essere investito del ruolo di correttore o riscattatore del passato del caregiver.

### **1.3 Aspetti di problematicità del parenting**

Come teorizzato da Bowlby (1964), l'attaccamento rappresenta un elemento fondamentale per lo sviluppo delle relazioni presenti e future del bambino, e per la promozione del benessere emotivo e psicologico. Tale teoria ruota intorno a tre elementi principali: la prossimità, intesa come il bisogno innato di stare fisicamente vicino alla figura di attaccamento, la figura di riferimento, cioè il soggetto che dà sicurezza e supporto al bambino e la base sicura, il cosiddetto

“porto sicuro”, il senso di protezione che il caregiver fornisce al bambino e dove quest’ultimo può trovare “riparo” nelle situazioni di stress e difficoltà.

Questa premessa teorica appare necessaria per chiarire l’importanza della relazione del genitore con il figlio e, in un certo senso, per predire lo sviluppo delle relazioni future. Come si è visto, il tipo di relazione che il genitore instaura con il figlio influenza la capacità di quest’ultimo di relazionarsi con l’altro e sulla gestione di relazioni in età adulta (Baumrind, 1966; Skinner et al., 2005).

Un ruolo importante nella relazione di attaccamento è giocato dallo stress, costruito che porta con sé conseguenze su vari livelli e che possono impattare negativamente sul bambino (Bornstein, 2005). Il parental stress può essere definito come un distress associato alla percezione del genitore di non essere in grado di esaurire le richieste del bambino che richiedono uno sforzo superiore alle sue risorse (Abidin, 1995). La difficoltà nell’elaborazione sensoriale e nella comunicazione crea un gap tra il genitore e il bambino, minando il legame di attaccamento. Recentemente è stato osservato che lo stress genitoriale è conseguenza di una percezione distorta del bambino da parte della madre (Quintigliano et al., 2021). Uno stile di attaccamento insicuro è associato a livelli elevati di stress e ansia del genitore, che a sua volta tende a percepire in modo negativo le caratteristiche del bambino. Al contrario, un attaccamento sicuro facilita una migliore gestione del distress, promuovendo interazioni più positive tra genitore e bambino (Hardy, Power & Jaedicke, 1993).

I processi osservati fanno intendere che un elevato stress genitoriale comprometta il rapporto con il bambino (Quintigliano et al., 2021) e che potrebbe sfociare nello sviluppo di un attaccamento disfunzionale, con conseguenze nelle relazioni future.

Fattori di stress possono essere favoriti dal contesto storico/sociale contemporaneo, in cui la tecnologia è entrata a far parte della vita quotidiana degli individui, influenzando atteggiamenti e comportamenti, modificando abitudini e spesso intaccando il sistema valoriale della società stessa (Bosco, 2022).

Un fenomeno in sempre maggior espansione è quello del phubbing, l’atto di ignorare qualcuno a favore del proprio smartphone (*Cambridge Free English*

*Dictionary and Thesaurus*, 2024), fenomeno legato all'utilizzo dello smartphone e al suo ruolo nelle interazioni quotidiane, nonché nei sistemi familiari, con conseguenti mutamenti dei rapporti genitore-figlio (Gong et al., 2022; Xie, Chen, Zhu & He, 2019). A tal proposito, Doo e Kim (2022) hanno evidenziato che l'uso problematico dello smartphone da parte degli adulti è correlato, sia direttamente che indirettamente, all'uso problematico degli smartphone tra gli adolescenti e che potrebbe, inoltre, interferire con il funzionamento dell'adolescente (Steinberg & Morris, 2001) a livello del pensiero logico, del ragionamento morale, dello sviluppo dell'identità, dell'auto-stima e della maturità psicosociale.

Si è visto infatti che la qualità della relazione genitore-figlio gioca un ruolo cruciale nel moderare l'associazione tra il comportamento di phubbing dei genitori e l'uso problematico dello smartphone da parte degli adolescenti (Niu et al., 2020).

Nel capitolo seguente si analizzerà nel dettaglio il fenomeno del phubbing; si cercherà di darne una definizione e si indagheranno quelli che possono essere i fattori di rischio che ne favoriscono la diffusione e le conseguenze a breve e lungo termine. Si analizzeranno, inoltre, eventuali differenze di genere delle figure genitoriali rispetto alla percezione di calore e rifiuto in adolescenza e potenziali implicazioni relative all'uso problematico dello smartphone.

## 2. IL PARENTAL PHUBBING

### 2.1 Definizione e diffusione del fenomeno

Il repentino sviluppo tecnologico degli ultimi decenni ha portato con sé nuove problematiche, che hanno inciso a livello individuale, sociale, economico e culturale (Bai et al., 2020). Il ruolo sempre più centrale degli smartphone nella vita quotidiana (Gong et al., 2022), ha modificato in modo decisivo il modo di relazionarsi, grazie a una connessione sempre più rapida e senza confini, ma che, d'altro canto, ha reso più difficile la relazione faccia a faccia (Lindgren, 2015); come se la realtà fosse costruita in gran parte in un mondo altro.

Uno dei maggiori paradossi della società contemporanea si esprime nella contraddizione fra la semplicità nell'esecuzione delle attività e la contemporanea difficoltà di gestire il flusso intenso di stimoli provenienti dall'esterno. Si parla, infatti, di "paradosso dello sforzo" (Inzlicht, Shenhav & Olivola, 2018), che spiega la dissonanza tra le aspettative normative associate allo sforzo e le motivazioni personali che spingono gli individui a scegliere compiti sempre meno impegnativi.

Le trasformazioni tecnologiche, tuttavia, hanno avuto un impatto significativo anche sul sistema familiare. L'attuale sistema famiglia è stato definito figlio-centrico (Sità, 2005), a rappresentazione dell'accentramento del ruolo del bambino all'interno del sistema stesso; il suo percorso di crescita e autonomia avviene per lo più all'interno del nucleo familiare, forse trascurando quello che è il mondo esterno. La famiglia rappresenta il luogo dell'apprendimento per eccellenza, dove il bambino può scoprire, sviluppare e sperimentare le proprie risorse, dove entra in relazione con gli altri in modo spontaneo e creativo, per poi proseguire il suo percorso di scoperta nel mondo esterno (National Academies of Sciences, 2018). Il rischio è che una prolungata permanenza nel nucleo familiare o un forte accentramento sul figlio possano ostacolare questo processo di apertura e scoperta e quindi di connessione con l'ambiente (Cummings & Schatz, 2012).

Un fenomeno in progressiva espansione è quello del phubbing.

Il phubbing è un termine che combina "phone" (telefono) e "snubbing" (snobbare) e si riferisce all'atto di ignorare qualcuno con cui ci si trova in quel momento e prestare invece attenzione al cellulare (Cambridge Dictionary, 2024); più precisamente può essere definito come un fenomeno, ampiamente diffuso e osservabile, in cui le persone si concentrano sul proprio smartphone nei contesti sociali, trascurando la presenza degli altri e non prestandovi attenzione (Pivetta et al., 2024).

Il fenomeno è stato oggetto di numerose ricerche (Geng et al., 2021; Gong et al., 2022; Xie et al., 2019) che ne hanno indagato l'impatto sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico, nonché sulla compromissione del rapporto tra genitori e figli.

Il phubbing si caratterizza per la ripetizione di determinati comportamenti che causano difficoltà fisiologiche e psicologiche e che possono trovare espressione nell'uso ossessivo ed eccessivo degli smartphone (Doo & Kim, 2022).

Tale comportamento viene appreso dai membri della società (Bandura & Barab, 1971), in particolare, visto il ruolo fondamentale svolto nello sviluppo, dai genitori (Bronfenbrenner, 1979); questo mette in luce la relazione fra il comportamento dei genitori e quello del bambino, per esempio, un uso esagerato dello smartphone, può esporre il bambino all'apprendimento di quel comportamento rendendolo normativo (Xie, Guo & Wang, 2021). Uno studio di Zhang, Ding e Wang (2021) ha mostrato che gli adolescenti trascurati dai genitori tendevano ad imitare (e successivamente reiterare) tale comportamento, causando una serie di comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti negli adolescenti (frustrazione, rabbia, depressione e stati ansiosi) (Doo & Kim, 2022). Ulteriori studi hanno dimostrato che esiste una forte relazione tra il mettere in pratica il phubbing e subirlo, e che l'esperienza del phubbing (sia attivamente che passivamente) porta a percepirlo come un comportamento normativo (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Una correlazione, sia diretta che indiretta, è stata dimostrata tra possibile dipendenza da smartphone dei genitori e quella dei figli e tra atteggiamento di parenting negativo e aggressività degli adolescenti (Doo & Kim, 2022). Una possibile dipendenza da parte del genitore implica una diminuzione delle

attenzioni verso il figlio, che tenterà di compensare tale mancanza cercando un supporto nello smartphone (Gong et al., 2022; Hong et al., 2019). Queste esperienze di rifiuto e trascuratezza del rapporto genitore-figlio, portano quest'ultimo, non solo al cercare sicurezza e supporto online (Xie et al., 2021), ma anche ad una vulnerabilità cognitiva e comportamentale che definirà le relazioni umane, predicendo quelle che saranno le modalità di interazione in età adulta (Flynn & Rudolph, 2007). La realtà virtuale, accessibile tramite gli smartphone, fornisce un senso di sicurezza al figlio ed esaurisce il suo bisogno di creare connessioni sociali, in un contesto in cui la relazione primaria col caregiver viene a mancare (Konok, Gilera, Bereczky & Miklósi, 2016). Numerose ricerche hanno, infatti, riportato come l'uso problematico dello smartphone di genitori e figli possa influenzare negativamente le dinamiche relazionali dei soggetti coinvolti (Gong et al., 2022; Pivetta et al., 2024; Xie et al., 2021; Doo & Kim, 2022).

Inoltre, un uso eccessivo dello smartphone da parte dei genitori potrebbe interferire con il funzionamento dell'adolescente (Pivetta et al., 2024). Si è visto (Faltýnková, 2020), infatti, che atteggiamenti negativi messi in atto dai genitori erano in relazione con comportamenti di aggressività degli adolescenti e che questa interazione mediava parzialmente la relazione tra genitori e figli.

L'uso eccessivo dello smartphone impatta sia a livello fisico che psicologico, compromettendo la qualità del sonno (Demirci et al., 2015) e la salute mentale, oltre che, come una diminuzione dell'autostima e un aumento della depressione (Wang et al., 2022).

L'autostima infatti svolge un ruolo chiave nello sviluppo della personalità (Bandura, 2000); tale costrutto, definito come la visione di sé e della propria identità (Hosogi, Ovada, Fuji, Noguchi & Watanabe, 2012), è associato alla relazione genitore-figlio ed è influenzato dall'attaccamento con il genitore e con il grado di coesione familiare (Hong et al., 2019). Uno studio di Hong et al. (2019) ha dimostrato lo stretto legame tra autostima e uso problematico dello smartphone, mostrando come una struttura debole di autostima sia un fattore di rischio per comportamenti disfunzionali. Quando lo smartphone monopolizza l'attenzione del genitore, si verifica una diminuzione dell'interazione genitore-

figlio che, a sua volta, guida il bambino nella ricerca di quelle attenzioni altrove, come per esempio lo smartphone (Gong et al., 2022).

A sua volta, l'uso cronico dei dispositivi come fonte compensatoria di bassa autostima può essere frequentemente rinforzato e attivato automaticamente, aumentando i potenziali rischi di un uso problematico (Kim, 2017; Hong, Chiu, & Huang, 2012).

Come hanno osservato Doo & Kim (2022), un genitore che fa un uso problematico dello smartphone rallenta le reazioni verso i comportamenti del bambino, diventando meno empatico e più negligente verso le sue richieste e i suoi bisogni.

Il mancato adempimento delle funzioni genitoriali sembra portare ad una riduzione del coinvolgimento del bambino nella comunicazione (Mcdaniel & Coyne, 2016), con conseguenze in ambito relazionale, non solo con le figure adulte di riferimento, ma anche con il gruppo di pari (Xie et al., 2019).

Il phubbing genitoriale, considerato una nuova forma di esclusione sociale (David & Roberts, 2017), ha un impatto negativo sullo sviluppo psicologico degli adolescenti. Questo fenomeno riduce la qualità della comunicazione tra genitori e figli ed eventuali dinamiche familiari disfunzionali (Xie & Xie, 2020), sembrano compromettere la capacità degli adolescenti di comunicare efficacemente con gli altri e aumentare il rischio di comportamenti problematici (Zhao, Gao, Xy, Sun & Han, 2020).

## **2.2 Differenze di genere tra i genitori**

Verranno ora esplorate le possibili differenze tra i genitori.

La madre è considerata la fonte primaria del supporto emotivo nello sviluppo dell'adolescente (Pivetta et al., 2024); anche quello del padre è fondamentale, ma è più difficile il coinvolgimento (Geng et al., 2021).

È dimostrato (Geng et al., 2021) che entrambi i genitori svolgono un ruolo fondamentale nel fornire supporto emotivo. La madre tende ad avere un coinvolgimento maggiore in questo ambito (Pivetta et al., 2024), mentre il padre ha un ruolo più orientato a supportare l'esplorazione dell'ambiente (Bretherton,

2023). Il loro coinvolgimento è cruciale per lo sviluppo dell'adolescente (Quintigliano et al., 2021).

Pivetta et al. (2024) hanno dimostrato che il phubbing materno (Mphubbing) è positivamente correlato al gaming problematico (PG) negli adolescenti, influenzandoli principalmente a livello emotivo, anche se in modo indiretto. È emerso che gli effetti del Mphubbing possono persistere nel tempo: più gli adolescenti si abituano all'indifferenza materna, più si sentono isolati, aumentando così il rischio di sviluppare PG. Potrebbe così innescarsi un circolo vizioso, per cui, l'adolescente, per far fronte alle emozioni negative dovute al rifiuto della madre, cercherebbe delle strategie di coping (Milani et al., 2018), per esempio trovando nei video games una via di fuga; tali strategie innescano, a loro volta, una serie di comportamenti disadattivi dovuti al PG (Pivetta et al., 2024) (per es. stress) non solo a livello individuale, ma anche sociale (Marino & Spada, 2017). In linea con la teoria dell'accettazione-rifiuto dei genitori (Rohner, Khaleque & Cournoyer, 2012), il contatto fisico e le affermazioni verbali nelle comunicazioni trasmettono il supporto e il calore delle madri. Di conseguenza, una comunicazione madre-adolescente di alta qualità è associata a una maggiore percezione di accettazione da parte delle madri (Rohner & Lansford, 2017).

Anche il padre gioca un ruolo fondamentale nell'apprendimento di comportamenti disfunzionali per quanto riguarda lo smartphone (Zhao et al., 2020).

Studi hanno dimostrato che il phubbing da parte del padre (Fphubbing) ha un effetto diretto sull'uso problematico dello smartphone, in particolare sulle adolescenti (Pancani, Gerosa, Gui & Riva, 2021). Questo inaspettato legame sembra essere dovuto al fatto che le femmine riconoscono nel padre una figura autoritaria (McKinney & Renk, 2008; Brouillard, 2018) e che quindi siano più influenzate dalle sue azioni; le adolescenti sembrano soffrire in scala maggiore del rifiuto del padre (Pivetta et al., 2024); non è un caso che le femmine tendano a percepire di più la compromissione della relazione genitore-figlio (Wang et al., 2022). Anche Yao et al. (2014) sostengono che il rifiuto del padre sia associato ad un uso problematico di Internet nelle femmine (non è stato riscontrato alcun effetto per i maschi).

Per i maschi, la situazione è un po' diversa. Il coinvolgimento del padre nella vita familiare è spesso più marginale e il suo distacco emotivo è più probabile (Cannito & Scavarda, 2020). Queste premesse potrebbero spiegare perché i maschi non sentano un forte attaccamento verso il padre e non risentano significativamente del suo rifiuto. Questo porta a ipotizzare che il rifiuto da parte del padre, essendo considerato più normativo, non costituisca un rischio decisivo, a differenza di quello materno (Pivetta et al., 2024).

Ma se si è detto che l'indifferenza del padre non sembra influire sulla relazione padre-figlio per quanto riguarda il phubbing, sono invece state trovate relazioni con il costrutto della depressione. Studi (Brouillard et al., 2018; Li et al., 2022) hanno dimostrato che il conflitto padre-figlio era correlato con il manifestarsi di sintomi depressivi nell'adolescente.

Pare, inoltre, che l'accettazione percepita del padre svolga un ruolo di mediazione nella relazione tra Fphubbing e sintomi depressivi negli adolescenti (Li et al., 2022).

Come già esplicitato, il phubbing si traduce nel trascurare o ignorare l'altro nell'interazione, dove vengono meno una serie di elementi quali mancanza di reattività, coinvolgimento, supporto emotivo e calore (Davey et al., 2018; Roberts & David, 2017) e l'impatto del phubbing sulla percezione di negligenza coinvolge sia la madre che il padre (Pancani, 2021). È evidente che la qualità del rapporto con entrambi i genitori sia fondamentale per lo sviluppo dei figli. Il phubbing, tuttavia, compromette questa relazione, generando una serie di conseguenze negative come sintomi depressivi (Brouillard et al., 2018), disconnessione sociale (Pancani et al., 2021) e un peggioramento della qualità della comunicazione (Wang et al., 2022).

Quando un genitore è fortemente distratto dallo smartphone in presenza del figlio, l'altro genitore può sentirsi obbligato ad aumentare l'attenzione e l'energia ad esso dedicata, per garantire un adeguato livello di supporto e attenzione emotiva (Roberts & David, 2016). Tuttavia, le relazioni madre-figlio e padre-figlio non possono essere considerate isolatamente, poiché parte integrante dello stesso contesto sociale significativo, quale la famiglia (Wang & Qi, 2017).

Pertanto, per comprendere appieno e affrontare efficacemente il phubbing genitoriale e la disconnessione sociale genitoriale, è importante adottare una prospettiva olistica che consideri l'interazione complessa e reciproca tra tutte le relazioni all'interno della famiglia (Pancani et al. 2021).

In particolare, sembra che il phubbing da parte dei genitori spinga maggiormente gli adolescenti a sviluppare comportamenti disadattivi legati all'uso del telefono (Xie et al., 2019; Geng et al., 2021; Gong et al., 2022).

### **2.3 Il rifiuto e il calore genitoriale percepito**

Il legame genitoriale si riferisce alla percezione degli adolescenti riguardo lo stile e l'atteggiamento dei genitori nell'educazione. Bae (2015) ha evidenziato che uno stile genitoriale negativo può aumentare la dipendenza dagli smartphone, mentre uno stile positivo può ridurre l'uso problematico. La cura genitoriale, che rappresenta una forma di stile positivo caratterizzata da calore e affetto, è stata associata a un minor rischio di utilizzo patologico di Internet (Li et al., 2014; Geng et al., 2021).

I genitori svolgono un ruolo cruciale nell'espressione e nella gestione delle emozioni degli adolescenti (Rabinowitz, Osigwe, Drabick & Reynolds, 2016). In particolare, atteggiamenti genitoriali disfunzionali caratterizzati, ad esempio, da freddezza, rifiuto, indifferenza e mancanza di affettuosità, sono stati identificati come predittivi di comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti negli adolescenti, come frustrazione, rabbia, depressione e stati ansiosi. Inoltre, la sensibilità al rifiuto media la relazione tra lo stile genitoriale e i problemi di internalizzazione ed esternalizzazione, aggravando ulteriormente questi comportamenti problematici (Rowe et al., 2015; Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014).

In particolare, la mancanza di calore e supporto da parte dei genitori, porta ad una serie di conseguenze negative su svariati livelli (Brouillard et al., 2018), traducendosi in bassa efficienza di apprendimento (Wang et al., 2022) ed elevato burnout accademico (Bai et al., 2019); ancora, si è visto che una vulnerabilità genetica ai sintomi depressivi è più facilmente espressa quando gli adolescenti

sperimentano un ambiente familiare più caotico o uno stile genitoriale negativo (Wilkinson, Trzaskowski, Haworth & Eley, 2013).

Uno studio di Brouillard et al. (2018), riguardo l'importanza del legame madre-figlio, ha mostrato che un alto livello di supporto nella relazione madre-figlio porta a una diminuzione dei sintomi depressivi negli adolescenti maschi.

Secondo la teoria dell'attaccamento, l'attaccamento insicuro genitore-figlio diminuirà l'esperienza di calore emotivo, supporto sociale e senso di sicurezza degli adolescenti (Sun et al., 2020).

Quando i telefoni cellulari distraggono dall'interazione di un genitore con un bambino, il bambino può percepire la distanza psicologica del genitore nonostante la sua presenza fisica, aumentando eventualmente il senso di essere ignorato e danneggiando la relazione genitore-figlio (Hong et al., 2019).

È stato dimostrato (Hong et al., 2019), inoltre, che la semplice presenza di un telefono cellulare nelle conversazioni faccia a faccia riduce la connessione interpersonale, la qualità della relazione e la soddisfazione.

Per quanto riguarda il fenomeno del phubbing, il parental phubbing percepito è precursore dell'uso problematico dello smartphone negli adolescenti (Niu et al., 2020).

Ricerche hanno, infatti, dimostrato che il phubbing genitoriale percepito è correlato allo scarso calore genitoriale percepito dagli adolescenti e al forte rifiuto genitoriale (Xie & Xie, 2020).

Come si è visto, un genitore dipendente, che dedica tutte le sue attenzioni allo smartphone, rallenta le reazioni verso le richieste del figlio, diventando meno empatico e più negligente verso i suoi bisogni (Doo & Kim, 2022).

Allo stesso modo, il phubbing genitoriale complessivo sarebbe significativamente e positivamente associato alla percezione complessiva di distacco sociale dai genitori (Pancani et al., 2021).

Ed ecco che gli adolescenti che subiscono il phubbing da parte dei genitori ricevono un messaggio di allontanamento o rifiuto, che li rende frustrati e aggressivi (Berkowitz, 1989; Wang et al., 2022). Il rifiuto e la negligenza, d'altro canto, hanno effetti negativi come animosità, aggressività, bassa autostima, instabilità emotiva e una visione del mondo negativa (Zhao et al., 2020).

Inoltre, una relazione positiva tra i livelli percepiti di phubbing genitoriale dai bambini e i loro sentimenti di disconnessione sociale con i genitori, suggeriscono che più i bambini sentono che uno o entrambi i genitori mettono in atto il phubbing nei loro confronti, meno si sentono connessi con essi (Pancani et al., 2021) e con questo aumenta le probabilità di conformarsi agli atteggiamenti dei genitori rifiutando valori prosociali e aumentando l'opposizione ai genitori (Skopp et al., 2007).

La percezione di rifiuto porta gli adolescenti a ricercare il supporto desiderato attraverso altri mezzi (Cheng, Yang & Lee, 2021). In questo contesto, il comportamento di dipendenza trasferisce e compensa i bisogni individuali di attaccamento (Gong et al., 2022); e lo smartphone rappresenta uno strumento essenziale per il mantenimento delle relazioni, rendendo più facile diventare un bersaglio di attaccamento compensatorio (Konok et al., 2016).

Il phubbing genitoriale coinvolge l'adolescente su diversi livelli; come si è visto secondo la teoria dell'accettazione-rifiuto genitoriale (Rohner et al., 2012), il fenomeno sembra essere associato al comportamento problematico degli adolescenti (Rohner & Lansford, 2017; Wang & Lei, 2022). Tale teoria dà dimostrazione di come la cognizione sociale e il comportamento degli adolescenti siano influenzati dall'accettazione e dal rifiuto genitoriale (Rohner & Lansford, 2017).

Pertanto, il phubbing genitoriale fa sì che bambini e adolescenti si sentano rifiutati e inosservati. È stato dimostrato che il rifiuto e la negligenza dei genitori rappresentano un significativo fattore di rischio per l'adattamento psicologico di bambini e adolescenti. Questi atteggiamenti sono associati negativamente al benessere e positivamente alla depressione, all'aggressività e a vari problemi comportamentali (Rohner et al., 2012). Inoltre, uno studio di Zhao et al. (2020) ha dimostrato una correlazione tra il phubbing genitoriale e l'aggressività offline degli adolescenti, nonché della relazione tra il phubbing genitoriale e la sensibilità al rifiuto, indicando che il phubbing genitoriale danneggerebbe persino l'auto-cognizione dei loro figli.

In particolare, per quanto riguarda il coinvolgimento specifico con un genitore, è stato dimostrato che il phubbing è positivamente associato allo stress cronico dell'adolescente (Bai et al., 2022), con esiti sulla salute mentale e il comportamento, impattando anche su altri contesti come, per esempio, quello accademico (Demirci, Akgönül & Akpınar, 2015). Questa affermazione parte dal presupposto che le madri con un calore più elevato siano più capaci di riconoscere e modulare la propria rabbia in presenza dei loro figli, modellando il controllo emotivo, che sembra proteggere dallo sviluppo di problemi esternalizzanti tra i bambini a rischio (Skopp, McDonald, Jouriles & Rosenfield, 2007), al contrario, comportamenti disfunzionali delle madri possono avere effetti opposti. Si è visto, infatti, che il calore materno svolge un ruolo protettivo (Formoso, Gonzales, & Aiken, 2000).

Il phubbing genitoriale influisce sulla tendenza dei bambini a interiorizzare i problemi, ad esempio, interrompendo la comunicazione genitore-adolescente, il che promuove depressione e solitudine tra gli adolescenti dai 10 ai 20 anni (Zhao, 2020; Wang et al. 2022).

Quello della solitudine, intesa come un disagio affettivo e cognitivo o disagio derivante dall'essere o dal percepirsi soli o comunque solitari (APA Dictionary of Psychology), rappresenta un costrutto fondamentale nello sviluppo del bambino; il phubbing genitoriale, essendo correlato alla percezione degli adolescenti di uno scarso calore genitoriale e al forte rifiuto dei genitori da parte degli adolescenti (Xie & Xie, 2020), può portare ad un sentimento di solitudine (Liu, Fang, Deng & Zhang, 2012) che ha come conseguenza una serie di comportamenti disfunzionali come la dipendenza dai social network o da Internet in generale e problematiche legate all'uso eccessivo dello smartphone. Il risultato finale è un'influenza unidirezionale della solitudine verso l'utilizzo di Internet (Sohn, Rees, Wildbridge, Kalk & Carter, 2019). A sostegno di questa teoria, uno studio di Wang et al. (2022) ha rilevato che gli adolescenti esposti al Mphubbing mostravano un livello inferiore di comunicazione con la madre. Questo scarso livello di comunicazione prediceva una minore percezione di accettazione materna, che portava infine a un maggiore rischio di sentirsi soli.

Essendo la famiglia un sistema sociale in cui tutte le parti interagiscono e si influenzano reciprocamente (Bandura, 2000; Bronfenbrenner, 1979; Wang & Qi, 2017), è fondamentale considerare anche la relazione tra i genitori stessi. Ad esempio, il calore materno e quello del partner moderavano la relazione tra l'aggressività maschile nei confronti del partner intimo e i problemi di esternalizzazione dei bambini (Skopp et al., 2007). Livelli aumentati di aggressività tra partner e madre erano correlati positivamente ai problemi di esternalizzazione riferiti dai bambini quando i partner mostravano alti livelli di calore, ma non quando tali livelli erano bassi (APA PsycInfo Database, 2016).

Uno studio di Faltýnková et al. (2020) ha confermato che la genitorialità ottimale (l'equilibrio tra calore emotivo e protezione) potrebbe migliorare l'autonomia degli adolescenti e quindi ridurre l'uso eccessivo degli smartphone.

Inoltre, il calore e l'accettazione dei genitori contribuiscono a soddisfare i bisogni psicologici del bambino, rendendo meno gratificante la ricerca di un supporto emotivo alternativo da Internet e/o dai telefoni cellulari e riducendo il potenziale per comportamenti simili alla dipendenza (Hong et al., 2019).

I bambini esposti a un rifiuto non manifesto all'interno della propria famiglia (ad esempio, il phubbing dei genitori) potrebbero essere meno propensi ad aspettarsi vicinanza interpersonale, dipendenza e fiducia, che vengono interiorizzate come sensibilità al rifiuto (Zhao et al., 2020)

L'importanza di creare un ambiente familiare sano, che preveda un uso consapevole degli smartphone da parte dei genitori e una genitorialità positiva, è fondamentale per prevenire la dipendenza da smartphone negli adolescenti (Doo & Kim, 2022). Un'educazione calorosa e affettuosa, infatti, protegge i bambini a rischio dallo sviluppo di problemi comportamentali (Masten & Coatsworth, 1998; Skopp et al., 2007), non trascurando il ruolo della comunicazione, elemento fondamentale del rispetto reciproco e dell'ascolto (Wang et al., 2022)

In secondo luogo, i genitori dovrebbero aumentare la consapevolezza dell'impatto negativo del parental phubbing sugli adolescenti, ad esempio riducendo la frequenza dell'uso dello smartphone o spiegando le ragioni del suo utilizzo prima di utilizzare gli smartphone quando si comunica con i figli (Zhao et al., 2020).



### **3. L'USO PROBLEMATICO DELLO SMARTPHONE IN ADOLESCENZA**

#### **3.1 Inquadramento teorico**

L'uso problematico dello smartphone, comunemente conosciuto anche come sindrome da abuso del telefono cellulare o ansia da telefono cellulare, è un fenomeno che si manifesta attraverso una possibile dipendenza prolungata e incontrollata dai dispositivi mobili (Biglu & Ghavami, 2016). Questa condizione porta a un comportamento ossessivo, che compromette in modo significativo il benessere fisico, mentale e sociale della persona coinvolta. Gli individui colpiti da questa possibile dipendenza sperimentano un deterioramento delle loro capacità di funzionamento quotidiano, trovandosi sempre più isolati e incapaci di mantenere relazioni sane o di svolgere attività sociali e lavorative in modo efficace (Wang, 2023).

Sebbene questo disturbo non sia ancora stato formalmente riconosciuto nei principali manuali diagnostici come il DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) e l'ICD (International Classification of Diseases), la sua esistenza è stata identificata già negli anni '90. Young (1996) descrisse la dipendenza da telefono cellulare come un tipo di comportamento compulsivo online che interferisce con la vita quotidiana, causando grave stress alle persone vicine, come familiari, amici e colleghi di lavoro. Young definì questa condizione come possibile dipendenza da Internet o compulsività da Internet, sottolineando come, indipendentemente dal nome utilizzato, si tratti di un comportamento compulsivo che finisce per dominare completamente la vita della persona affetta. Chi soffre di dipendenza da Internet tende a dare priorità a questa attività rispetto a tutto il resto, mettendo in secondo piano relazioni importanti come quelle con la famiglia e gli amici, nonché gli impegni lavorativi. In molti casi, Internet diventa il fulcro attorno a cui ruota l'intera esistenza del dipendente, spingendolo a sacrificare le cose che gli sono più care pur di mantenere e perpetuare questo comportamento nocivo (Tracy, 2021).

Le dipendenze comportamentali si distinguono per la presenza di comportamenti dominanti che alimentano un forte desiderio, portando alla negligenza di altre

attività essenziali della vita quotidiana (Alavi et al., 2012). Questi comportamenti sono spesso associati a una perdita di controllo, allo sviluppo di una tolleranza crescente, alla comparsa di sintomi di astinenza quando non si riesce a soddisfare il bisogno e a una serie di conseguenze negative derivanti dall'uso eccessivo (Starcevic, 2013). Come già discusso nei capitoli precedenti (Hong et al., 2019; Doo & Kim, 2022), l'uso problematico dello smartphone mostra numerose similitudini concettuali con le dipendenze più comunemente riconosciute, come la dipendenza da sostanze, per l'uso eccessivo del dispositivo, la difficoltà nel controllare gli impulsi legati al suo utilizzo, la sensazione di dipendenza, il suo utilizzo in situazioni che possono essere rischiose o addirittura fisicamente pericolose, e la potenziale insorgenza di effetti negativi quando si è costretti a rinunciare al proprio smartphone (Harris, Regan, Schueler & Fields, 2020).

L'uso eccessivo degli smartphone può diventare un problema serio, con molti utenti che dichiarano di sentirsi effettivamente dipendenti da questi dispositivi (Hope, 2013). Tuttavia, a differenza delle dipendenze chimiche, l'uso di Internet e, per estensione, degli smartphone, incarna un paradosso significativo. Da un lato, la tecnologia rappresenta il simbolo del progresso nella nostra società, offrendo vantaggi tangibili e di grande rilevanza (Levy, 1996). Dall'altro, però, essa può anche indurre comportamenti problematici, evidenziando così la complessità e l'ambivalenza del rapporto tra l'essere umano e le nuove tecnologie.

Per quanto riguarda il rapporto degli adolescenti con lo smartphone, una recente indagine nazionale campionaria sullo stato dell'adolescenza (Tintori, Cerbara & Ciancimino, 2023) ha offerto un quadro interessante che illustra come i giovani interagiscono con le tecnologie. I dati emersi indicano che il 41,4% degli adolescenti trascorre il proprio tempo libero in compagnia degli amici, principalmente chattando con loro sui social network. Questo dato è accompagnato da un incremento del 12,5% nella percentuale di coloro che preferiscono trascorrere il tempo con gli amici nella sfera virtuale, anziché in incontri fisici. Tra le principali attività del tempo libero, si evidenziano l'uso di

videogiochi, la navigazione in internet e l'uso delle chat, che coinvolgono il 66,5% dei giovani. Inoltre, il fenomeno del peer Phubbing risulta essere diffuso, riguardando il 50,1% dei rispondenti.

Queste statistiche suggeriscono che la possibile dipendenza dai telefoni cellulari potrebbe non essere un fenomeno isolato o patologico, ma piuttosto una condizione che sta diventando la norma tra i giovani, con possibili radici e funzioni biologiche (Konok et al., 2016). È importante considerare, però, che non è la semplice proprietà di dispositivi tecnologici a destare crescente preoccupazione, ma il potenziale di disfunzione legato al loro uso eccessivo e inappropriato (Harris et al., 2020), un fattore che sta spingendo i ricercatori a sottolineare la necessità di approfondire lo studio dei comportamenti associati a questi dispositivi.

Come dimostrato da Bandura e Walters (1977), il sistema di attaccamento svolge un ruolo cruciale non solo durante l'infanzia, ma anche nell'età adulta, influenzando vari tipi di relazioni interpersonali.

Recenti studi (Wang, 2023; Konok et al., 2016; Faltýnková et al., 2020) suggeriscono che le persone tendono a sviluppare una forma di attaccamento anche verso il loro telefono cellulare. Alcune caratteristiche di questo attaccamento sembrano essere influenzate dallo stile di attaccamento interpersonale che l'individuo ha sviluppato (Konok et al., 2016). In particolare, si è osservato che gli individui con livelli più elevati di ansia da attaccamento tendono a mostrare un maggiore attaccamento agli oggetti, compresi i dispositivi mobili (Hooley & Wilson-Murphy, 2012), il che li rende più suscettibili a sviluppare comportamenti di dipendenza.

La letteratura (Bowlby, 1979) mostra che le interazioni con figure di attaccamento disponibili e reattive facilitano il funzionamento ottimale del sistema di attaccamento; questo, a sua volta, promuove un senso di sicurezza dell'attaccamento nel bambino, che ha effetti duraturi sullo sviluppo emotivo e relazionale dell'individuo.

Tuttavia, quando le figure di attaccamento non sono disponibili e di supporto in modo affidabile, il bambino sviluppa strategie di attaccamento secondarie

difensive disattivando o iperattivando il sistema di attaccamento (Konok et al., 2016).

Quando una destinazione di collegamento primaria non è disponibile, una strategia alternativa per ottenere un senso di sicurezza consiste nel cercare destinazioni di collegamento alternative (Konok et al., 2016). Questa strategia riflette la flessibilità della struttura gerarchica dell'attaccamento, che può includere non solo obiettivi umani, ma anche oggetti materiali (Bowlby, 1972; Hazan & Shaver, 1994).

Un esempio evidente di questo fenomeno si osserva nei giovani, che tendono a mantenere la vicinanza al loro telefono cellulare e sperimentano un forte disagio quando ne sono separati. Questi comportamenti rappresentano i due principali indicatori di attaccamento: il desiderio di vicinanza e l'angoscia per la separazione (Konok et al., 2016). Man mano che il ciclo della dipendenza si intensifica, Internet e i dispositivi mobili possono diventare strumenti attraverso i quali l'individuo cerca di automedicarsi, tentando di sfuggire temporaneamente ai problemi della vita quotidiana (Brownemiller, 2009).

Questo tipo di attaccamento compensativo al telefono va oltre la sua funzione primaria di facilitare le interazioni sociali o soddisfare il bisogno di connessione. Non si limita nemmeno alla preferenza per l'uso del dispositivo in contesti sociali difficili. Al contrario, il legame con lo smartphone riflette una risposta a esigenze emotive più profonde, suggerendo che il suo utilizzo non è semplicemente uno strumento di comunicazione, ma piuttosto una forma di conforto psicologico che trascende l'interazione sociale superficiale (Konok et al., 2016).

I giovani tendono a preferire l'interazione virtuale rispetto a quella faccia a faccia, poiché la comunicazione online facilita l'espressione di sé in modo più sincero rispetto alla realtà e offre la possibilità di mantenere un certo grado di anonimato (Tintori et al., 2023). Tuttavia, l'uso degli smartphone presenta un paradosso significativo: se da un lato garantisce la costante disponibilità al contatto con gli altri, dall'altro questa accessibilità continua può risultare meno apprezzata e persino stressante (Baron, 2008; Baron & Ling, 2007).

Nell'ambito delle amicizie, che rappresentano un aspetto cruciale dell'adolescenza, l'aspettativa di mantenere la relazione attraverso il telefono porta a conseguenze contraddittorie. Uno degli indicatori di questo fenomeno è il calo della fiducia riposta negli amici, osservato tra gli adolescenti (Tintori et al., 2023). Inoltre, i problemi relazionali e lo stress sono strettamente collegati alla dipendenza da smartphone, un legame particolarmente evidente tra le studentesse (Wang, 2023). Lo smartphone ha assunto quindi il ruolo di strumento di negoziazione tra dipendenza e indipendenza (Ribak, 2009).

Ci sono anche effetti a livello biologico: l'eccessiva possibile dipendenza dai telefoni cellulari ostacola la funzione di controllo cognitivo degli individui, con conseguente declino del controllo inibitorio e, in ultima analisi, dipendenza. Durante la loro fase di sviluppo, gli adolescenti possiedono una forte curiosità, ma le loro capacità mentali e cognitive sono ancora immature, il che li rende privi di autoregolamentazione. A causa di questo incompleto autocontrollo, gli adolescenti sono inclini a essere assorbiti dalla stimolazione sensoriale e dal piacere derivanti dall'uso del telefono cellulare, che non sono in grado di controllare da soli (Wang, 2023).

Il comportamento di possibile dipendenza dagli smartphone potrebbe avere una base biologica (Wang, 2023), poiché il cervello reagisce a questi dispositivi in modo simile a come reagisce alle droghe, rilasciando dopamina in risposta alle notifiche dei messaggi. Questo rilascio di dopamina crea un circuito di gratificazione che rende difficile interrompere il comportamento una volta instaurato, interferendo con le normali funzioni quotidiane.

Quando gli adolescenti non hanno accesso ai loro telefoni, possono provare sensazioni di panico o ansia, mentre quando sono online, si sentono eccitati, emozionati, disinibiti, più attraenti e supportati. Queste forti emozioni positive rafforzano ulteriormente il comportamento compulsivo (Young, 1999; Wang, 2023).

L'influenza degli smartphone sul cervello è così significativa che ha portato all'emergere di fenomeni come la "sindrome della vibrazione fantasma" (Alam et al., 2014), in cui si percepisce il telefono cellulare vibrare o suonare anche

quando è inattivo, e la "Ringxiety", ovvero l'ansia associata all'attesa che il telefono squilli. Questi fenomeni riflettono l'impatto profondo e pervasivo che gli smartphone hanno sulla nostra mente e sul nostro comportamento.

L'adolescenza è un periodo di crescente vulnerabilità alla cattiva salute mentale, dove i disagi psicologici sono ampiamente diffusi tra gli adolescenti (Tintori et al., 2023). Le ricerche hanno evidenziato (per es., Cha, Choi, Ryu & Moon, 2023) una chiara relazione tra l'eccessivo utilizzo dello smartphone e l'insorgenza di esiti negativi sulla salute degli adolescenti, sottolineando la necessità di prestare particolare attenzione a queste dinamiche.

Anche se la possibile dipendenza dal telefono cellulare non è una dipendenza fisica nel senso tradizionale, essa può avere conseguenze psicologiche e sociali altrettanto gravi, tra cui depressione, ansia, sintomi di astinenza e difficoltà nelle interazioni sociali (Biglu & Ghavami, 2016).

In particolare, l'incidenza dei casi di depressione aumenta in modo significativo durante la pubertà (Hankin et al., 1998), e l'uso eccessivo degli smartphone sembra favorire ulteriormente questo fenomeno. Esistono infatti prove che l'uso massiccio dei media digitali possa avere un ruolo predittivo nello sviluppo della depressione (Primack, Swanier, Georgiopoulos, Land & Fine, 2009), suggerendo che l'abuso della tecnologia possa amplificare i rischi associati a questo delicato periodo di sviluppo.

Un'ulteriore problematica legata all'uso eccessivo dello smartphone e alla navigazione su Internet riguarda i disturbi del sonno e altre problematiche correlate. La qualità del sonno è una questione sempre più rilevante nella società tecnologica odierna, dove l'esposizione continua a stimoli di varia natura favorisce l'adozione di comportamenti disfunzionali che compromettono le attività quotidiane sia a livello individuale che collettivo (Liu et al., 2012).

In particolare, Cain e Gradisar (2010) hanno suggerito che l'uso dei media elettronici può essere una delle cause principali dei disturbi del sonno. Questi disturbi non solo interferiscono con il riposo notturno, ma possono anche portare a disfunzioni diurne, come l'aumento dei sintomi depressivi. Anche se il ritardo nell'ora di andare a letto durante l'adolescenza è considerato il risultato di una

combinazione di fattori biologici e ambientali (Crowley, Acebo & Carskadon, 2007), l'uso eccessivo dello smartphone può ulteriormente aggravare questa tendenza.

Studi come quello di Lemola et al. (2015) hanno mostrato una correlazione tra il possesso di uno smartphone e l'abitudine di andare a letto più tardi. Inoltre, Cain e Gradisar (2010) hanno evidenziato che l'aumento dell'uso dei media elettronici, in particolare quando avviene in camera da letto prima di dormire, è strettamente correlato ai disturbi del sonno.

Un altro studio condotto da Munezawa et al. (2011) ha scoperto che l'invio di SMS e le chiamate effettuate dopo aver spento le luci sono associate a un aumento dei disturbi del sonno. Questi risultati indicano che l'uso prolungato e inappropriato degli smartphone può avere un impatto significativo sulla qualità del sonno, con conseguenze negative per la salute mentale e fisica degli individui.

L'uso eccessivo dello smartphone sembra comportare una serie di conseguenze non solo fisiche, ma anche psicologiche. Ad esempio, può influire negativamente sulla qualità del sonno, compromettendo la fase REM, il sonno a onde lente e l'efficienza complessiva del riposo (Dworak, Schierl, Bruns & Strüder, 2007; Higuchi, Motohashi, Liu & Maeda, 2005). Inoltre, l'uso notturno dello smartphone può portare a un'alterazione cognitiva, psicologica ed emotiva, a causa della ricezione di messaggi che disturba il sonno.

È fondamentale sottolineare che numerose evidenze suggeriscono che i disturbi del sonno durante l'adolescenza possono predire lo sviluppo di depressione (Lovato & Gradisar, 2014).

Tra i fattori che possono contribuire alla possibile dipendenza dai cellulari negli adolescenti ci sono il genere, lo stress e i problemi relazionali (Hong et al. 2019), oltre che il genere femminile e la giovane età (Demirci et al., 2015).

L'uso problematico dello smartphone è anche strettamente correlato a un ambiente familiare negativo, come indicato da Wang (2023). Una mancanza di funzionalità familiare si configura come un fattore negativo significativo che contribuisce alla dipendenza dal telefono tra gli studenti universitari (Li et al.,

2023). Studi ulteriori confermano che lo stress familiare può accrescere la probabilità di sviluppare una possibile dipendenza dal cellulare e offrono suggerimenti per ridurre questo rischio (Kim, Min, Min, Lee & Yoo, 2018).

Anche l'autostima gioca un ruolo cruciale nello sviluppo di problematiche legate all'uso eccessivo dello smartphone. Gli individui con bassa autostima, che si sentono soli, irrequieti o isolati, tendono a cercare conforto nelle connessioni virtuali per migliorare la loro percezione di sé e delle loro circostanze (Brownmiller, 2009). Tra il 2019 e il 2022, si è osservato un peggioramento significativo dell'autostima tra gli adolescenti, con un aumento del 34,1% nei casi di bassa autostima. Questo peggioramento è associato a una maggiore diffusione di disagi psicologici (Tintori et al., 2023).

In aggiunta, Faltýnková et al. (2020) identificano ulteriori fattori di rischio che possono influenzare negativamente lo sviluppo di una possibile dipendenza da smartphone, come bassi livelli di autostima e autoefficacia, nevroticismo e la mancanza di una rete sociale di supporto.

Altre ricerche (Zhang et al., 2022) hanno mostrato che i ragazzi e le ragazze più giovani hanno maggiori probabilità di diventare dipendenti dai loro telefoni se soffrono di disturbo ossessivo-compulsivo, depressione e disturbo da deficit di attenzione e iperattività.

### **3.2 Le implicazioni dei comportamenti genitoriali sull'uso dello smartphone**

Come si è visto, il ruolo dei genitori è cruciale nello sviluppo del bambino, come evidenziato da Bronfenbrenner (1977). La teoria dell'apprendimento sociale di Bandura e Walters (1977) sottolineano che i bambini e gli adolescenti apprendono principalmente attraverso l'osservazione, assimilando comportamenti dalle persone e dagli ambienti che li circondano. In particolare, i comportamenti problematici degli adolescenti vengono spesso appresi attraverso le interazioni con genitori, amici e media (Doo & Kim, 2022). I genitori, in questo contesto, fungono da punti di riferimento fondamentali per il controllo sociale e la socializzazione degli adolescenti (Mason & Windle, 2002). Tuttavia, relazioni insicure tra genitori e figli possono amplificare i comportamenti devianti.

Studi recenti hanno ulteriormente dimostrato che i fattori genitoriali, essendo una parte integrante dell'ambiente che circonda gli adolescenti, influenzano il loro uso degli smartphone sia in maniera diretta che indiretta, evidenziando così l'importanza dei ruoli familiari (Song & Kim, 2022).

La possibile dipendenza dagli smartphone tra i genitori è strettamente correlata a quella dei loro figli adolescenti, sia in modo diretto che indiretto. In altre parole, quanto più i genitori dipendono dall'uso degli smartphone, tanto maggiore è la probabilità che anche i loro figli sviluppino un simile comportamento (Doo & Kim, 2022). Questa dinamica riflette l'influenza profonda che i comportamenti dei genitori esercitano sui figli, specialmente durante l'adolescenza, un periodo critico per la formazione delle abitudini.

Oltre alla possibile dipendenza tecnologica, le dinamiche familiari disfunzionali e l'assenza di un ambiente familiare sano costituiscono ulteriori fattori di rischio per lo sviluppo della possibile dipendenza da smartphone negli adolescenti. Diversi studi (Jang & Jin, 2012; Liu et al., 2012) hanno evidenziato che relazioni familiari di scarsa qualità possono amplificare significativamente il rischio di dipendenza tecnologica nei giovani. Ricerche più recenti hanno inoltre rilevato che la possibile dipendenza da smartphone nei bambini tende a intensificarsi quando anche i genitori manifestano un uso eccessivo dello stesso dispositivo (Mun & Lee, 2021; Son et al., 2021). Questi risultati sottolineano l'importanza di un ambiente familiare equilibrato e del ruolo dei genitori come modelli di riferimento nella gestione consapevole della tecnologia.

Ricerche recenti evidenziano un legame significativo tra l'uso dello smartphone da parte dei genitori e la qualità delle interazioni genitore-figlio, indipendentemente dall'età del bambino (Knitter & Zemp, 2020). Questo legame diventa particolarmente critico durante l'adolescenza, un periodo in cui i ragazzi sono impegnati nella costruzione della propria identità e iniziano a prendere maggiore responsabilità per le loro azioni. In questa fase della vita, i bisogni di privacy e indipendenza assumono un'importanza crescente (Faltýnková et al., 2020; Gong et al., 2022).

Tuttavia, l'adolescenza è anche un periodo caratterizzato da una vulnerabilità particolare, dovuta all'immaturità tipica di questa fase di sviluppo. Gli adolescenti mostrano una maggiore impulsività, difficoltà nell'autoregolazione e una tendenza accentuata a cercare ricompense immediate, rendendoli più suscettibili a comportamenti rischiosi, inclusi quelli legati all'uso eccessivo della tecnologia (Faltýnková et al., 2020).

Quando i genitori fanno un uso eccessivo del loro smartphone, si trovano spesso in difficoltà nell'adempiere ai propri doveri genitoriali, risultando meno coinvolti nella comunicazione con i membri della famiglia e contribuendo a un funzionamento familiare problematico, caratterizzato da conflitti aggravati (Doo & Kim, 2022). Questo comportamento, tra le sue declinazioni può esprimersi con un fenomeno noto come "phubbing genitoriale", che può avere conseguenze particolarmente dannose per gli adolescenti.

Quando un adolescente subisce phubbing dai propri genitori, cioè viene in favore dello smartphone, può sperimentare un profondo senso di esclusione sociale, che lo porta a sentirsi trascurato e meno importante (David & Roberts, 2017). Questa dinamica mina l'attaccamento tra genitore e figlio, compromettendo il legame emotivo e la fiducia reciproca (Borelli, Compare, Snively & Decio, 2015). L'attenzione dei genitori, infatti, si sposta dai bisogni emotivi e sociali dei figli verso l'attrattiva del loro dispositivo, riducendo così la qualità delle interazioni familiari e incrementando il senso di isolamento degli adolescenti (Knitter & Zemp, 2020).

Si può quindi asserire che la genitorialità negativa porti ad un affetto instabile tra genitori e figli (Elhai, Yang & Montag, 2020), e che gli adolescenti mostrino risposte compensatorie come la ricerca di supporto nello spazio online per alleviare l'ansia e le emozioni negative causate dalla carenza e trovare stabilità psicologica, aumentando in definitiva il rischio di dipendenza da smartphone (Doo & Kim, 2022).

Un aspetto rilevante da considerare è l'impatto della connessione virtuale continua dei genitori, che ha spostato le tradizionali interazioni faccia a faccia verso interazioni mediate dalla tecnologia (Stern & Messer, 2009). Questo

cambiamento non solo influisce sulle dinamiche familiari quotidiane, ma anche sulla qualità delle relazioni tra genitori e figli. Ad esempio, gli adolescenti che usano intensamente il loro smartphone tendono a valutare più negativamente la qualità della relazione con i loro genitori (Knitter & Zemp, 2020).

Alcune ricerche (McEwen & Flouri, 2009; Walton & Flouri, 2010) hanno dimostrato che il comportamento dei genitori è strettamente legato a vari aspetti della regolazione emotiva durante l'adolescenza. In particolare, il calore materno è positivamente correlato a una buona capacità di regolazione emotiva, mentre il controllo psicologico è associato a esiti negativi. Tuttavia, gli adolescenti percepiscono un calo del calore genitoriale quando i genitori sono distratti dai loro dispositivi durante momenti che i figli considerano "tempo di qualità". Paradossalmente, i genitori potrebbero non essere consapevoli di quanto queste distrazioni influenzino negativamente la percezione che i loro figli hanno del rapporto familiare (Knitter & Zemp, 2020).

Gli effetti negativi descritti indicano che gli adolescenti, a causa di certe esperienze e influenze, tendono a diventare vulnerabili dal punto di vista cognitivo e comportamentale nelle loro relazioni interpersonali (Flynn & Rudolph, 2007). Questa vulnerabilità non solo si manifesta durante l'adolescenza, ma spesso si trascina anche nell'età adulta, influenzando il modo in cui questi individui si relazionano con gli altri e, in particolare, il loro stile genitoriale quando diventano genitori. Infatti, i comportamenti appresi e manifestati durante l'adolescenza possono ripresentarsi in modo simile nell'età adulta, determinando i diversi stili genitoriali che essi adotteranno nell'educazione dei propri figli, appartenenti alla terza generazione (Lomanowska et al., 2017).

La disfunzione emotiva nei genitori non è solo un problema circoscritto alla loro vita, ma si riflette persistentemente nello sviluppo psicologico dei loro figli. Questo fenomeno evidenzia come le difficoltà socio-emotive vissute nella prima infanzia possano essere trasmesse attraverso le generazioni, creando una sorta di ciclo di avversità che può perdurare nel tempo (Lomanowska et al., 2017). In altre parole, le problematiche emotive dei genitori possono influenzare profondamente la salute psicologica dei figli, perpetuando uno schema di disfunzione emotiva che si ripete di generazione in generazione.



#### 4. IPOTESI DELLA RICERCA

L'uso problematico dello smartphone è diventato un fenomeno di crescente interesse scientifico negli ultimi anni ed è stato associato a una serie di conseguenze psicologiche, sociali e fisiche. Studi hanno evidenziato come l'uso problematico dello smartphone possa influenzare negativamente la salute mentale, contribuendo all'ansia, alla depressione e alla riduzione della qualità del sonno (Demirci et al., 2015; Elhai et al., 2017). Inoltre, l'interferenza degli smartphone nelle interazioni sociali, nota come *phubbing*, ha mostrato un impatto deleterio sulle relazioni interpersonali, in particolare nel contesto familiare (McDaniel & Coyne, 2016). La comprensione delle dinamiche sottostanti e dei possibili fattori di rischio associati all'uso problematico dello smartphone è cruciale per sviluppare strategie di intervento mirate e promuovere un uso più equilibrato e consapevole.

Negli ultimi anni, il fenomeno del *phubbing* è stato oggetto di intensa ricerca da parte della comunità scientifica per la sua importante diffusione, con particolare attenzione alle sue conseguenze negative sulla relazione genitore-figlio (Brouillard et al., 2018; Geng et al., 2021; Gong et al., 2022), sulla comunicazione (McDaniel & Coyne, 2016) e per la salute fisica (Demirci et al., 2015) e mentale (Wang et al., 2022; Li et al., 2022). Un uso esagerato dello smartphone da parte dei genitori può esporre il bambino all'apprendimento di quel comportamento, rendendolo normativo (Xie et al., 2021). Numerose ricerche hanno evidenziato l'alto rischio associato all'uso eccessivo dello smartphone nel rapporto genitore-bambino e come questo possa influenzare negativamente le dinamiche relazionali dei soggetti coinvolti (Gong et al., 2022; Pivetta et al., 2024; Doo, 2022). Si ipotizza, quindi, che vi sia un'associazione positiva tra il *phubbing* genitoriale (materno e paterno) percepito dall'adolescente e l'uso problematico dello smartphone (ipotesi 1).

La seconda ipotesi (ipotesi 2) riguarda l'osservare se ci sia un'associazione positiva tra il rifiuto genitoriale (materno e paterno) percepito dall'adolescente e l'uso problematico dello smartphone. La letteratura ha dimostrato che comportamenti di negligenza e rifiuto da parte dei genitori sono associati a un

uso problematico dello smartphone in adolescenza (Rowe et al., 2015; Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014). Questa modalità genitoriale, che si inserisce nel contesto relazionale di tutti i giorni, crea un distacco a livello interpersonale generando nei figli un senso di spaesamento e di difficoltà. Come possibile reazione a ciò, i figli tenderanno a colmare bisogni di attaccamento non soddisfatti tramite l'uso dello smartphone. Queste esperienze di rifiuto e trascuratezza nel rapporto genitore-figlio portano il figlio a cercare sicurezza e supporto online (Xie et al., 2021) e a sviluppare una vulnerabilità cognitiva e comportamentale che influenzerà le relazioni umane e le modalità di interazione in età adulta (Flynn & Rudolph, 2007).

La terza ipotesi di ricerca (ipotesi 3) indaga se ci sia un'associazione negativa tra il calore genitoriale (materno e paterno) percepito dall'adolescente e l'uso problematico dello smartphone. È noto che il calore e l'accettazione da parte dei genitori giocano un ruolo cruciale nel soddisfare i bisogni psicologici dei bambini (Formoso et al., 2000; Bandura, 2000). Quando questi bisogni sono soddisfatti, i bambini hanno meno probabilità di cercare supporto emotivo alternativo attraverso Internet o i telefoni cellulari (Sohn et al., 2019). Di conseguenza, si riduce il rischio di sviluppare comportamenti simili alla dipendenza (Hong et al., 2019). In particolare, il calore materno ha un ruolo protettivo significativo. Studi precedenti hanno dimostrato che il calore materno può proteggere i bambini da comportamenti disfunzionali, mentre comportamenti materni disfunzionali possono avere l'effetto opposto, aumentando il rischio di problemi (Formoso et al., 2000; Skopp et al., 2007). La letteratura ha evidenziato chiaramente che la mancanza di calore genitoriale è correlata a un maggiore rischio di utilizzo patologico dello smartphone (Li et al., 2014; Geng et al., 2021).

## **5. IL METODO DELLA RICERCA**

Lo scopo dello studio era di indagare l'utilizzo delle tecnologie digitali (TD) in adolescenza e il ruolo delle caratteristiche individuali e relazionali a casa e a scuola. Gli adolescenti, in particolare, costituiscono una popolazione a rischio per lo sviluppo di problemi associati all'uso delle Tecnologie Digitali (Mihara & Higuchi, 2017). In questo senso, un'analisi accurata dei possibili fattori di rischio e di protezione sottostanti lo sviluppo di questi comportamenti può favorire un miglior sviluppo di interventi di prevenzione che possano agire precocemente per contrastare possibili tendenze disfunzionali.

Di seguito verranno riportati nel dettaglio i vari aspetti metodologici di questo studio.

### **5.1 Il campione**

Il campione totale della ricerca è costituito da  $N = 1317$  adolescenti, di cui 584 maschi, 711 femmine, 20 non binari e 2 risposte mancanti.

Tuttavia, all'interno di questo studio si è scelto di considerare solamente coloro che usano lo smartphone  $N = 1280$  di cui 577 (45.1%) maschi e 703 (54.9%) femmine.

I partecipanti allo studio hanno un'età compresa tra gli 11 e i 21 anni e l'età media del campione è di 13.8 anni ( $DS = 1.30$ ), per la maggior parte (93.2%) di nazionalità italiana.

Il 42.9% del campione è composto da studenti della scuola Secondaria di Primo Grado, di cui 305 di seconda media e 244 di terza media. Il restante 57.1% è composto da studenti della scuola secondaria di secondo grado. In particolare, il 78.9% proveniva da un Liceo, il 15.5% da un Istituto tecnico e il 5.6% da un Istituto professionale.

Inoltre, l'84.3% del campione ha riportato di vivere con entrambi i genitori, il 9.3% solo con la madre, l'1.4% solo col padre e il 3.9% con un genitore e il relativo compagno.

Il 66.7% del campione riferisce uno status socioeconomico nella media rispetto al resto delle famiglie italiane.

Il 97% del campione riferisce di avere uno smartphone personale e l'88.6% di loro riferisce di usarlo ogni giorno per una media di 209 minuti (DS = 121).

## 5.2 Gli strumenti

Di seguito presentiamo gli strumenti che abbiamo utilizzato per misurare le variabili di interesse per il nostro studio. Per le analisi (vedi Capitolo 6) abbiamo utilizzato il punteggio totale in media per ciascuna scala di misura.

**Uso dello smartphone.** Le informazioni relative all'uso dello smartphone sono state ricavate dalla versione italiana dello Smartphone Addiction Inventory (SPA; versione italiana di Bassi, Lis & Salcuni, 2023) (alfa di Cronbach: .93) preceduta dalla formulazione di domande generali, quali ad esempio *“Hai uno smartphone?”*, *“Hai mai usato uno Smartphone?”*, alle quali era possibile rispondere Sì o No. Nel caso di risposta affermativa si chiedeva di indicare *“Mediamente, quanti giorni alla settimana usi lo smartphone?”* e *“Mediamente, in un giorno, per quanto tempo (in minuti) usi lo smartphone?”* tramite uno slider con il tempo indicato in minuti.

Successivamente è stato richiesto agli studenti di rispondere ai 24 items che costituiscono la scala, ciascuno valutato su una scala Likert a 4 punti da 1 (= *“Molto appropriato”*) a 4 (= *“Molto inappropriato”*) riuscendo ad individuare all'interno 5 dimensioni:

- Tempo trascorso: utilizzando item come ad esempio *“Ho bisogno di spendere una quantità crescente di tempo per raggiungere la stessa soddisfazione di prima nell'uso dello smartphone”*;

- Compulsività: utilizzando item come ad esempio *“Non riesco a controllare l'impulso di usare lo smartphone”*;
- Interferenza con la vita quotidiana: utilizzando item come ad esempio *“Sebbene l'utilizzo di smartphone abbia avuto delle conseguenze negative sulle mie relazioni interpersonali (relazioni con gli altri), la quantità di tempo che trascorro su Internet è rimasta inalterata”*;
- Desiderio: utilizzando item come ad esempio *“L'idea di usare lo smartphone è il mio primo pensiero quando mi sveglio la mattina”*;
- Interferenza con il sonno: utilizzando item come ad esempio *“Più di una volta ho dormito meno di quattro ore a causa dell'utilizzo dello smartphone”*.

**Calore e rifiuto genitoriale.** Per analizzare la percezione di calore e rifiuto da parte degli adolescenti rispetto alla madre e al padre è stata utilizzata la Parents as Social Context Questionnaire (PASCQ; Skinner et al., 2005; versione italiana tradotta con back-translation da Costa, Sireno, Larcan & Cuzzocrea, 2019). Sono state presentate domande sia sul calore percepito materno (alfa di Cronbach: .89) e paterno (alfa di Cronbach: .90) sia sul rifiuto percepito materno (alfa di Cronbach: .76) e paterno (alfa di Cronbach: .79). La scala è formata da 8 items ognuno valutato su una scala Likert da 1 (= *“Per nulla vero”*) a 4 (= *“Decisamente vero”*). Gli items includevano domande come ad esempio *“Mia madre/mio padre crede che io sia speciale”* o *“Niente di ciò che faccio è abbastanza per mia madre/mio padre”*.

**Phubbing genitoriale.** I dati relativi alla percezione da parte degli adolescenti riguardo al fenomeno del phubbing genitoriale sono stati ottenuti tramite la Parental Phubbing Scale (PPS; versione italiana di Pancani et al., 2020) sia per quanto riguarda le madri (alfa di Cronbach: .92) che i padri (alfa di Cronbach: .91). La scala è formata da 7 items ciascuno valutato su una scala Likert a 5 punti da 1 (= *“Mai”*) a 5 (= *“Sempre”*). Gli items sono stati proposti dopo questa richiesta iniziale: *“Pensa al tempo che trascorri in compagnia di tua madre/padre (o chi ne fa le veci). Quanto spesso ti capita di trovarti nelle seguenti situazioni?”*.

Nel caso di un genitore con uno smartphone di vecchia generazione veniva richiesto di rispondere “*Mai*” a tutte le domande. Gli items riguardavano domande come ad esempio: “*Mentre passiamo del tempo libero insieme presta più attenzione allo smartphone che a me*” o “*Quando siamo insieme mette il suo smartphone in un posto dove può sempre vederlo*”.

**Dati anagrafici.** Per la parte relativa ai dati anagrafici e alla conseguente analisi, abbiamo utilizzato l’item riguardante il genere (maschio o femmina) e l’item per l’età.

### **5.3 Procedura**

I dati per la nostra ricerca sono stati raccolti nel periodo compreso tra dicembre 2023 e febbraio 2024, attraverso un questionario somministrato a studenti della scuola secondaria di primo e secondo grado con la supervisione del personale di ricerca e degli insegnanti della classe.

Il questionario di una durata di circa 30 minuti è stato compilato online a scuola, tramite smartphone o computer. La somministrazione del questionario in presenza del personale di ricerca ha consentito di evitare fraintendimenti e la perdita di dati per un abbandono precoce della compilazione oltre alla possibilità di chiarimenti durante la compilazione.

Precedentemente alla data di somministrazione è stato chiesto il consenso informato ai genitori dei partecipanti poiché tutti minorenni. I genitori degli studenti e gli studenti stessi sono stati informati sul trattamento anonimo dei propri dati e delle risposte fornite, specificando che i dati sarebbero stati raccolti in forma aggregata e utilizzati esclusivamente per fini di ricerca scientifica. Gli studenti poi al momento della somministrazione sono stati informati della possibilità di interrompere la partecipazione allo studio in qualunque momento e senza l’obbligo di fornire una motivazione, con il conseguente inutilizzo dei dati fino ad allora ricavati. La ricerca è stata approvata dal comitato etico dell’Università degli Studi di Padova (codice univoco 240-a) e si è svolta seguendo le norme etiche descritte dall’Associazione Italiana di Psicologia.

## 6. ANALISI DEI DATI

### 6.1 Analisi dei dati

L'analisi dei dati è stata svolta a partire dalle statistiche descrittive delle variabili di interesse e un'analisi correlazionale (correlazioni bivariate), tramite il coefficiente  $r$  di Pearson, per osservare la relazione tra le variabili considerate (vedi Tabella 1). Per testare l'associazione tra le variabili, è stato utilizzato un modello di regressione lineare che comprendeva il *phubbing* materno-paterno, il calore materno-paterno e il rifiuto materno-paterno come variabili indipendenti e l'uso problematico dello smartphone come variabile dipendente. Nel modello testato sono state inserite come variabili di controllo il genere e l'età dell'adolescente. Le statistiche descrittive sono state calcolate utilizzando il software Jamovi mentre per le analisi dei dati necessarie per la verifica delle ipotesi è stato utilizzato il software R (R Core Team, 2022).

**Tabella 1.** Statistiche descrittive delle variabili di interesse e correlazioni (r Pearson)

Variabili	<i>M</i>	<i>DS</i>	Range	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. SPAI	1.83	.51	1-4								
2. Phubbing Materno	1.97	.76	1-5	.31***							
3. Phubbing Paterno	2.01	.87	1-5	.32***	.31***						
4. Calore Materno	3.48	.62	1-4	-.17***	-.31***	-.14***					
5. Rifiuto Materno	1.65	.62	1-4	.27***	.32***	.17***	-.49***				
6. Calore Paterno	3.32	.72	1-4	-.19***	-.21***	-.39***	.44***	-.25***			
7. Rifiuto Paterno	1.70	.68	1-4	.24***	.24***	.36***	-.22***	.45***	-.56***		
8. Genere	-	-	-	.09**	.09**	.24***	-.02	.07**	-.11***	.14***	
9. Età	13.8	1.30	11-21	.15***	.05	.05	-.01	-.03	-.10***	.04	-.01

*Note:*  $n = 1280$ ; *M* = Media, *DS* = Deviazione Standard; SPAI = Smartphone Addiction Inventory; Genere: 1 = maschi, 2 = femmine. \*\*\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \* $p < .05$

## 6.2 La verifica delle ipotesi

*Ipotesi 1. Nella prima ipotesi si ipotizzava che il phubbing genitoriale (materno e paterno) percepito dall'adolescente fosse associato positivamente all'uso problematico dello smartphone.* Le analisi di correlazione hanno evidenziato che il *phubbing*, sia materno che paterno, correla positivamente e in modo statisticamente significativo con l'uso problematico dello smartphone rispettivamente ( $r = .31$ ;  $p < .001$ ) e ( $r = .32$ ;  $p < .001$ ). Inoltre, come ipotizzato, il modello di regressione lineare che includeva il *phubbing* genitoriale (materno e paterno) come variabile indipendente e l'uso problematico dello smartphone come variabile dipendente (vedi Tabella 2), ha mostrato che il *phubbing* genitoriale percepito, sia materno ( $\beta = .13$ ;  $t [1158] = 6.39$ ;  $p < .001$ ) che paterno ( $\beta = .12$ ;  $t [1158] = 6.57$ ;  $p < .001$ ), sono associati positivamente e in modo statisticamente significativo con l'uso problematico dello smartphone.

*Ipotesi 2. Nella seconda ipotesi si ipotizzava che il rifiuto genitoriale (materno e paterno) percepito dall'adolescente fosse associato positivamente all'uso problematico dello smartphone.* Le analisi di correlazione hanno evidenziato che il rifiuto, sia materno che paterno, correla positivamente e in modo statisticamente significativo con l'uso problematico dello smartphone, rispettivamente ( $r = .27$ ;  $p < .001$ ) e ( $r = .24$ ;  $p < .001$ ). Inoltre, il modello di regressione lineare che includeva il rifiuto genitoriale (materno e paterno) come variabile indipendente e l'uso problematico dello smartphone come variabile dipendente (vedi Tabella 2), ha mostrato che solo il rifiuto materno percepito ( $\beta = .13$ ;  $t [1158] = 4.68$ ;  $p < .001$ ) e non quello paterno ( $\beta = .03$ ;  $t [1158] = 1.28$ ;  $p = .20$ ) è associato positivamente e in modo statisticamente significativo con l'uso problematico dello smartphone. Questo risultato, quindi, conferma solo parzialmente la nostra ipotesi.

*Ipotesi 3. Nella terza ipotesi si ipotizzava che il calore genitoriale (materno e paterno) percepito dall'adolescente fosse associato negativamente all'uso problematico dello smartphone.* Le analisi di correlazione hanno evidenziato che il calore, sia materno che paterno, correla negativamente e in modo statisticamente significativo con l'uso problematico dello smartphone,

rispettivamente ( $r = -.17$ ;  $p < .001$ ) e ( $r = -.19$ ;  $p < .001$ ). Tuttavia, il modello di regressione lineare con il calore genitoriale come variabile indipendente e l'uso problematico dello smartphone come variabile dipendente (vedi Tabella 2) non ha mostrato risultati statisticamente significativi né per il calore materno ( $\beta = .02$ ;  $t [1158] = .84$ ;  $p = .40$ ) né quello paterno ( $\beta = -.007$ ;  $t [1158] = -.27$ ;  $p = .78$ ), contrariamente a quanto ipotizzato.

Per quanto riguarda le variabili di controllo: il genere non influenza in modo statisticamente significativo l'uso problematico dello smartphone mentre l'età dell'adolescente ha un effetto statisticamente significativo (vedi Tabella 2). Infine, il modello di regressione lineare sul campione totale spiega il 19% della varianza ( $R^2 = .20$ ;  $R^2$  corretto = .19;  $F = 35.74$ ;  $p < .001$ ).

**Tabella 2.** Coefficienti del modello di regressione utilizzando l'uso problematico dello smartphone come variabile dipendente

Variabili	$\beta$	$t$	$p$
Phubbing Materno	.13	6.39	< .001
Phubbing Paterno	.12	6.57	< .001
Calore Materno	.02	.84	.40
Rifiuto Materno	.13	4.68	< .001
Calore paterno	-.007	-.27	.78
Rifiuto Paterno	.03	1.28	.20
Genere	.02	1.02	.30
Età	.05	5.10	< .001

*Note:*  $n = 1280$ ;  $\beta$  = Coefficiente Beta;  $t$  =  $t$  value;  $p$  =  $p$ -value; Genere: 1 = maschi, 2 = femmine.

## 7. DISCUSSIONE DEI RISULTATI

### 7.1 Discussione dei risultati e limiti dello studio

Nel presente studio è stato esplorato il ruolo percepito del parenting sull'uso problematico dello smartphone in adolescenza. Le quattro ipotesi principali sono focalizzate sul ruolo potenziale del calore e rifiuto genitoriale, nonché sull'associazione tra phubbing genitoriale (materno e paterno) e uso problematico dello smartphone.

Nella prima ipotesi si era ipotizzato che il phubbing genitoriale percepito dagli adolescenti, sia materno che paterno, fosse associato positivamente all'uso problematico dello smartphone. Questa ipotesi suggerisce che quanto più gli adolescenti percepiscono i loro genitori impegnati con lo smartphone a discapito delle interazioni familiari (phubbing), tanto maggiore è la probabilità che essi stessi sviluppino un utilizzo problematico del proprio dispositivo.

L'analisi dei dati ha mostrato una correlazione positiva e statisticamente significativa tra il phubbing genitoriale (sia materno che paterno) e l'uso problematico dello smartphone negli adolescenti, coerentemente con la letteratura di riferimento (Gong et al., 2022; Xie et al., 2021; Doo & Kim, 2022). Ciò significa che all'aumentare del phubbing percepito da parte dei genitori, aumenta anche il rischio che gli adolescenti utilizzino in modo problematico lo smartphone. Precedenti studi dimostrano che aspetti personali, cognitivi, affettivi e sociali giocano un ruolo rilevante nell'uso problematico di internet e smartphone durante l'adolescenza (Faltýnková et al., 2020; Liu et al., 2023); in particolare, la qualità della relazione genitore-figlio influenza significativamente lo sviluppo degli adolescenti (Liu et al., 2023; Schneider et al., 2001), aumentando talvolta il rischio di problematiche legate all'uso di Internet (Zhang et al., 2011). Alla base di queste assunzioni vi è la teoria ecologica del tecno-microsistema (Johnson, 2010), che ha ampliato la prospettiva proposta dalla teoria dei sistemi ecologici (Bronfenbrenner, 1977) integrando fattori come Internet, i dispositivi elettronici e i media sullo sviluppo di bambini e adolescenti, considerando il sistema famiglia come un tecno-microsistema ecologico. Questo adattamento della teoria tiene

conto della permeabilità delle attività online degli adolescenti nella vita quotidiana, che hanno portato a cambiamenti radicali nella comunicazione e nelle dinamiche relazionali tra genitori e figli (Liu et al., 2023) e fornisce uno spunto di riflessione sul ruolo del genitore nella relazione. Dal punto di vista dei genitori, una disfunzione emotiva può riflettersi sul benessere psicologico dei figli, perpetuando avversità socio-emotive che si trasmettono attraverso le generazioni (Lomanowska et al., 2017). Questo può portare a relazioni genitoriali di bassa qualità, aumentando il rischio della possibile dipendenza da smartphone nei giovani. A sostegno dell'importanza di questa relazione, inoltre, uno studio condotto da Siler (2023) evidenzia come il fatto che i genitori attuino phubbing nei confronti dei figli sia direttamente correlato al phubbing attuato dai loro figli adolescenti. Pare, inoltre, che un ambiente familiare negativo correli positivamente con l'uso problematico dello smartphone negli adolescenti; all'opposto, relazioni positive e autocontrollo possono ridurre la probabilità di comportamenti disfunzionali (Wang, 2023).

La conferma di questa relazione è stata ulteriormente supportata da un'analisi di regressione lineare, la quale ha evidenziato un'associazione positiva tra il phubbing genitoriale percepito (sia materno che paterno) come variabile indipendente, e l'uso problematico dello smartphone come variabile dipendente. I risultati, riportati nella Tabella 2, mostrano che il phubbing genitoriale ha un impatto significativo dell'uso problematico dello smartphone da parte degli adolescenti, confermando quindi completamente l'ipotesi formulata.

Nella seconda ipotesi si ipotizzava che il rifiuto genitoriale percepito dagli adolescenti, sia materno che paterno, fosse associato positivamente all'uso problematico dello smartphone. In altre parole, si supponeva che quanto più gli adolescenti si sentono respinti dai genitori, tanto maggiore sia la probabilità che sviluppino un comportamento problematico nell'uso dello smartphone.

I risultati hanno evidenziato una correlazione positiva e statisticamente significativa tra il rifiuto genitoriale (sia materno che paterno) e l'uso problematico dello smartphone, conformemente alla letteratura in merito (Yao et al., 2014; Xie & Xie, 2020). Tuttavia, l'analisi di regressione lineare ha mostrato che solo il rifiuto

materno percepito rimane un possibile predittore dell'uso problematico dello smartphone, mentre l'effetto del rifiuto paterno perde significatività quando si considera il rifiuto materno. Questo suggerisce che l'associazione inizialmente osservata tra rifiuto paterno e uso problematico dello smartphone potrebbe essere in parte attribuibile all'influenza del rifiuto materno. Pertanto, l'ipotesi è stata confermata solo in parte.

Questo potrebbe essere dovuto al fatto la madre è considerata la fonte primaria del supporto emotivo nello sviluppo dell'adolescente (Pivetta et al., 2024) e di conseguenza la sua mancanza incide sullo sviluppo emotivo influenzando così anche il comportamento nei confronti della tecnologia. Inoltre, l'associazione tra rifiuto paterno e uso problematico dello smartphone potrebbe essere in parte spiegata dal rifiuto materno: quando si controlla l'effetto del rifiuto materno, l'impatto del rifiuto paterno non risulta più significativo, suggerendo che il rifiuto materno possa spiegare una parte rilevante della variazione osservata.

Le dinamiche familiari sono complesse e il comportamento genitoriale non agisce in modo isolato (Flynn & Rudolph, 2007). Il rifiuto percepito da un genitore potrebbe essere influenzato da altri fattori familiari o personali come la resilienza individuale o il supporto sociale esterno (Rowe et al., 2015; Rudolph & Zimmer-Gembeck, 2014). Questi elementi possono attenuare o amplificare l'effetto del rifiuto genitoriale sull'uso problematico dello smartphone, contribuendo a una variabilità che complica la comprensione diretta dell'associazione tra queste variabili.

Nella terza ipotesi si è assunto che il calore genitoriale percepito dagli adolescenti, sia materno che paterno, fosse associato negativamente all'uso problematico dello smartphone. In altre parole, si è supposto che maggiore è il calore e il supporto emotivo offerto dai genitori, minore è l'uso problematico dello smartphone da parte degli adolescenti. A conferma delle prove già presenti in letteratura (Li et al., 2014; Geng et al., 2021; Brouillard et al., 2018; Xie & Xie, 2020), l'analisi dei dati ha effettivamente mostrato una correlazione negativa e statisticamente significativa tra il calore genitoriale percepito (sia materno che paterno) e l'uso problematico dello smartphone. Tuttavia, queste associazioni

non sono state riscontrate nell'analisi di regressione lineare. Quando si considera l'effetto del calore genitoriale in un contesto più complesso che include altre variabili, il legame diretto tra calore e uso problematico dello smartphone non emerge come significativo, suggerendo che altre variabili potrebbero influenzare o mascherare questa relazione. Per questi motivi, l'ipotesi non è stata confermata.

La mancata conferma dell'ipotesi può essere attribuita a diversi fattori. In primo luogo, il calore genitoriale potrebbe avere effetti più complessi e meno diretti sull'uso problematico dello smartphone, influenzati da altri elementi come la qualità complessiva delle interazioni familiari, le aspettative sociali e le pressioni ambientali (Faltýnková et al., 2020; Wang, 2023).

Infine, la precisione della misurazione potrebbe aver influito sui risultati. La complessità e la sfumatura del calore genitoriale potrebbero richiedere misurazioni più accurate per captare tutte le dinamiche in gioco.

Il seguente studio preliminare presenta alcune limitazioni. In primo luogo, l'impiego di strumenti self-report, quale il questionario online, può sollevare dubbi circa l'affidabilità delle risposte fornite, in quanto è possibile che i partecipanti alterino le risposte in virtù del fenomeno noto come la desiderabilità sociale. Per quanto riguarda il campione, considerando l'ampia diffusione dell'uso dello smartphone, sarebbe opportuno ampliare la dimensione del campione per rendere i risultati più generalizzabili. Inoltre, lo studio si basa su un campione di adolescenti prevalentemente di etnia caucasica, tutti residenti nel nord Italia, variabile che potrebbe limitare la generalizzabilità dei risultati all'intera popolazione.

Occorre inoltre evidenziare che lo studio descritto è cross-sectional e non longitudinale, pertanto, non è possibile inferire direttamente la direzione causale delle associazioni tra le variabili incluse nella ricerca. In futuro sarebbe quindi interessante verificare se i risultati ottenuti nel primo tempo vengano confermati.

Un'ulteriore limitazione dello studio riguarda l'entità lieve-bassa degli effetti osservati, fattore che può essere attribuito all'utilizzo di un campione non clinico. Risulta pertanto necessario interpretare i dati con cautela ed evitare di trarne conclusioni eccessivamente generalizzate.

In prospettiva futura, ulteriori studi dovrebbero concentrarsi sull'approfondire alcune possibili strategie che permettano l'uso consapevole di Internet all'interno dell'ambiente familiare, favorendo relazioni genitore-figlio più solide ed equilibrate (Cheng et al., 2021; Jang & Ji, 2012; Liu et al., 2012; Gao et al., 2022). A fronte dei risultati ottenuti nel presente elaborato di tesi, emerge che il phubbing genitoriale e il rifiuto materno sono dei possibili predittori dell'uso problematico dello smartphone tra gli adolescenti. Tuttavia, l'effetto del calore genitoriale appare meno diretto e potrebbe essere spiegato da altre variabili come la qualità complessiva delle interazioni familiari, le aspettative sociali e le pressioni ambientali (Faltýnková et al., 2020; Wang, 2023) che sarebbe necessario analizzare per poter sviluppare coerenti attività preventive.

Appare inoltre necessaria la creazione di linee guida chiare e coerenti, nonché interventi mirati allo sviluppo del pensiero critico negli adolescenti, al fine di ridurre comportamenti disfunzionali legati alle attività online (Jia et al., 2018). Un obiettivo primario dovrebbe essere quello di identificare, analizzare e promuovere fattori protettivi durante la preadolescenza. Contemporaneamente, diventa cruciale l'implementazione di misure concrete di limitazione del rischio, oltre che l'utilizzo di strumenti di valutazione standardizzati al fine di monitorare in modo efficace i sintomi legati all'uso problematico della tecnologia, adattando tali misure in base ai disegni di ricerca appropriati, sia sperimentali che longitudinali.

## **7.2 Implicazioni**

La diffusione degli smartphone è avvenuta in modo così rapido e pervasivo che è diventato difficile accorgersi di quanto abbiano penetrato ogni aspetto della vita quotidiana, specialmente per i giovani (Cheng et al., 2021).

Questi dispositivi ci aiutano a rimanere connessi, ma il loro impatto sulla vita sociale e personale non può essere ignorato (Wang, 2023). Con la tecnologia profondamente radicata nella cultura delle nuove generazioni, rimuovere l'uso degli smartphone in modo sano è praticamente impossibile, specialmente a seguito del COVID (Malinauskas & Malinauskiene, 2019).

L'uso problematico di Internet e smartphone in adolescenza risulta essere un complesso processo multifattoriale. Viene, infatti, fortemente influenzato non solo da aspetti personali (cognitivi, affettivi, demografici), ma anche dai fattori ambientali e sociali circostanti, come l'ambiente familiare e il gruppo dei pari (Faltýnková et al., 2020; Wang, 2023).

La relazione genitore-figlio gioca un ruolo cruciale nello sviluppo di un possibile dipendenza da smartphone negli adolescenti (Schneider et al., 2001; Zhang et al., 2011). Creare un ambiente familiare positivo, basato su coinvolgimento, supporto e calore può ridurre significativamente la possibile dipendenza da smartphone e promuovere un sano sviluppo emotivo negli adolescenti (Cheng et al., 2021; Gao et al., 2022; Jang & Ji, 2012; Liu et al., 2012; Lomanowska et al., 2017) migliorando significativamente le abilità sociali e riducendo i comportamenti problematici nei giovani (Schneider et al., 2001). Un buon rapporto genitore-figlio, inoltre, può aiutare a stabilire abitudini digitali più sane tramite un'attenta supervisione e comunicazione aperta (Siler, 2023). Risulta infatti che i ragazzi con rapporti difficili con i genitori tendono a sentirsi più soli e, di conseguenza, sviluppano una maggiore possibile dipendenza dai loro dispositivi digitali. Al contrario, adolescenti con un'elevata autoefficacia si sentono generalmente meno soli e meno dipendenti dagli smartphone (Antognoli-Toland, 2001), riuscendo infatti a mettere in atto azioni più positive per compensare la solitudine, riducendo così il rischio di possibili dipendenze digitali (Wei, Russell & Zakalik, 2005).

Relazioni genitore-figlio solide influenzano positivamente l'autonomia, le attitudini e il senso di appartenenza del bambino. I genitori che riescono a bilanciare la cura e la protezione dei loro figli con il rispetto dell'autonomia personale offrono un sostegno fondamentale per lo sviluppo sano degli adolescenti (Parker, 1993).

Un adeguato supporto all'autonomia ha dimostrato una funzione protettiva nei confronti di comportamenti problematici, come confermato da studi precedenti (Shek, Zhy & Dou, 2019). Favorire l'autonomia negli adolescenti, pur mantenendo un forte legame affettivo e di comunicazione, può aiutare a mitigare la solitudine e ridurre il rischio di dipendenze digitali, promuovendo al contempo un comportamento più positivo e resiliente.

È fondamentale che si vada a lavorare molto su questa relazione significativa poiché come mostra la letteratura (Demirci, Akgönül & Akpınar, 2015; Cha et al., 2023), l'uso eccessivo di smartphone tra gli adolescenti è correlato a numerosi effetti negativi sulla salute, tra cui difficoltà del sonno, disturbi oftalmologici e muscoloscheletrici (Schweizer et al., 2017). Crescenti prove suggeriscono che l'uso prolungato di smartphone è associato anche a psicopatologie e disturbi psichiatrici, con gli effetti negativi che diventano evidenti già dopo 4 ore di utilizzo giornaliero (Wang et al., 2019)

In particolare, l'uso di media elettronici durante la notte ha ripercussioni significative sul sonno degli adolescenti. Come evidenziato da Lemola et al. (2015), il possesso di smartphone è correlato a orari di andare a letto più tardi, con i disturbi del sonno che mediano parzialmente la relazione tra l'uso di media elettronici a letto prima di dormire e i sintomi di depressione. Migliorare la qualità del sonno attraverso un'educazione adeguata sull'igiene del sonno potrebbe quindi rappresentare un fattore chiave nella prevenzione della depressione negli adolescenti (Lemola et al., 2015).

L'educazione all'igiene del sonno, inclusa nelle classi scolastiche, potrebbe fornire agli adolescenti le conoscenze necessarie per comprendere i rischi legati all'uso di smartphone durante la notte e sviluppare abitudini più sane. Allo stesso tempo, è fondamentale coinvolgere i genitori, informandoli sui rischi e sulle strategie per ridurre l'uso dei media elettronici da parte dei loro figli nelle ore notturne (Lemola et al., 2015). Un intervento educativo mirato potrebbe dunque favorire il miglioramento della salute psicofisica degli adolescenti, aiutandoli a gestire meglio l'uso dei dispositivi elettronici e a prevenire disturbi del sonno e i relativi sintomi depressivi. Un esempio potrebbe essere l'intervento Pre-Bedtime

volto a limitare l'uso dello smartphone un'ora prima di andare a dormire tramite l'uso di un diario del sonno online, che tiene traccia dell'ora di andare a letto, dell'ora di spegnere le luci, della latenza del sonno e del sonno totale (Bartel, Scheeren & Gradisar, 2019).

Considerati i vari effetti negativi derivanti dall'uso eccessivo degli smartphone, la prevenzione e l'intervento per la Sindrome da Dipendenza da Smartphone (SPA) sono diventati argomenti di grande rilevanza in diversi ambiti, tra cui sociologia, psicologia e medicina (Liu, 2021).

Liu, nel 2021, ha analizzato in dettaglio le strategie di prevenzione e intervento per la possibile dipendenza da smartphone tra gli studenti.

Tra di esse, la psicoterapia si rivela una delle strategie fondamentali. Questo approccio terapeutico si concentra sull'identificazione e la modifica dei pensieri automatici e delle false cognizioni, riducendo l'impegno in attività disfunzionali, stabilendo convinzioni più accurate e razionali, e migliorando la funzione adattiva di supporto. L'obiettivo finale è ridurre i pensieri negativi e i comportamenti di dipendenza (Liu, 2021). Diverse sperimentazioni hanno mostrato risultati positivi applicando questa terapia (Park et al., 2016; Koo, 2011).

Un'altra strategia di prevenzione potrebbe essere il coinvolgimento del gruppo dei pari. Il Peer Relationship Enhancement Program (PREP) si concentra sull'incoraggiamento degli studenti a partecipare ad attività sociali mirate a sviluppare capacità di comunicazione, regolazione emotiva e adattamento sociale. Questo programma mira a ridurre la distanza sociale fisica, promuovendo il coinvolgimento in attività di abilità sociali e giochi per migliorare le opportunità di interazione tra pari e la qualità delle loro relazioni. Inoltre, occupa una parte del tempo e della frequenza di utilizzo dello smartphone per ridurre l'uso problematico (Kim, Min, Min, Lee & Yoo, 2018).

Intervenire nei diversi ambienti che coinvolgono gli adolescenti risulta, inoltre, un approccio dai risultati positivi. Le Health Educational Interventions comprendono un processo di apprendimento pianificato in cui individui, gruppi e comunità

acquisiscono conoscenze e competenze rilevanti per fare scelte corrette e sane, basandosi su una guida teorica (Lan, 2019). L'intervento educativo in ambito sanitario si rivela uno dei metodi promettenti per trattare l'SPA. Tuttavia, per ottenere cambiamenti significativi nei benefici percepiti, nelle barriere e negli atteggiamenti, non è sufficiente un intervento educativo per gli studenti con SPA; è necessaria anche una trasformazione dell'ambiente familiare e della struttura socioculturale. Durante il periodo dell'epidemia di COVID-19, è emersa l'importanza di adattare il curriculum di educazione sanitaria per essere completato online e di consentire ai genitori di partecipare alla formazione di educazione sanitaria online, per modificare i loro comportamenti e concetti sull'uso degli smartphone e aiutare i loro figli a comprendere l'importanza di un uso corretto e a esplorare forme di intrattenimento più sane.

L'intervento ambientale include l'azione a livello familiare, scolastico e sociale. Questi tre domini sono fondamentali nella vita degli studenti di tutte le età e il loro intervento, sia individuale sia coordinato, viene definito intervento ambientale, (Zhang, Xiao e Zhu, 2019). A livello familiare, la relazione genitore-figlio è cruciale per alleviare la SPA. L'atteggiamento dei genitori, la comunicazione familiare, la coesione familiare e il benessere generale della famiglia sono tutti fattori protettivi determinanti nella dipendenza comportamentale in adolescenza (Guo et al., 2019; Wei, Zhou, Zhang e Ding, 2018). Una buona relazione genitore-figlio non solo fornisce ai bambini un senso di sicurezza e un canale di comunicazione positivo, ma soddisfa anche il loro bisogno psicologico di relazioni strette, aiutandoli a evitare l'uso eccessivo degli smartphone per ridurre la solitudine e sfuggire a motivazioni negative.

A livello sociale, i dipartimenti governativi competenti devono stabilire e migliorare il sistema legale della rete, aumentare la censura dei siti web informativi e contrastare fermamente la diffusione della disinformazione (Nie & Liu, 2014). A livello politico, è necessario stabilire linee guida precise su quando e dove gli studenti possono utilizzare i loro dispositivi mobili. Le politiche dovrebbero essere orientate a sostenere le scuole nel trattare le cause sottostanti della possibile dipendenza da smartphone, che spesso si manifestano nella vita quotidiana degli

adolescenti. Inoltre, è fondamentale che i decisori politici promuovano eventi, come lezioni e seminari per genitori ed educatori, per migliorare le relazioni genitore-figlio e fornire strumenti pratici per gestire l'uso dei dispositivi mobili.

A livello scolastico, insegnanti e dirigenti scolastici devono organizzare regolarmente corsi e lezioni di educazione alla salute psicologica online, stabilire regolamenti e fornire istruzione e supervisione per aumentare la consapevolezza degli studenti sulle misure di prevenzione (Jia et al., 2018). Per affrontare efficacemente la possibile dipendenza da smartphone tra gli adolescenti, è cruciale adottare un approccio integrato che coinvolga scuole, famiglie, educatori e decisori politici. Le scuole secondarie hanno un ruolo fondamentale nello stabilire regolamenti chiari sull'uso dei dispositivi mobili, promuovere buone abitudini tra gli studenti e incoraggiare un uso responsabile della tecnologia. I genitori devono dedicare più tempo ai propri figli e creare opportunità per trascorrere del tempo di qualità in famiglia. La relazione genitore-figlio è determinante nei comportamenti di possibile dipendenza dagli smartphone (Schneider et al., 2001); pertanto, i genitori dovrebbero cercare di comprendere le reali esigenze dei loro figli e accompagnarli in base alle loro condizioni individuali (Zhang et al., 2022). Questo approccio non solo può ridurre la solitudine dei figli, ma anche stimolare lo sviluppo di interessi multipli e migliorare la loro autoefficacia, piuttosto che focalizzarsi esclusivamente sui risultati accademici. È essenziale che il monitoraggio genitoriale, che include conoscere gli amici e le attività del tempo libero, venga bilanciato per evitare l'iperprotezione, che può limitare l'autonomia degli adolescenti e aumentare il rischio di dipendenza (Cheng et al., 2021).

Gli educatori devono incoraggiare gli studenti a interagire di più con i coetanei per prevenire l'isolamento sociale, che può contribuire alla possibile dipendenza da smartphone. Durante le lezioni, gli insegnanti dovrebbero supportare gli studenti nel superare ostacoli accademici e personali, aiutandoli a raggiungere un senso di realizzazione e a vivere esperienze appaganti. È utile integrare l'educazione con attività che promuovano empatia, comunicazione efficace,

risoluzione dei conflitti e gestione della rabbia, migliorando così l'autocontrollo degli studenti (Cheng et al., 2021).

Infine, le informazioni raccolte da studi recenti, come quelli condotti da Zhang et al. (2024), possono essere preziose per stabilire linee guida aggiornate sull'uso degli smartphone tra adolescenti e giovani adulti. Promuovere relazioni positive e un forte senso di autocontrollo si è dimostrato efficace nel ridurre la possibile dipendenza da smartphone. È quindi fondamentale che ci sia un'azione coordinata tra tutti i soggetti coinvolti, prestando particolare attenzione alla regolazione emotiva e all'autonomia degli adolescenti, per affrontare il fenomeno e migliorare il benessere complessivo dei giovani (Cheng et al., 2021).



## BIBLIOGRAFIA

Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of clinical child psychology*, 24(1), 31-40. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401\\_4](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401_4)

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.1037/t28248-000>

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>

Alam, M., Qureshi, M. S., Sarwat, A., Haque, Z., Salman, M., Masroor, M. A. M., & Ehtesham, S. A. (2014). Prevalence of phantom vibration syndrome and phantom ringing syndrome (Ringxiety): Risk of sleep disorders and infertility among medical students. *Int J*, 2, 688-693.

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290.

Albiero, P., & Matricardi, G. (2006). *Che cos'è l'empatia*. (pp. 1-126). Carocci.

Antognoli-Toland, P. L. (2001). Parent-child relationship, family structure, and loneliness among adolescents. *Adolescent & Family Health*.

Ayoub, M., Briley, D. A., Grotzinger, A., Patterson, M. W., Engelhardt, L. E., Tackett, J. L., Harden, K. P., & Tucker-Drob, E. M. (2019). Genetic and Environmental Associations Between Child Personality and Parenting. *Social psychological and personality science*, 10(6), 711–721. <https://doi.org/10.1177/1948550618784890>

Bae, S. M. (2015). The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction, and the addictive use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International*, 36(5), 513-531. <https://doi.org/10.1177/0143034315604017>

Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155, 109622. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>

Bai, Q., Lei, L., Hsueh, F. H., Yu, X., Hu, H., Wang, X., & Wang, P. (2020). Parent-adolescent congruence in phubbing and adolescents' depressive symptoms: A moderated polynomial regression with response surface analyses. *Journal of Affective Disorders*, 275, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.156>

Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. In W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer* (pp. 17–33).

Bandura, A., & Barab, P. G. (1971). Conditions governing nonreinforced imitation. *Developmental Psychology*, 5(2), 244. <https://doi.org/10.1037/h0031499> \*Opera non direttamente consultata

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall. \*Opera non direttamente consultata

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child development*, 67(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>

Baron, N. S. (2008). *Always on: Language in an online and mobile world*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195313055.003.0002>

Baron, N. S., & Ling, R. (2007). Emerging patterns of American mobile phone use: Electronically mediated communication in transition. *Mobile media*, 2-4.

Bartel, K., Scheeren, R., & Gradisar, M. (2019). Altering adolescents' pre-bedtime phone use to achieve better sleep health. *Health communication*, 34(4), 456-462. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422099>

Bassi, G., Lis, A., Marci, T., & Salcuni, S. (2021). The Italian version of Smartphone Addiction Inventory (SPAI-I) for adolescents: Confirmatory factor analysis and relation with self-control and internalized-externalized symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00705-w>

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>

Beard, C., Sawyer, A. T., & Hofmann, S. G. (2012). Efficacy of attention bias modification using threat and appetitive stimuli: A meta-analytic review. *Behavior therapy*, 43(4), 724-740. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.01.002>

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>

Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. *Psychological bulletin*, 106(1), 59. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.1.59>

Biglu, M. H., & Ghavami, M. (2016). Factors influencing dependence on mobile phone. *Journal of Analytical Research in Clinical Medicine*, 4(3), 158-162. <https://doi.org/10.15171/jarcm.2016.026>

Bion, W. R. (1962). The psycho-analytic study of thinking. *International journal of psychoanalysis*, 43(4-5), 306-310.

Borelli, J. L., Compare, A., Snavely, J. E., & Decio, V. (2015). Reflective functioning moderates the association between perceptions of parental neglect and attachment in adolescence. *Psychoanalytic Psychology*, 32(1), 23. <https://doi.org/10.1037/a0037858>

Bornstein, M. H. (2005). *Handbook of parenting: Volume I: Children and parenting*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410612137>

Bosco, F. (2022). *Tecnostress, gli effetti collaterali legati ad una vita davanti allo schermo*. Sanità Informazione.

Bowlby, J. (1972). *Attachment: Attachment and loss. vol: 1*. Penguin Books.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock Publications. Tr. It. *Costruzione e rottura dei legami affettivi*.

Bretherton, I. (2013). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. In *Attachment theory* (pp. 45-84). Routledge.

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist*, 32(7), 513. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press. <https://doi.org/10.4159/9780674028845>

Brouillard, C., Brendgen, M., Vitaro, F., Dionne, G., & Boivin, M. (2018). Links between the mother–adolescent and father–adolescent relationships and adolescent depression: A genetically informed study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(sup1), S397-S408. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1350964>

Brownemiller, A. (Ed.). (2009). *The Praeger International Collection on Addictions: [4 volumes]*. Bloomsbury Publishing USA. <https://doi.org/10.5040/9798216982227>

Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.

Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep medicine, 11*(8), 735-742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>

*Cambridge Free English Dictionary and Thesaurus* (2024). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/>

Cannito, M., & Scavarda, A. (2020). Childcare and remote work during the COVID-19 pandemic. Ideal worker model, parenthood and gender inequalities in Italy. *Italian Sociological Review, 10*(3S), 801–820.

Cha, J. H., Choi, Y. J., Ryu, S., & Moon, J. H. (2023). Association between smartphone usage and health outcomes of adolescents: A propensity analysis using the Korea youth risk behavior survey. *PLoS one, 18*(12), e0294553. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294553>

Cheng, Y. C., Yang, T. A., & Lee, J. C. (2021). The relationship between smartphone addiction, parent–child relationship, loneliness and self-efficacy among senior high school students in Taiwan. *Sustainability, 13*(16), 9475. <https://doi.org/10.3390/su13169475>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior, 63*, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Nelson (Eds.), *Minnesota Symposia on Child Psychology: Vol. 23. Self-*

processes and development (pp. 43-77). University of Minnesota Press. \*Opera non direttamente consultata

Costa, S., Sireno, S., Larcan, R., & Cuzzocrea, F. (2019). The six dimensions of parenting and adolescent psychological adjustment: The mediating role of psychological needs. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(2), 128-137. <https://doi.org/10.1111/sjop.12507>

Crowley, S. J., Acebo, C., & Carskadon, M. A. (2007). Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep medicine*, 8(6), 602-612. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.12.002>

Cummings, E. M., & Schatz, J. N. (2012). Family conflict, emotional security, and child development: translating research findings into a prevention program for community families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 14-27. <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0112-> \*Opera non direttamente consultata

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487> \*Opera non direttamente consultata

Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35-42. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)

David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

Di Vita, A. M., & Brustia, P. (2008). Psicologia della genitorialità. *Modelli, ricerche, interventi*, Torino: Antigone.

Doo, E. Y., & Kim, J. H. (2022). Parental smartphone addiction and adolescent smartphone addiction by negative parenting attitude and adolescent aggression: A cross-sectional study. *Frontiers in public health*, 10, 981245. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.981245>

Durbin, D. L., Darling, N., Steinberg, L., & Brown, B. B. (1993). Parenting style and peer group membership among European-American adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 3(1), 87-100. [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0301\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0301_5)

Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T., & Strüder, H. K. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics*, 120(5), 978-985. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0476>

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>

\*Opera non direttamente consultata

Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>

Feshbach, N. D. (1987). The role of empathy in the development of prosocial behavior. *Journal of Social Issues*, 43(3), 71-84. \*Opera non direttamente consultata

Flammer, A. (1995). Self-efficacy and psychological development: The influence of family dimensions. In L. R. (Ed.), *Psycho-social development in childhood and adolescence* (pp. 123-145). Springer.

Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2007). Perceptual asymmetry and youths' responses to stress: Understanding vulnerability to depression. *Cognition and Emotion*, 21(4), 773-788. <https://doi.org/10.1080/02699930600824635>

Formoso D., Gonzales N. A., & Aiken L. S. (2000). Family Conflict and Children's Internalizing and Externalizing Behavior: Protective Factors<sup>1</sup>. *American Journal of Community Psychology*, Vol. 28, n 2. <https://doi.org/10.1023/A:1005135217449>

Gao, Q., Zheng, H., Sun, R., & Lu, S. (2022). Parent-adolescent relationships, peer relationships, and adolescent mobile phone addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Addictive behaviors*, 129, 107260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107260>

Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J., & Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121, 106995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106995>

Giglio, E. (2011). La Genitorialità. Come si impara a prendersi cura. 40-47.

Glasgow, K. L., Dornbusch, S. M., Troyer, L., Steinberg, L., & Ritter, P. L. (1997). Parenting styles, adolescents' attributions, and educational outcomes in nine heterogeneous high schools. *Child Development*, 68(3), 507-529. <https://doi.org/10.2307/1131675>

Gong, J., Zhou, Y., Wang, Y., Liang, Z., Hao, J., Su, L., ... & Wang, Y. (2022). How parental smartphone addiction affects adolescent smartphone addiction:

The effect of the parent-child relationship and parental bonding. *Journal of Affective Disorders*, 307, 271-277. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.014>

Goswami, V., & Singh, D. R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International journal of home science*, 2(1), 69-74.

Grolnick, W. S., & Slowiaczek, M. L. (1994). Parents' involvement in children's schooling: A multidimensional conceptualization and motivational model. *Child development*, 65(1), 237-252. <https://doi.org/10.2307/1131378>

Guo, N., Wang, M. P., Luk, T. T., Ho, S. Y., Fong, D. Y. T., Chan, S. S. C., & Lam, T. H. (2019). The association of problematic smartphone use with family well-being mediated by family communication in Chinese adults: A population-based study. *Journal of behavioral addictions*, 8(3), 412-419. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.39>

Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of abnormal psychology*, 107(1), 128. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.128>

Hardy, D. F., Power, T. G., & Jaedicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child development*, 64(6), 1829-1841. <https://doi.org/10.2307/1131472>

Harkness, S., & Super, C. M. (2002). Culture and parenting. *Handbook of parenting*, 2(2), 253-280.

Harlow, H.F. (1961). The development of affectional patterns in infant monkeys. In B.M. Foss (a cura di), *Determinants of Infant Behaviour* (Vol. 1). London: Methuen; New York: Wiley.

Harris, B., Regan, T., Schueler, J., & Fields, S. A. (2020). Problematic mobile phone and smartphone use scales: A systematic review. *Frontiers in psychology*, *11*, 672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00672>

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, *5*(1), 68-79. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_15](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_15)

Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A. (2005). Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables, sleep latency, slow wave sleep and REM sleep. *Journal of sleep research*, *14*(3), 267-273. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2005.00463.x>

Hoenicka, M. A. K., López-de-la-Nieta, O., Martínez Rubio, J. L., Shinohara, K., Neoh, M. J. Y., Dimitriou, D., ... & Iandolo, G. (2022). Parental bonding in retrospect and adult attachment style: A comparative study between Spanish, Italian and Japanese cultures. *Plos one*, *17*(12), e0278185. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278185>

Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in human behavior*, *28*(6), 2152-2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>

Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: The roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *22*(12), 779-786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>

Hooley, J. M., & Wilson-Murphy, M. (2012). Adult attachment to transitional objects and borderline personality disorder. *Journal of personality disorders*, *26*(2), 179-191. <https://doi.org/10.1521/pedi.2012.26.2.179>

Hope, L. (2013). Help, we're addicted to our smartphones. *Science*, *21*(17).

Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial medicine*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-9>

<https://www.sanitainformazione.it/salute/tecnostress-gli-effetti-collaterali-legati-ad-una-vita-davanti-allo-schermo/>

Hua, W. E. I., Zong-kui, Z. H. O. U., Yong-xin, Z. H. A. N. G., & Qian, D. I. N. G. (2018). Relationship between stress and Internet addiction: the moderating effects of family support and friend support. *Studies of Psychology and Behavior*, 16(2), 266. \*Opera non direttamente consultata

Inzlicht, M., Shenhav, A., & Olivola, C. Y. (2018). The effort paradox: Effort is both costly and valued. *Trends in cognitive sciences*, 22(4), 337-349. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.01.007>

Johnson, G. (2010). Internet use and child development: The techno-microsystem. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology (AJEDP)*, 10, 32-43.

Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y., Sun, W., & Zhao, L. (2018). Peer victimization and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological security and the moderating role of teacher-student relationships. *Computers in Human Behavior*, 85, 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.042>

Jiang, Y. Z., Bai, X. L., & Qi, S. S. (2020). Study of mindfulness based cognitive therapy on the problematic mobile social network usage of college students. *Chinese Health Service Management*, 37(3), 219–223.

Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of exercise rehabilitation*, 9(6), 500. <https://doi.org/10.12965/jer.130080>

Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone

addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*, 13(2), e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>

Kim, J. H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.004>

Kim, Y. J., Jang, H. M., Lee, Y., Lee, D., & Kim, D. J. (2018). Effects of internet and smartphone addictions on depression and anxiety based on propensity score matching analysis. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 859. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050859>

Knitter, B., & Zemp, M. (2020). Digital family life: A systematic review of the impact of parental smartphone use on parent-child interactions. *Digital Psychology*, 1(1), 29-43. <https://doi.org/10.24989/dp.v1i1.1809>

Kochanska, G. (1993). Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience. *Child Development*, 64(2), 325-347. <https://doi.org/10.2307/1131254> \*Opera non direttamente consultata

Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>

Koo, H. Y. (2011). Development and Effects of a Prevention Program for Cell Phone Addiction in Middle School Students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 17(2), 91-99. <https://doi.org/10.4094/jkachn.2011.17.2.91>

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of youth and adolescence*, 44(2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>

Levy, S. (1996). Breathing is also addictive. *Newsweek*, 128(27), 52-53. \*opera non direttamente consultata

Li, B., Wang, P., Xie, X., Chen, Y., Wang, W., Liu, C., ... & Mao, N. (2022). Father phubbing and adolescents' depressive symptoms: perceived father acceptance as a mediator and resilience as a moderator. *The Journal of Psychology*, 156(5), 349-366. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2044745>

Li, G. R., Sun, J., Ye, J. N., Hou, X. H., & Xiang, M. Q. (2023). Family functioning and mobile phone addiction in university students: Mediating effect of loneliness and moderating effect of capacity to be alone. *Frontiers in Psychology*, 14, 1076852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1076852>

Lindgren, S. (2015, May 20). *Media are not social, but people are* | Simon Lindgren | TEDxUmeå. YouTube. Retrieved April 27, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=nQ5S7VIWE6k>

Liu, J., Wu, L., Sun, X., Bai, X., & Duan, C. (2023). Active Parental Mediation and Adolescent Problematic Internet Use: The Mediating Role of Parent-Child Relationships and Hiding Online Behavior. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(8), 679. <https://doi.org/10.3390/bs13080679>

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1269-1275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.010>

Liu, X. X. (2021). A systematic review of prevention and intervention strategies for smartphone addiction in students: Applicability during the COVID-19 pandemic. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 21(2), 3-36. <https://doi.org/10.24193/jebp.2021.2.9>

Lomanowska, A. M., Boivin, M., Hertzman, C., & Fleming, A. S. (2017). Parenting begets parenting: A neurobiological perspective on early adversity and the

transmission of parenting styles across generations. *Neuroscience*, 342, 120-139. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2015.09.029>

Lovato, N., & Gradisar, M. (2014). A meta-analysis and model of the relationship between sleep and depression in adolescents: recommendations for future research and clinical practice. *Sleep medicine reviews*, 18(6), 521-529. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.03.006>

Maccoby, E.E., & Martin, J.A. (1983). Socialization In The Context Of The Family: Parent-Child Interaction.

Main, M., & Solomon, J. (1986) Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton, e M.W. Yogman (a cura di), *Affective development in infancy* (pp. 95-124).

Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 8(4), 613-624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>

Marino, C., & Spada, M. M. (2017). Dysfunctional cognitions in online gaming and Internet gaming disorder: A narrative review and new classification. *Current Addiction Reports*, 4(3), 308–316. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0160-0>

Mason, W. A., & Windle, M. (2002). Gender, self-control, and informal social control in adolescence: A test of three models of the continuity of delinquent behavior. *Youth & Society*, 33(4), 479-514. <https://doi.org/10.1177/0044118X02033004001>

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The*

*Social Science Journal*, 53(4), 435-443.  
<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>

McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European child & adolescent psychiatry*, 18, 206-216.  
<https://doi.org/10.1007/s00787-008-0719-3>

McKinney, C., & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of family Issues*, 29(6), 806-827. <https://doi.org/10.1177/0192513X07311222>

Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444.  
<https://doi.org/10.1111/pcn.12532> \*Opera non direttamente consultata

Milani, L., La Torre, G., Fiore, M., Grumi, S., Gentile, D. A., Ferrante, M., ... Di Blasio, P. (2018). Internet gaming addiction in adolescence: Risk factors and maladjustment correlates. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 888–904. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9750-2>

Moi, G. La natura sistemica dei Modelli Operativi Interni. *Cornici semantiche e premesse culturali*, 5.

Mosticoni, R. (1984). *La ricerca nevrotica dell'equilibrio: lo sviluppo dei disturbi nevrotici e le linee di terapia comportamentale*. Bulzoni. \*Opera non direttamente consultata

Munezawa, T., Kaneita, Y., Osaki, Y., Kanda, H., Minowa, M., Suzuki, K., ... & Ohida, T. (2011). The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey. *Sleep*, 34(8), 1013-1020. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1152>

National Academies of Sciences, Division of Behavioral, Social Sciences, Board on Science Education, Board on Behavioral, Sensory Sciences, ... & Practice of

Learning. (2018). *How people learn II: Learners, contexts, and cultures*. National Academies Press. \*Opera non direttamente consultata

Nie, L., & Liu, Y. L. (2014). The analysis and prevention of mobile phone dependency syndrome among college students. *Modern Preventive Medicine*, 41(2), 270-276. \*Opera non direttamente consultata

Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105247>

Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., & Riva, P. (2021). "Mom, dad, look at me": The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 435-458. <https://doi.org/10.1177/0265407520964866>

Paradiso, L. (2015). Il concetto di parenting nella storia della psicologia: funzioni genitoriali, competenze e stili genitoriali. *State of Mind*.

Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M. A., Lee, S. H., Kim, H., ... & Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer methods and programs in biomedicine*, 129, 99-108. <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2016.01.015>

Parker, G. (1993). Parental rearing style: Examining for links with personality vulnerability factors for depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28, 97-100. <https://doi.org/10.1007/BF00801738>

Perez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Gazquez Linares, J. J., Oropesa Ruiz, N. F., Simon Marquez, M. D. M., & Saracostti, M. (2019). Parenting practices, life satisfaction, and the role of self-esteem in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 4045. <https://doi.org/10.3390/ijerph16204045>

Pivetta, E., Marino, C., Bottesi, G., Pastore, M., Vieno, A., & Canale, N. (2024). The influence of maternal and paternal phubbing on adolescents' problematic

gaming: A two-wave mediation model. *Computers in Human Behavior*, 152, 108058. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108058>

Primack, B. A., Swanier, B., Georgiopoulos, A. M., Land, S. R., & Fine, M. J. (2009). Association between media use in adolescence and depression in young adulthood: a longitudinal study. *Archives of general psychiatry*, 66(2), 181-188. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2008.532>

Quintigliano, M., Trentini, C., Fortunato, A., Lauriola, M., & Speranza, A. M. (2021). Role of parental attachment styles in moderating interaction between parenting stress and perceived infant characteristics. *Frontiers in Psychology*, 12, 730086. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730086>

R Development Core Team. (2022). R: A language and environment for statistical computing. The R project for statistical computing. <https://www.r-project.org/>

Rabinowitz, J. A., Osigwe, I., Drabick, D. A., & Reynolds, M. D. (2016). Negative emotional reactivity moderates the relations between family cohesion and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Journal of adolescence*, 53, 116-126. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.007>

Ribak, R. (2009). Remote control, umbilical cord and beyond: The mobile phone as a transitional object. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(1), 183-196. <https://doi.org/10.1348/026151008X388413>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058> \*Opera non direttamente consultata

Rohner, R. P., & Lansford, J. E. (2017). Deep structure of the human affectional system: Introduction to interpersonal acceptance–rejection theory. *Journal of Family Theory & Review*, 9(4), 426-440. <https://doi.org/10.1111/jftr.12219>

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334.

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 73-87. \*Opera non direttamente consultata

Rohner, R. P. (1976). They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection. New Haven, CT: HRAF Press. \*Opera non direttamente consultata

Rowe, D. C., & Gulley, B. L. (1992). Sibling effects on substance use and delinquency. *Criminology*, 30(2), 217-234. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1992.tb01103.x>

Rowe, R., Maughan, B., & Goodman, R. (2015). The role of parental warmth and control in children's internalizing and externalizing problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(8), 832-840.

Rudolph, J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 110-121. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12042>

Shek, D. T., Zhu, X., & Dou, D. (2019). Influence of family processes on internet addiction among late adolescents in Hong Kong. *Frontiers in psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00113>

Schneewind, K. A. (1995). The development of self-regulation and conscience in the family. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 237-261). Wiley. \*Opera non direttamente consultata

Schneider, B. H., Atkinson, L., & Tardif, C. (2001). Child–parent attachment and children's peer relations: A quantitative review. *Developmental psychology*, 37(1), 86. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.1.86>

Schweizer, A., Berchtold, A., Barrense-Dias, Y., Akre, C., & Suris, J. C. (2017). Adolescents with a smartphone sleep less than their peers. *European journal of pediatrics*, 176, 131-136.

Siler, A. What phone addiction looks like in teens and how to help (2023). Available online at: <https://www.parents.com/parenting/betterparenting/teenagers/teen-talk/teen-phone-addiction/>

Sità, C. (2005). *Il sostegno alla genitorialita'. Analisi dei modelli di intervento e prospettive educative*. La scuola.

Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A motivational model. *Parenting: Science and practice*, 5(2), 175-235. [https://doi.org/10.1207/s15327922par0502\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327922par0502_3)

Skopp, N. A., McDonald, R., Jouriles, E. N., & Rosenfield, D. (2007). Partner aggression and children's externalizing problems: maternal and partner warmth as protective factors. *Journal of family psychology*, 21(3), 459. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.459>

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 19, 1-10.1 <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>

Song, H. Y., & Kim, J. H. (2022). Smartphone use type, fear of missing out, social support, and smartphone screen time among adolescents in Korea: interactive effects. *Frontiers in public health*, 10, 822741. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822741>

Starcevic, V. (2016). Tolerance and withdrawal symptoms may not be helpful to enhance understanding of behavioural addictions. *Addiction*, *111*(7), 1307-1308. <https://doi.org/10.1111/add.13381>

Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 83-110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>

Stern, M. J., & Messer, C. (2009). How family members stay in touch: A quantitative investigation of core family networks. *Marriage & Family Review*, *45*(6-8), 654-676.

Sun, R., Gao, Q., Xiang, Y., Chen, T., Liu, T., & Chen, Q. (2020). Parent-child relationships and mobile phone addiction tendency among Chinese adolescents: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of peer relationships. *Children and Youth Services Review*, *116*, 105113. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105113>

The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>

Tintori, A., Cerbara, L., & Ciancimino, G. (2023). Lo stato dell'adolescenza 2023. Indagine nazionale su atteggiamenti e comportamenti di studentesse e studenti di scuole pubbliche secondarie di secondo grado. *IRPPS Working Papers*, 1-70.

Tracy, N. (2021). What is Internet Addiction, Internet Dependency? *HealthyPlace*. Retrieved on 2024, <https://www.healthyplace.com/addictions/internet-addiction/what-is-internet-addiction-internet-dependency>

Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T. J., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M. M., & Griffiths, M. D. (2017). Meditation awareness training for the treatment of workaholism: A controlled trial. *Journal of behavioral addictions*, *6*(2), 212-220. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.021>

Visentin G. L. (2006), Definizione e funzioni della genitorialità.  
<https://www.genitorialita.it/documenti/le-funzioni-della-genitorialita/>

Walton, A., & Flouri, E. (2010). Contextual risk, maternal parenting and adolescent externalizing behaviour problems: The role of emotion regulation. *Child: care, health and development*, 36(2), 275-284.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01065.x>

Wang, M. (2023). A Review on Mobile Phone Addiction among Teenagers. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 24, 283-288.  
<https://doi.org/10.54254/2753-7048/24/20230758>

Wang, M., & Qi, W. (2017). Harsh parenting and problematic Internet use in Chinese adolescents: Child emotional dysregulation as mediator and child forgiveness as moderator. *Computers in Human Behavior*, 77, 211-219.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.005>

Wang, P., Liu, S., Zhao, M., Yang, X., Zhang, G., Chu, X., ... & Lei, L. (2019). How is problematic smartphone use related to adolescent depression? A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 104, 104384. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104384>

Wang, P., Mao, N., Liu, C., Geng, J., Wei, X., Wang, W., ... & Li, B. (2022). Gender differences in the relationships between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: The mediating role of parent-adolescent communication. *Journal of Affective Disorders*, 302, 194-203.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.073>

Wang, P., Zhao, M., Li, B., Wang, X., Xie, X., Geng, J., ... & Mao, N. (2022). Mother phubbing and adolescent loneliness: a mediation model of mother-adolescent communication and perceived mother acceptance. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1562-1577.  
<https://doi.org/10.1177/08944393211017263>

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of counseling psychology*, *52*(4), 602. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>

Wilkinson, P. O., Trzaskowski, M., Haworth, C. M., & Eley, T. C. (2013). The role of gene–environment correlations and interactions in middle childhood depressive symptoms. *Development and psychopathology*, *25*(1), 93-104. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000922>

Xiangling, D. I. N. G., Jing, Z. U., & Xiangkui, Z. H. A. N. G. (2018). The effects of inhibition control training in mobile phone dependency college students. *Studies of Psychology and Behavior*, *16*(3), 342.

Xie, X., Guo, Q., & Wang, P. (2021). Childhood parental neglect and adolescent internet gaming disorder: from the perspective of a distal—proximal—process—outcome model. *Children and Youth Services Review*, *120*, 105564. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105564> \*Opera non direttamente consultata

Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, *78*, 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004>

Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and youth services review*, *105*, 104426. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426>

Yao, M. Z., He, J., Ko, D. M., & Pang, K. (2014). The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: a study of Chinese college students. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *17*(2), 104-110. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0710> \*Opera non direttamente consultata

Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of adolescence*, 32(4), 863-873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>

Young, K. S. (1999). The evaluation and treatment of Internet addiction. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

Yu-kun, L. A. N., Jiao-er, D. I. N. G., Xiao-yi, Z. H. U., Ying-nan, J. I. A., Jiang, L. I., & Hua, F. U. (2019). A review of the mobile phone addiction research. *中华疾病控制杂志*, 23(11), 1328-1333. \*Opera non direttamente consultata

Zhang, J., Liu, Q., Deng, L. Y., Fang, X., Liu, C. Y., & Lan, J. (2011). Parents-adolescents relations and adolescent's Internet addiciton: the mediaiton effect of loneliness. *Psychological Development and Education*, 27(6), 641-647.

Zhang, M., Meng, S. Q., Hasan, A. J., Han, Y., Han, S., Li, B., ... & Zhang, Y. (2024). Network meta-analysis of the effectiveness of different interventions for internet addiction in college students. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.032>

Zhang, W., Pu, J., He, R., Yu, M., Xu, L., He, X., ... & Xiang, B. (2022). Demographic characteristics, family environment and psychosocial factors affecting internet addiction in Chinese adolescents. *Journal of affective disorders*, 315, 130-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.053>

Zhang, X. X & Zhu, H. X. (2014). The intervention effect of mindfulness-based cognitive therapy on college students with mobile phone addiction. *Studies of Psychology and Behavior*, 12(3), 391–394.

Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. *Children and youth services review*, 121, 105873. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105873>

Zhao, J., Guo, Z., Shi, H., Yu, M., Jiao, L., & Xu, Y. (2023). The relationship between parental phubbing and interpersonal aggression in adolescents: the role of rejection sensitivity and school climate. *Journal of interpersonal violence*, 38(11-12), 7630-7655. <https://doi.org/10.1177/08862605221145722>

Zhao, J., Gao, F., Xu, Y., Sun, Y., & Han, L. (2020). The relationship between shyness and aggression: The multiple mediation of peer victimization and security and the moderation of parent–child attachment. *Personality and individual differences*, 156, 109733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109733>

\*Opera non direttamente consultata