



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

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

**Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo**

**Tesi di Laurea Magistrale**

**Le relazioni amicali in adolescenza e l'uso problematico dei social media:**

**un'analisi dei fattori predittivi**

**Relationships in adolescence and problematic use of social media:**

**an analysis of predictive factors**

***Relatore: Prof. Gianluca Gini***

***Correlatrice: Dott.ssa Federica Angelini***

***Laureanda: Sofia Nordio***

***Matricola: 2052335***

**Anno Accademico 2022/2023**



# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	1
<b>CAPITOLO I: RELAZIONI INTERPERSONALI NEL CONTESTO DEI SOCIAL MEDIA</b> .....	3
<b>1.1. Caratteristiche delle relazioni virtuali</b> .....	3
<b>1.2. Le norme sociali, la pressione dei pari e lo stress percepito</b> .....	7
<b>1.3. La regolazione delle emozioni</b> .....	11
<b>1.4. L'uso problematico dei social media</b> .....	13
<b>CAPITOLO II: LA RICERCA</b> .....	23
<b>2.1. Introduzione allo studio</b> .....	23
<b>2.2. Obiettivi ed ipotesi</b> .....	24
<b>2.3. Partecipanti</b> .....	26
<b>2.4. Strumenti</b> .....	27
<b>2.4.1. Uso problematico dei social media</b> .....	27
<b>2.4.2. Norme sociali percepite</b> .....	28
<b>2.4.3. Pressione percepita ad essere disponibili online</b> .....	28
<b>2.4.4. Stress emotivo online</b> .....	29
<b>2.4.5. Regolazione delle emozioni online</b> .....	30
<b>2.4.6. Frequenza di utilizzo dei social media</b> .....	30
<b>2.5. Procedura</b> .....	31
<b>2.6. Risultati</b> .....	32
<b>2.6.1. Statistiche descrittive</b> .....	32
<b>2.6.2. Analisi di correlazione tra le variabili dello studio</b> .....	32
<b>2.6.3. Analisi di regressione</b> .....	34
<b>CAPITOLO III: DISCUSSIONE DEI DATI</b> .....	36

<b>CONCLUSIONE</b> .....	46
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	49
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	61



## INTRODUZIONE

I social media sono piattaforme online che consentono alle persone di creare profili personali, condividere contenuti, interagire con altri utenti e partecipare a conversazioni o comunità virtuali. Nell'era digitale essi sono diventati uno strumento indispensabile nella quotidianità, cambiando radicalmente il modo in cui si intendono i rapporti di amicizia e si stabiliscono relazioni significative con gli altri. Ciò è particolarmente vero in adolescenza, una fase evolutiva con caratteristiche peculiari che la contraddistinguono da qualsiasi altro momento della vita e che vede i giovani coinvolti in processi di cambiamento fisico, cognitivo, psicologico e sociale. Da quest'ultimo punto di vista, infatti, essi tendono ad investire molto sul gruppo dei pari: ciò permette loro, attraverso un graduale allontanamento dalle figure genitoriali di riferimento, di acquisire maggiore autonomia e indipendenza. L'adesione al gruppo diventa, dunque, un fattore significativo per la creazione della propria identità e l'appartenenza sociale.

L'obiettivo di questo lavoro di tesi è stato quello di considerare alcuni fattori che caratterizzano i rapporti sociali in adolescenza e, successivamente, analizzare il loro contributo nello spiegare l'uso problematico dei social media. Essi, infatti, possono essere uno strumento vantaggioso in termini di mantenimento dei legami sociali e condivisione di esperienze, ma, allo stesso tempo, possono diventare un fattore di vulnerabilità quando espongono gli adolescenti alla pressione sociale e al confronto, con conseguenti sentimenti di bassa autostima, incapacità di regolare le proprie emozioni e stress. I fattori presi in considerazione dalla ricerca riguardano: le norme sociali, la pressione da parte del gruppo dei pari rispetto al dover essere disponibili online, lo stress emotivo percepito online, la capacità di regolare le proprie emozioni nel contesto virtuale, la frequenza di utilizzo dei social media nei giorni infrasettimanali, l'età e il genere dei partecipanti. Nel

primo capitolo di questo lavoro di tesi (i.e. *Relazioni interpersonali nel contesto dei social media*) vengono descritti alcuni degli studi presenti nella letteratura precedente che hanno indagato il ruolo dei fattori citati sopra nello spiegare l'uso problematico dei social media. Nel secondo capitolo (i.e. *La ricerca*) è stata descritta la metodologia di raccolta e analisi dati, con specifico riferimento alle statistiche descrittive del campione e alle analisi di correlazione e regressione. Nell'ultimo capitolo (i.e. *Discussione dei dati*) sono stati discussi i risultati emersi nel secondo capitolo, evidenziandone i punti di forza e i limiti e ipotizzando nuovi temi da approfondire in ricerche future.

## CAPITOLO I

### RELAZIONI INTERPERSONALI NEL CONTESTO DEI SOCIAL MEDIA

#### 1.1. Caratteristiche delle relazioni virtuali

Il gruppo dei pari in adolescenza rappresenta un contesto di cruciale importanza per l'acquisizione di competenze di sviluppo, la costruzione della propria identità e il processo di separazione dalle figure genitoriali con l'obiettivo ultimo di conquistare la propria autonomia. Le relazioni amicali rivestono un ruolo chiave in questa specifica fase evolutiva: le amicizie caratterizzate da intimità e profondità, infatti, sono un fattore protettivo rispetto al benessere psicologico, sociale ed emotivo degli adolescenti (Berndt et al., 1999; Gauze et al., 1996). Con l'avvento dei social media è stato radicalmente modificato il modo in cui gli adolescenti interagiscono, comunicano e si relazionano tra loro e, per questo motivo, si è reso necessario ripensarne il contesto sociale, prendendo in considerazione come modalità di interazione anche quella virtuale.

Alcune ricerche recenti hanno cercato di trovare una definizione del termine *social media* che si avvicinasse il più possibile alla realtà: è possibile descrivere i social media come un insieme di applicazioni 2.0 appartenenti al Web attraverso le quali si possono creare profili utente, inserire contenuti e connettersi con altri profili mediante l'uso di uno specifico "social network" (Obar & Wildman, 2015). I social network possono essere considerati una sottocategoria dei social media, ovvero delle piattaforme di comunicazione online sulle quali è possibile generare dei profili, comunicare con altri profili e creare contenuti interattivi visibili a tutti (Ellison & Boyd, 2013). Nell'ambito della comunicazione virtuale, è necessario distinguere tra le piattaforme di comunicazione online cosiddette "tradizionali" (e-mail, messaggi di testo e *Skype*) e i veri



e propri social media (*Facebook, Instagram, Twitter*), con le prime che si collocano nel mezzo di un continuum dove agli estremi si inseriscono la comunicazione faccia a faccia e quella tramite i social media (McFarland & Ployhart, 2015).

Nel modello teorico denominato *Transformation Framework* (Nesi et al., 2018), gli autori sostengono che i social media trasformino le relazioni tra coetanei in cinque modi principali: modificando la frequenza o l'immediatezza delle esperienze, amplificando le esperienze e i bisogni, alterando la natura qualitativa delle interazioni, facilitando nuove opportunità per condotte compensatorie e creando comportamenti completamente nuovi. Essi sostengono, inoltre, che il contesto dei social media presenti caratteristiche specifiche che lo differenziano dagli ambienti di interazione tradizionalmente pensati. Sulla base di questo, gli autori definiscono sette caratteristiche che descrivono il contesto virtuale: Asincronicità, Permanenza, Pubblicità, Disponibilità, Assenza di contatto diretto, Quantificabilità e Visibilità. L'Asincronicità indica la possibilità, tramite i social media, di ricevere un feedback interpersonale anche molto tempo dopo rispetto all'invio del messaggio; la Permanenza si riferisce alla misura in cui messaggi e contenuti possono rimanere accessibili anche quando l'interazione o l'azione si è conclusa (per esempio, dopo aver pubblicato un post); per Pubblicità si intende la possibilità per gli adolescenti di utilizzare i social media per comunicare simultaneamente con un pubblico numeroso di coetanei, adulti e persino estranei; la Disponibilità indica la facilità con cui è possibile accedere e condividere i contenuti indipendentemente dal luogo in cui ci si trova e, in questo modo, anche la facilità con cui si può essere sempre presenti per gli altri; l'Assenza di contatto diretto indica, per l'appunto, l'assenza fisica della persona con la quale si sta interagendo e, di conseguenza, anche l'assenza di alcuni segnali sociali quali il tono della voce, i gesti e le espressioni facciali; la Quantificabilità è la misura attraverso la quale i

social media consentono metriche sociali numeriche, per esempio la possibilità di visualizzare l'orario in cui si è pubblicato un certo post, controllare quanti "mi piace" ha ottenuto un post, oppure decidere di pubblicare un contenuto nel momento in cui si crede si riceveranno più "mi piace" e commenti (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018); infine, per Visibilità si intende la capacità dei social media di rendere un contenuto visivamente piacevole tramite l'applicazione di filtri.

L'Assenza di contatto diretto e l'Asincronicità sembrano cambiare la natura qualitativa dei processi di comunicazione: i giovani, infatti, riferiscono l'incapacità di condividere le espressioni facciali, il linguaggio del corpo e il tono della voce in alcune piattaforme online. Di conseguenza, questo può portare a interpretazioni errate e incomprensioni all'interno delle conversazioni. In uno studio di Newcomb e Bagwell (1995) è stato trovato un collegamento rispetto all'associazione tra queste ultime due caratteristiche dei social media e il ruolo dei conflitti in adolescenza: si è, infatti, osservato che avere il tempo per pensare senza rispondere in modo impulsivo può effettivamente giovare alla comunicazione, portando a conversazioni più produttive. L'Asincronicità e l'Assenza di contatto diretto possono, inoltre, modificare la qualità del supporto sociale: gli studi condotti con gli adulti suggeriscono che i contesti offline sono più preziosi per fornire supporto emotivo (Trepte et al., 2015). La qualità del supporto sociale è, inoltre, associata alla percezione degli adolescenti rispetto ad alcuni social, in particolare quelli che danno la possibilità di interagire in modo "ricco", ovvero tramite la comunicazione di segnali diversi, con presenza di tono emotivo e linguaggio vario (Jiang et al., 2013; Anandarajan et al., 2010).

La Disponibilità, la Pubblicità e la Permanenza sono tre caratteristiche dei social media che possono aumentare la frequenza e l'immediatezza nel ricevere supporto online da

parte dei pari, migliorando la qualità dell'amicizia. Infatti, la Disponibilità fa sì che gli amici possano essere disponibili in qualsiasi momento della giornata, connettendosi da qualsiasi luogo e, tramite la Permanenza, che questi possano soddisfare le richieste di supporto anche più avanti nel tempo, dal momento che il messaggio o il contenuto rimangono visualizzabili in qualsiasi momento. Inoltre, tramite la possibilità di interagire con più persone nello stesso momento, è più probabile che il supporto sociale derivi da un gruppo ampio di persone. Rispetto a quest'ultimo punto, gli studi suggeriscono che la capacità di ricevere supporto immediato da una vasta rete di amici può migliorare il benessere psicosociale: lo studio di Frison ed Eggermont (2015) ha evidenziato che gli adolescenti che percepivano di aver ricevuto supporto sociale tramite Facebook mostravano livelli più bassi di sintomi depressivi. Sebbene queste caratteristiche possano migliorare la qualità delle amicizie in adolescenza, è anche vero che esse possono amplificare i bisogni e le aspettative sociali: molti giovani, infatti, riferiscono di sentirsi sotto pressione quando si sentono in dovere di essere disponibili per gli amici in qualsiasi momento della giornata (per esempio, dovendo rispondere ad un messaggio in breve tempo o commentando i post pubblicati come dimostrazione di apprezzamento e sostegno) (Fox & Moreland, 2015; Niland et al., 2015). Questo concetto verrà successivamente approfondito nel paragrafo 1.2. (*Le norme sociali, la pressione dei pari e lo stress percepito*).

La Pubblicità e la Permanenza possono creare ulteriori aspettative attraverso l'introduzione di nuovi comportamenti amicali. Una nuova esperienza nata nel contesto dei social media è quella di inserire gli amici in determinate categorie, per esempio quella dei "migliori amici", scatenando così sentimenti di gelosia (Marwick & Boyd, 2014). In uno studio che si riferiva all'uso di *Snapchat* (Vaterlaus et al., 2016) e in un altro rispetto

all'uso di *MySpace* (Boyd, 2007), gli adolescenti esprimevano sentimenti di gelosia nel momento in cui non venivano inseriti nella “lista dei migliori amici” da qualcuno che loro consideravano un amico.

## **1.2. Le norme sociali, la pressione dei pari e lo stress percepito**

Numerosi studi longitudinali e sperimentali hanno evidenziato il ruolo centrale dell'influenza dei pari in età adolescenziale. È possibile dare una definizione di “influenza” nel modo seguente: “Essa si verifica quando un individuo si comporta o pensa in modo diverso rispetto a come sarebbe solito fare, la cui causa può essere attribuita alle esperienze con amici” (Laursen, 2018, p. 447). L'influenza da parte dei pari si esplica, quindi, quando una persona condiziona, o è condizionata da, uno o molti altri che sono coetanei. I gruppi amicali sono caratterizzati da norme sociali e standard di comportamento che possono, in modo implicito o esplicito, conferire la propria approvazione rispetto ad un'azione svolta dal singolo. Molti sono gli studi che hanno confermato il forte impatto dell'influenza dei coetanei rispetto all'adesione a norme decise dal gruppo, all'omofilia, a problemi di identità sociale etc. (Prinstein & Dodge, 2008). La “teoria dell'influenza sociale” (Kelman, 1974) propone che la cognizione e il comportamento individuali possano essere condizionati da tre processi sociali: la compliance, intesa come l'influenza di una persona o di un gruppo su un individuo attraverso l'uso di premi o punizioni; l'interiorizzazione, ovvero la congruenza dei propri obiettivi con quelli degli altri membri del gruppo e, infine, l'identificazione, cioè una concezione di sé stessi in base alle caratteristiche che definiscono lo specifico gruppo di appartenenza. Questa teoria è stata adottata da molte ricerche con l'obiettivo di analizzare il ruolo dei meccanismi che hanno a che fare con l'influenza sociale nel predire il comportamento online. Dal momento in cui questi meccanismi risultano avere un effetto

particolarmente forte durante l'adolescenza (Brechwald & Prinstein, 2011; Prinstein & Dodge, 2008), è molto probabile che i comportamenti degli adolescenti nell'ambito dei social media siano influenzati in special modo dalle convinzioni che loro stessi hanno rispetto al loro utilizzo da parte dei coetanei: infatti, le decisioni che gli adolescenti prendono rispetto al fare qualcosa nell'ambito dei social media dipende, in buona misura, dalla pressione sociale percepita e dalle loro aspettative rispetto al comportamento altrui (Doornwaard et al., 2014).

In riferimento allo specifico ambito dei social media, uno studio di Marino e colleghi (2016) ha analizzato il contributo dei processi di influenza sociale nel predire l'uso problematico di *Facebook* in un campione di adolescenti italiani e ha evidenziato una correlazione positiva tra il suddetto utilizzo e le norme del gruppo dei pari. In un successivo studio di Marino e colleghi (2020), è stato analizzato il ruolo delle norme sociali, intese come la misura in cui l'uso dei social media è previsto all'interno del gruppo di amici nell'influenzarne un utilizzo problematico. I risultati hanno mostrato che il contesto sociale, definito dalle relazioni di amicizia, gioca un ruolo significativo nello spiegare l'uso problematico dei social media tra gli adolescenti. In particolare, le norme sociali hanno un effetto diretto. Un'interessante ricerca effettuata attraverso l'uso della Risonanza Magnetica Funzionale (fMRI) ha analizzato, tramite la creazione di un nuovo paradigma che simulava il social *Instagram*, le risposte comportamentali e neurali dei partecipanti ai "mi piace" (Sherman et al., 2016). Il "mi piace", in questo caso, rappresentava una forma quantificabile di approvazione sociale e una potenziale fonte di influenza tra pari. Nell'esperimento gli adolescenti sono stati sottoposti a fMRI mentre guardavano foto apparentemente pubblicate da *Instagram*: alcune foto presentavano molti "mi piace", altre pochi "mi piace". Inoltre, alcune di esse raffiguravano situazioni neutre,

altre situazioni di rischio (per esempio, foto di ragazzi che tenevano una sigaretta in mano). La visione di contenuti con molti “mi piace” è stata associata ad una maggiore attività nelle regioni neurali implicate nell’elaborazione della ricompensa, nella cognizione sociale, nell’imitazione e nell’attenzione. Inoltre, la visione di foto rischiose rispetto a quelle neutre implicava una ridotta attivazione del circuito cognitivo del controllo. Questi risultati evidenziano possibili meccanismi alla base dell’influenza dei pari durante l’adolescenza e mettono in luce l’importanza delle regioni limbiche (responsabili della regolazione emotiva) a discapito delle regioni prefrontali (responsabili del controllo cognitivo degli impulsi), ancora in via di sviluppo durante l’adolescenza.

Le norme sociali e la pressione da parte dei pari nel contesto dei social media possono rappresentare una fonte di stress per gli adolescenti. Nello specifico ambito delle relazioni virtuali viene utilizzato il termine “stress digitale” per indicare uno “stress derivante da un uso permanente delle tecnologie, dell’informazione e della comunicazione, il quale è innescato dall’accesso ad una quantità e diversità di contenuti sociali” (Hefner & Vorderer, 2016, p. 237). Il termine è, inoltre, utilizzato per descrivere l’arousal cognitivo, affettivo e fisiologico che accompagna la visione delle notifiche o, in generale, l’uso dei social media (Thomé et al., 2010). È possibile, quindi, comprendere facilmente che la ricezione di un numero molto elevato di messaggi o notifiche potrebbe essere percepito come un fattore di stress da parte degli individui (Hefner & Vorderer, 2016). Una delle componenti più frequentemente identificate dello stress digitale riguarda le richieste di disponibilità che vengono spesso pretese da chi possiede uno smartphone (Baron, 2008; Hall & Baym, 2012). Sebbene i social media permettano di restare in contatto con gli altri in maniera costante e possano essere uno strumento utile in determinate situazioni, è anche possibile che questi creino sentimenti di angoscia, inclusi senso di colpa e ansia,

nel sentirsi in dovere di essere disponibili per gli altri in ogni momento. Mai e colleghi (2015) hanno trovato un'associazione positiva tra l'obbligo percepito di rispondere all'interno di una piattaforma digitale e le ansie relative all'appartenenza ad un gruppo sociale: rispondere era percepito come un obbligo dopo che era apparsa la "spunta" (che segnalava l'avvenuta lettura del messaggio) all'interno di *Facebook*. Inoltre, i sentimenti di ansia rispetto al proprio gruppo di appartenenza riguardavano, per esempio, la paura di essere esclusi. Un'altra componente dello stress digitale è l'ansia di approvazione, la quale viene definita come "il grado di incertezza e di arousal psicologico che riguarda le risposte e le reazioni degli altri ai propri post, foto, messaggi e al proprio profilo online" (Steele, Hall & Christofferson, 2020). L'ansia di approvazione, in questo senso, porta gli individui a modificare il proprio profilo online con l'obiettivo di mantenere una rappresentazione di sé che sia positiva agli occhi degli altri (Morin-Major et al., 2016). Infine, l'ultima componente dello stress digitale individuata è la FoMO (*Fear of Missing Out*), che si può tradurre come "l'ansia relativa alla possibilità che gli altri vivano delle esperienze gratificanti durante le quali non si partecipa e il desiderio persistente di rimanere in contatto con gli altri attraverso i social network" (Elhai et al., 2021). Le manifestazioni comportamentali si traducono nel controllare la presenza di connessione Internet, nell'aggiornare spesso le pagine Web e nell'uso prolungato dello smartphone, soprattutto per controllare costantemente l'arrivo di messaggi e notifiche. I pensieri sottostanti sono molteplici e riguardano comportamenti quali non poter controllare i post degli amici a causa di una connessione instabile, oppure non sapere che cosa stanno facendo gli amici perché si è lasciato il telefono a casa. La FoMO risulta essere associata, di conseguenza, ad un umore generalmente più basso e a un livello di soddisfazione della vita ridotto (Przybylski et al., 2013).

Le norme sociali e lo stress conseguente alla pressione da parte del gruppo di appartenenza, in termini di disponibilità costante, sono elementi che definiscono il nuovo contesto dei social media e impattano sul benessere psicosociale degli adolescenti.

### **1.3. La regolazione delle emozioni**

La regolazione delle emozioni può essere definita come “una valutazione delle proprie emozioni, nei termini di consapevolezza, comprensione e accettazione, la capacità di controllare i propri comportamenti a prescindere dallo stato emotivo in cui ci si trova e di usare strategie che sottendono alla regolazione delle emozioni in modo appropriato alla situazione” (Gratz & Roemer, 2004). Ne consegue che essa riguarda, in particolare, la capacità e la tendenza a regolare le risposte emotive in modo socialmente tollerabile, soprattutto davanti ad eventi negativi della vita. Gratz e Roemer (2004) hanno proposto un modello composto da sei elementi che caratterizzano la difficoltà nella regolazione delle emozioni: la non accettazione delle risposte emotive, la difficoltà ad impegnarsi in comportamenti orientati agli obiettivi, la difficoltà nel controllo degli impulsi, la mancanza di consapevolezza emotiva, l’accesso limitato alle strategie di regolazione delle emozioni e la mancanza di chiarezza emotiva. Deficit in queste capacità contribuiscono a spiegare diverse condotte che creano dipendenza e sono considerate un fattore di rischio per molti comportamenti disfunzionali, inclusi l’uso problematico di *Facebook* e, in generale, di Internet tra gli adulti (Casale, Caplan & Fioravanti, 2016). Spesso gli individui utilizzano le tecnologie per regolare le proprie emozioni: l’avvalersi dei social media come strumento di regolazione dell’umore è uno degli elementi principali che ne caratterizza l’uso problematico e la difficoltà nella regolazione delle emozioni contribuisce, attraverso un rinforzo negativo, a mantenere il contatto con i social network problematico (Marino et al., 2019). Il desiderio di regolare rapidamente le emozioni



negative attraverso uno strumento digitale può portare a comportamenti impulsivi e ripetitivi che, a loro volta, sostituiscono le strategie funzionali e adattive di coping. Una delle strategie di regolazione delle emozioni più studiate e considerate disfunzionali è la soppressione delle espressioni (Gross & John, 2003), la quale consiste nell'inibizione del proprio comportamento emotivo-espressivo (ad esempio, l'inibizione delle espressioni facciali). Le persone possono controllare alcune delle loro espressioni emotive, per esempio quelle facciali, ma questo non sembra tradursi in un decremento o in un alleviamento degli effetti negativi o dell'arousal emozionale (Niedenthal et al., 2006). Ciò dimostra che l'emozione, anche se soppressa a livello fisico, viene provata comunque dagli individui a livello affettivo. Essa è considerata una strategia non adattiva in quanto implica un grande dispendio di risorse cognitive (ha effetti deleteri sulla memoria) e può avere un impatto negativo sulle relazioni intime (Srivastava et al., 2009). Inoltre, una maggiore soppressione espressiva è associata ad un peggioramento a livello fisiologico, affettivo e comportamentale con, rispettivamente, un aumento della pressione sanguigna, una minore reattività emotiva e un'inibizione della comunicazione e della formazione di relazioni (Butler et al., 2003). Nello specifico dei social media, in letteratura sono presenti due studi che hanno indagato la relazione tra la regolazione delle emozioni (in particolare, l'uso della soppressione espressiva) e l'utilizzo processuale dello smartphone. Per "processuale" si intende un uso non sociale delle tecnologie, cioè non finalizzato all'interazione sociale, ma ad aspetti specifici dei social media che permettono, per esempio, di giocare a videogiochi, di navigare online e di guardare video. Un primo studio (Elhai et al., 2016) riporta una piccola correlazione positiva tra la soppressione delle espressioni emotive e l'uso problematico dei social media. Un secondo studio (Rozgonjuk & Elhai, 2019) ha ipotizzato che la soppressione delle espressioni emotive

fosse correlata con l'uso problematico dei social media, dal momento che quest'ultima era risultata essere un fattore di vulnerabilità per diversi disturbi psicopatologici. I risultati hanno confermato le aspettative di partenza, mostrando una correlazione positiva tra la soppressione espressiva e la gravità dell'uso problematico dei social media. Quest'ultimo è stato associato a diversi disturbi mentali dove risultano centrali le strategie disfunzionali di regolazione emotiva, come i disturbi d'ansia e i disturbi depressivi (Elhai et al., 2017a). Un altro studio ha, inoltre, dimostrato che livelli più alti di soppressione sono correlati a maggiori problemi di abuso di sostanze e dipendenze (Fucito et al., 2010): se si considera l'uso distorto dei social media come un comportamento che crea dipendenza, è plausibile pensare che questo sia correlato ad una regolazione emotiva disfunzionale. Lo studio di Rozgonjuk ed Elhai (2019) ha, inoltre, ipotizzato che l'utilizzo processuale dello smartphone fosse positivamente correlato con la gravità dell'uso problematico dei social media e che questo mediasse la relazione tra la soppressione espressiva e l'uso problematico dei social media. L'ipotesi è stata confermata dai dati: sembra, infatti, che le persone che interiorizzano le emozioni tendano ad utilizzare maggiormente lo smartphone in maniera non sociale e che questo possa portare a un aumento dell'uso problematico dei social media. Inoltre, l'effetto di mediazione dell'uso non sociale dello smartphone potrebbe essere potenzialmente spiegato dal volersi isolare a livello sociale o da comportamenti di evitamento.

#### **1.4. L'uso problematico dei social media**

Comprendere l'impatto dei social media sul benessere psicologico degli adolescenti è diventata una priorità da quando si è osservato un incremento notevole dei problemi di salute mentale legati all'uso delle nuove tecnologie (Kim, 2018). Sebbene da un lato gli studi mostrino i benefici dei social media, quali, per esempio, la possibilità di

esprimere i propri pensieri ed emozioni e di ricevere supporto sociale (Deters & Mehl, 2013), dall'altro molte ricerche hanno individuato un'associazione tra l'uso dei social media e problemi psicologici. Una revisione sistematica di undici studi che hanno misurato l'uso dei social media e i sintomi depressivi in bambini e adolescenti ha mostrato una correlazione piccola ma statisticamente significativa (McCrae, Gettings & Pursell, 2017); una meta-analisi di 23 studi ha mostrato una correlazione tra l'uso problematico di *Facebook* e il disagio psicologico in adolescenti e giovani adulti (Marino, Gini, Vieno & Spada, 2018); altre revisioni sistematiche hanno trovato una relazione significativa tra l'uso dei social media e la depressione (Best, Manktelow & Taylor, 2014).

Come già precedentemente accennato in questo capitolo, uno degli elementi dello stress digitale è la FoMO. Essa definisce un'esperienza di apprensione rispetto al fatto che gli altri possano partecipare a situazioni gratificanti alle quali non si è presenti e il desiderio di essere costantemente connessi con quello che gli altri stanno facendo. Le ricerche hanno mostrato una correlazione negativa tra la FoMO e alcuni costrutti che definiscono il modo in cui gli individui percepiscono la qualità della vita: per esempio, è stata trovata una relazione inversa (effetto piccolo) con la soddisfazione per la vita (Blachnio & Przepiora, 2018), la soddisfazione dei bisogni psicologici (effetto moderato) (Przybylski et al., 2013) e il benessere psicologico (Stead & Bibby, 2017). Sebbene la FoMO non sia necessariamente un fenomeno esclusivo di chi usa social media, sembra che gli individui con un alto livello di questo costrutto si sentano maggiormente costretti a controllare i social media più spesso per rimanere aggiornati sulle attività dei loro amici. Si ritiene più probabile, quindi, che gli individui che non si sentono soddisfatti a livello sociale siano più inclini ad usare i social media, poiché essi rappresentano un mezzo semplice ed immediato per restare in contatto con gli altri e partecipare alla loro vita (Casale &

Fioravanti, 2015). La FoMO spiegherebbe la tendenza delle persone che hanno un deficit nella soddisfazione dei bisogni primari (ad esempio, quello di stabilire relazioni amicali con gli altri) a voler rimanere costantemente aggiornati attraverso i social media, anche quando ciò avviene in situazioni potenzialmente pericolose, per esempio mentre guidano (Przybylski et al., 2013), mentre assistono ad una lezione (Turkle, 2011) o mentre sono impegnati in una conversazione faccia a faccia (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Gli adolescenti con problemi psicopatologici, soprattutto ansia e depressione, hanno una maggiore probabilità di sviluppare la FoMO a causa dei loro deficit sociali.

Essere connessi e accettati dai propri coetanei in adolescenza è un bisogno primario di estrema importanza e alcuni adolescenti utilizzano i social media per ricercare coinvolgimento sociale. Infatti, attraverso il loro utilizzo, essi possono soddisfare il loro bisogno di appartenenza al gruppo, ma ciò li espone ad un maggior rischio di incorrere in una sintomatologia ansiosa nel momento in cui sentono di non appartenervi o di perdere importanti esperienze di condivisione (Oberst et al., 2017). Uno studio ha indagato la relazione tra sintomi psicopatologici di ansia e depressione e gli esiti negativi dell'uso di smartphone e tablet (Oberst et al., 2017) e tale ricerca ha ipotizzato che questa relazione fosse mediata dalla FoMO. Inoltre, è stato considerato che la relazione tra la FoMO e gli esiti negativi fosse mediata dall'intensità rispetto all'uso dei social media. I risultati hanno confermato il ruolo della FoMO nello sviluppo di conseguenze negative rispetto all'uso problematico dei social media in adolescenza e che essa media la relazione tra sintomi psicopatologici e conseguenze negative dell'uso dei social media. Lo studio ha riportato che solo la depressione ha avuto un effetto diretto sulle conseguenze negative sperimentate, anche se questo effetto era mediato dalla FoMO. Al contrario, è stato dimostrato che l'intensità riguardo all'uso dei social media non media la relazione tra i

sintomi psicopatologici e le conseguenze negative, ma l'effetto della FoMO sulle conseguenze negative è risultato essere mediato dall'intensità dell'uso dei social media. Gli autori definiscono paradossale l'uso dei social media poiché, da un lato, esso può soddisfare il bisogno degli adolescenti di instaurare relazioni, mentre dall'altro li può portare ad avere una maggiore consapevolezza rispetto all'esistenza di ulteriori modi di comunicare che sono usati dai loro coetanei, proprio a causa della quantità illimitata di informazioni che offre il Web. Di conseguenza, l'aumento dell'uso dei social media non è più in grado di soddisfare il bisogno di appartenenza sociale, ma può arrivare ad esacerbare la percezione degli adolescenti di essere in procinto di perdere qualcosa di rilevante per loro a livello sociale. Pertanto, l'uso dei social media può effettivamente aumentare la FoMO in una sorta di circolo vizioso, in quanto il tentativo di soddisfare il bisogno di relazione, attraverso di essi, può far sì che venga rinforzato il sentimento di restare connessi, aumentando il tempo speso in comportamenti online. L'aumento dell'attività sui social media può produrre, di conseguenza, la sensazione di non essere abbastanza connessi e può portare ad un maggior coinvolgimento delle attività online per cercare di compensare questa mancanza percepita.

Numerose ricerche scientifiche nel campo dei social media hanno indagato come l'uso del computer e di Internet in generale sia associato ad una mancanza di sonno, sia rispetto alla quantità di ore in cui si dorme, sia rispetto alla qualità del sonno in sé. In uno studio di Espinoza (2011), il 37% degli adolescenti riportava una mancanza di sonno dovuta all'uso dei social media. Il sonno riveste un ruolo importante rispetto all'impatto dei social media in adolescenza: in primo luogo, è stato dimostrato che l'86% degli adolescenti dorme vicino allo smartphone, spesso tenendolo sotto il cuscino o, addirittura, si addormenta con lo smartphone in mano (Lenhart, Ling, Campbell & Purcell, 2010);

inoltre, il 25% riferisce che il sonno viene interrotto dall'arrivo dei messaggi e dalle notifiche sui social media, i quali possono causare disturbi del sonno (Van den Bulck, 2003). In secondo luogo, come già ampiamente discusso nei paragrafi precedenti, questo può creare pressione rispetto al fatto di dover essere sempre disponibili online ed incrementare, di conseguenza, la FoMO (Thomé et al., 2010). È, quindi, probabile che gli adolescenti facciano fatica a rilassarsi quando stanno per coricarsi perché pensano che, addormentandosi, si perderebbero qualcosa di socialmente rilevante. Anche Cain e Gradisar (2010) avevano messo in luce una serie di possibili meccanismi alla base della relazione tra l'uso dei social media e la mancanza di sonno, i quali comprendevano livelli ridotti di attività fisica e un'esposizione alla luce dello smartphone o di dispositivi elettronici prima di coricarsi. Tutto ciò contribuiva a determinare un'alterazione nella produzione di melatonina e nei ritmi circadiani.

Come precedentemente accennato, i social media contribuiscono all'insorgere di sintomi connessi all'ansia, alla depressione e, inoltre, anche ad una bassa autostima (Alfano et al., 2009). Gli adolescenti che spendono molto tempo online e sui social media tendono a esperire alti livelli di ansia e depressione (Benjamin, Benjamin, Dimitrijevic, & Pantic, 2015). In particolare, essi riportano un'ansia considerevole quando le loro comunicazioni online vengono limitate (Skierkowski & Wood, 2012). Per quanto riguarda la bassa autostima, studi precedenti hanno messo in luce che ricevere commenti positivi o negativi rispetto al proprio profilo online può aumentare o diminuire i livelli di autostima (Gonzales & Hancock, 2011). Uno studio di Woods e Scott (2016) ha unito i risultati degli studi precedenti ed ha indagato come i social media fossero correlati alla qualità del sonno, all'autostima, all'ansia e alla depressione in un campione di quasi cinquecento adolescenti scozzesi. In particolare, gli autori hanno analizzato l'uso dei social media in

generale, l'uso dei social media nel momento specifico della sera, l'investimento emotivo dei social media, la qualità del sonno, l'autostima e i livelli di ansia e depressione. I risultati hanno mostrato che i primi tre sono fattori associati ad una mancanza di sonno (in termini sia di quantità che di qualità), alti livelli di ansia e depressione ed una bassa autostima. Analizzando insieme le tre variabili, è stato trovato che l'uso dei social media prima di coricarsi e l'investimento emotivo nei social media predicono in modo significativo una scarsa qualità del sonno, mentre l'uso generale non è risultato essere un predittore. Inoltre, l'uso "notturno" dei social media prevede una scarsa qualità del sonno anche quando ansia, depressione e autostima sono considerate variabili di controllo, mentre la relazione tra investimento emotivo e mancanza di sonno è mediata dalle variabili citate.

Numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato, quindi, un legame significativo tra l'uso dei social media e gli esiti psicopatologici in cui gli adolescenti possono incorrere. La quinta edizione del *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (DSM-5) ha inserito nel 2013 il "Disturbo da Gioco su Internet" (*Internet Gaming Disorder*) (APA, 2013). Nonostante la dipendenza da Internet sia un argomento molto discusso dal punto di vista della salute mentale, non esiste ad oggi una definizione universalmente accettata dalla comunità scientifica internazionale del concetto di dipendenza vera e propria dai social media. Per questo motivo, i sistemi di classificazione includono soltanto il *gaming*, mentre l'*Internet Addiction Disorder* (IAD) è stata segnalata come proposta nella terza sezione del manuale (APA, 2013), dove sono inserite quelle condizioni che richiedono ulteriori studi prima di essere classificate definitivamente come disturbi. Goldberg aveva distinto l'uso sano di Internet dall'uso patologico già nel 1995: la tecnologia è utilizzata in modo sano quando ha uno scopo chiaro, quando il periodo di tempo speso è ragionevole

e quando l'individuo riconosce quali sono le differenze tra la comunicazione reale e quella mediata da Internet, senza assumere una personalità differente; l'uso patologico è, invece, caratterizzato da un tempo eccessivo speso in comportamenti online che causano un discontrollo degli impulsi. Goldber aveva, inoltre, descritto i sintomi caratteristici dell'IAD, riassumibili in questo modo: il bisogno di trascorrere in rete un tempo sempre maggiore e di connettersi sempre più spesso per ottenere soddisfazione; la marcata riduzione dell'interesse per ogni altra attività che non riguardi l'uso di Internet; lo sviluppo di sintomi depressivi e ansiosi, pensieri ossessivi o sogni su quello che sta accadendo in rete nel caso in cui l'abuso viene ridotto o interrotto; l'incapacità di interrompere o tenere sotto controllo l'utilizzo di Internet; continuare ad usare il Web nonostante la consapevolezza di aver sviluppato dei problemi di ordine sociale, psicologico e fisico (difficoltà del sonno, problemi familiari e coniugali, problemi lavorativi). Anche nella terza sezione del DSM-5, in accordo con gli studi di Goldberg, si evidenzia come si possa parlare di dipendenza da Internet quando la persona spende una quantità di tempo eccessiva nell'uso della tecnologia che causa un allontanamento e un rifiuto dalle attività della vita quotidiana con conseguenze a livello lavorativo, personale e relazionale. La dipendenza da Internet è una dipendenza comportamentale, ma possiede molte similitudini con le tradizionali dipendenze da sostanze: l'uso eccessivo della tecnologia, infatti, causa sintomi di tolleranza, astinenza, tentativi infruttuosi di smettere e compromissione del funzionamento. La dipendenza patologica, infatti, può essere definita come "l'uso distorto di una sostanza, un oggetto o un comportamento caratterizzata da un senso di incoercibilità e mancanza di controllo che porta al bisogno coatto della ripetizione dell'esperienza, nonostante le conseguenze avverse" (Caretti & La Barbera, 2009). La peculiarità delle dipendenze comportamentali è che esse non sono



patologiche di per sé, ma lo diventano nel momento in cui raggiungono un certo livello di eccesso e di pericolosità per la persona. È interessante notare, infatti, che il trattamento per le dipendenze da sostanze si basa sull'astensione totale dall'uso, mentre per quelle comportamentali, come la dipendenza da Internet, è necessario pensare al recupero nei termini di una rieducazione rispetto al comportamento patologico specifico.

Riguardo alla definizione di dipendenza, molti ricercatori si sono chiesti se l'uso problematico dei social media fosse un problema legato soprattutto alla frequenza di utilizzo di quest'ultimi. Alcuni autori (Pontes et al., 2015) sostengono che sia fondamentale distinguere tra l'uso eccessivo di Internet (nei termini di un elevato numero di ore trascorse online) e la vera dipendenza da Internet, sottolineando il fatto che questi due concetti non possono essere totalmente sovrapponibili. È, infatti, molto probabile che individui con dipendenza da Internet tendano a fare uso della tecnologia in modo eccessivo e sproporzionato, ma l'utilizzo prolungato di per sé non causa sintomi di dipendenza o comportamenti problematici da attenzionare (Griffiths, 2010). Secondo Caplan (2003), l'uso problematico di Internet ha più a che fare con uno scarso controllo degli impulsi rispetto alla frequenza d'uso di Internet. Una metanalisi che ha visto la partecipazione di quasi trentamila utenti di *Facebook* residenti in Europa, Nord America e Asia (Marino et al., 2018b) ha ipotizzato un'associazione tra il suo utilizzo problematico e il tempo trascorso online. Sebbene i risultati mostrino un'associazione media tra le due variabili considerate, la quantità di tempo speso su Internet e sui social media risulta essere un elemento importante ma non esaustivo dell'uso problematico dei social media. In altre parole, l'associazione tra la quantità e la qualità dell'uso di *Facebook* non è grande abbastanza per dimostrare che gli individui che fanno un uso eccessivo dei social media e di Internet siano poi anche gli stessi che presentano comportamenti problematici. Nella

nostra società attuale, infatti, bisogna tener conto del fatto che le tecnologie sono spesso utilizzate per necessità lavorative o, per i più giovani, per necessità di studio. È dunque molto probabile che individui che passano molte ore online non sviluppino comportamenti problematici, sintomi psicopatologici e, ancor meno, una vera e propria dipendenza. Per questo motivo, quando si parla di comportamenti disfunzionali legati alla tecnologia, è utile fare maggior riferimento alla qualità del tempo trascorso online, rispetto alla quantità.

Infine, il comportamento problematico legato all'uso della tecnologia e dei social media presenta delle differenze di genere. Diversi studi hanno dimostrato che sono le ragazze ad interagire maggiormente con i social media. In particolare, esse trascorrono più tempo con il proprio smartphone e sui social media per chattare con altre persone, mentre i ragazzi hanno maggiori probabilità di utilizzare il Web per giocare online (Twenge & Martin, 2020). A causa di una maggiore vulnerabilità socio-emotiva, le ragazze sono più propense ad usare i social media per confrontarsi a livello sociale e per ottenere feedback rispetto al loro modo di apparire e al loro valore personale (Nesi & Prinstein, 2015). L'uso dei social media nel genere femminile, soprattutto in adolescenza, è maggiormente associato a specifiche preoccupazioni rispetto al peso corporeo (Tiggemann & Slater, 2017): ne consegue che, proprio a causa della maggior sensibilità femminile al confronto sociale, ai feedback e all'apparenza sui social media, esse siano maggiormente esposte all'angoscia, all'ansia e alla depressione rispetto al genere maschile (Thorisdottir et al., 2019). Tuttavia, nonostante la maggior sensibilità femminile alla pressione sociale, è il genere maschile ad avere un rischio più elevato di sviluppare una dipendenza da Internet (Yu & Shek, 2013).

La ricerca nell'ambito dei social media ha mostrato come essi abbiano iniziato a far parte della nostra società moderna in maniera pervasiva, cambiando le nostre abitudini e il nostro modo di entrare in contatto con gli altri. Questo è soprattutto vero per gli adolescenti di oggi, i quali si trovano a dover fare i conti con contesti di vita sempre più virtuali, caratterizzati da nuove modalità di interazione, diversi rispetto al genere di appartenenza e che possono condurre, quando sperimentati in modo distorto, ad esiti negativi.

## CAPITOLO II

### LA RICERCA

#### 2.1. Introduzione allo studio

La ricerca si è concentrata sull'analisi di più fattori riguardanti le interazioni sociali fra gli adolescenti con l'obiettivo di analizzare il loro contributo nello spiegare l'utilizzo problematico dei social media. Si è scelto di prendere in considerazione diverse variabili per sottolineare che il nuovo contesto virtuale rappresenta un ambiente di socializzazione con caratteristiche specifiche e che, data la sua complessità, è essenziale studiare il fenomeno da più prospettive e punti di vista. Dal momento che, ad oggi, non esiste una definizione univoca della dipendenza da Internet, l'uso problematico dei social media, in questo studio, è stato indagato basandosi sulla "Social Media Disorder Scale" di Van den Eijnden e colleghi (2016), uno strumento di valutazione utilizzato per misurare la presenza e l'intensità dei sintomi correlati ad un uso eccessivo e sproporzionato dei social media. I comportamenti disfunzionali descritti dalla scala comprendono: la preoccupazione rispetto al non poter smettere di pensare al momento in cui usare i social media, i tentativi fallimentari di ridurre l'uso, la trascuratezza di altre attività, le strategie di coping negative e i conflitti con altre persone la cui causa è attribuibile ad un uso eccessivo dei social media. Il fenomeno è stato analizzato dal punto di vista relazionale attraverso alcune variabili che prendono in esame le aspettative degli adolescenti rispetto al gruppo di appartenenza e le emozioni negative dovute allo stress e alla pressione sociale percepiti relative all'utilizzo dei social media. Dalla letteratura di riferimento, queste variabili risultano correlate in maniera positiva e predittive di un utilizzo disfunzionale delle nuove piattaforme di interazione e comunicazione online (Hall & Baym, 2012; Mai

et al., 2015; Marino et al., 2020). Inoltre, sulla base di studi precedenti (Casale, Caplan & Fioravanti, 2016; Elhai et al., 2016; Marino et al., 2019), altri fattori individuali come la capacità di regolazione delle emozioni nel contesto virtuale e la frequenza di utilizzo dei social media sono stati considerati come possibili variabili predittive dell'uso problematico degli stessi.

## **2.2. Obiettivi ed ipotesi**

La ricerca è stata condotta coinvolgendo un campione di adolescenti a cui sono stati somministrati due questionari online a distanza di circa sei mesi l'uno dall'altro. I questionari indagavano molteplici fattori riguardanti le relazioni interpersonali e specifici comportamenti relativi all'uso dei social media. Nello specifico, le variabili che sono state prese in esame in questo studio sono: le norme sociali percepite rispetto all'utilizzo dei social media, la pressione da parte dei pari rispetto alla disponibilità ad essere presenti online, lo stress emotivo percepito nel contesto virtuale, la capacità di regolazione delle emozioni online, la frequenza infrasettimanale di utilizzo dei social media. Sono state, inoltre, considerate come variabili di controllo il genere e l'età dei partecipanti. L'obiettivo di questa ricerca è stato quello di indagare se le variabili sopra descritte fossero, in primo luogo correlate ad un uso problematico dei social media, ma anche predittive di quest'ultimo.

In particolare, è stato ipotizzato che le norme sociali, intese come gli standard di comportamento e le aspettative condivise che regolano l'interazione sociale tra gli adolescenti, fossero associate ad un uso problematico dei social media (*Ipotesi 1*). Durante l'adolescenza, i giovani sperimentano una maggiore autonomia e indipendenza, ma nello stesso tempo si confrontano con la pressione sociale e le aspettative dei loro

coetanei e della società in generale rispetto ai comportamenti da adottare. Le norme sociali possono avere, quindi, un impatto significativo sulla formazione individuale e sul senso di appartenenza ad un gruppo. La pressione dei coetanei può influenzare le scelte e i comportamenti degli adolescenti, inclusi quelli legati all'uso dei social media: ad esempio, rispetto all'importanza che viene attribuita all'utilizzo degli stessi come mezzo di comunicazione principale, oltre al bisogno di restare costantemente connessi (enfaticamente anche dalla facilità di accesso alle piattaforme online). In stretto collegamento con le norme sociali e con la disponibilità dei social media, anche la pressione percepita da parte dei coetanei ad essere sempre disponibili online da un lato e lo stress emotivo legato alla possibilità di non trovare gli amici disponibili, dall'altro, potrebbero contribuire a spiegare l'uso problematico dei social media (*Ipotesi 2 e Ipotesi 3*). Gli adolescenti possono, infatti, sentire di dover aderire alle aspettative dei pari riguardo ai comportamenti online, cercando di ottenere da loro approvazione. Allo stesso tempo, avere aspettative verso gli amici rispetto agli stessi comportamenti (per esempio, rispondere immediatamente ai messaggi, alle notifiche e alle richieste online), può generare uno stato di ansia e stress che, a sua volta, può riversarsi su un uso non sano dei social media (Baron, 2008; Hall & Baym, 2012; Mai et al., 2015).

Un'altra variabile di cui si è tenuto conto nella ricerca è la capacità di regolazione delle emozioni nel contesto online. Essa definisce il processo mediante il quale un individuo gestisce, modula e controlla le proprie emozioni, così come le risposte comportamentali e fisiologiche ad esse associate. In particolare, la regolazione emotiva si riferisce alla competenza nell'adottare strategie efficaci per modificare, sopprimere o esprimere le emozioni in modo appropriato, in base al contesto. Gli individui che presentano una regolazione emotiva deficitaria rispetto a ciò che accade online potrebbero essere più

vulnerabili all'uso problematico dei social media (Casale et al., 2016; Yu et al., 2013). Dal momento che essa risulta essere strettamente collegata alla capacità di autoregolazione ed autocontrollo (elementi importanti per un comportamento equilibrato nell'uso della tecnologia), si è ritenuto plausibile ipotizzare un'associazione negativa tra la capacità di regolare le proprie emozioni e l'uso problematico dei social media (*Ipotesi 4*).

Infine, è stato indagato il ruolo della frequenza di utilizzo dei social media, ipotizzando un'associazione positiva con l'uso problematico dei social media (*Ipotesi 5*). In linea con gli studi di Marino e colleghi (2018b), infatti, un utilizzo infrasettimanale frequente dei social media, potrebbe indicare un'attenzione ed un coinvolgimento eccessivi che, di conseguenza, esporrebbe gli adolescenti a possibili problematiche legate all'uso delle piattaforme.

### **2.3. Partecipanti**

La ricerca è stata effettuata nella scuola secondaria di secondo grado "I.I.S. Parentucelli-Arzelà" nella città di Sarzana, in provincia della Spezia. L'istituto superiore comprendeva il liceo scientifico, il liceo classico, l'istituto tecnico e l'istituto professionale agrario da cui sono state selezionate le classi partecipanti. Durante la prima fase di somministrazione, avvenuta nel mese di novembre 2022, hanno partecipato, in totale, 195 studenti (114 maschi e 81 femmine) con un'età compresa tra i 14 e i 19 anni ( $M_{età} = 15.44$ ;  $SD = 1.49$ ). Alla seconda fase di somministrazione, avvenuta nel mese di maggio 2023, hanno preso parte allo studio 199 studenti (111 maschi, 87 femmine e un partecipante che ha indicato l'opzione "altro") con un'età compresa tra i 14 e i 20 anni ( $M_{età} = 15.86$ ;  $SD = 1.51$ ).

## 2.4. Strumenti

### 2.4.1. Uso problematico dei social media

La “Social Media Disorder Scale” (Van den Eijnden et al., 2016) è una scala validata per gli adolescenti italiani dagli autori della scala originale che misura l’uso problematico dei social media tra gli adolescenti. Nella versione originale la scala è composta da 27 items, mentre in questo studio è stata riproposta nella sua versione abbreviata con soli 9 items, ognuno dei quali corrisponde ai 9 criteri per l’uso problematico descritti da Van den Eijnden e colleghi (2016): la preoccupazione riguardo l’oggetto “social media”, i sintomi di tolleranza e astinenza, la presenza di ricadute, l’alterazione del tono dell’umore, la tendenza a mentire riguardo il tempo di utilizzo, la perdita di interesse per altri hobby o attività esterne e problemi di natura conflittuale all’interno del nucleo familiare e sociale. I partecipanti alla ricerca hanno risposto agli items attraverso una scala Likert a cinque punti indicando quanto spesso nell’ultimo anno avessero messo in atto i comportamenti descritti. Nella scala il valore 1 corrispondeva a “Mai”, il valore 2 a “Raramente”, il valore 3 a “Di tanto in tanto”, il valore 4 a “Piuttosto spesso” e il valore 5 a “Molto spesso”. Alcuni esempi di items sono: “Ti sei accorto di non poter pensare ad altro che al momento in cui avresti potuto usare i social media?”, “Hai trascurato altre attività (ad esempio hobby e sport) perché volevi usare i social media?”, “Hai litigato spesso con altri a causa del tuo uso sui social media?”. Per questa scala è stato calcolato il punteggio medio: valori elevati della scala corrispondono ad un uso problematico dei social media. L’affidabilità della scala è risultata essere buona, con un Alfa di Cronbach pari a  $\alpha = 0.83$ .



### **2.4.2. Norme sociali percepite**

La scala di misura delle norme sociali (Marino et al., 2016; Dholakia et al., 2004) è composta da quattro items: “I miei amici/amiche pensano che dovrei usare tanto i social media”, “I miei amici/amiche si aspettano che anche io usi tanto i social media”, “Se non usassi tanto i social media sarei escluso dal gruppo dei miei amici/amiche”, “Per i miei amici/amiche è importante che tutti noi usiamo tanto i social media”. Essa misura l’influenza delle norme sociali rispetto all’utilizzo dei social media da parte degli adolescenti. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere agli items sopra descritti attraverso una scala Likert a cinque punti dove il valore 1 corrispondeva a “Per niente”, il valore 2 a “Poco”, il valore 3 a “Abbastanza”, il valore 4 a “Molto” e il valore 5 a “Moltissimo”. Per questa scala è stato calcolato il punteggio medio: più il punteggio medio è elevato, maggiore sarà l’influenza delle norme sociali percepite rispetto all’utilizzo dei social media. L’affidabilità della scala è risultata essere buona, con un Alfa di Cronbach pari a  $\alpha = 0.74$ .

### **2.4.3. Pressione percepita ad essere disponibili online**

La scala di misura “Entrapment” di Hall e Baym (2012), composta da cinque items, si concentra sull’uso dello smartphone e, in particolare, sulla pressione percepita dagli adolescenti rispetto a dover essere costantemente disponibili online. Ai partecipanti è stato richiesto di rispondere agli items attraverso una scala Likert a 5 punti dove il valore 1 corrispondeva a “Per niente vero per me”, il valore 2 a “Poco vero per me”, il valore 3 a “Abbastanza vero per me”, il valore 4 a “Molto vero per me” e il valore 5 a “Completamente vero per me”. Esempi di items sono: “Mi sento sotto pressione perché devo essere disponibile per i miei amici/amiche attraverso i social media”, “Mi sento

stressato dalla frequenza con cui i miei amici/amiche mi contattano sui i social media”, “Mi sento obbligato a rispondere rapidamente ai messaggi e ai post dei miei amici/amiche sui social media”. Per questa scala è stato calcolato il punteggio medio: più il punteggio medio è elevato, maggiore sarà la pressione sociale percepita dagli adolescenti quando si trovano nel contesto virtuale. L’affidabilità della scala è risultata essere buona, con un’Alpha di Cronbach pari a  $\alpha = 0.78$ .

#### **2.4.4. Stress emotivo online**

Per la misura dello stress emotivo online è stata utilizzata la “Emotional responses scale” di Van der Schuur e colleghi (2019). Questa scala di misura valuta le risposte emotive degli adolescenti conseguenti allo stress percepito dovuto al non ricevere risposte online. Nella presente ricerca sono stati utilizzati 3 dei 5 items, in parte riadattati: “Mi sento deluso o arrabbiato quando i miei amici/amiche non sono disponibili sui social media”, “Mi sento deluso o arrabbiato quando non ricevo una risposta immediata dai miei amici/amiche dopo aver postato qualcosa o inviato un messaggio sui social media”, “Mi sento deluso quando non ricevo nuovi messaggi o notifiche da parte dei miei amici/amiche sui social media”. Le risposte sono state date su una scala Likert a 5 punti dove il valore 1 corrispondeva a “Per niente vero per me”, il valore 2 a “Poco vero per me”, il valore 3 a “Abbastanza vero per me”, il valore 4 a “Molto vero per me” e il valore 5 a “Completamente vero per me”. Per questa scala è stato calcolato il punteggio medio: più il punteggio medio è elevato, maggiore sarà lo stress emotivo conseguente al non ricevere risposte online. L’affidabilità della scala è risultata essere buona, con un’Alpha di Cronbach pari a  $\alpha = 0.83$ .

#### **2.4.5. Regolazione delle emozioni online**

Per la valutazione della capacità degli adolescenti di regolare le proprie emozioni nel contesto dei social media è stata utilizzata la sottoscala “Emotional e-regulation” della “Social Emotional e-Competencies” (e-COM; Cebollero-Salinas et al., 2022). La scala originale è composta da 25 items, suddivisi in un totale di cinque sottoscale. I partecipanti dovevano esprimere il loro grado di accordo su una scala Likert a 5 punti dove il valore 1 corrispondeva a “Per niente vero per me”, il valore 2 a “Poco vero per me”, il valore 3 a “Abbastanza vero per me”, il valore 4 a “Molto vero per me” e il valore 5 a “Completamente vero per me”. Esempi di items sono: “Prima di fare uno scherzo ai miei amici/amiche sui social media sono in grado di immaginare come si sentiranno”, “Controllo le emozioni che esprimo attraverso i social media”, “Prima di dire qualsiasi cosa ai miei amici/amiche sui social media sono in grado di immaginare le conseguenze”. Per questa scala è stato calcolato il punteggio medio: più il punteggio medio è elevato, maggiore sarà la capacità di gestire le emozioni online. L’affidabilità della scala è risultata essere buona, con un’Alpha di Cronbach pari a  $\alpha = 0.72$ .

#### **2.4.6. Frequenza di utilizzo dei social media**

La frequenza di utilizzo dei social media è stata indagata con un unico item: “Quanto spesso usi i social media in un giorno infrasettimanale?” (Marino et al., 2016; Siciliano et al., 2015). I partecipanti hanno risposto alla domanda riferendosi ad una scala Likert a 5 punti dove il valore 1 corrispondeva a “Mai”, il valore 2 a “Raramente”, il valore 3 a “Di tanto in tanto”, il valore 4 a “Piuttosto spesso” e il valore 5 a “Molto spesso”. Valori alti dell’item corrispondono ad un uso elevato dei social media nei giorni infrasettimanali.

## 2.5. Procedura

Il Dirigente Scolastico dell'Istituto Superiore è stato contattato attraverso e-mail ed informato riguardo allo studio. La scuola, inoltre, ha ricevuto una lettera di presentazione da parte del docente relatore. Dopo un colloquio conoscitivo in cui il Dirigente Scolastico ha acconsentito a partecipare alla ricerca, attraverso la collaborazione del Vicepreside e di alcuni docenti, è stato inserito il modulo del consenso informato per i genitori all'interno del registro elettronico della scuola. Nella lettera di presentazione è stato specificato che il questionario non rappresentava né un test d'intelligenza né un test di personalità e che non aveva finalità diagnostica. L'obiettivo generale della somministrazione era, invece, quello di capire quali caratteristiche dell'amicizia in adolescenza fossero associate a diversi tipi di esperienze online tra coetanei. Una volta ottenuti i consensi è stato possibile somministrare il questionario in ognuna delle classi selezionate durante l'orario scolastico. Gli studenti minorenni i cui genitori non avevano firmato il consenso non hanno potuto partecipare allo studio e sono stati coinvolti in altre attività scelte dall'insegnante referente. Il questionario, in forma anonima, è stato compilato dagli studenti utilizzando il proprio smartphone. La ricercatrice ha condiviso il link del questionario online con uno dei rappresentanti, il quale lo ha inserito nella chat del gruppo classe servendosi della piattaforma *WhatsApp*. Agli studenti sono state fornite le informazioni di base riguardo il questionario e la sua durata, specificando che avrebbero potuto ritirarsi dallo studio in qualunque momento senza conseguenze. La ricercatrice è stata disponibile ad eventuali chiarimenti e domande durante tutta la somministrazione, che ha richiesto circa un'ora per classe. Inoltre, è stato chiarito agli studenti che le informazioni da loro fornite sarebbero state utilizzate solamente ai fini della ricerca ed analizzate in maniera aggregata, nel rispetto

dell'anonimato. I dati dei questionari, somministrati nei due momenti dell'anno scolastico (novembre e maggio), sono stati appaiati servendosi dei codici identificativi ottenuti mediante le risposte ad una serie di domande poste all'inizio del protocollo.

## **2.6. Risultati**

### **2.6.1. Statistiche descrittive**

Di seguito sono riportate le statistiche descrittive relative al campione di riferimento. All'interno del questionario è stato chiesto agli studenti quali fossero le piattaforme social che utilizzavano regolarmente: dai risultati è emerso che la totalità degli adolescenti utilizza la piattaforma *WhatsApp*, seguito da *Instagram* con l'86.1% degli studenti che ne fa uso, *TikTok* (61.3%), *Telegram* (26.3%), *Snapchat* (16.8%) e *Facebook* (5.3%). Altre piattaforme social come *BeReal*, *Discord*, *Twitter*, *YouTube* e *VK* sono state indicate dagli studenti. Successivamente, è stato chiesto loro quanti degli amici/amiche che frequentano e con cui interagiscono di persona sono anche quelli con cui si relazionano online: il 50.8% dei partecipanti dichiara che i coetanei con cui socializza offline sono gli stessi con cui si rapporta online; i restanti riferiscono di avere instaurato qualche amicizia nel solo contesto dei social media con una percentuale molto piccola (8.3%) di adolescenti che separa completamente le relazioni offline da quelle online.

### **2.6.2. Analisi di correlazione tra le variabili dello studio**

Al fine di testare l'associazione tra le diverse modalità di interazione tra gli adolescenti online e l'uso problematico dei social media è stata condotta un'analisi di correlazione tra i punteggi medi ottenuti per ciascuna scala. Le correlazioni sono riportate in *Tabella 1*. Dall'analisi è emerso che l'uso problematico dei social media misurato a T2

correla positivamente con le norme sociali ( $r = 0.33, p < 0.001$ ), la pressione dei pari ( $r = 0.39, p < 0.001$ ), lo stress emotivo percepito online ( $r = 0.20, p < 0.05$ ), la frequenza di utilizzo dei social media ( $r = 0.20, p < 0.05$ ) e, infine, con l'uso problematico dei social media misurato nella prima somministrazione (T1) ( $r = 0.44, p < 0.001$ ). Al contrario, l'uso problematico dei social media è risultato correlare negativamente con la capacità di regolare le proprie emozioni online ( $r = -0.32, p < 0.001$ ).

*Tabella 1: Correlazioni tra le variabili dello studio*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Norme sociali (T1)	–								
2. Pressione dei pari (T1)	0.49***	–							
3. Stress emotivo online (T1)	0.43***	0.58***	–						
4. Regolazione delle emozioni online (T1)	-0.14	-0.14	-0.15	–					
5. Frequenza di utilizzo (T1)	0.09	0.11	0.19**	-0.03	–				
6. Uso problematico dei social media (T1)	0.51***	0.47***	0.52***	-0.20**	0.33***	–			
7. Uso problematico dei social media (T2)	0.33***	0.39***	0.20*	-0.32***	0.20*	0.44***	–		
8. Genere	0.21**	0.03	0.002	-0.20**	-0.07	0.02	-0.03	–	
9. Età	0.13	0.24***	0.26***	-0.15*	-0.15*	0.16*	-0.03	0.15*	–

*Note: (\*)  $p < 0.05$ , (\*\*)  $p < 0.01$ , (\*\*\*)  $p < 0.001$*

### 2.6.3. Analisi di regressione

Con l'obiettivo di individuare quali tra i fattori considerati potessero predire un uso problematico dei social media, è stata condotta un'analisi di regressione. Nel modello sono state incluse come variabili indipendenti: le norme sociali, la pressione dei pari rispetto a dover essere disponibili online, lo stress emotivo percepito online, la capacità di regolazione delle emozioni sui social media, la frequenza di utilizzo degli stessi; inoltre, l'uso problematico dei social media misurato a T1, il genere e l'età dei partecipanti sono state inserite all'interno del modello come variabili di controllo. I risultati mostrano un'associazione significativa delle seguenti variabili con l'utilizzo problematico dei social media: la pressione dei pari ( $\beta = 0.32, p < 0.01$ ), la capacità di regolare le proprie emozioni online ( $\beta = -0.25, p < 0.01$ ), l'uso problematico dei social media a T1 ( $\beta = 0.27, p < 0.01$ ) e l'età dei partecipanti ( $\beta = -0.20, p < 0.05$ ). Le altre variabili indagate (norme sociali, stress emotivo online, frequenza infrasettimanale di utilizzo e genere) non sono risultate significativamente associate all'uso problematico dei social media. Il modello spiega il 32% della varianza dell'uso problematico dei social media.

Tabella 2: Analisi di regressione sull'uso problematico dei social media

Variabili indipendenti	Uso problematico dei social media (T2)		
	$R^2$	$\beta$	p
<b>Modello 1</b>	0.32		$p < 0.001$
Norme sociali (T1)		0.15	$p = 0.16$
Pressione dei pari (T1)		0.32	$p < 0.01$
Stress emotivo online (T1)		- 0.14	$p = 0.17$
Regolazione delle emozioni online (T1)		- 0.25	$p < 0.01$
Frequenza di utilizzo (T1)		0.07	$p = 0.40$
Uso problematico dei social media (T1)		0.27	$p < 0.01$
Genere		- 0.11	$p = 0.20$
Età		- 0.20	$p < 0.05$



## CAPITOLO III

### DISCUSSIONE DEI DATI

I numerosi studi descritti nel primo capitolo (*“Relazioni interpersonali nel contesto dei social media”*) suggeriscono che l’utilizzo problematico delle nuove piattaforme virtuali da parte degli adolescenti dipende da molteplici fattori, i quali rispecchiano la complessità del fenomeno in esame. L’obiettivo di questo lavoro di tesi è stato quello di considerare diverse variabili che caratterizzano le relazioni interpersonali tra gli adolescenti nel contesto online e individuare quali, fra queste, potessero essere correlate e predittive di un uso problematico dei social media.

In particolare, è stata ipotizzata un’associazione positiva tra le norme sociali e la pressione dei pari online e l’utilizzo problematico delle piattaforme virtuali: gli studi presenti nella letteratura di riferimento mostrano il forte impatto dell’influenza dei coetanei in adolescenza, suggerendo quanto in questa fase dello sviluppo siano fondamentali le relazioni amicali nei processi decisionali e affettivi. Attraverso l’utilizzo dei social media, gli adolescenti tendono a conformarsi al comportamento dei coetanei, aderendo a regole e norme stabilite dal gruppo sociale di appartenenza. Diversi studi hanno messo in evidenza una correlazione positiva tra l’uso problematico dei social media e la tendenza degli adolescenti ad aumentare le richieste di disponibilità online e la pressione esercitata dal gruppo dei pari.

Le norme sociali e la pressione dei pari nel contesto dei social media possono avere un impatto tale da causare una sorta di “stress digitale”, dovuto proprio ad un uso permanente delle nuove tecnologie che porta gli adolescenti a sentirsi obbligati a mettere in atto diversi tipi di comportamenti online (Thomé et al., 2010; Hall & Baym, 2012; Mai et al.,

2015). Per questo motivo, è stata, inoltre, ipotizzata una correlazione positiva tra lo stress percepito nel contesto online e l'uso problematico dei social media.

Un'altra variabile presa in considerazione in questa ricerca è stata la capacità degli adolescenti di regolare le proprie emozioni quando interagiscono sulle piattaforme online: la letteratura suggerisce che i deficit nella capacità di controllare gli impulsi, la mancanza di chiarezza emotiva e la difficoltà di espressione delle emozioni sono considerati un fattore di rischio per molti comportamenti online (Casale et al., 2016). È stata, quindi, ipotizzata una correlazione negativa tra la capacità di regolazione emotiva e l'uso problematico dei social media.

Considerando la frequenza con cui gli adolescenti interagiscono con i coetanei sui social media nei giorni feriali, si è ipotizzato con quest'ultima una correlazione positiva. Gli studi precedenti suggeriscono che il tempo di utilizzo delle tecnologie non sia un fattore determinante lo sviluppo di comportamenti problematici online, nonostante esso sia positivamente correlato all'uso problematico dei social media (Marino et al., 2018a).

Infine, sono state prese in esame l'età e il genere dei partecipanti: diversi studi mettono in evidenza che le ragazze tendono ad usare i social media per confrontarsi a livello sociale, a causa di una vulnerabilità socio-emotiva più marcata rispetto al genere maschile (Nesi & Prinstein, 2015), che sembrerebbe utilizzare il Web soprattutto per giocare online (Twedge & Martin, 2020). Dunque, sono state ipotizzate correlazioni positive tra queste ultime due variabili e l'uso problematico dei social media.

In primis, sono state indagate le statistiche descrittive del campione: dall'analisi risulta che la totalità dei partecipanti utilizza *WhatsApp* e una percentuale significativa interagisce con i coetanei tramite *Instagram* e *TikTok*. Altre piattaforme popolari e

conosciute anche dagli adulti, come *Facebook*, non risultano essere molto utilizzate dagli adolescenti di oggi. È plausibile immaginare che, a causa di un aumento delle connessioni *Wi-Fi* nella maggior parte dei luoghi quotidianamente frequentati, *WhatsApp* abbia sostituito qualsiasi altra forma di comunicazione tramite messaggistica, essendo anche una piattaforma online completamente gratuita. Gli aggiornamenti continui che vengono applicati a questo social media, inoltre, permettono agli adolescenti di comunicare in un modo sempre più realistico, ad esempio, tramite la possibilità di inviare non solo testi scritti, ma anche audio vocali e videomessaggi. In questo modo, l'interazione tra coetanei risulta più veritiera poiché essi sono in grado di comunicare ascoltando il tono di voce, riducendo la possibilità di interpretazioni distorte del messaggio inviato e aumentando l'autenticità dell'interazione sociale. *Instagram* e *TikTok* sono diventate piattaforme molto popolari negli ultimi anni ed utilizzate in modo particolare da un pubblico molto giovane. I motivi per cui queste piattaforme vengono preferite dagli adolescenti e sono state sostituite al noto *Facebook* sono molteplici e da ricercare soprattutto nella componente della "Visibilità", descritta negli studi di Nesi e colleghi (2018a). Infatti, questi social media si concentrano principalmente su contenuti visivi come foto e video, che possono essere più attraenti per gli adolescenti rispetto al formato di testo predominante su *Facebook*. Sembra che i giovani tendano ad apprezzare maggiormente e a trovare più coinvolgenti le immagini, le storie e i video brevi. Sia *Instagram* che *TikTok* riflettono in modo marcato le caratteristiche della società attuale: veloce ed immediata. I contenuti, infatti, catturano l'attenzione rapidamente e non richiedono un grande impegno di tempo. Tuttavia, la componente visiva dei social media può essere un fattore di rischio per gli adolescenti poiché li espone alla pressione e al confronto sociale, con conseguenti ricadute sul piano dell'autostima. La visualizzazione di immagini e stili di vita

apparentemente perfetti può condurre gli adolescenti a sentirsi inadeguati o a confrontarsi negativamente con gli altri. La condivisione di contenuti online può rappresentare un'arma a doppio taglio: la pubblicazione di informazioni personali e l'inserimento di commenti da parte degli utenti, talvolta negativi, può esacerbare la fragilità tipica di questa fase evolutiva. Un altro social di recente comparsa indicato dai partecipanti all'interno del questionario su cui è interessante porre l'attenzione è *BeReal*: esso sembra essere molto utilizzato dagli adolescenti di oggi e anche dai giovani adulti. A differenza di *Instagram* e *TikTok*, questa piattaforma sembrerebbe apparentemente abbandonare i canoni di perfezionismo ed esposizione, esaltando maggiormente gli aspetti più genuini e spontanei della quotidianità, impedendo agli utenti di modificare foto tramite filtri e di ricevere Like e commenti (Lancini, 2023). In realtà, anche questa piattaforma di successo nata pochi anni fa espone chi ne fa uso alla pressione sociale: infatti, il compito di *BeReal* è quello di inviare una notifica agli utenti per ricordare che hanno circa due minuti di tempo per postare una foto che ritrae quello che stanno facendo. Inoltre, in assenza della possibilità di aggiungere filtri alle immagini, gli individui tenderebbero a sforzarsi di presentarsi nella forma più impeccabile possibile. Questo costituisce un ulteriore meccanismo mediante il quale i giovani cercano di adeguarsi e conformarsi all'immagine che ritengono possa avvicinarsi maggiormente all'Ideale del Sé. Dal momento che le piattaforme adibite all'interazione sociale sono molteplici e che ognuna di queste è stata creata con caratteristiche e un obiettivo specifici, potrebbe essere interessante, in future ricerche, indagare il ruolo delle diverse piattaforme nel mitigare o esacerbare i comportamenti disfunzionali che gli adolescenti mettono in atto attraverso i social media; per esempio, indagando la loro percezione rispetto alla componente del confronto sociale nelle diverse piattaforme virtuali.

Circa la metà degli studenti che hanno partecipato a questa ricerca hanno dichiarato che gli amici con cui interagiscono sui social media sono gli stessi con cui si rapportano offline. È da considerare, infatti, un aspetto positivo delle nuove piattaforme virtuali: la maggior parte degli adolescenti utilizza i social media per rafforzare i legami instaurati offline, per esempio a scuola. La tecnologia permette loro di rimanere maggiormente in contatto e di stabilire legami più profondi. Essa, infatti, è risultata fondamentale per i giovani durante il periodo della quarantena da COVID-19 perché ha dato loro la possibilità di interagire in un modo molto vicino alla realtà, comunicando le proprie difficoltà e condividendo con i coetanei le proprie emozioni e pensieri rispetto alla situazione insolita che stavano vivendo. È presente, comunque, una percentuale di adolescenti che dichiara di non aver mai conosciuto di persona gli utenti con cui interagisce sui social media. Alcuni adolescenti cresciuti nell'era digitale costruiscono relazioni che vivono solamente nel contesto online: i più fragili possono sentirsi maggiormente al sicuro e meno esposti al giudizio sociale, soddisfacendo comunque il bisogno evolutivo di socializzazione e creazione dei legami significativi esterni alla famiglia. Se utilizzata in modo temporaneo, la rete può costituire un mezzo attraverso cui i ragazzi esprimono le difficoltà caratteristiche della loro fase evolutiva ed affrontano diversi compiti di sviluppo (Lancini, 2015). Al contrario, avere solo amicizie virtuali può esporre gli adolescenti all'isolamento sociale, impedendo loro di sperimentarsi nel mondo reale e di mettere in gioco sia i propri punti di forza che le loro fragilità.

L'analisi di correlazione ha mostrato correlazioni positive tra l'utilizzo problematico dei social media e: le norme sociali, la pressione dei pari, lo stress emotivo percepito online, la frequenza infrasettimanale di utilizzo dei social media, l'uso problematico dei social media misurato durante la prima fase di somministrazione. È stata trovata, invece, una

correlazione negativa tra la capacità di regolare le proprie emozioni online e l'uso problematico dei social media. I risultati sono in linea con gli studi della letteratura scientifica di riferimento. Ciò suggerisce che la tendenza degli adolescenti ad aderire alle norme stabilite dal gruppo sociale di appartenenza e la pressione nel dover essere disponibili online in maniera costante per i propri amici potrebbe aumentare la possibilità di utilizzare i social media in modo distorto, addirittura problematico. Per quanto riguarda la capacità di regolazione emotiva, la ricerca sostiene l'ipotesi che individui con una bassa capacità di riconoscere e regolare le proprie emozioni quando si trovano ad interagire con altri nel contesto virtuale siano più inclini a mettere in atto comportamenti disfunzionali sui social media.

Successivamente, attraverso un modello composto da otto variabili indipendenti, è stata condotta un'analisi di regressione. Le variabili che sono risultate predittive di un uso problematico dei social media sono: la pressione dei pari, la capacità di regolare le proprie emozioni online, l'uso problematico dei social media misurato a T1 e l'età dei partecipanti. Ciò risulta in linea con la letteratura scientifica di riferimento, confermando il ruolo di queste variabili nello spiegare comportamenti disfunzionali adottati dagli adolescenti sui social media. In particolare, seppur con un grado di dipendenza minore rispetto alle altre variabili indipendenti dello studio, l'età sembra giocare un ruolo significativo: infatti, il modello di regressione mette in evidenza una relazione di dipendenza negativa. Sembrerebbe, quindi, che i giovanissimi alle prime armi con l'utilizzo della tecnologia siano più esposti a comportamenti problematici sui social media. Ciò potrebbe riflettere le caratteristiche proprie dell'inizio dell'adolescenza, dove i ragazzi desiderano stabilire relazioni significative con altri coetanei per sperimentarsi all'interno di un luogo meno sicuro e mettere alla prova le proprie competenze di

indipendenza e autonomia. Attraverso il crescente desiderio di ricerca di esperienze intense, i social media potrebbero rappresentare per questa fascia di età un rischio maggiore rispetto alla tarda adolescenza, dove inizia a venir meno la componente dell'impulsività, lasciando spazio ad una maggiore presa di consapevolezza e razionalità. Le altre variabili prese in considerazione dalla ricerca (norme sociali, stress emotivo online, frequenza infrasettimanale di utilizzo dei social media e genere) non sono risultate significativamente associate all'uso problematico dei social media, contrastando con le ricerche presenti nella letteratura precedente. È possibile ipotizzare che queste variabili non abbiano confermato le ipotesi di partenza a causa dell'esigua numerosità del campione, il quale non permette la generalizzazione dei risultati trovati all'intera popolazione adolescenziale. Inoltre, la frequenza di utilizzo infrasettimanale dei social media è stata misurata riferendosi ad un unico item. In future ricerche, potrebbe essere utile inserire domande più specifiche rispetto alla suddivisione del tempo speso sui social media durante la settimana, facendo riferimento ad esempio a specifici momenti della giornata.

Come accennato nel secondo capitolo, in questo studio l'uso problematico dei social media è stato misurato attraverso la "Social Media Disorder Scale" di Van den Eijnden e colleghi (2016), dal momento che nessun manuale diagnostico inserisce al suo interno criteri univoci che descrivono la dipendenza da Internet. Il questionario proposto agli studenti ha indagato diverse modalità di interazione fra coetanei con l'obiettivo di comprendere quali caratteristiche dell'amicizia in adolescenza fossero associate a diversi tipi di esperienze online fra coetanei. All'inizio del protocollo è stato chiesto agli studenti di inserire il genere e l'età. Per lo sviluppo di ricerche future potrebbe essere interessante inserire anche domande che si riferiscono in modo specifico allo status socioeconomico

della famiglia. È possibile ipotizzare che adolescenti cresciuti in famiglie ad alto status possano godere di uno sviluppo migliore e di un'autostima più elevata, con genitori maggiormente interessati alla loro salute mentale e al loro benessere sociale e più propensi a dialogare con loro sui rischi del Web. Studi futuri potrebbero, quindi, indagare il ruolo dello status socioeconomico della famiglia nel predire l'uso problematico dei social media tra gli adolescenti. Inoltre, dal momento che numerose ricerche considerano il meccanismo del confronto sociale un processo comune tra gli adolescenti (Nesi et al., 2015), si può ritenere che i ragazzi appartenenti a famiglie economicamente e socialmente più svantaggiate usino i social media per apparire in modo conforme alle aspettative dei coetanei, soprattutto in quei contesti ambientali dove le disuguaglianze socioeconomiche sono più evidenti. Ciò potrebbe contribuire allo sviluppo di comportamenti problematici sui social media, in particolare per quelli legati alla stima di sé e ai sentimenti di ansia e depressione. Tuttavia, le famiglie appartenenti a ceti sociali più alti, che dispongono di un reddito elevato potrebbero disporre di un numero elevato di dispositivi elettronici, i quali potrebbero aumentare le occasioni di uso precoce della tecnologia e dei social media nei figli e anche la frequenza, nota per essere associata a comportamenti problematici online, seppur non in modo determinante ed esaustivo. Inoltre, al giorno d'oggi, anche gli adulti di riferimento dispongono di un profilo su diverse piattaforme online, le stesse che vengono utilizzate anche dai figli adolescenti. Oltre all'utilizzo problematico di per sé, ricerche future potrebbero analizzare in che modo lo status socioeconomico della famiglia (inteso attraverso il reddito, il livello di istruzione dei membri e le risorse sociali ed economiche a disposizione) è in grado di cambiare il modo in cui i figli adolescenti si comportano e interagiscono con gli altri sui social media. In particolare, indagare le



differenze che intercorrono tra famiglie ad alto e a basso status rispetto ai meccanismi di confronto e pressione sociali sui social media.

Il limite principale di questa ricerca è indubbiamente la scarsa numerosità del campione: il numero degli studenti partecipanti è, infatti, non sufficiente per poter trarre inferenze rispetto alla popolazione generale. Essi, inoltre, provengono da un'area specifica del Nord Italia, dove probabilmente l'uso dei social media è diverso rispetto ad altre aree del Paese. Nell'ottica di continuare ad approfondire il tema dell'uso problematico dei social media tra gli adolescenti, gli studi dovrebbero analizzare le differenze di utilizzo effettuando spartizioni territoriali specifiche: per esempio, considerando Nord, Centro e Sud Italia. Un ulteriore limite di questa ricerca è la lunghezza del questionario: nonostante le molteplici domande proposte avessero l'obiettivo di indagare in modo accurato l'uso dei social media tra gli adolescenti, ciò ha determinato un calo dell'interesse e dell'attenzione nei partecipanti, permettendo un aumento di risposte casuali. Inoltre, è possibile che alcune delle risposte fornite riflettano il fenomeno della desiderabilità sociale, ovvero che i ragazzi abbiano risposto ad alcune domande sulla base di ciò che pensavano essere socialmente accettabile rispetto all'uso dei social media. Sono da considerare, invece, come punti di forza della ricerca: il coinvolgimento di studenti appartenenti a diversi istituti superiori (liceo, istituto tecnico e istituto professionale), il quale assicura l'eterogeneità del campione oggetto di analisi, e il numero pressoché coincidente di partecipanti di genere maschile e femminile, che garantisce risultati simmetrici rispetto al genere.

Il focus di questa ricerca è stato posto sull'utilizzo disfunzionale, problematico dei social media da parte degli adolescenti. È chiaro che, al giorno d'oggi, la popolazione adolescenziale è nata e continua a crescere in un ambiente già abitato dalla tecnologia.

Essi possono essere definiti, infatti, “nativi digitali” per differenziarli dalle generazioni precedenti che hanno dovuto, al contrario, alfabetizzarsi al mondo virtuale e che possono essere definiti con il termine “immigrati digitali” (Lancini, 2015). Gli interventi volti ad allontanare gli adolescenti dallo smartphone tramite limiti e divieti sembrano, dunque, non essere efficaci. La linea di demarcazione che separa la vita online da quella offline si sta facendo sempre più sottile, tanto che oggi si potrebbe parlare di un modo di interagire con gli altri “OnLife”, proprio per sottolineare che le differenze tra le esperienze faccia a faccia e quelle virtuali stanno sempre di più venendo meno (Lancini, 2023). I programmi di prevenzione dovrebbero concentrarsi in primis sull’educazione allo strumento tecnologico, sensibilizzando gli adolescenti ad un uso sano della rete, impedendo loro di mettere in atto comportamenti problematici che potrebbero impattare negativamente sull’autostima, sull’umore e sulle loro relazioni sociali. Nella società odierna i social media, se usati in modo corretto, rappresentano uno strumento importante per mantenere e rafforzare i legami sociali. L’obiettivo primario degli interventi rivolti agli adolescenti dovrebbe essere quello di aiutarli a comprendere ciò che di positivo ha da offrire la rete, utilizzandola come una risorsa e sensibilizzandoli rispetto ai rischi che inevitabilmente caratterizzano questo nuovo ambiente sociale.

## CONCLUSIONE

La ricerca in esame si è posta l'obiettivo di analizzare quali fattori che caratterizzano le relazioni interpersonali in adolescenza fossero associati e predittivi di un uso problematico dei social media. Per fare ciò è stato proposto un questionario online ad un campione di quasi duecento adolescenti. L'analisi di correlazione ha mostrato che le norme sociali, la pressione dei pari, la capacità di regolare le proprie emozioni online, lo stress emotivo percepito online, la frequenza infrasettimanale di utilizzo dei social media e l'uso problematico dei social media misurato durante la prima fase di somministrazione sono associati ad un uso problematico dei social media. L'analisi di regressione ha messo in evidenza che le variabili che risultano essere predittive di quest'ultimo sono: la pressione dei pari nel dover essere disponibili per gli altri online, la capacità di regolare le proprie emozioni nel contesto virtuale, l'uso problematico dei social media misurato a T1 e l'età dei partecipanti. Tali fattori contribuiscono a spiegare i comportamenti disfunzionali che gli adolescenti mettono in atto quando interagiscono sui social media. Essi si riferiscono ad aree di interesse psicologico differenti, a conferma del fatto che il fenomeno considerato dalla ricerca è complesso e analizzabile da diversi punti di vista (Nesi et al., 2018a). Nonostante il focus dello studio abbia inevitabilmente messo in luce gli aspetti negativi dell'uso dei social media tra gli adolescenti, non è possibile ignorarne anche gli elementi positivi. Al giorno d'oggi è sempre meno possibile separare il mondo reale da quello virtuale, così come le esperienze e le relazioni che si costruiscono online da quelle faccia a faccia. Ciò è confermato anche dal fatto che la maggior parte degli adolescenti interagisce con coetanei che già frequenta in contesti offline, utilizzandoli soprattutto come mezzo per mantenere forti i legami e arricchire l'esperienza sociale. Sostenere i nativi digitali significa aiutarli a crescere in una società

iperconnessa, che possa dar loro i giusti mezzi per poter utilizzare la rete in modo funzionale, aggiungendo e mai togliendo all'esperienza e, soprattutto, per riconoscere i rischi legati ad un ambiente indubbiamente accattivante, ma non sempre controllabile.



## BIBLIOGRAFIA

- Alfano, C. A., Zakem, A. H., Costa, N. M., Taylor, L. K., & Weems, C. F. (2009). Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depression & Anxiety, 26*(6), 503–512.
- American Psychiatric Association, D. S., & Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). American psychiatric association Washington, DC.
- \*Anandarajan, M., Zaman, M., Dai, Q., & Arinze, B. (2010). Generation Y adoption of instant messaging: An examination of the impact of social usefulness and media richness on use richness. *IEEE Transactions on Professional Communication, 53*(2), 132–143.
- \*Baron, N. (2008). *Always on: Language in an online and mobile world*. New York: Oxford University Press.
- \*Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior, 43*, 308–312.
- \*Berndt, Thomas J., Hawkins, Jacquelyn A., & Jiao, Ziyi (1999). Influences of Friends and Friendships on Adjustment to Junior High School. *Merrill-Palmer Quarterly*: Vol. 45: Iss. 1, Articolo 2.
- \*Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review, 41*, 27–36.

- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519.
- Boyd, D. (2007). *Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life*. Rochester, NY: Social Science Research Network.
- \*Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 166–179.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion (Washington, D.C.)*, 3(1), 48–67.
- \*Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
- Caretti, V., & La Barbera, D. (2009). *Le nuove dipendenze: diagnosi e cura*. Carocci Editore.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive behaviors reports*, 1, 34–39.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84–88.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648.

- Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Orejudo, S. (2022). Social Networks, Emotions, and Education: Design and Validation of e-COM, a Scale of Socio-Emotional Interaction Competencies among Adolescents. *Sustainability*, *14*(5), 2566.
- \*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.
- \*Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, *4*(5), 579–586.
- \*Dholakia, U. M., Bagozzi, R. P., & Pearo, L. K. (2004). A social influence model of consumer participation in network-and small-group-based virtual communities. *International journal of research in marketing*, *21*(3), 241–263.
- \*Doornwaard, S. M., Moreno, M. A., Van den Eijnden, R. J. J. M., Vanwesenbeeck, I., & TerBogt, T. F. M. (2014). Young Adolescents' sexual and romantic reference displays on Facebook. *Journal of Adolescent Health*, *55*, 535–541.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *63*, 509–516.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017a). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 251–259.



- Elhai, J. D., McKay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C., & Asmundson, G. J. G. (2021). Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator. *Human behavior and emerging technologies*, 3(1), 137–146.
- \*Ellison, N. B., & Boyd, D. (2013). Sociality through Social Network Sites. In Dutton, W. H. (Ed.), *The Oxford Handbook of Internet Studies*. Oxford: Oxford University Press, pp. 151–172.
- \*Espinoza, G. (2011). The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network site use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14(12), 705–709.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315–325.
- Fucito, L.M., Juliano, L.M., & Toll, B. A. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(11), 1156–1161.
- \*Gauze, C., Bukowski, W.M., Aquan-Assee, J., & Sippola, L.K. (1996). Interactions between Family Environment and Friendship and Associations with Self-Perceived Well-Being during Early Adolescence. *Child Development*, 67, 2201–2216.
- Goldberg, I. (1995). IAD. <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>.

- Gonzales, A. T., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking, 14*(1-2), 79–83.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction, 8*(1), 119–125.
- \*Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362.
- Hall, J. A., & Baym, N. K. (2012). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over)dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society, 14*, 316–331.
- Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In L. Reinecke & M.-B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (pp. 23–249). New York: Routledge.
- \*Jiang, Z., Heng, C. S., & Choi, B. C. F. (2013). Research note: Privacy concerns and privacy-protective behavior in synchronous online social interactions. *Information Systems Research, 24*(3), 579–595.

- Kelman, H. C. (1974). *Further thoughts on the processes of compliance, identification, and internalization*. In J. T. Tedeschi (Ed.), *Perspectives on social power* (pp. 126–171). Chicago, IL: Aldine Press.
- Kim, J.-H. (2018). Social media use and well-being. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 253–271). Routledge/Taylor&Francis Group.
- Lancini, M. (2015). *Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*. Erickson.
- Lancini, M. (2023). *Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- \*Laursen, B. (2018). *Peer influence*. In W. M. Bukowski, B. Laursen, & K. H. Rubin (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2nd ed., pp. 447–469). Guilford.
- \*Lenhart, A., Ling, R., Campbell, S. & Purcell, K. (2010). Teens and Mobile Phones: Text Messaging Explodes as Teens Embrace It as the Centerpiece of Their Communication Strategies with Friends. *Pew Internet & American Life Project*.
- \*Mai, L. M., Freudenthaler, R., Schneider, F. M., & Vorderer, P. (2015). “I know you’ve seen it!” Individual and social factors for users’ chatting behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 49, 296–302.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51–56.

- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada M. M. (2018a). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018b). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M. G., Vieno, A., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 405–411.
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive behaviors reports*, 11, 100250.
- \*McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 2, 315–330.
- \*Marwick, A., & Boyd, D. (2014). “It’s just drama”: Teen perspectives on conflict and aggression in a networked era. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1187–1204.
- \*McFarland, L. A., & Ployhart, R. E. (2015). Social media: A contextual framework to guide research and practice. *Journal of Applied Psychology*, 100(6), 1653–1677.
- \*Morin-Major, J. K., Marin, M.-F., Durand, N., Wan, N., Juster, R.-P., & Lupien, S. J. (2016). Facebook behaviors associated with diurnal cortisol in adolescents: Is befriending stressful? *Psychoneuroendocrinology*, 63, 238–246.

- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427–1438.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267–294.
- Newcomb, A. F., & Bagwell, C. L. (1995). Children's friendship relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 117(2), 306–347.
- Niedenthal, P. M., Ric, F., & Krauth-Gruber, S. (2006). *Regulation of emotions*. In P. M. Niedenthal, F. Ric, & S. Krauth-Gruber (Eds.), *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches* (pp. 155–194). New York: Psychology Press.
- \*Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., & Hutton, F. (2015). Friendship work on Facebook: Young adults' understandings and practices of friendship. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 25(2), 123–137.
- \*Obar, J. A., & Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunication policy*, 39(9), 745-750.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51–60.
- \*Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal

- processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23.
- \*Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (2008). *Understanding peer influence in children and adolescents*. New York, USA: Guilford.
  - Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
  - Rozgonjuk, D., Elhai, J.D. (2019). Emotion regulation in relation to smartphone use: process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*. 1–10.
  - Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological science*, 27(7), 1027–1035.
  - \*Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2012). To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth. *Computers in Human Behavior*, 28, 744–756.
  - Siciliano, V., Bastiani, L., Mezzasalma, L., Thanki, D., Curzio, O., & Molinaro, S. (2015). Validation of a new Short Problematic Internet Use Test in a nationally representative sample of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 45, 177–184.
  - Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 883–897.

- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 76*, 534–540.
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review, 23(1)*, 15–26.
- Thomee, S., Dellve, L., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults: a qualitative study. *BMC Public Health, 10*, 66.
- \*Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 2*, 535–542.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *The International journal of eating disorders, 50(1)*, 80–83.
- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology, 18(1)*, 74–105.
- \*Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of adolescence, 79*, 91–102.

- Van den Bulck, J. (2003). Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. *Journal of Sleep Research*, 12(3), 263.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- Van der Schuur, W.A., Baumgartner, S.E. & Sumter, S.R. (2019) Socialemediagebruik, socialemediastress en slaap: crosssectionele en longitudinale verbanden tijdens de adolescentie. *Kind Adolesc*, 40, 157–177.
- \*Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. A. (2016). Snapchat is more personal: An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594–601.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41–49.
- \*Yu, L., & Shek, D. T. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 26(3), 10–17.

\*Fonti non consultate personalmente





## RINGRAZIAMENTI

A conclusione di questa tesi, desidero dedicare qualche riga a tutti coloro che mi sono stati vicini in questo percorso, per me molto formativo e che mi ha dato la possibilità di crescere sia a livello professionale che personale.

Un sentito grazie al Prof. Gianluca Gini, relatore di questa tesi e in particolare alla Dott.ssa Federica Angelini per il suo prezioso aiuto e la sua disponibilità durante tutto il progetto di ricerca e la stesura della tesi.

Grazie al Dirigente Scolastico dell'“I.I.S. Parentucelli-Arzela” della città di Sarzana per avermi dato la possibilità di svolgere questo progetto nella Sua scuola. Un ringraziamento particolare alla Prof.ssa Angela Diamanti e alla Dott.ssa Giulia Leoni per avermi seguito nella realizzazione e per avermi accolto nella mia vecchia scuola in un'altra veste.

Grazie a tutti i ragazzi che hanno partecipato.

Un ringraziamento speciale ai miei genitori per avermi dato l'opportunità di scegliere la mia strada, seguendo i miei interessi e il mio istinto.

A Lorenzo, per essermi stato accanto in ogni momento, per avermi incoraggiato a credere nelle mie passioni e per avermi spinto sempre un po' più oltre ciò che pensavo di essere e di poter diventare.

A tutte le persone che hanno condiviso con me questo percorso, agli amici di Padova e a quelli di casa.

Infine, vorrei ringraziare tutte le persone che ho avuto la possibilità di incontrare durante questi anni: professionisti che lavorano nel campo della salute mentale e che si dedicano all'Altro, per la passione che mi hanno trasmesso e perché mi hanno permesso di imparare

sempre qualcosa di nuovo, ma soprattutto perché mi hanno dato la conferma della bellezza che appartiene a questo mestiere, nonostante i sacrifici.

