



UNIVERSITÀ DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della
Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

Tesi di laurea triennale

L'influenza dei video brevi sulle dimensioni attentive

Relatrice

Prof.ssa Zoia Stefania

Laureando: Russi Davide

Matricola: 2115739

Anno Accademico 2025/2026

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1 – PIATTAFORME SOCIAL, BREVI VIDEO E DIPENDENZA	2
1.1: Caratteristiche dei brevi video e delle piattaforme social	2
1.2: Meccanismi di dipendenza ed effetti sul sistema cognitivo	2
1.3: Attenzione sostenuta	3
1.4: Impulsività e controllo inibitorio	4
CAPITOLO 2 – ALCUNE EVIDENZE SCIENTIFICHE IN MERITO ALL’IMPATTO SULL’ATTENZIONE DI BREVI VIDEO	6
2.1: Uno studio basato sul modello SOBC	6
2.2: Attenzione sostenuta, consumo di reels e rendimento accademico in studenti universitari.....	9
2.3: Un’indagine EEG sugli effetti dei video brevi sull’attenzione	12
2.4: Sintesi delle evidenze disponibili.....	15
CAPITOLO 3 – ADHD e dipendenza da video brevi: vulnerabilità clinica e utilizzo problematico.....	17
3.1 Caratteristiche attentive dell'ADHD	17
3.2 Tendenze ADHD e uso problematico dei video brevi: il ruolo della noia	18
3.3 Disregolazione emotiva e dipendenza da video brevi negli studenti con tendenze ADHD	21
3.4 Sintesi delle evidenze disponibili dai lavori di Xu e colleghi (2025) e Kim e Lee (2026).....	23
CONCLUSIONI	25
BIBLIOGRAFIA.....	28

INTRODUZIONE

Nell'ultimo decennio si è assistita ad una grande diffusione dei social media, divenuti ormai parti fondamentali della vita quotidiana.

In un mondo digitale particolarmente frenetico, la ricerca costante di intrattenimento trova nei social media un terreno fertile, capace di offrire sempre più occasioni di attività sedentarie, altamente stimolanti e gratificanti. Tra i contenuti proposti, i video in formato breve hanno guadagnato ampio consenso e popolarità tra gli utenti, in particolare con l'introduzione di Douyin nel mercato cinese. (Jha & Sharma, 2025)

I video brevi sono video verticali di durata ridotta, generalmente compresa tra i 15 secondi e i 60 secondi (Wu, 2023), trattano una vasta quantità di argomenti, tra cui tecnologia, cura del corpo, sport, scienza e cucina, riuscendo a catturare l'attenzione di utenti di tutte le età e con interessi diversi tra loro.

A conquistare il mercato internazionale è tuttavia Tiktok, introdotto nel 2017, rapidamente diventato una delle applicazioni più scaricate al mondo, superando perfino Facebook (Yurieff, 2018). Alla fine del 2025 la piattaforma contava 1.37 miliardi di utenti a livello globale, con stime che prevedono il superamento dei 2 miliardi di utenti entro il 2029 (Statista, 2026).

Il successo di Tiktok ha spinto la concorrenza a investire nei video verticali brevi a scorrimento infinito: entro il 2020, Facebook, Instagram e Youtube hanno introdotto le proprie versioni di video brevi, presentando al mercato Instagram reels e Youtube shorts (Menon, 2022).

CAPITOLO 1 – PIATTAFORME SOCIAL, BREVI VIDEO E DIPENDENZA

Questo capitolo si propone di fornire gli strumenti concettuali necessari a comprendere il fenomeno oggetto di questa tesi: illustra il funzionamento delle piattaforme di video brevi e i meccanismi neurobiologici alla base della loro capacità di generare dipendenza.

Inoltre, introduce la cornice teorica relativa all'attenzione sostenuta, al controllo inibitorio e all'impulsività, funzioni cognitive che risulteranno centrali per interpretare le evidenze scientifiche discusse nel capitolo successivo.

1.1: Caratteristiche dei brevi video e delle piattaforme social

Per catturare quanta più attenzione possibile e massimizzare il coinvolgimento degli utenti, le piattaforme social media utilizzano algoritmi personalizzati, in grado di analizzare i dati storici dell'utente e le sue interazioni sulla piattaforma (mi piace, commenti, condivisioni di contenuti) con l'obiettivo di proporre contenuti quanto più personalizzati possibile, favorendo così un maggiore coinvolgimento (Zhao & Wagner, 2023), e incentivandone l'utilizzo quotidiano (Huang et al., 2023). Inoltre, poiché le precedenti interazioni sulla piattaforma rappresentano uno dei principali indici utilizzati dall'algoritmo per personalizzare i contenuti, quest'ultimo tenderà a suggerire contenuti in linea con la prospettiva dell'utente, rafforzandone ulteriormente credenze e preferenze (Jha & Sharma, 2025).

Le piattaforme di video brevi hanno così trasformato le modalità di fruizione dei social media, permettendo agli utenti di sviluppare connessioni sociali al di fuori della propria cerchia ristretta, di evadere per un po' dalla realtà e di non annoiarsi mai (Jha & Sharma, 2025).

1.2: Meccanismi di dipendenza ed effetti sul sistema cognitivo

La componente cerebrale che gioca un ruolo fondamentale nel rinforzare la dipendenza da queste piattaforme pare essere l'Area Tegmentale Ventrale (VTA), sede cruciale per il funzionamento del sistema di ricompensa, con un'azione principale di rilascio di dopamina. Quest'area risulta costantemente sollecitata durante l'uso dell'applicazione. Tale sollecitazione è favorita dalla natura stessa dei video brevi che, per via delle loro caratteristiche (durata contenuta, ritmo dinamico, componente visiva e sonora stimolante) risultano tendenzialmente più coinvolgenti rispetto ad altri contenuti presenti sui social media, attivando aree cerebrali deputate al rilascio di dopamina come la VTA e la substantia nigra. A rafforzare ulteriormente questo meccanismo intervengono gli algoritmi di personalizzazione, in grado di individuare e proporre contenuti capaci di sovra regolare l'attività di tali aree, consolidando così l'abitudine all'uso della piattaforma (Su et al., 2021).

Un altro aspetto cruciale che contribuisce all'uso compulsivo di queste piattaforme è lo scrolling infinito. Quando un individuo guarda un video nel feed principale (la For You Page di Tiktok, o le sezioni equivalenti "Reels" su Instagram e "Shorts" su Youtube), può scorrere verso l'alto con il dito per accedere a un numero potenzialmente infinito di video, generando un meccanismo simile a quello delle slot machine: l'utente non sa se il video successivo gli piacerà, non sa se "riceverà il premio", il che comporta un aumento del rilascio di dopamina (Petrillo, 2021).

La combinazione tra la percezione di ricompensa e il ridotto costo energetico necessario per ottenerla dà origine a un meccanismo che spinge gli utenti a scorrere (o "scrollare") per periodi prolungati (Burhan, 2020).

In particolare, lo studio di Wu e colleghi ha rilevato che il livello di attivazione dell'area VTA aumenta proporzionalmente al grado di personalizzazione dei contenuti proposti dall'algoritmo, e a quanto questi risultano in linea con le preferenze dell'utente (Wu, 2023).

A seguito della rapida diffusione di queste piattaforme su ogni smartphone, alcuni studi hanno cominciato a esplorare l'impatto dei video brevi sulle funzioni cognitive (Chen et al., 2023).

Analizzando il design e i meccanismi di funzionamento di base di queste applicazioni, è emerso come gli utenti tendano a cambiare contesto con maggiore frequenza rispetto a quando guardano video più lunghi, a causa dello scrolling continuo che ne caratterizza la fruizione.

Un simile cambiamento frequente di contesto è risultato avere un impatto negativo sulle capacità cognitive dell'individuo, tra cui la memoria e, in particolare, l'attenzione (Madore et al., 2020).

È stata inoltre riscontrata una correlazione tra dipendenza da video brevi e deficit attentivi (Chen et al., 2023), un dato che alimenta la crescente preoccupazione che i video brevi possano avere importanti effetti negativi su questa abilità cognitiva, fenomeno che sarà esplorato nel presente elaborato.

1.3: Attenzione sostenuta

Tra le funzioni intaccate dall'utilizzo di queste piattaforme, l'attenzione sostenuta rappresenta la componente delle funzioni esecutive maggiormente colpita dai video brevi (Head, 2025).

L'attenzione sostenuta, consiste nella capacità di mantenere stabile, in termini di intensità, la prestazione su un singolo compito. Si tratta di un'abilità molto rilevante nell'interazione con l'ambiente, soprattutto in compiti poco lineari e che richiedono molto tempo per essere svolti, come lo studio o la risoluzione di un problema matematico (Isbell et al., 2018).

Alcuni studi sostengono che il multitasking dei social media, che porta spesso l'utente a spostare la sua concentrazione su stimoli diversi molto rapidamente, indebolisca l'attenzione sostenuta (Baumgartner et al., 2018; Ralph et al., 2014).

Tale processo fluttua tra momenti di alta concentrazione, definiti “in the zone” e di distrazione “out of the zone” (Esterman & Rothlein, 2019).

A determinare la fluttuazione della prestazione attentiva concorrono diversi fattori, tra cui:

- Il livello di arousal, sia in condizioni di ipo-regolazione che di sovra-regolazione, si può osservare un decremento sulla prestazione attentiva (Aston-Jones & Cohen, 2005)
- Il mind wandering, ossia l’insorgenza di pensieri estranei rispetto al compito in corso, perturbandone la stabilità (Smallwood & Schooler, 2006)
- La motivazione, che agisce distribuendo nel tempo le risorse attentive in funzione della realizzazione del compito. Quando il valore soggettivo attribuito al compito risulta superiore a quello di eventuali attività alternative (magari meno cognitivamente impegnative), l’attenzione rimane stabile. Al contrario, quanto più elevato è il valore soggettivo delle alternative, tanto maggiore sarà lo sforzo percepito dall’individuo nel mantenimento dell’attenzione sul compito (Kurzban et al., 2013).

1.4: Impulsività e controllo inibitorio

Tra le capacità intaccate dall’uso delle piattaforme di video brevi, rientra il controllo inibitorio, definito come la capacità di inibire volontariamente le proprie risposte comportamentali a uno stimolo (Logan & Cowan, 1984).

Secondo una meta-analisi condotta su un totale di oltre 98000 partecipanti, l’uso di video brevi è associato a un significativo peggioramento delle funzioni cognitive, in particolare dell’impulsività e del controllo inibitorio (Nguyen et al., 2025).

La ricerca spiega come le scelte di design di tali piattaforme, in particolare lo scrolling infinito e l’algoritmo personalizzato, incentivino schemi di comportamento impulsivo attraverso un processo di sensibilizzazione (Soror et al., 2022), che consiste nel rifornimento ripetuto di ricompense immediate, a basso costo cognitivo ed energetico, rinforzando così la ricerca abituale di tale gratificazione.

La naturale conseguenza di questo processo si sviluppa su due fronti.

Il piano comportamentale, su cui si osserva un disimpegno graduale da parte degli utenti verso stimoli che non garantiscono un rilascio dopaminergico immediato, o che richiedono uno sforzo consistente per generare quella sensazione di eccitazione (Soror et al., 2022).

Il piano biologico, in cui l’esposizione frequente a tali video risulta associata a un indebolimento della corteccia prefrontale e del controllo regolatorio (Goldon, 2024).

Oltre all’indebolimento della corteccia prefrontale, l’esposizione frequente ai video brevi è associata, come già detto, anche a una minore attivazione della VTA: si osserva infatti un effetto di assuefazione,

per cui il sistema dopaminergico richiede stimoli sempre più intensi ed eccitatori per raggiungere lo stesso livello di attivazione presente prima dell'esposizione ai video brevi. Risulta inoltre alterata anche la connettività delle reti esecutive task-related, adibite alla comunicazione tra le diverse aree cerebrali e alla gestione delle risorse cognitive necessarie al completamento di un compito o di un'attività (He et al., 2017).

CAPITOLO 2 – ALCUNE EVIDENZE SCIENTIFICHE IN MERITO ALL'IMPATTO SULL'ATTENZIONE DI BREVI VIDEO

Dopo aver delineato i meccanismi attraverso cui i video brevi agiscono sui circuiti dopaminergici e sulle strutture cerebrali deputate al controllo attentivo, è opportuno verificare come tali meccanismi trovino riscontro nella letteratura empirica.

Sono stati selezionati tre studi, di seguito presentati, che indagano la relazione tra consumo di video brevi e funzionamento attentivo adottando approcci metodologici differenti e complementari: il primo si basa su questionari self-report; il secondo integra misure oggettive del comportamento attentivo, riportandone le conseguenze sul rendimento accademico; il terzo, infine, fornisce evidenze dirette a livello neurofisiologico attraverso la tecnica dell'elettroencefalografia. Il fatto che i risultati vadano nella stessa direzione, anche se ottenuti con strumenti e popolazioni diverse, permette di delineare un quadro più solido dell'impatto dei video brevi sui processi attentivi.

2.1: Uno studio basato sul modello SOBC

Il primo studio qui considerato è di Ye e colleghi (2025), intitolato “Potential Effect of Short Video Usage Intensity on Short Video Addiction, Perceived Mood Enhancement (“TikTok Brain”), and Attention Control among Chinese Adolescents”, inserisce il fenomeno in un modello teorico strutturato in grado di collegare intensità di consumo dei video brevi, dipendenza, conseguenze sul piano dopaminergico e conseguenze sul piano attentivo.

Lo studio mira a esplorare il legame tra l'intensità di consumo dei video brevi e la dipendenza da questi ultimi, gli effetti sull'umore, sul comportamento e sul controllo attentivo, il tutto su un gruppo ad alto rischio, come quello degli studenti adolescenti, in questo caso cinesi. (Ye et al., 2025).

Lo studio adotta come quadro teorico di riferimento il modello “Stimulus-Organism-Behavior-Consequence” (SOBC), derivante dalla psicologia ambientale, utilizzato per spiegare i meccanismi alla base del comportamento di dipendenza. (Chakraborty et al., 2022) Si articola in 4 fasi: Le prime due sono lo stimolo, che in questo caso è l'intensità di consumo dei video brevi, e l'organismo, ossia una condizione che i ricercatori hanno definito “Tiktok brain”.

Si tratta di un miglioramento dell'umore temporaneo dato dal consumo dei video brevi, che attiva aree cerebrali ricche di neuroni dopaminergici, principalmente la VTA e la substantia nigra, con poco sforzo richiesto (Su et al., 2021), instillando una ricerca di gratificazione istantanea (Ye et al., 2025). La terza fase è quella del comportamento che gli utenti sviluppano in risposta alla stimolazione costante offerta dalla piattaforma, traducendosi in una ricerca continua di nuovi contenuti. Questo comportamento conduce infine alla quarta fase, quella delle conseguenze, che possono essere positive

o negative per la salute dell'individuo: nel caso specifico, la conseguenza osservata è un calo del controllo attentivo.

Lo studio è stato condotto attraverso un sondaggio online, con un campione di 1086 studenti cinesi, di cui 609 maschi e 477 femmine (età media=19.84 anni, sd=1.34 anni). Per la selezione dei partecipanti è stata utilizzata la tecnica del campionamento a valanga (snowball sampling), cioè un metodo non probabilistico in cui ciascun partecipante recluta a sua volta nuovi soggetti tra le proprie conoscenze (Goodman, 1961). Nel caso specifico, ai partecipanti veniva chiesto di diffondere l'esperimento nella propria rete, selezionando come idonei gli utenti che utilizzavano applicazioni di video brevi già da diversi anni.

Per raccogliere i dati, i ricercatori hanno utilizzato delle scale di autovalutazione Likert a 5 punti, revisionate da 5 psicologi esperti per verificarne la validità di contenuto, misuranti le 4 variabili individuate utilizzando il modello SOBC:

- L'intensità di consumo (lo stimolo), misurato tramite una stima della media del tempo trascorso sulle applicazioni quotidianamente. Le categorie nella scala andavano da "meno di un'ora" a "oltre 5 ore"
- Il "Tiktok brain" (la mente del partecipante), misurato con una scala di 9 item, creata appositamente per misurare il bisogno di video per trarre piacere o ridurre l'ansia. Un esempio di item è "I often need to watch short videos to make me feel happier" (Spesso ho bisogno di guardare video brevi per sentirmi più felice).
- La dipendenza da video brevi (il comportamento dei partecipanti), valutato utilizzando la "Short Video Addiction Scale" (Ye et al., 2022), formata da 10 item, con l'obiettivo di valutare intensità dei comportamenti di dipendenza dal consumo di video brevi. Un esempio di item è "I feel down when I don't watch short videos" (Mi sento giù quando non guardo video brevi).
- Il calo del controllo attentivo (la conseguenza) in seguito all'esposizione ai video brevi. La scala utilizzata è la "Decreased Attention Control Scale", ideata dagli autori dello studio e formata da 6 item con l'obiettivo di misurare la percezione soggettiva di controllo dell'attenzione dopo aver guardato video brevi. Un esempio di item è "Since using short video apps, I often get distracted from what I am doing" (Da quando uso applicazioni di video brevi, spesso mi distraigo da ciò che sto facendo).

In tutte le scale, il punteggio risulta direttamente proporzionale all'intensità della variabile misurata. Sono state formulate complessivamente 6 ipotesi, corrispondenti a tutte le possibili combinazioni a due a due tra le 4 variabili considerate nello studio.

L'analisi, effettuata attraverso un modello di equazioni strutturali basato sulla covarianza (CB-SEM), ha confermato tutte e sei le ipotesi, con un p-value inferiore a 0,001 per ciascuna di esse, rendendo il risultato statisticamente significativo, difficilmente attribuibile al caso.

In particolare, con β si indica il coefficiente standardizzato, che quantifica la forza e la direzione della relazione tra due variabili all'interno del modello (si veda Figura 1).

L'intensità di consumo dei video brevi risulta positivamente associata alla dipendenza da video brevi ($\beta = 0.46$, $p < 0.001$), al TikTok brain ($\beta = 0.34$, $p < 0.001$) e alla diminuzione del controllo attentivo ($\beta = 0.22$, $p < 0.001$). Il TikTok brain, a sua volta, è risultato positivamente associato sia alla dipendenza da video brevi ($\beta = 0.25$, $p < 0.001$) sia alla diminuzione del controllo attentivo ($\beta = 0.12$, $p < 0.001$). Infine, la dipendenza da video brevi è risultata positivamente associata alla diminuzione del controllo attentivo ($\beta = 0.43$, $p < 0.001$).

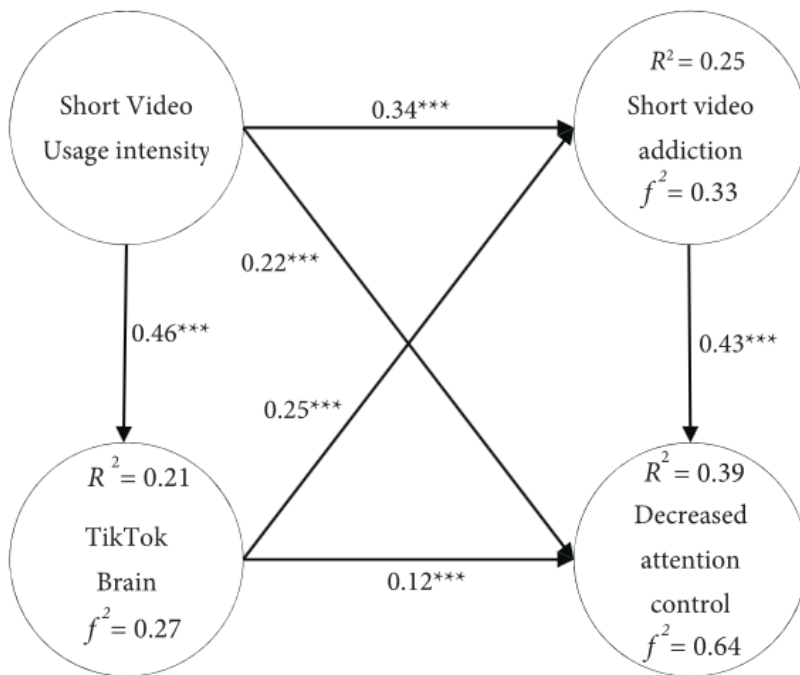


Figura 1: Correlazioni tra le variabili (adattato da " Ye, J.-H., Zheng, J., Nong, W., & Yang, X. (2025). Potential Effect of Short Video Usage Intensity on Short Video Addiction, Perceived Mood Enhancement ('TikTok Brain'), and Attention Control among Chinese Adolescents". *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(3), 271–286)

Lo studio mostra quindi come un uso intenso delle applicazioni di video brevi possa contribuire, negli studenti, all'insorgere di una vera e propria dipendenza, comportando, in accordo con le ricerche di Morris e colleghi (2023), alterazioni nelle strutture e nelle funzioni cognitive, portando gli studenti a

sperimentare la sensazione di gratificazione istantanea del Tiktok brain e a un decremento del controllo attentivo.

Questa sensazione di gratificazione istantanea, a sua volta, rinforza l'abitudine a ricercare continuamente dopamina dai video brevi, alimentando attivamente lo sviluppo della dipendenza: è infatti il continuo bisogno della scarica dopaminergica a generare la dipendenza, rendendo poi così difficile uscirne (Yang, 2023). Gli utenti che sviluppano il "Tiktok brain" tendono inoltre a maturare un interesse quasi esclusivo per attività in grado di offrire gratificazione istantanea, rendendo molto più complesso concentrarsi per lunghi periodi di tempo su compiti più complessi (Xie et al., 2021). Infine, la dipendenza inibisce l'autocontrollo e indebolisce il controllo delle funzioni esecutive (Yan et al., 2024), aggravando ulteriormente il deficit del controllo attentivo già compromesso dalle altre variabili considerate nel modello.

2.2: Attenzione sostenuta, consumo di reels e rendimento accademico in studenti universitari

I risultati del primo studio, per quanto solidi, si basano su percezioni soggettive riportate dai partecipanti. Il secondo studio, intitolato "Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students", è stato condotto da Haliti-Sylaj e Sadiku (2024), e permette di verificare se un risultato simile emerga anche utilizzando misure comportamentali dirette dell'attenzione, estendendo l'indagine anche sulle ricadute sul rendimento accademico.

La ricerca ha indagato come l'esposizione frequente ai video brevi (definiti nello studio come *reels*) influenzi la capacità attentiva e il rendimento accademico degli studenti universitari.

Lo studio utilizza come base teorica 2 principali contributi:

- La teoria del carico cognitivo di Sweller (1988), secondo cui il cervello possiede limitate risorse cognitive deputate al processamento delle informazioni: quando l'individuo viene esposto a un flusso eccessivo di informazioni rapide, che catturano molta attenzione, le risorse cognitive potrebbero rivelarsi insufficienti per gestire correttamente tutto.
Le piattaforme di video brevi si basano su contenuti rapidi, numerosi e progettati per catturare quanta più attenzione possibile dall'utente, e il loro utilizzo prolungato può portare a un calo della soglia attentiva (Sweller, 2022).
- La teoria delle risorse attentive di Kahneman (1973), il quale descrive l'attenzione come una risorsa cognitiva limitata, che può essere divisa e utilizzata in un numero ristretto di attività alla volta.

Lo studio ha utilizzato un campione di convenienza, in cui il ricercatore seleziona i partecipanti basandosi sulla comodità e semplice reperibilità di questi ultimi (Hossan et al., 2023), selezionando

un totale di 150 studenti della “University for Business and Technology” (UBT) in Kosovo, provenienti da facoltà diverse e con diversi livelli di esposizione ai reels.

Gli autori adottano un approccio correlazionale, volto ad analizzare la forza delle relazioni tra tre variabili: il consumo di reels, la capacità attentiva e il rendimento accademico, senza alcuna manipolazione dell’ambiente, in modo tale da restituire un quadro il più possibile realistico e aderente al contesto naturale del fenomeno (Creswell, 2014). L’obiettivo è individuare l’eventuale presenza di una correlazione negativa significativa, negli studenti, tra il tempo dedicato a guardare reels e la capacità di mantenere l’attenzione sostenuta durante lo svolgimento delle attività accademiche.

I dati sono stati raccolti con due strumenti:

- Il primo era un questionario self-report, volto a rilevare le abitudini dei partecipanti nell’utilizzo dei social media, in particolare delle piattaforme di video brevi (Tiktok, Instagram, Youtube). Il questionario includeva domande relative al numero di ore trascorse dagli studenti su tali applicazioni e al livello di difficoltà percepita nel concentrarsi sulle attività universitarie.

Inoltre, per indagare sulla correlazione tra consumo dei reels e rendimento accademico, era richiesto ai partecipanti di riportare il proprio Grade Point Average (GPA), ossia la media ponderata dei voti universitari.

- Il secondo strumento era invece il Sustained Attention to Response Task (SART), considerato particolarmente valido per misurare il controllo attentivo di un individuo (Robertson et al., 1997). In questo test, al partecipante venivano presentati singoli numeri, da 1 a 9, in rapida successione: il compito consisteva nel premere un tasto in risposta a ogni numero, tranne uno specifico, per il quale veniva richiesta l’inibizione della risposta. Tale numero compariva raramente, rinforzando la tendenza dell’individuo a premere automaticamente il tasto, rendendo l’inibizione un’operazione cognitivamente più complessa. Durante il test venivano registrati tempi di reazione, errori (pressione del tasto quando non era richiesta) ed errori di omissione (mancata pressione del tasto quando invece richiesta). L’obiettivo era valutare la capacità di mantenere l’attenzione durante un compito cognitivo monotono, abilità necessaria in ambito accademico.

Per analizzare i dati sono state impiegate sia statistiche descrittive (come media e deviazioni standard) che inferenziali, per misurare la forza delle relazioni tra consumo di reels, controllo attentivo e rendimento accademico. È stato utilizzato il coefficiente di correlazione di Pearson, il quale misura la presenza e l’intensità di relazioni tra più variabili.

Oltre all’analisi di correlazione, è stata condotta anche un’analisi di regressione multipla per esaminare in che misura il consumo di reels potesse predire il rendimento accademico, includendo

variabili confondenti come le abitudini di studio e il tempo dedicato ad esso. Tale analisi ha permesso di stabilire se il consumo dei reels fosse un predittore significativo del GPA, pur considerando gli altri fattori.

Infine, i risultati sono stati interpretati anche alla luce delle dimensioni dell'effetto, al fine di valutare l'entità delle relazioni utilizzando il coefficiente di Cohen, secondo cui la forza della relazione tra due variabili risulta essere piccola se $r=0.1$, media se $r=0.3$, e grande se $r=0.5$ (Cohen, 2013).

Lo studio ha evidenziato una correlazione negativa di entità media-grande tra il consumo di reels e il controllo attentivo ($r=-0.45$, $p<0.01$), e una correlazione negativa di entità moderata ($r=-0.32$, $p<0.05$) tra il consumo di reels e il GPA.

Alla luce di questi risultati, il consumo eccessivo di reels sembra rappresentare un fattore di rischio rilevante per il controllo attentivo, oltre che per la qualità delle prestazioni accademiche, seppur in misura minore.

Inoltre, le statistiche descrittive hanno mostrato che, nella maggior parte dei casi, a un consumo eccessivo di reels si associava un GPA inferiore alla media.

L'analisi di regressione multipla, condotta includendo le variabili confondenti, ha rilevato una relazione inversa tra il consumo di reels e il GPA: all'aumentare del primo, il secondo tende a diminuire ($\beta = -0.27$, $p < 0.05$). Il modello nel suo complesso spiega il 25% della varianza nel GPA ($R^2 = 0.25$): ciò significa che un quarto delle differenze osservate nel GPA tra gli studenti può essere statisticamente ricondotto all'insieme delle variabili incluse nel modello (quindi sia il consumo di reels, sia le variabili confondenti), mentre il restante 75% è ricondotto a variabili esterne non incluse nel modello.

Infine, l'analisi dei risultati del SART ha evidenziato tassi di errore significativamente più alti (27%) negli utenti ad alto consumo di reels (più di 3 ore al giorno) rispetto agli utenti a consumo ridotto (meno di un'ora al giorno), che hanno registrato un tasso di errore del 5% ($p<0.05$).

Anche i tempi di reazione hanno subito una variazione: gli utenti ad alto consumo hanno riportato una media di 420ms, contro i 300 ms. degli utenti a consumo ridotto, suggerendo un minore controllo cognitivo rispetto ai primi.

I risultati dello studio confermano, in accordo con il precedente studio, l'impatto negativo del consumo dei video brevi sull'attenzione sostenuta, evidenziandone la correlazione negativa e i conseguenti risvolti negativi anche sul piano accademico. Tali dati confermano l'ipotesi formulata da Carr (2020), nota come "shallowing hypothesis" (ipotesi della superficialità), secondo cui il consumo di contenuti frammentati, brevi e altamente stimolanti, molto presenti in rete, renderebbe molto più difficile mantenere nel tempo uno stato di concentrazione profonda e durevole nel tempo, favorendo una sorta di "superficialità cognitiva" (Carr, 2020).

2.3: Un'indagine EEG sugli effetti dei video brevi sull'attenzione

Diversamente dalle ricerche precedenti, che si limitano a misure comportamentali, quest'ultimo studio "Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study" di Yan e colleghi (2024), aggiunge una prospettiva neuroscientifica, fornendo dati diretti sull'attività cerebrale sottostante il consumo dei video brevi attraverso l'elettroencefalogramma (EEG).

Lo studio indaga come il consumo di video brevi influenzi i meccanismi neurali sottostanti le funzioni attentive attraverso l'EEG.

Ai fini della misurazione del fenomeno, la ricerca utilizza la teoria della rete attentiva tripartita (Petersen & Posner, 2012), che suddivide l'attenzione in tre componenti: un network di allerta, uno dedicato all'orientamento e una terza rete con funzione di controllo esecutivo.

La rete di allerta mantiene lo stato di vigilanza cognitiva, si tratta di un percorso neurale che collega i lobi frontali, parietali e talamo (Posner, 2012).

La rete di orientamento attenua l'attenzione sui distrattori, mobilitando le risorse attentive su uno stimolo specifico, e coinvolge regioni parietali e frontali (Proskovec et al., 2018).

Infine, la rete di controllo esecutivo, deputata all'autoregolazione e alla risoluzione di conflitti tra processi cognitivi ed emotivi (ad esempio, l'inibizione di una risposta automatica per sceglierne un'altra), vede la sua sede nelle cortecce prefrontale e cingolata anteriore (Petersen & Posner, 2012; Fan et al., 2002).

Dal punto di vista neurofisiologico, le onde cerebrali theta rappresentano un'oscillazione neurale inevitabile nella funzione attentiva, aumentando di fronte a situazioni che richiedono maggiore controllo cognitivo (Magosso et al., 2021).

Sulla base di questa premessa, i ricercatori hanno ipotizzato che la dipendenza da video brevi possa incidere negativamente sull'attività neurale sottostante alle funzioni attentive. L'analisi si è quindi concentrata sull'oscillazione delle onde theta, rilevata durante l'esecuzione di test specifici volti a sollecitare tali funzioni.

Per l'esperimento, sono stati coinvolti 48 utenti di app di video brevi (13 uomini e 35 donne), con un range di età tra i 18 e i 33 anni e di vario livello di istruzione.

All'inizio dell'esperimento, è stata somministrata una batteria di questionari self report, con l'obiettivo di raccogliere informazioni sui comportamenti di dipendenza e sui tratti di personalità dei partecipanti. Le più rilevanti al fenomeno sono state tre:

- la versione cinese della Mobile phone short-form video addiction tendency questionnaire (questionario sulla tendenza alla dipendenza da video brevi su smartphone) (MPSVATQ), che misura l'inclinazione alla dipendenza da video brevi (Liu, 2022);

- la Self-control scale (SCS), utilizzata per misurare la capacità di autoregolazione dell'individuo (Tangney et al., 2004)
- l'Attention control scale (ACS), che misura la capacità di regolare volontariamente la direzione e l'intensità dell'attenzione (Derryberry & Reed, 2002).

Al termine della somministrazione dei questionari, ai partecipanti è stato proposto l'Attention Network Test (ANT), un paradigma sperimentale utilizzato per valutare le componenti del sistema attentivo (Fan et al., 2002), basandosi sulla teoria di Posner relativa alla tripartizione della rete attentiva.

Durante il test, della durata di 10 minuti, il partecipante doveva identificare la direzione di una freccia centrale, il target, circondata da altri stimoli, detti "flanker". Il target rimaneva sullo schermo per un totale di 1700 millisecondi, e l'individuo doveva premere "F" sulla tastiera se il target puntava a sinistra, oppure il tasto "J" se il target puntava a destra.

Prima del target potevano comparire dei "cues", ossia dei segnali, il cui compito era quello di fornire informazioni temporali o spaziali sulla comparsa del target stesso.

Se ne distinguevano di due tipi: i center/double cues, indizio che segnalava all'individuo solo quando apparirà il target (attivando la rete di allerta), e gli spatial cues, che ne indicano anche la posizione (attivando la rete di orientamento).

Il target veniva spesso accompagnato da stimoli di natura diversa: possono essere linee neutre prive di direzione, frecce congruenti con la direzione indicata dal target, oppure frecce incongruenti, che puntano nella direzione opposta, richiedendo all'individuo una soppressione della risposta automatica (attivando la rete di controllo esecutivo).

Attraverso le diverse combinazioni di cue e target, l'ANT consentiva così di stimare, tramite i tempi di reazione, l'efficienza di ciascuna delle tre reti attentive. Durante l'intero svolgimento del compito, i partecipanti indossavano una cuffia EEG a 64 canali, che permetteva di registrare l'attività neurale sottostante, focalizzandosi sulle onde theta.

Dai dati ottenuti un primo risultato emerge già dal confronto con i punteggi dei questionari somministrati, sottolineando una correlazione negativa significativa tra i punteggi del questionario MPSVATQ con i punteggi degli altri due questionari SCS e ACS, ad indicare una maggiore inclinazione al consumo compulsivo dei video brevi associata in modo stabile a una minore capacità di autoregolazione comportamentale e ad una percezione di peggiore gestione delle risorse attentive nella vita quotidiana.

Passando alle prestazioni comportamentali registrate durante l'ANT, l'analisi della varianza condotta sulle diverse combinazioni di stimoli mostra effetti robusti sia per i tempi di reazione sia per l'accuratezza.

Sul fronte dei tempi di reazione, si sono rivelati altamente significativi sia gli effetti principali del tipo di cue e di target, sia la loro interazione: nella condizione priva di cue sono stati registrati i tempi di risposta più lunghi, mentre la presenza dello spatial cue ha reso più rapido il tempo di risposta. Inoltre, sono stati registrati tempi di reazione nelle prove incongruenti significativamente più lunghi rispetto a quelli delle prove congruenti.

Analizzando l'accuratezza delle risposte, si può notare come la condizione di center/double cue abbia un'accuratezza inferiore rispetto alle altre, mentre la condizione di spatial cue ha registrato i punteggi di accuratezza più alti. Invece, le prove incongruenti hanno avuto il tasso di correttezza della risposta significativamente più basso rispetto alle congruenti.

Questi effetti comportamentali, per quanto solidi, non si traducono però in un legame diretto con la dipendenza da video brevi: l'analisi di correlazione non ha individuato infatti alcuna associazione significativa tra i punteggi alla MPSVATQ e l'efficienza comportamentale delle tre reti.

Controintuitivamente, l'analisi dei risultati dell'EEG fornisce la prova biologica diretta di come la dipendenza da brevi video possa impattare sul cervello.

Osservando l'attività oscillatoria delle onde theta nella regione frontale, i ricercatori hanno osservato che, di fronte al compito incongruente (il cervello, per risolvere il conflitto, deve incrementare l'attività delle onde), tale oscillazione tendeva a calare quanto più alto era il punteggio della MPSVATQ fornito dal partecipante, mostrando una correlazione negativa tra le due variabili ($r = -0.395$, $p = 0.007$).

In altre parole, a un consumo più compulsivo di video brevi corrisponde una minore capacità del cervello di mobilitare le risorse necessarie per gestire il conflitto cognitivo. Un pattern simile, seppur non significativo ($p > 0,05$), emerge anche nelle regioni frontale media, centrale, parietale e parieto-occipitale.

Infine, dall'analisi dei dati dell'EEG registrati durante lo stato di riposo, non è stata riscontrata alcuna correlazione con la dipendenza da video brevi misurata dalla MPSVATQ ($p > 0.05$) nella corteccia prefrontale.

Anche dal confronto tra i dati del partecipante a riposo prima di effettuare il compito e dopo averlo effettuato, non sono state rilevate variazioni significative nella potenza delle onde theta.

Quest'ultimo risultato suggerisce che l'alterazione neurale individuata non sia una condizione stabile e generalizzata, ma che emerga specificamente nei momenti di maggiore richiesta cognitivo-attentiva.

Lo studio evidenzia quindi come il consumo compulsivo dei video brevi possa avere un impatto profondamente negativo su due piani: quello dell'autocontrollo comportamentale, e quello del funzionamento neurologico dei sistemi attentivi, mostrando una riduzione della potenza delle onde theta a livello prefrontale durante la risoluzione dei conflitti cognitivi in prove che richiedono un

controllo esecutivo elevato. Tale riduzione indicherebbe una ridotta capacità di reclutamento delle risorse attentive, e di conseguenza una ridotta capacità di gestione dell'attenzione, in particolare in presenza di distrazioni. Tale alterazione risulta tuttavia essere compito-dipendente, ed i ricercatori escludono deficit attentivi permanenti.

Una possibile spiegazione, secondo gli autori, risiede nella natura dei video brevi, i quali, essendo estremamente stimolanti e rapidamente fruibili, catturano l'attenzione in modo passivo, non richiedendo alcuno sforzo cognitivo. Un'esposizione prolungata a questo tipo di contenuti potrebbe quindi favorire una iperattivazione delle regioni corticali inferiori, a scapito delle aree corticali superiori normalmente deputate alla gestione dell'attenzione e dell'autocontrollo.

2.4: Sintesi delle evidenze disponibili

Il primo studio, condotto da Ye e colleghi (2025), ha indagato il possibile legame tra l'intensità di consumo dei video brevi, dipendenza, effetti sul cervello e controllo attentivo, somministrando questionari self-report a 1086 studenti adolescenti cinesi e formulando un totale di sei ipotesi di correlazione a coppie tra le quattro variabili considerate.

I dati raccolti sono risultati statisticamente significativi, confermando l'esistenza delle relazioni ipotizzate tra le quattro variabili e quantificandone la forza. I risultati suggeriscono quindi che la gratificazione istantanea tenderebbe a intrappolare l'utente in un consumo compulsivo di video brevi, favorendo lo sviluppo di una dipendenza che inibisce l'autocontrollo e abitua il cervello alla ricerca di stimoli immediati, rendendo più faticoso mantenere la concentrazione su attività complesse e prolungate nel tempo.

Il secondo studio, condotto da Haliti-Sylaj e Sadiku (2024), ha indagato l'impatto dei video brevi sulla capacità attentiva e sul rendimento accademico di 150 studenti universitari, attraverso la somministrazione di alcuni questionari self-report e di un test comportamentale oggettivo, il Sustained Attention to Response Task (SART).

I risultati hanno evidenziato due correlazioni negative legate al consumo di video brevi: la prima con il controllo attentivo ($r=-0,45$), la seconda con il rendimento accademico ($r=-0,32$). Dal SART è inoltre emerso un numero significativamente maggiore di errori commessi nei compiti di inibizione (27% in più) negli utenti ad alto consumo rispetto a chi li utilizza per meno di un'ora.

Lo studio suggerisce quindi come il consumo di video brevi possa rappresentare un fattore di rischio per il controllo attentivo e, in misura minore, per la qualità delle prestazioni accademiche, utilizzando, a differenza del primo studio, una misura comportamentale oggettiva del fenomeno.

Il terzo studio invece, condotto da Yan e colleghi (2024), ha indagato l'impatto del consumo di video brevi sulle funzioni attentive e sui relativi meccanismi neurali in un campione di 48 utenti, attraverso la somministrazione di alcuni questionari self-report e un compito cognitivo computerizzato,

utilizzato per stimolare e misurare l'efficienza delle tre reti attentive (allerta, orientamento e controllo esecutivo), registrando l'attività cerebrale tramite elettroencefalogramma (EEG).

L'analisi neurofisiologica ha rilevato una correlazione negativa tra la gravità della dipendenza e la potenza delle onde theta nella corteccia frontale, durante la risoluzione dei conflitti cognitivi. Inoltre, dall'EEG registrato durante lo stato di riposo non è emersa alcuna associazione significativa con la dipendenza da video brevi, suggerendo che l'alterazione neurale osservata non sia permanente, ma che emerga solo in condizioni che richiedono un'elevata performance attentiva.

Lo studio suggerisce quindi come il consumo compulsivo di video brevi possa compromettere l'efficienza nel mobilitare le risorse attentive necessarie a inibire le distrazioni sotto sforzo cognitivo, fornendo una prova neuroscientifica diretta del fenomeno.

CAPITOLO 3 – ADHD e dipendenza da video brevi: vulnerabilità clinica e utilizzo problematico

Il presente capitolo intendeva originariamente estendere l'indagine condotta nella sezione precedente, applicando la misurazione dell'impatto dei video brevi su un campione clinico caratterizzato da disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Lo scopo teorico era quello di verificare se il deficit attentivo già presente negli individui con ADHD venisse ulteriormente aggravato dalla fruizione dei video brevi. Ciononostante, l'analisi della letteratura sembra rivelare una palese assenza di studi empirici che quantifichino direttamente tale fenomeno in soggetti con ADHD. Di fronte alla difficoltà di trovare studi così puntuali, il presente capitolo sposta l'attenzione investigativa sui meccanismi di vulnerabilità e sul maggior rischio per gli individui con ADHD a sviluppare un uso problematico e dipendente dai video brevi.

3.1 Caratteristiche attentive dell'ADHD

Il disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD) è una condizione pervasiva e debilitante, caratterizzata da livelli persistenti di disattenzione, iperattività e impulsività, tali da compromettere lo sviluppo dell'individuo (American Psychiatric Association, 2022).

Il disturbo si divide in 3 sottotipi: prevalentemente disattento (ADHD-I), prevalentemente iperattivo-impulsivo (ADHD-HI) e il sottotipo combinato (ADHD-C), definiti in base alla prevalenza dei sintomi manifestati dall'individuo (Loe & Feldman, 2007).

Le persone con ADHD manifestano una preferenza forte e costante per ricompense immediate di entità minore, rispetto alle ricompense di maggior valore ma differite nel tempo.

Tale comportamento sarebbe dovuto a un'alterata sensibilità al rinforzo e ad una forte avversione per l'attesa (Firestone & Douglas, 1976; Luman et al., 2005), fattori che contribuiscono all'impulsività tipica del disturbo.

Secondo la prospettiva sistemica dei network cerebrali (MacDonald et al., 2024), i sintomi dell'ADHD non deriverebbero dall'alterazione di aree cerebrali isolate né da uno squilibrio dopaminergico, bensì dall'interazione di fattori diversi:

La disattenzione deriverebbe da una mancata ottimizzazione dei network cerebrali necessari allo svolgimento dei compiti. In condizioni di sviluppo tipico, l'attivazione di tali network aumenta la salienza percepita dall'individuo verso gli stimoli rilevanti, inibendo l'interferenza della Default Mode Network (DMN), ossia la rete neurale associata al riposo, al vagabondaggio mentale e alla distrazione. Nell'ADHD, questa inibizione risulterebbe assente, determinando una maggiore tendenza a distaccarsi dal compito in corso e a distrarsi con stimoli esterni (Millevert et al., 2023);

L'impulsività sarebbe associata a una disfunzione delle vie dopaminergiche mesocorticolimbiche (Oades, 2008) e a uno stato ipo-dopaminergico al livello della corteccia prefrontale (Lukito et al., 2020). Nei soggetti con ADHD, la quantità di dopamina nella corteccia dovrebbe mantenersi entro un intervallo particolarmente ristretto per permettere l'inibizione delle risposte automatiche: livelli eccessivi o insufficienti determinano infatti una perdita di controllo (Farrell et al., 2012);

L'iperattività, che nell'ADHD si manifesta come difficoltà a inibire comportamenti motori inadeguati (Smith et al., 2006), sembrerebbe legata a una riduzione volumetrica e funzionale del cervelletto, che comprometterebbe l'attività dei sistemi frontostriatali, influenzando negativamente il controllo inibitorio (Koziol et al., 2014).

Ricevere una diagnosi di ADHD non è tuttavia semplice, e molti individui possono presentare tali sintomi, senza tutta via raggiungere una gravità sufficiente a ricevere una diagnosi: si tratta dei soggetti con ADHD subclinico. Secondo Gostoli e colleghi, i sintomi dell'ADHD subclinico possono avere un impatto significativo e concreto sulla vita quotidiana, molto più simile a quello riscontrato in soggetti con diagnosi che a quello di coetanei privi di sintomi (Gostoli et al., 2024).

In particolare, la ricerca sostiene che gli adolescenti con ADHD subclinico presentino problemi di dipendenza da internet analoghi ai coetanei con diagnosi, utilizzandolo come strategia di coping per gestire la disregolazione emotiva e manifestando una forte perdita di controllo sul tempo trascorso online.

Nella difficoltà di trovare letteratura scientifica che indaghi la relazione tra l'ADHD diagnosticato e la dipendenza da video brevi, di seguito verranno presentati due studi che hanno utilizzato campioni privi di diagnosi, ma che hanno riportato sintomi analoghi a quelli dell'ADHD.

3.2 Tendenze ADHD e uso problematico dei video brevi: il ruolo della noia

Il primo studio, intitolato "The Separation of Adult ADHD Inattention and Hyperactivity-Impulsivity Symptoms and Their Association with Problematic Short-Video Use: A Structural Equation Modeling Analysis" di Xu e colleghi (2025), ha esplorato la relazione tra le tendenze ADHD (sintomi sotto soglia per la diagnosi) e uso problematico dei video brevi (Problematic Short-Video Use o PSVU) negli adulti, con l'obiettivo di chiarire come i sintomi di ADHD, in particolare disattenzione (IA) e iperattività-impulsività (HI), possano contribuirvi.

I ricercatori hanno adottato come cornice teorica il modello I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) (Brand et al., 2016), sviluppato per comprendere i meccanismi psicologici e neurobiologici alla base dell'insorgenza, dello sviluppo e del mantenimento delle dipendenze correlate all'uso di Internet, tra cui il PSVU, definito nello studio come un uso eccessivo e compulsivo

delle piattaforme di video brevi, in cui l'individuo trascorre una quantità di tempo consistente su tali piattaforme nonostante le ricadute sulla vita quotidiana e sociale e sul benessere psicologico.

Secondo il modello, il comportamento di dipendenza è il risultato di un'interazione dinamica e sequenziale tra quattro macro-componenti fondamentali:

- **Persona (P – Person):** le caratteristiche intrinseche dell'individuo, comprese vulnerabilità biologiche, tratti di personalità e sintomi psicopatologici. Nello studio, questa componente è costituita dai sintomi dell'ADHD, raggruppati nelle sottocategorie di disattenzione e iperattività-impulsività.
- **Affettività (A – Affect):** gli stati affettivi, le risposte emotive e la capacità di autoregolazione emotiva. Nello studio, è rappresentata dalla capacità di ristrutturazione cognitiva (la capacità di reinterpretare una situazione per ridurne l'impatto emotivo negativo) e dai conseguenti livelli di malessere emotivo, come ansia e depressione.
- **Cognizione (C – Cognition):** i processi di pensiero, le attitudini mentali e le rappresentazioni cognitive della realtà. I ricercatori hanno individuato come mediatore cognitivo chiave la propensione alla noia, descritta come uno stato di bassa attivazione e insoddisfazione legato a deficit nel mantenimento dell'attenzione.
- **Esecuzione (E – Execution):** la fase finale del processo, ossia la messa in atto concreta e compulsiva del comportamento problematico: nella ricerca, l'uso problematico dei video brevi.

Secondo il modello, i tratti psicopatologici di base dell'individuo (Persona) comprometterebbero le risposte affettive (Affettività), riducendo il ricorso a strategie adattive come la ristrutturazione cognitiva e incrementando il malessere psicologico.

Questa vulnerabilità emotiva altererebbe a sua volta la percezione cognitiva (Cognizione), amplificando la predisposizione alla noia. Per compensare tale stato di vuoto e sofferenza, il soggetto sperimenterebbe una forte motivazione ad agire, trovando nelle piattaforme di video brevi una gratificazione istantanea, alleviando temporaneamente il proprio disagio (Esecuzione).

L'ADHD risulta essere un fattore che rende l'individuo particolarmente vulnerabile al PSVU. Nello specifico, secondo precedenti studi, i tratti di HI sono associati a difficoltà nella regolazione emotiva (Gair et al., 2022) e ad un minor ricorso a strategie come la ristrutturazione cognitiva, mentre i tratti di IA risultano strettamente legati a deficit nel mantenimento dell'attenzione e alla predisposizione alla noia, rendendo l'individuo più a rischio di sviluppare comportamenti di dipendenza (Elhai et al., 2019).

Lo studio ha coinvolto un campione di 563 studenti universitari cinesi (280 donne e 283 uomini), con un'età compresa tra i 18 e i 26 anni (età media=19.85).

Sono state misurate 5 variabili attraverso la somministrazione di 6 scale:

- L'Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) composta da 18 item valutati su scala Likert a 5 punti, per misurare i sintomi di ADHD nell'adulto (Kessler et al., 2005);
- Il Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ), composto da 8 item su scala Likert a 5 punti e riadattato alle piattaforme di video brevi (coerenza interna di 0,85) per misurare il PSVU (Elphinston & Noller, 2011);
- L'Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) formata da 6 item su scala Likert a 7 punti, per valutare l'abilità di ristrutturazione cognitiva (Gross & John, 2003; Wang, 2007);
- La Self-Rating Depression Scale (SDS) e la Self-Rating Anxiety Scale (SAS), entrambe composte da 20 item e sottoposte a standardizzazione del punteggio, per misurare rispettivamente depressione e ansia (Zung, 1965, 1971);
- La Short Boredom Proneness Scale (SBPS), costituita da 8 item su scala Likert a 7 punti, per misurare la propensione alla noia (Struk et al., 2017).

Per determinare come i sintomi dell'ADHD influenzassero il PSVU, i ricercatori hanno formalizzato e testato 4 ipotesi:

La prima prevedeva che i sintomi dell'ADHD fossero associati a una minore capacità di ristrutturazione cognitiva, a un maggiore malessere emotivo e a una maggiore propensione alla noia, contribuendo così ad aumentare i livelli di PSVU.

Tale ipotesi è stata pienamente confermata: i modelli di equazione strutturale hanno rivelato che i sintomi dell'ADHD, considerato nel suo complesso, esercita effetti diretti significativi, negativi sulla ristrutturazione cognitiva ($\beta = -0,17$), e positivi sul malessere emotivo ($\beta = 0,64$), sulla noia ($\beta = 0,18$) e sul comportamento di dipendenza ($\beta = 0,34$).

La seconda ipotizzava che i sintomi dell'ADHD influenzassero le variabili secondo una sequenza precisa: una minore capacità di ristrutturazione cognitiva comporterebbe una minore capacità di regolare le emozioni, alimentando la sofferenza psicologica, esacerbando la noia e incentivando infine l'uso compulsivo delle piattaforme.

Tale sequenza è risultata statisticamente significativa (intervallo di confidenza al 95%), evidenziando il ruolo della noia come via attraverso cui l'individuo compensa il disagio emotivo con l'uso compulsivo.

La terza ipotesi distingueva i due domini sintomatologici dell'ADHD, ipotizzando che i sintomi di HI si associassero specificatamente a un deficit di regolazione affettiva (minore ristrutturazione cognitiva e maggiore malessere emotivo), mentre i sintomi di IA fossero per lo più legati alla maggiore noia e al PSVU.

L'ipotesi è stata confermata pienamente: i sintomi di HI risultano influenzare negativamente la ristrutturazione cognitiva ($\beta=-0,18$) e positivamente il malessere emotivo ($\beta=0,53$), senza tuttavia incidere sulla noia ($\beta=0,04$). Al contrario, i sintomi di IA risultano correlati alla noia ($\beta=0,19$), mentre la loro associazione con la ristrutturazione cognitiva è risultata del tutto non significativa ($\beta=-0,06$). La quarta e ultima ipotesi prevedeva che i sintomi di HI contribuissero al PSVU principalmente attraverso la via affettiva, mediata dal deficit di regolazione emotiva e dal conseguente malessere emotivo, mentre i sintomi di IA vi contribuissero al PSVU esclusivamente attraverso la via cognitiva della noia.

I dati, a differenza delle precedenti ipotesi, hanno solo parzialmente confermato quest'ultima: è emerso che i sintomi di IA contribuissero effettivamente al PSVU attraverso la propensione alla noia, ma lo stesso non è emerso per i sintomi di HI: non è stato riscontrato un effetto di mediazione diretta tra deficit di regolazione emotiva e conseguente malessere emotivo al PSVU. Al contrario, l'effetto dell'iperattività/impulsività sul PSVU si manifesta soltanto attraverso la sequenza a 3 stadi individuata nella seconda ipotesi: la propensione alla noia, tipica dei sintomi di disattenzione, risulta necessaria affinché i sintomi di HI possano contribuire al PSVU.

Questo risultato smentisce l'idea che i sintomi agiscano per canali isolati e indipendenti, mostrando piuttosto come la propensione alla noia costituisca il fattore attraverso cui i sintomi di HI si traducono in PSVU.

In conclusione, lo studio suggerisce l'esistenza di un'associazione positiva tra i sintomi dell'ADHD negli adulti e il PSVU, delineando una sequenza specifica attraverso cui tali sintomi contribuirebbero all'insorgenza del fenomeno, e indicando i sintomi da ADHD come un possibile fattore di vulnerabilità verso lo sviluppo di comportamenti di dipendenza associata ai video brevi.

3.3 Disregolazione emotiva e dipendenza da video brevi negli studenti con tendenze ADHD

Se lo studio di Xu e colleghi (2025) ha delineato un percorso per lo sviluppo della dipendenza da video brevi prevalentemente cognitivo, quello di Kim e Lee (2026), intitolato "Psychological mechanisms of short-form content overdependence: The mediating role of emotional dysregulation in university students with ADHD tendencies", si concentra invece sulla componente affettiva del fenomeno, indagando come la difficoltà di regolare le proprie emozioni possa spingere gli individui con tendenze ADHD a rifugiarsi nei video brevi come strategia di coping disfunzionale.

Gli autori hanno scelto di concentrarsi su una categoria specifica, quella degli studenti universitari, per il fatto di trovarsi all'interno di un ambiente che richiede capacità autoregulative ben sviluppate (Kim & Ha, 2020).

In particolare, gli studenti universitari con tendenze ADHD tendono a manifestare difficoltà nel percorso accademico, come procrastinazione, impulsività nelle decisioni e instabilità emotiva (Jae-

Soon An et al., 2016), caratteristiche che rendono l'individuo più vulnerabile all'insorgenza di una dipendenza da contenuti altamente stimolanti come i video brevi.

La ricerca spiega tale vulnerabilità attraverso il modello di disfunzione esecutiva di Barkley e colleghi (2006), secondo cui l'autoregolazione emotiva non sia semplicemente una complicanza secondaria, bensì un deficit centrale e intrinseco dell'ADHD, da cui deriverebbero direttamente sia l'impulsività sia l'instabilità emotiva sopracitata.

La disregolazione emotiva viene definita come l'insieme delle difficoltà legate alla consapevolezza, comprensione, accettazione e modulazione delle proprie risposte emotive, comprendendo anche l'incapacità di controllare i comportamenti impulsivi e di mantenere una condotta orientata a un obiettivo in presenza di una forte sofferenza psicologica (Gratz & Roemer, 2004); inoltre, individui con difficoltà di regolazione emotiva tendono a sviluppare più facilmente dipendenza da smartphone o da social media (Lee & Ha, 2016).

Sulla base di queste premesse, i ricercatori hanno ipotizzato che la dipendenza da video brevi potesse rappresentare non solo un'abitudine comportamentale rinforzata dal rilascio dopaminergico, ma anche una strategia di coping per gestire gli stati emotivi disregolati, decidendo così di esplorare la relazione tra tendenze ADHD e dipendenza dai video brevi in un campione di studenti universitari, con particolare attenzione al ruolo della disregolazione emotiva.

L'obiettivo era determinare se la quest'ultima potesse contribuire a spiegare i meccanismi dalla base della relazione tra le tendenze ADHD e dipendenza da video brevi.

Lo studio ha coinvolto un totale di 200 studenti universitari di età compresa tra i 19 e i 30 anni (120 donne e 80 uomini), attraverso un metodo di campionamento non probabilistico di convenienza, diffondendo l'annuncio tramite social network.

Per valutare i costrutti psicologici e comportamentali, i ricercatori hanno utilizzato tre scale standardizzate self-report, adattate e validate per la popolazione coreana:

- La Korean version of the Adult ADHD Scale (K-AADHDS), sviluppata da Murphy e Barkley (Murphy & Barkley, 1995), poi riadattata nel 2003 (Kim, 2003), composta da 18 item relativi a deficit di attenzione, iperattività e impulsività. Utilizzata per misurare i sintomi dell'ADHD in quanto tratti piuttosto che per effettuare una diagnosi, tale scala è stata ampiamente impiegata nella ricerca sull'ADHD in età adulta nella popolazione coreana;
- La Korean version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (K-DERS) (Gratz & Roemer, 2004), riadattata per la popolazione coreana da Cho (Cho, 2007), composta da 35 item su scala Likert a 5 punti, divisa in 6 sottoscale: difficoltà di controllo degli impulsi (6 item), scarsa consapevolezza emotiva (7 item), non accettazione delle risposte emotive (6 item), scarsa chiarezza emotiva (3 item), accesso limitato a strategie di regolazione emotiva

(8 item) e difficoltà nel mettere in atto comportamenti orientati a un obiettivo (5 item). Punteggi più elevati indicano un maggiore deficit di regolazione emotiva;

- La Short-Form Content Overdependence Scale, derivata dalla Addictive Use Scale (Oh, 2012) e successivamente riadattata per misurare la dipendenza da video brevi (Cho & Kyung, 2013), composta da item su scala Likert a 5 punti che misurano sintomi da astinenza, immersione e la quantità di tempo impiegata nel consumo di video brevi.

L'analisi di correlazione ha evidenziato associazioni positive statisticamente significative ($p < 0,001$) tra tutte le variabili dello studio: è emersa una correlazione particolarmente intensa tra tendenze ADHD e disregolazione emotiva ($r = 0,89$), una correlazione solida tra tendenze ADHD e dipendenza da video brevi ($r = 0,80$), e un'ulteriore correlazione tra disregolazione emotiva e dipendenza da video brevi ($r = 0,78$).

Data l'elevata correlazione lineare emersa tra tratti ADHD e disregolazione emotiva ($r = 0,89$), è stata condotta un'analisi di diagnostica della collinearità per escludere distorsioni nel modello di mediazione: i valori di tolleranza (0,200) e del fattore di inflazione della varianza (VIF) (4,996) sono risultati entro le soglie critiche accettate in letteratura (rispettivamente $\geq 0,20$ e $< 5,0$), confermando l'assenza di problemi di multicollinearità e consentendo l'interpretazione dei coefficienti del modello di mediazione utilizzato.

L'analisi del modello ha confermato che la disregolazione emotiva agisce come mediatore parziale nella relazione tra tendenze ADHD e dipendenza da video brevi: i dati suggeriscono che la presenza di tendenze ADHD si associa a forti difficoltà nella gestione emotiva, le quali alimentano a loro volta il comportamento compulsivo.

Nonostante l'ADHD continui ad avere una forte influenza diretta sulla dipendenza, l'inserimento della disregolazione emotiva come mediatore spiega circa il 36,1% di tale relazione, a conferma del ruolo rilevante di questa variabile tra tendenze ADHD e dipendenza da video brevi.

Nel complesso, il modello elaborato dagli autori dimostra un'elevata efficacia, con le due variabili che spiegano il 67% della varianza totale associata al fenomeno della dipendenza.

I risultati riportati da Kim e Lee suggeriscono quindi che, negli studenti universitari con tendenze ADHD, la dipendenza da video brevi non sia riconducibile unicamente ai deficit attentivi ed esecutivi tipici del disturbo, ma passi in parte attraverso un meccanismo emotivo: la difficoltà di regolare gli stati affettivi negativi, per cui il consumo di contenuti brevi assumerebbe la funzione di strategia di coping disfunzionale.

3.4 Sintesi delle evidenze disponibili dai lavori di Xu e colleghi (2025) e Kim e Lee (2026)

Il primo studio, condotto da Xu e colleghi (2025), ha indagato l'impatto dei sintomi dell'ADHD sull'uso problematico dei video brevi (PSVU) in un campione di 563 studenti universitari cinesi,

somministrando sei questionari self-report, basati sulla cornice teorica del modello I-PACE. I risultati hanno confermato che i sintomi dell'ADHD, considerati nel loro complesso, esercitano effetti negativi sulla ristrutturazione cognitiva ($\beta = -0,17$) e positivi sul malessere emotivo ($\beta = 0,64$), sulla propensione alla noia ($\beta = 0,18$) e sul comportamento di dipendenza ($\beta = 0,34$).

Più nello specifico, i sintomi di iperattività-impulsività compromettono la ristrutturazione cognitiva ($\beta = -0,18$) e alimentano il malessere emotivo ($\beta = 0,53$), mentre la disattenzione mostra una correlazione significativa con la propensione alla noia ($\beta = 0,19$), la quale si rivela un mediatore indispensabile affinché l'iperattività-impulsività si traduca in comportamento compulsivo.

Lo studio conferma quindi l'esistenza di un'associazione positiva chiara e significativa tra i sintomi dell'ADHD negli adulti e l'uso problematico dei video brevi. Suggerisce inoltre che i tratti dell'ADHD non agiscano attraverso canali isolati, ma secondo una sequenza precisa, affettiva e cognitiva, in cui l'intolleranza alla noia e il malessere emotivo spingerebbero gli utenti a ricorrere ai video brevi come strumento immediato di gratificazione.

Il secondo studio invece, condotto da Kim e Lee (2026), ha indagato la dipendenza da contenuti brevi, concentrandosi in particolare sulla funzione dei video brevi come strategia di coping per la gestione della disregolazione emotiva, in un campione di 200 studenti universitari, raccogliendo i dati attraverso tre questionari self-report standardizzati. L'analisi di correlazione ha mostrato associazioni positive e statisticamente significative con le tendenze ADHD, sia con la disregolazione emotiva ($r=0,89$), sia con la dipendenza dai video brevi ($r=0,80$), e una tra disregolazione emotiva e dipendenza stessa ($r=0,78$). Del legame complessivo tra tendenze ADHD e dipendenza, circa un terzo della sua forza statistica è spiegato dal meccanismo di disregolazione emotiva, che risulta essere un mediatore parziale della relazione.

Lo studio suggerisce quindi come, in questi soggetti, la dipendenza da video brevi non sia unicamente legata a deficit cognitivi, ma sia guidata in parte da delle difficoltà nella regolazione degli stati affettivi negativi, le quali spingerebbero gli studenti a ricorrere ai video brevi per gestire la propria sofferenza psicologica.

CONCLUSIONI

Il presente elaborato ha permesso di delineare un fenomeno non pienamente visibile dall'esterno, portando alla luce come un'attività apparentemente innocua, che possiamo osservare nei bus, nelle sale d'attesa di ospedali, o ai tavoli dei bar, possa in realtà nascondere effetti negativi, indebolendo le capacità cognitive di chi vi si espone.

Le piattaforme si avvalgono di algoritmi di personalizzazione estremamente precisi e del meccanismo di scorrimento infinito per massimizzare il coinvolgimento degli utenti, sfruttando però alcune vulnerabilità biologiche presenti nel nostro sistema nervoso.

Il continuo cambio di contesto tra un video e l'altro, unito alla natura passiva della stimolazione ricevuta, indebolisce l'attenzione sostenuta e compromette il controllo inibitorio, rendendo gli individui più impulsivi e creando difficoltà a concentrarsi su compiti più complessi ma importanti, come lo studio.

I tre studi esaminati nel capitolo 2 concordano sull'effetto di indebolimento che i video brevi esercitano sull'attenzione, riportando, oltre a numerose percezioni di tale fenomeno, anche prove comportamentali oggettive, come il SART (Haliti-Sylaj & Sadiku, 2024) e perfino una prova neurofisiologica del fenomeno (Yan et al., 2024), in cui l'applicazione della tecnica EEG permette di registrare un abbassamento della potenza delle onde theta, mentre, al contrario, tale attività dovrebbe aumentare durante un compito di attenzione sostenuta.

Tali studi presentano tuttavia alcuni limiti metodologiche, che rendono l'interpretazione dei risultati meno solida.

Il primo limite riguarda il campionamento: gli studi esaminati si affidano a tecniche di campionamento non probabilistiche, come il campione a valanga nel lavoro di Ye e colleghi (2025), o il campionamento di convenienza nello studio di Haliti-Sylaj e Sadiku (2024). Questa scelta, insieme al range d'età piuttosto ristretto (indicativamente tra i 19 e i 30 anni), e alla numerosità campionaria piuttosto bassa (come nello studio di Yan e colleghi, 2024), limita la validità esterna delle ricerche. Restano inoltre escluse fasce di popolazione caratterizzate da un grado di maturità neurobiologica diverso, come i preadolescenti e gli adulti in età più avanzata, comunque esposti al fenomeno.

Il secondo limite riguarda la soggettività delle misurazioni. Gran parte delle evidenze e delle conclusioni tratte dagli autori si basa su dati raccolti tramite questionari self-report su scala Likert, spesso soggetti a bias da parte del campione, riducendo l'accuratezza dei dati rispetto alla realtà.

Il terzo limite riguarda l'utilizzo esclusivo di disegni di ricerca correlazionali, che impediscono di stabilire un rapporto causa-effetto univoco: non è possibile stabilire con certezza se siano i video brevi e il loro consumo compulsivo a causare un calo del controllo attentivo, oppure se siano gli individui

con capacità di concentrazione minore a essere più attratti da video ultra-stimolanti e che non richiedono concentrazione.

L'ultimo limite riguarda la stabilità temporale degli effetti individuati. Lo studio di Yan e colleghi (2024) ha osservato, tramite EEG registrato sui soggetti a riposo, come le anomalie nella potenza delle onde theta si manifestino soltanto durante lo svolgimento del compito, sollevando interrogativi sulla durata reale dell'effetto dei video brevi. In assenza di studi longitudinali, non è possibile misurare con certezza gli effetti dati dall'esposizione cronica a tali contenuti nel lungo periodo.

La letteratura scientifica sul fenomeno risulta quindi ancora poco sviluppata, sia per la sua recente comparsa, sia per la difficoltà di escludere altre variabili che concorrono nell'effetto ipotizzato, portando i ricercatori ad adottare un approccio correlazionale, più sicuro ma che sacrifica parte della qualità dei dati raccolti e limita la direzionalità dei risultati impedendo di scoprire una causalità o una multicausalità quale conseguenza del fenomeno di intrattenimento offerto dai brevi video disponibili sui vari social media.

A risultare poco disponibile è invece la letteratura riguardante la relazione tra ADHD diagnosticato e riduzione della capacità attentiva in seguito alla fruizione dei video brevi: una lacuna che ha reso necessario ridefinire l'obiettivo del capitolo 3 rispetto al progetto iniziale.

Le ragioni alla base di questa lacuna potrebbero essere principalmente due: la prima riguarderebbe l'oggettiva difficoltà nel raccogliere un campione sufficientemente numeroso di individui con diagnosi clinica accertata di ADHD entro un range d'età definito; la seconda riguarderebbe la difficoltà a dimostrare come la fruizione di video brevi riduca ulteriormente le capacità attentive in soggetti che presentano già un deficit attentivo legato all'ADHD. Si tratta tuttavia di una mera speculazione, priva di riscontro oggettivo nella letteratura attualmente disponibile.

Questa lacuna si può riscontrare anche nei due studi riportati nel capitolo 3: entrambi hanno reclutato esclusivamente studenti universitari privi di diagnosi, valutando le "tendenze ADHD" (cioè i sintomi riconducibili al disturbo del neurosviluppo) attraverso questionari self-report, riproponendo un limite analogo a quello già riscontrato negli studi del capitolo 2. Di conseguenza, l'assunto teorico secondo cui i sintomi dell'ADHD possano rappresentare un fattore di vulnerabilità nello sviluppo della dipendenza da video brevi resta una speculazione, che non è supportata da dati empirici diretti su campioni diagnostici.

Le due ricerche (Xu et al., 2025; Kim & Lee, 2026) condividono inoltre lo stesso limite delle ricerche precedenti legato alla natura correlazionale del disegno di ricerca, che preclude la possibilità di stabilire una relazione causale univoca e non esclude l'esistenza di dinamiche bidirezionali o inverse. Potrebbe infatti accadere che sia l'esposizione cronica ai video brevi a compromettere attenzione e controllo inibitorio, portando l'utente ad autovalutare tali sintomi come appartenenti all'ADHD.

Infine, la quasi totalità delle ricerche riportate ha raccolto campioni di popolazione orientale, riducendo notevolmente la generalizzabilità dei risultati a contesti culturali differenti.

Al di là delle vulnerabilità riscontrate, le evidenze raccolte in questo elaborato invitano a una maggiore cautela nell'utilizzo di queste piattaforme, che offrono intrattenimento semplice e immediato, ma richiedono in cambio tempo, energie e, soprattutto, attenzione passiva da parte dell'utente, con il possibile riscontro di maggiori difficoltà nello svolgimento di compiti complessi ma importanti per la propria formazione e realizzazione personale, come lo studio.

La mancanza di consapevolezza rispetto ai possibili rischi può risultare particolarmente critica se si considera la fascia di popolazione più giovane, esposta precocemente ed in maniera costante a questi contenuti, spesso senza una guida adeguata da parte di adulti a loro volta poco consapevoli dei rischi legati all'uso delle piattaforme di video brevi.

Promuovere la formazione sulle tecnologie digitali diventa quindi fondamentale, sia per evitare che i social media vengano demonizzati, sia per fornire agli utenti gli strumenti necessari a farne un uso consapevole.

Solo riconoscendo i meccanismi sottostanti a queste piattaforme e comprendendo il funzionamento dell'attenzione e del sistema di gratificazione umano, gli utenti potranno scegliere consapevolmente quanto tempo, quanta energia e quanta concentrazione dedicare a un contenuto strutturato appositamente per catturare la loro attenzione.

BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Aston-Jones, G., & Cohen, J. D. (2005). AN INTEGRATIVE THEORY OF LOCUS COERULEUS-NOREPINEPHRINE FUNCTION: Adaptive Gain and Optimal Performance. *Annual Review of Neuroscience*, 28(1), 403–450.

<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.28.061604.135709>

Barkley, R. A., Fischer, M., Smallish, L., & Fletcher, K. (2006). Young Adult Outcome of Hyperactive Children: Adaptive Functioning in Major Life Activities. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(2), 192–202.

<https://doi.org/10.1097/01.chi.0000189134.97436.e2>

Baumgartner, S. E., Van Der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & Te Poel, F. (2018). The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies. *Human Communication Research*, 44(1), 3–30.

<https://doi.org/10.1093/hcre.12111>

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

Burhan, R. (2020). *Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction*. <https://doi.org/10.35248/2155-9562.20.11.507>

Carr, N. G. (2020). *The Shallows*. W. W. Norton & Company, Incorporated.

Chakraborty, D., Siddiqui, A., Siddiqui, M., & Mohammad H Alatawi, F. (2022). Exploring consumer purchase intentions and behavior of buying ayurveda products using SOBC framework. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 65, 102889.

<https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102889>

Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910.

<https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>

- Cho. (2007). Assessing Emotion Dysregulation: Psychometric Properties of the Korean Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(4), 1015–1038. <https://doi.org/10.15842/KJCP.2007.26.4.012>
- Cho, S., & Kyung, H. S. (2013). An Exploratory Study on Factors Related with SNS Addiction Proneness: Focus on Covert Narcissism, Self-Presentational Motivation, and Sense of Alienation. *Korean Journal of Health Psychology*, 18(1), 239–250. <https://doi.org/10.17315/KJHP.2013.18.1.014>
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. ed). SAGE.
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 225–236. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.225>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2019). Cognitive- and Emotion-Related Dysfunctional Coping Processes: Transdiagnostic Mechanisms Explaining Depression and Anxiety's Relations with Problematic Smartphone Use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 410–417. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00260-4>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Esterman, M., & Rothlein, D. (2019). Models of sustained attention. *Current Opinion in Psychology*, 29, 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.005>
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the Efficiency and Independence of Attentional Networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340–347. <https://doi.org/10.1162/089892902317361886>
- Farrell, S. M., Tunbridge, E. M., Braeutigam, S., & Harrison, P. J. (2012). COMT Val158Met Genotype Determines the Direction of Cognitive Effects Produced by Catechol-O-Methyltransferase Inhibition. *Biological Psychiatry*, 71(6), 538–544. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.12.023>
- Firestone, P., & Douglas, V. (1976). The effects of reward and punishment on reaction times and autonomic activity in hyperactive and normal children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 3(3), 201–216. <https://doi.org/10.1007/BF00916751>

Gair, S. L., Brown, H. R., Breaux, R., Lugo-Candelas, C. I., McDermott, J. M., & Harvey, E. A. (2022). Neural Activity and Emotion Socialization as Predictors of Later Emotion Regulation Difficulties in Children With and Without Hyperactivity/Impulsivity. *Journal of Attention Disorders*, 26(12), 1668–1681. <https://doi.org/10.1177/10870547221092171>

Goldon, D. (2024). Short Videos: The Real Detrimental Inducer for Concealed Brain Damage. *Science Insights*, 44(3), 1275–1281. <https://doi.org/10.15354/si.24.re931>

Goodman, L. A. (1961). Snowball Sampling. *The Annals of Mathematical Statistics*, 32(1), 148–170. JSTOR.

Gostoli, S., Raimondi, G., Gremigni, P., & Rafanelli, C. (2024). Subclinical attention-deficit hyperactivity disorder symptoms and unhealthy lifestyle behaviours. *BJPsych Open*, 10(5), e168. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.785>

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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Haliti-Sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). *Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students*.

He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>

Head, K. (2025). *Short-form Video Use and Sustained Attention: A Narrative Review (2019–2025)*. 232683 Bytes. <https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.30648764>

Hossan, D., Dato' Mansor, Z., & Jaharuddin, N. S. (2023). Research Population and Sampling in Quantitative Study. *International Journal of Business and Technopreneurship (IJBT)*, 13(3), 209–222. <https://doi.org/10.58915/ijbt.v13i3.263>

Huang, L., Dong, X., Yuan, H., & Wang, L. (2023). Enabling and Inhibiting Factors of the Continuous Use of Mobile Short Video APP: Satisfaction and Fatigue as Mediating Variables Respectively. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 3001–3017. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S411337>

Isbell, E., Calkins, S. D., Swingler, M. M., & Leerkes, E. M. (2018). Attentional fluctuations in preschoolers: Direct and indirect relations with task accuracy, academic readiness, and school

performance. *Journal of Experimental Child Psychology*, 167, 388–403.

<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.11.013>

Jae-Soon An, 정하나, & Kim, Jung Min. (2016). Cognitive Behavioral Therapy for College Students with ADHD Tendencies. *Korean Journal of Health Psychology*, 21(4), 699–718.

<https://doi.org/10.17315/KJHP.2016.21.4.002>

Jha, M., & Sharma, P. (2025). Mapping the psychological landscape of short video consumption: A bibliometric analysis. *Social Sciences & Humanities Open*, 12, 102312.

<https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.102312>

Kessler, R. C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E., Howes, M. J., Jin, R., Secnik, K., Spencer, T., Ustun, T. B., & Walters, E. E. (2005). The World Health Organization adult ADHD self-report scale (ASRS): A short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine*, 35(2), 245–256. <https://doi.org/10.1017/S0033291704002892>

Kim, D.-H., & Lee, K. (2026). Psychological mechanisms of short-form content overdependence: The mediating role of emotional dysregulation in university students with ADHD tendencies. *Current Psychology*, 45(14), 1236. <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09804-0>

Kim, & Ha. (2020). The Prevalence and Maladjustments According to Persistence & Decline of Childhood ADHD and Late-onset of Adulthood ADHD in College Students: Executive Functioning Deficits, Psychopathology and Interpersonal Problems. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 134–147. <https://doi.org/10.15842/KJCP.2020.39.2.005>

Koziol, L. F., Budding, D., Andreasen, N., D’Arrigo, S., Bulgheroni, S., Imamizu, H., Ito, M., Manto, M., Marvel, C., Parker, K., Pezzulo, G., Ramnani, N., Riva, D., Schmahmann, J., Vandervert, L., & Yamazaki, T. (2014). Consensus Paper: The Cerebellum’s Role in Movement and Cognition. *The Cerebellum*, 13(1), 151–177. <https://doi.org/10.1007/s12311-013-0511-x>

Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., & Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(6), 661–679. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12003196>

Lee, H., & Ha, E. (2016). The Mediating Effects of Difficulties in Emotional Regulation on the Relationship between the Affect Intensity and Smartphone Addiction of Middle-School Students. *Korean Journal of Play Therapy*, 19(1), 35–51. <https://doi.org/10.17641/KAPT.19.1.3>

Liu, 杲薏. (2022). Establishment of Mobile Phone Short Video Addiction Questionnaire. *Advances in Social Sciences*, 11(03), 807–814. <https://doi.org/10.12677/ASS.2022.113114>

Loe, I. M., & Feldman, H. M. (2007). Academic and Educational Outcomes of Children With ADHD. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(6), 643–654. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl054>

Logan, G. D., & Cowan, W. B. (1984). On the ability to inhibit thought and action: A theory of an act of control. *Psychological Review*, 91(3), 295–327. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.295>

Lukito, S., Norman, L., Carlisi, C., Radua, J., Hart, H., Simonoff, E., & Rubia, K. (2020). Comparative meta-analyses of brain structural and functional abnormalities during cognitive control in attention-deficit/hyperactivity disorder and autism spectrum disorder. *Psychological Medicine*, 50(6), 894–919. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000574>

Luman, M., Oosterlaan, J., & Sergeant, J. A. (2005). The impact of reinforcement contingencies on AD/HD: A review and theoretical appraisal. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 183–213. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.11.001>

MacDonald, H. J., Kleppe, R., Szigetvari, P. D., & Haavik, J. (2024). The dopamine hypothesis for ADHD: An evaluation of evidence accumulated from human studies and animal models. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1492126. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1492126>

Madore, K. P., Khazenzon, A. M., Backes, C. W., Jiang, J., Uncapher, M. R., Norcia, A. M., & Wagner, A. D. (2020). Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking. *Nature*, 587(7832), 87–91. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2870-z>

Magosso, E., Ricci, G., & Ursino, M. (2021). Alpha and theta mechanisms operating in internal-external attention competition. *Journal of Integrative Neuroscience*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.31083/j.jin.2021.01.422>

Menon, D. (2022). Factors influencing Instagram Reels usage behaviours: An examination of motives, contextual age and narcissism. *Telematics and Informatics Reports*, 5, 100007. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2022.100007>

Millevert, C., Vidas-Guscic, N., Vanherp, L., Jonckers, E., Verhoye, M., Staelens, S., Bertoglio, D., & Weckhuysen, S. (2023). Resting-State Functional MRI and PET Imaging as Noninvasive Tools to Study (Ab)Normal Neurodevelopment in Humans and Rodents. *The Journal of Neuroscience*, 43(49), 8275–8293. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1043-23.2023>

Nguyen, L., Walters, J., Paul, S., Monreal Ijurco, S., Rainey, G. E., Parekh, N., Blair, G., & Darrah, M. (2025). Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin*, 151(9), 1125–1146. <https://doi.org/10.1037/bul0000498>

Oades, R. (2008). Dopamine–serotonin interactions in attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). In *Progress in Brain Research* (Vol. 172, pp. 543–565). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(08\)00926-6](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(08)00926-6)

- Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, 35(1), 73–89. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525>
- Petrillo, S. (2021, dicembre 13). *What Makes TikTok so Addictive?: An Analysis of the Mechanisms Underlying the World's Latest Social Media Craze – Brown Undergraduate Journal of Public Health*. <https://sites.brown.edu/publichealthjournal/2021/12/13/tiktok/>
- Posner, M. I. (2012). Imaging attention networks. *NeuroImage*, 61(2), 450–456. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.12.040>
- Proskovec, A. L., Heinrichs-Graham, E., Wiesman, A. I., McDermott, T. J., & Wilson, T. W. (2018). Oscillatory dynamics in the dorsal and ventral attention networks during the reorienting of attention. *Human Brain Mapping*, 39(5), 2177–2190. <https://doi.org/10.1002/hbm.23997>
- Ralph, B. C. W., Thomson, D. R., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2014). Media multitasking and failures of attention in everyday life. *Psychological Research*, 78(5), 661–669. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0523-7>
- Robertson, I. H., Manly, T., Andrade, J., Baddeley, B. T., & Yiend, J. (1997). 'Oops!': Performance correlates of everyday attentional failures in traumatic brain injured and normal subjects. *Neuropsychologia*, 35(6), 747–758. [https://doi.org/10.1016/S0028-3932\(97\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S0028-3932(97)00015-8)
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946–958. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.946>
- Smith, A. B., Taylor, E., Brammer, M., Toone, B., & Rubia, K. (2006). Task-Specific Hypoactivation in Prefrontal and Temporoparietal Brain Regions During Motor Inhibition and Task Switching in Medication-Naive Children and Adolescents With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), 1044–1051. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.6.1044>
- Soror, A., Steelman, Z. R., & Turel, O. (2022). Exhaustion and dependency: A habituation–sensitization perspective on the duality of habit in social media use. *Information Technology & People*, 35(1), 67–95. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2019-0603>
- Statista. (2026, luglio 15). *Topic: TikTok*. Statista. <https://www.statista.com/topics/6077/tiktok/>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. <https://doi.org/10.1177/1073191115609996>
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., & Hu, Y. (2021). Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. *NeuroImage*, 237, 118136. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>

- Sweller, J. (2022). The Role of Evolutionary Psychology in Our Understanding of Human Cognition: Consequences for Cognitive Load Theory and Instructional Procedures. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2229–2241. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09647-0>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wu, W. (2023). TikTok Addiction: An Examination in the Technical Aspects. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 4(1), 815–821. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/4/2022425>
- Xie, J.-Q., Rost, D. H., Wang, F.-X., Wang, J.-L., & Monk, R. L. (2021). The association between excessive social media use and distraction: An eye movement tracking study. *Information & Management*, 58(2), 103415. <https://doi.org/10.1016/j.im.2020.103415>
- Xu, C., Gu, Z., Yan, J., Lock, M., Chen, S., & Zhuang, Q. (2025). The Separation of Adult ADHD Inattention and Hyperactivity-Impulsivity Symptoms and Their Association with Problematic Short-Video Use: A Structural Equation Modeling Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 18, 461–474. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S491731>
- Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: An EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1383913. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>
- Yang, Z. (2023). Why Adolescents Are Addicted to Social Media. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1430–1436. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4498>
- Ye, J.-H., Wu, Y.-T., Wu, Y.-F., Chen, M.-Y., & Ye, J.-N. (2022). Effects of Short Video Addiction on the Motivation and Well-Being of Chinese Vocational College Students. *Frontiers in Public Health*, 10, 847672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>
- Ye, J.-H., Zheng, J., Nong, W., & Yang, X. (2025). Potential Effect of Short Video Usage Intensity on Short Video Addiction, Perceived Mood Enhancement (‘TikTok Brain’), and Attention Control among Chinese Adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(3), 271–286. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2025.059929>
- Yurieff, K. (2018). *TikTok is the latest short-video app sensation* | CNN Business. <https://edition.cnn.com/2018/11/21/tech/tiktok-app/index.html>
- Zhao, H., & Wagner, C. (2023). How TikTok leads users to flow experience: Investigating the effects of technology affordances with user experience level and video length as moderators. *Internet Research*, 33(2), 820–849. <https://doi.org/10.1108/INTR-08-2021-0595>

Zung, W. W. K. (1965). Self-Rating Depression Scale in an Outpatient Clinic: Further Validation of the SDS. *Archives of General Psychiatry*, 13(6), 508.

<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01730060026004>

Zung, W. W. K. (1971). A Rating Instrument For Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)