



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

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

**Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche**

**Elaborato finale**

**Usi problematici dei social media negli adolescenti ai tempi  
della pandemia.**

**Prof.ssa Claudia Marino**

**Laureanda: Valentina Elisa Camponovo  
Matricola: 1221989**

Anno Accademico 2021/2022

<b>INDICE</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>2</b>
<b>CAPITOLO 1: USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Definizione e diffusione dell'uso problematico dei social media.</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Uso dei social media tra gli adolescenti: la ricerca HBSC.</b>	<b>5</b>
<b>CAPITOLO 2: LOCKDOWN ED USO DEI SOCIAL MEDIA NEGLI ADOLESCENTI</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Uso problematico dei social media tra i giovani adulti durante il lockdown.</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Non solo usi problematici: aspetti positivi dei social media durante l'isolamento sociale.</b>	<b>12</b>
<b>CAPITOLO 3: SMU, PSMU E DISTURBI ALIMENTARI DURANTE LA PANDEMIA</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Relazione tra COVID-19, Facebook e disturbi alimentari.</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Il contributo dei social nella stigmatizzazione dell'immagine del corpo ideale.</b>	<b>18</b>
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>21</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>23</b>

## **INTRODUZIONE**

Le misure di isolamento sociale necessarie per il mantenimento della diffusione del virus, a seguito dello scoppio della pandemia da COVID-19, hanno alzato un muro tra le interazioni sociali.

Questa barriera è stata in parte abbattuta grazie all'utilizzo dei social media.

I social media hanno rivoluzionato la vita di tutti noi, in particolare quella degli adolescenti, che rappresentano ad oggi la più grande fetta di popolazione online.

A cosa porta impiegare gran parte del nostro tempo connessi sui social media?

La ricerca di tesi approfondisce l'uso dei social media (SMU) e l'uso problematico dei social media (PSMU). Nel corso della tesi vengono analizzate le suddette tematiche con una particolare attenzione al periodo del lockdown. A seguito del crescente utilizzo dei social media e del peggioramento delle condizioni di salute mentale da parte dei giovani, i ricercatori si sono interessati ad approfondire un'eventuale connessione tra i due fenomeni.

A fronte di tante problematiche che comporta ed ha comportato l'uso ed abuso dei social media durante il lockdown, come la stigmatizzazione dell'immagine del corpo ideale, sono presenti anche aspetti positivi. Il lavoro sviluppa ed approfondisce questa polarità del fenomeno attraverso lo studio di casi ed esempi concreti.

## **CAPITOLO 1: USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA**

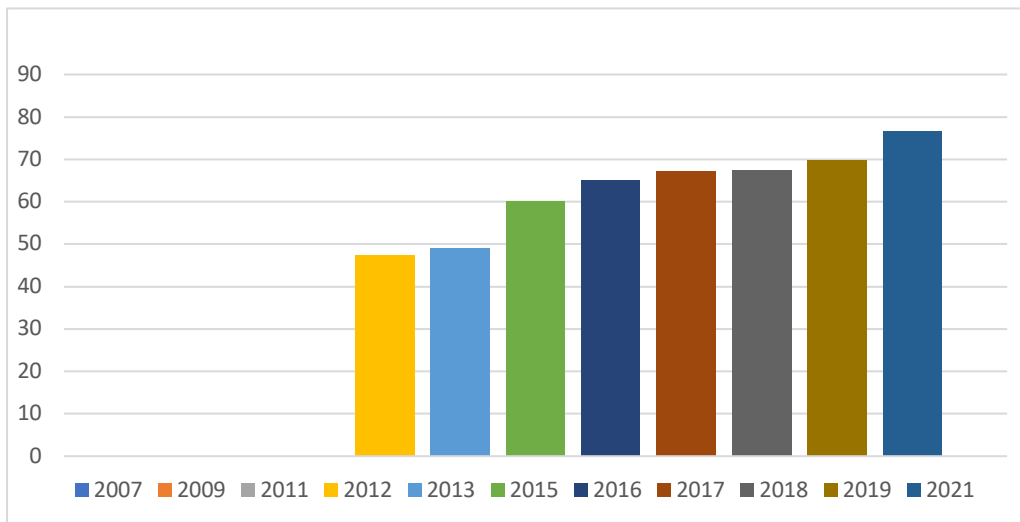
### **1.1 Definizione e diffusione dell'uso problematico dei social media.**

La nascita dei media ha rivoluzionato (in parte semplificando, superando il limite dell'interazione faccia a faccia ed in parte complicando, alterando una esperienza prima diretta) la comunicazione e con essa le relazioni personali. I social media sono definiti come la somma di blog, siti di network, micro-blog, siti di condivisione e di videogiochi interattivi (Kuss & Griffiths, 2017).

Tra i social media più utilizzati troviamo Facebook, Instagram e Snapchat, questi sono un ambiente virtuale all'interno del quale gli utenti creano dei profili pubblici o privati, individuali o di gruppo, attraverso smartphone, pc o tablet, con l'intento di condividere ed interagire con un pubblico che manda riscontri con "mi piace" e commenti. L'uso problematico dei social media (PSMU) può essere determinato da una serie di sintomi di dipendenza quali, ad esempio, un uso eccessivo che può portare ad un'alterazione dell'umore, un aumento di tempo effettivo passato sui social, o ancora, lo sviluppo di ansia ed irritabilità quando ne viene limitato l'uso (Griffiths, 2013).

L'uso problematico si può manifestare anche con sintomi depressivi, bassa autostima, isolamento sociale, pessima qualità del sonno, disordini alimentari e insoddisfazione per la propria immagine corporea (Boer, Stevens, Finkenauer, De Looze, et al., 2021; Boer, Stevens, et al., 2020; Chen et al., 2020; Raudsepp, 2019). I dati delle ultime ricerche sull'uso dei social media (SMU) mostrano come l'uso delle tecnologie digitali sia ad oggi divenuto un elemento centrale della vita, in particolare dei giovani, definiti da numerosi autori "nativi digitali" (Riva, 2014). L'uso dei social media aumenta esponenzialmente giorno dopo giorno e con esso il rischio di un loro uso problematico, in particolare da parte degli adolescenti (Smaheal et al., 2020). Koc e colleghi (2013) hanno riportato un'associazione positiva tra la dipendenza da Facebook e sintomi somatici nell'adolescenza, Hanprathet e colleghi (2015) hanno dimostrato che a partire dall'uso di Facebook si sono verificati sintomi di ansia, insonnia, depressione ed una generale disfunzione sociale.

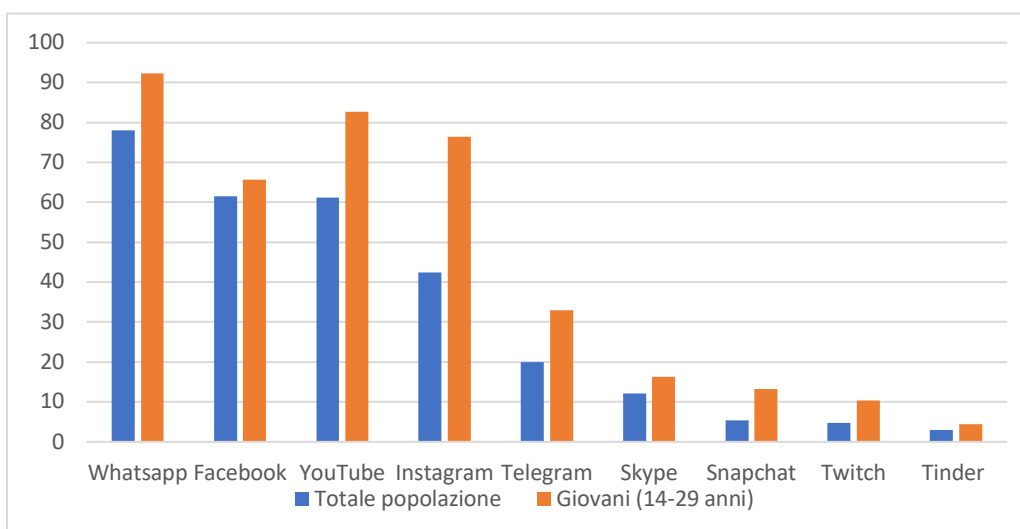
Ad oggi, secondo i dati della fondazione Censis, tra i giovani d'età compresa tra 14 e 29 anni il 92,3% utilizza WhatsApp, l'82,7% YouTube, il 76,5% Instagram, il 65,7% Facebook, il 53,5% Amazon, il 41,8% le piattaforme per le videoconferenze (rispetto al 23,4% riferito alla popolazione complessiva), il 36,8% Spotify, il 34,5% TikTok, il 32,9% Telegram, il 24,2% Twitter (**Figura 1**).



**Figura 1.**

*Lo sviluppo dei social network secondo le indagini Censis 2007-2021.*

Griffiths e collaboratori (2005) affermano inoltre che i teenager sembrano aver aderito, in particolare, alla norma culturale del continuo networking online. L'aumento del numero di adolescenti all'interno del mondo dei social media spiega in parte la maggiore prevalenza di utilizzo problematico da parte di questa fetta di popolazione (**Figura 2**).



**Figura 2.**

*Utenza complessiva di social network, piattaforme digitali, servizi di messaggistica: un confronto tra la popolazione complessiva ed i giovani.*

Da qui trae origine la necessità di programmi di prevenzione ed intervento all'interno delle strutture scolastiche. Con l'incremento dell'utilizzo dei social cresce l'interesse a studiarne l'uso problematico ed eccessivo. In virtù di molteplici e differenti quadri teorici e valutazioni psicometriche diverse, la prevalenza dell'uso problematico dei social media potrebbe essere sottovalutata o sopravvalutata. Olowu e Seri (2012) riportano un tasso del 2,8% dell'uso dipendente dai social media tra gli studenti universitari, mentre Jafarkarimi e Sim (2016) riportano un tasso di prevalenza del 47% di dipendenza da Facebook tra un campione di studenti universitari.

## **1.2 Uso dei social media tra gli adolescenti: la ricerca HBSC.**

Un'ampia percentuale di adolescenti europei di età compresa tra i 15 ed i 16 anni ha riferito di interagire online quasi per tutto l'arco della giornata (Inchley et al., 2020). Attraverso la messaggistica istantanea gli adolescenti possono mantenersi in contatto tra loro, perdendo a volte la connessione con il mondo reale. Molteplici sono gli studi longitudinali (Boer et al., 2020; Chen et al., 2020; Raudsepp, 2019) che suggeriscono come la dipendenza dall'uso dei social media porti a problemi di salute mentale come sintomi depressivi, deficit di attenzione e disagio psicologico. Nonostante le appena citate problematiche la dipendenza dai social media non è ancora stata riconosciuta in nessun manuale diagnostico, ad oggi il DSM-5 considera solo il disturbo da gioco su internet (Griffiths, 2018).

L'utilizzo dei social media può essere particolarmente allettante per gli adolescenti con alcune vulnerabilità psicosociali come, ad esempio, una bassa autostima e delle scarse competenze sociali. Date le problematiche che si sviluppano a partire dall'uso dei social media diventa necessario identificare chi sviluppa e come si sviluppano problemi legati ai social in adolescenza.

Lo studio di Boer et al. (2020) si pone l'obiettivo di stabilire quando, tra chi ed in quale misura emergono problematiche legate all'uso dei social media e studiare i predittori di queste traiettorie.

Sono stati individuati due sottogruppi di adolescenti che hanno mostrato diversi profili. Un sottogruppo era caratterizzato da un'alta frequenza di uso dei social nel corso del tempo, una bassa soddisfazione di vita ed un basso autocontrollo; l'altro sottogruppo era invece caratterizzato da una frequenza media di uso dei social, una bassa soddisfazione di vita e delle scarse competenze sociali. I risultati suggeriscono che un'alta frequenza di uso dei social è normativa e non necessariamente un fattore di rischio per lo sviluppo di problematiche. Ridurre i livelli di utilizzo dei social media può essere importante, ma non è solo questo il punto cui dovrebbe interessarsi un programma di prevenzione e di intervento sugli sviluppi delle problematiche date dall'uso dei social media.

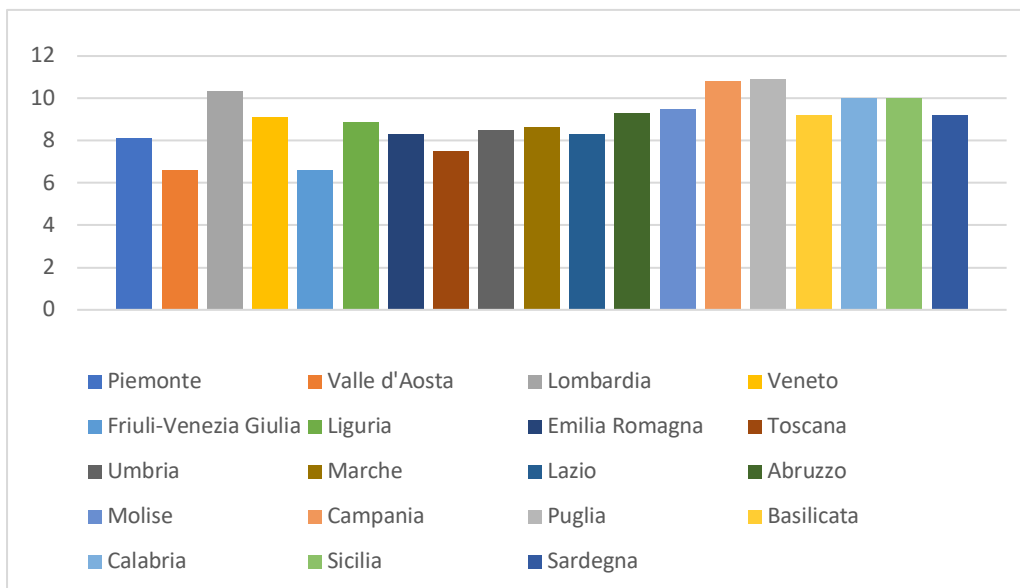
Sono molteplici le prove a favore della minaccia verso il benessere dei giovani da parte dell'utilizzo dei social media (Marino et al., 2018; Piteo et al., 2020; Boer et al., 2020), per questo sono state sviluppate diverse scale con l'intento di misurare tali problematiche.

La scala più utilizzata è la Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2017) all'interno della quale troviamo i seguenti elementi paralleli alla dipendenza: preoccupazione, tolleranza, ritiro, persistenza, fuga e conflitto (Griffiths et al., 2014).

La scala del disturbo dei social media (SMD) aggiunge ai precedenti elementi i problemi in importanti ambiti-domini della vita, lo spostamento delle attività e l'inganno (Van den Eijnden et al., 2016; Boer et al., 2021); questi nove criteri sono paralleli ai criteri per il disturbo da gioco su internet (Lemmens et al., 2015). Data la mancanza di una validazione transnazionale delle scale sull'uso problematico dei social media, sono state indagate le proprietà psicometriche della scala SMD attraverso i dati dello studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), uno studio condotto in collaborazione con l'ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).

Lo studio HBSC monitora i comportamenti correlati alla salute di pre-adolescenti in 45 paesi e due regioni del Belgio. (Inchley et al., 2018).

I risultati dello studio basatosi sui dati del HBSC dimostrano che la scala SMD è affidabile e valida in molti contesti nazionali. La prevalenza di usi problematici dei social media nell'adolescenza varia in modo significativo tra i paesi europei; l'Italia mostra una delle più alte percentuali di adolescenti che fa un uso problematico dei social media in Europa (Boer et al., 2020). Attraverso i dati degli adolescenti coinvolti nell'indagine HBSC del 2018, è stata approfondita la prevalenza di uso problematico dei social media tra le regioni di Italia (**Figura 3**) e tale associazione con disturbi somatici e psicologici.



**Figura 3.**

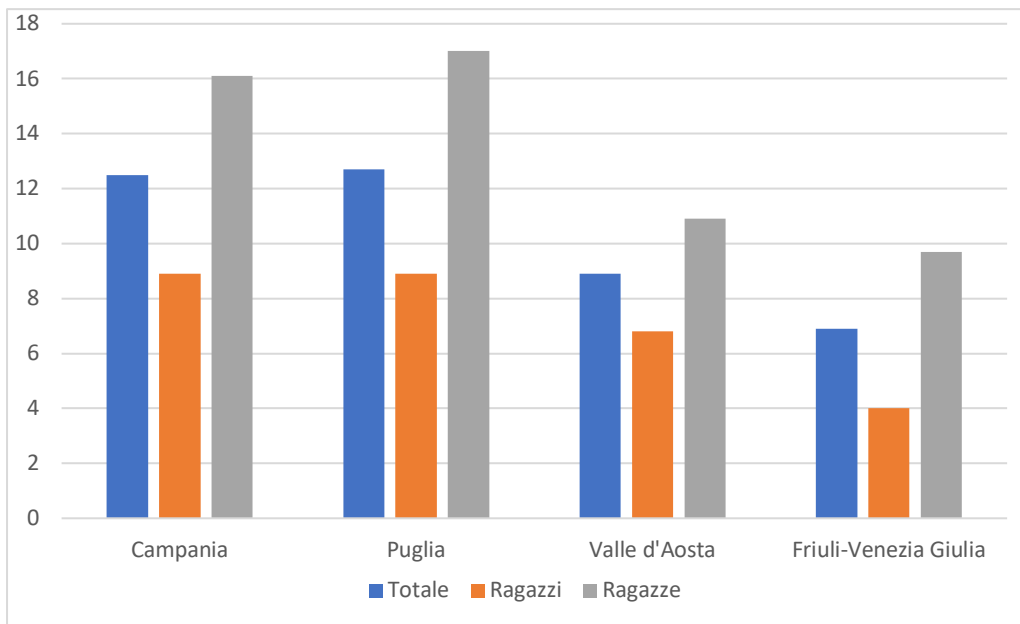
*Prevalenza di PSMU tra regioni.*

L'uso problematico dei social media è un problema molto diffuso in Italia con circa un adolescente su dieci (8,9%) che lo segnala. Le due regioni con prevalenza più bassa di usi problematici dei social media sono la Valle d'Aosta ed il Friuli-Venezia Giulia mentre mostrano la prevalenza più alta la Campania e la Puglia; osserviamo quindi una disuguaglianza tra Nord e Sud. Un dato in cui si assiste ad una ulteriore disuguaglianza, oltretutto più marcata, riguarda l'osservazione di usi problematici dei social media in relazione ai gruppi di età. I giovani di 13 anni mostrano la percentuale più alta di usi problematici dei social media, seguiti dai giovani di rispettivamente 11 e 15 anni (Marino et al., 2018). Per quanto riguarda il genere, le ragazze di 13 e 15 anni di età hanno riferito di utilizzare i social media in modo problematico circa il doppio



rispetto ai ragazzi; questo dato è coerente con la letteratura secondo la quale le ragazze sono più vulnerabili all'uso dei social poiché ne fanno un maggiore uso (Marino et al., 2018).

Nella **Figura 4** ho riportato i valori degli usi problematici dei social media di ragazze e ragazzi di 13 anni delle due regioni con prevalenza di tali usi (Campania e Puglia) e minori (Valle d'Aosta e Friuli-Venezia Giulia).



**Figura 4.**

*Prevalenza di PSMU tra ragazzi e ragazze di 13 anni.*

Questo studio, oltre a mostrare la prevalenza degli usi problematici dei social media negli adolescenti nelle regioni italiane, mette in luce un'associazione coerente tra l'uso problematico dei social media e la salute psicosomatica degli adolescenti, ancora una volta i risultati sottolineano l'urgenza di attuare un intervento di prevenzione al fine di promuovere un uso positivo dei social media e ridurre al minimo le problematiche date da un cattivo uso di questo pericoloso e ormai quasi indispensabile mezzo (Primack et al., 2017).

## **CAPITOLO 2: LOCKDOWN ED USO DEI SOCIAL MEDIA NEGLI ADOLESCENTI**

### **2.1 Uso problematico dei social media tra i giovani adulti durante il lockdown.**

Studi sull'uso dei social media tra i giovani adulti hanno mostrato che ben il 95% degli adolescenti statunitensi ha accesso ad uno smartphone e più del 50% ha accesso ad un tablet, il 45% degli adolescenti, inoltre, dichiara di utilizzare un dispositivo quasi costantemente (Pew Research Center, 2018). Negli Stati Uniti, così come in quasi tutto il mondo, a marzo del 2020 i casi di COVID-19 hanno obbligato gli statunitensi a rimanere a casa per contrastare la diffusione del virus, rinunciando così alle normali interazioni sociali. Condizione che si è trasformata in una duplice minaccia per la salute dei ragazzi, fisica e mentale. Gli psicologi hanno pertanto iniziato a temere che l'isolamento sociale avrebbe portato e starebbe portando ad una ulteriore crescita dei già presenti tassi di solitudine negli Stati Uniti (Brody, 2020). Durante la fase adolescenziale i giovani si allontanano progressivamente dai propri genitori, dalle persone che fino a quel momento sono state un punto di riferimento sia sul piano affettivo che su quello comportamentale (Blos, 1967); iniziano a interagire tra pari, formando le prime amicizie e cercando di conoscere sé stessi. Trascorrere tempo in solitudine è stato spesso visto come il riflesso di un isolamento sociale, che viene associato ad un sentimento di tipo negativo (Larson, 1990), ma passare del tempo con sé stessi può portare anche a dei benefici come a delle intuizioni più profonde, a delle rigenerazioni emotive e ad aumentare le capacità creative (Long et al., 2003). Gli studi di Choo e colleghi (2019) hanno dimostrato che sono i giovani quelli che sperimentano maggiormente il sentimento di solitudine. Iniziare a passare del tempo da soli non è ciò che effettivamente rende gli adolescenti più vulnerabili alla solitudine quanto piuttosto un atteggiamento individuale di avversione nei confronti della solitudine stessa (Goossens et al., 2002). La solitudine si sperimenta quando si crea un divario tra le condizioni sociali desiderate e quelle percepite, è un sentimento che si può percepire sia quando si è effettivamente in solitudine che in presenza di altri individui (Hawkley et al., 2003; Hawkley et al., 2010; Lin et al., 2020). In sé e per sé questo stato emotivo può portare ad

un senso di esclusione sociale che va a diminuire il senso di appartenenza (Mellor et al., 2018). Con “senso di appartenenza” si fa riferimento al sentirsi parte di qualcosa, in genere di un gruppo, è un sentimento che va a rafforzare le strategie di coping dell’individuo, l’autostima ed il senso di autoefficacia.

Ciò che deve allarmare in relazione all’isolamento sociale durante il lockdown e le conseguenti condizioni di solitudine sperimentate non è soltanto l’esperienza in sé, piuttosto anche una mancanza di supporto con strumenti adeguati che porta poi ad eventi traumatici. Dal punto di vista fisico e psicologico la solitudine può portare a problematiche cardiovascolari, aumentare lo stress e l’ansia dell’individuo. A causa del crescente utilizzo dei social media e del peggioramento delle condizioni di salute mentale da parte dei giovani, i ricercatori hanno studiato in maniera specifica un’eventuale connessione tra i due fenomeni (Frison et al., 2015; Hunt et al., 2018; Keles et al., 2020; Primack et al., 2017), ed in particolare si è posta l’attenzione sull’impatto dell’uso dei social media sulla solitudine, sul supporto sociale, sul senso di benessere e sulla depressione tra gli adolescenti (Keles et al., 2020). Si è visto come condizioni di maggiore stress diminuiscono la probabilità che l’uso dei social media porti ad una connessione sociale desiderabile.

I livelli di solitudine si sono mostrati correlati al numero di amici intimi in rete di un utente (Chang et al., 2015). Avere una ristretta cerchia di amici intimi online si è mostrata la condizione favorita dagli utenti, poiché avere qualcuno con cui interagire quotidianamente, magari anche in modo più approfondito, alleviava il senso di solitudine, ancor più che avere un pubblico maggiore con cui però le interazioni erano più limitate e superficiali. Ricevere un commento, intavolare una conversazione più profonda ed intima, che si protrae magari nel tempo e diventa abitudine, mostra maggiormente la reale presenza di qualcuno al di là di uno schermo, che non piuttosto visualizzare sul proprio schermo la notifica di un banale like. È necessario fare una distinzione tra l’utilizzo passivo e l’utilizzo attivo dei social media; con uso attivo si fa riferimento ad un’interazione diretta con gli altri utenti (Keles et al., 2020), tale uso viene associato ad un minor

numero di sintomi depressivi (Escobar-Viera et al., 2018) e di solitudine (Lin et al., 2020). L'uso passivo consiste invece in un utilizzo più sconnesso, come lo scorrimento disattento della bacheca: questo è il tipo di utilizzo maggiore che viene fatto da parte degli adulti americani; un'interazione quindi casuale (Kim et al., 2011) che viene associata a sintomi depressivi più elevati (Frison et al., 2016). Un utilizzo passivo dei social media può portare alla visione delle vite degli altri, levigate da filtri di perfezione, come ideali, porta ad un confronto sociale negativo e porta a dei sentimenti di invidia (Appeal et al., 2016; Verduyn et al., 2015). Questo pericolo aumenta durante l'epoca della pandemia da COVID-19 poiché l'utilizzo maggiore dei social media ed il maggiore stress incoraggiano un utilizzo passivo dei social media. Lo studio trattato all'interno dell'articolo "Loneliness among young adults during COVID-19 pandemic: the meditational roles of social media use and social support seeking" (Lisitsa et al., 2020) ha esaminato gli effetti della pandemia sulla solitudine dei giovani adulti (nello studio è presa in esame la fascia di età 18-34) attraverso il ruolo dei social media e una ricerca di supporto sociale, analizzando la relazione età-solitudine. È stato ipotizzato che i giovani adulti soffrissero maggiormente lo stato di solitudine rispetto gli adulti, che allo stesso tempo fossero più propensi all'utilizzo dei social media e a ricercare un supporto sociale, e ancora, che il maggiore utilizzo dei social media ed una minore ricerca di supporto sociale sia collegato al rapporto età-solitudine. Per quanto riguarda la procedura i partecipanti hanno compilato un questionario online che ha indagato le seguenti tematiche: sintomi depressivi, solitudine, strategie di coping, cambiamenti delle attività quotidiane a fronte della pandemia nell'ultimo mese. Per verificare le ipotesi dello studio sono state inserite come variabile indipendente (VI) la fascia di età, come variabile dipendente la solitudine (VD) ed il cambiamento nell'uso dei social media e la ricerca di supporto come mediatori. Il gruppo di età è stato inserito come variabile binaria, il gruppo di giovani adulti è rappresentato dai partecipanti di età compresa tra 18 e 34 anni, gli over 35 rappresentano invece il gruppo anziano. Il genere e l'identità razziale sono stati inseriti come covariate. I risultati dello studio supportano la prima ipotesi, ovvero i

giovani adulti segnalano una solitudine significativamente maggiore rispetto agli anziani durante la pandemia, questa scoperta è coerente con precedenti ricerche (Choo et al., 2019; Cigna, 2020). Non è da escludere che questa maggiore solitudine nei giovani rispetto agli anziani sia correlata dall'uso (in particolar modo passivo) che viene fatto dai giovani dei social media: da dietro uno schermo la vita degli altri sembra piena e felice e mettendola a paragone con la propria ci sentiamo sempre più sfortunati, più soli, più imperfetti, da qui nasce l'importanza di mostrare la realtà e perché no anche i nostri difetti. È stato inoltre osservato che i giovani adulti hanno riferito un maggiore uso dei social media e una minore ricerca di supporto sociale rispetto agli anziani durante la pandemia, è quindi verificata la seconda ipotesi. Lo studio prova che un maggiore utilizzo dei social media tra i giovani adulti comporta esiti negativi per la salute; alcune raccomandazioni fatte dagli studiosi per risolvere il problema suggeriscono il rimpiego del tempo passato online in forme di interazioni remote che consentano un maggior supporto sociale.

## **2.2 Non solo usi problematici: aspetti positivi dei social media durante l'isolamento sociale.**

Vi è la speranza e la possibilità che le tecnologie digitali possano essere uno strumento positivo per lo sviluppo degli adolescenti, favorendo le connessioni sociali, addirittura rendendole possibili laddove sono negate come durante il lockdown, nonostante l'uso costante da parte degli adolescenti dei social media allarmi genitori, educatori e professionisti, i quali temono per il benessere dei giovani. Gli adolescenti fanno spesso uso dei social media al fine di trovare un supporto sociale, sentirsi meglio con sé stessi (Rideout & Fox, 2018) e trovare consigli in merito al loro disagio mentale (Pretorius et al., 2019). Durante la pandemia da COVID-19, i social media hanno aiutato tutti, in particolare i giovani, a sentirsi socialmente supportati (Cauberghe et al., 2021; Saud et al., 2020). La comunicazione online è un mezzo utile a favorire la comunicazione peer-to-peer fra gli adolescenti (Odgers & Jensen, 2020), lo è stato ancora di più durante il lockdown quando i social media sono passati da essere una forma per lo più superficiale o aggiuntiva di

comunicazione ad essere l'unica possibile. In uno studio osservazionale (Carhuavilca et al., 2020) sono state studiate le esperienze online e le conseguenti percezioni sulla solitudine sperimentate da adolescenti peruviani provenienti da contesti urbani a reddito medio-basso durante le prime fasi della pandemia da COVID-19. Nel 2020 l'85% dei giovani peruviani aveva accesso ad internet ed i social media più popolari erano Facebook, Whatsapp ed Instagram (Statista, 2020). È stato ipotizzato che le esperienze positive dell'utilizzo dei social media fossero legate a sentimenti di solitudine inferiori. La solidità dell'associazione tra esperienze positive online e solitudine durante il lockdown è stata analizzata monitorando il tempo trascorso dai partecipanti online ed il sostegno sociale percepito da familiari ed amici. Il campione finale dello studio era composto da 735 partecipanti con un'età media di 13 anni. I dati sono stati raccolti da una serie di questionari autosomministrati sulla connessione sociale, la salute mentale e l'uso dei social media. I risultati dello studio mostrano come le percezioni di esperienze online positive siano più frequenti di quelle negative, in particolare per gli studenti di età maggiore. In generale le femmine rispetto ai maschi hanno avuto esperienze online peggiori. L'oggettivazione del corpo della donna sui social media spiega in parte il perché per loro sia più complesso fare un uso positivo dei social media, ma tratterò questo argomento in maniera più approfondita ed esaustiva nel prossimo capitolo. Per una completa comprensione del rapporto tra uso dei social media e solitudine è importante tenere in considerazione la natura delle esperienze online piuttosto che focalizzarsi su misure generali come il tempo impiegato davanti ad uno schermo, come fatto nello studio sui giovani peruviani. Durante l'arco temporale autunno 2019 ed autunno 2020 si sono verificati aumenti significativi riguardanti le tempistiche sull'utilizzo dei social media: da una media di 4,44 ore ad una di 7,22 (Rideout et al., 2019). In uno studio longitudinale (Charmaraman et al., 2022), svolto tra studenti delle scuole medie negli Stati Uniti, sono stati analizzati i cambiamenti nei comportamenti positivi e negativi dell'uso dei social media prima (autunno 2019) e dopo (autunno 2020) la pandemia. Lo studio mostra come durante la pandemia siano aumentati la maggior parte degli indicatori negativi in

relazione agli effetti dell'uso dei social media sul benessere degli individui, ma allo stesso tempo si sono riscontrati aumenti significativi di metodi per far fronte allo stress; il periodo di isolamento sociale in cui si è cercato conforto nell'uso di piattaforme online, sembra quindi aver lasciato anche aspetti positivi. La pandemia ha messo in luce la necessità di costruire un meccanismo volto a rafforzare la sanità pubblica, a distribuire una conoscenza veritiera e ridurre la disinformazione riducendo al minimo l'ansia dei cittadini e gli interventi non costruttivi (Wilson et al., 2020), come le innumerevoli fake news che si sono diffuse nel corso del lockdown. Nonostante lo sviluppo delle tecnologie, il COVID-19 è arrivato di soppiatto nelle nostre vite e ci ha colti impreparati, ma potremmo sfruttare i social media per affrontare in modo migliore le future emergenze. Le caratteristiche dei social media sono le più adatte ad una situazione pandemica, offrono l'accesso a tutte le informazioni possibili senza l'aggravante di un rischio di contaminazione, caratteristiche ottimali per lo sviluppo della telemedicina (Public Health England 2020).

## **CAPITOLO 3: SOCIAL MEDIA E DISTURBI ALIMENTARI DURANTE LA PANDEMIA**

### **3.1 Relazione tra COVID-19, social media e disturbi alimentari.**

Un'eccessiva esposizione ai social media può aumentare il rischio di incorrere in disturbi alimentari o può aggravare le condizioni di tali disturbi (Rodgers et al., 2020). Durante la pandemia la maggiore esposizione ai media dovuta all'isolamento sociale e l'impossibilità di accedere fisicamente ai servizi di cura hanno aggravato le condizioni generali degli individui in merito ai disturbi alimentari (Weissman et al., 2020). All'interno della quinta edizione del manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5), troviamo la seguente definizione: "I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono caratterizzati da un persistente disturbo dell'alimentazione o di comportamenti collegati con l'alimentazione che determinano un alterato consumo o assorbimento di cibo e che danneggiano significativamente la salute fisica o il funzionamento psicosociale" (American Psychiatric Association, 2013, p. 379). Le categorie diagnostiche che ritroviamo all'interno del manuale sono: pica, disturbo di ruminazione, disturbo da evitamento/ restrizione dell'assunzione di cibo (queste prime tre categorie riguardano i disturbi della nutrizione dell'infanzia), anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata, disturbo della nutrizione o dell'alimentazione con specificazione e disturbo della nutrizione o dell'alimentazione senza specificazione.

I disturbi alimentari più frequenti sono anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata (o binge eating disorder, BED). Nelle donne la presenza di tali disturbi è rispettivamente dell'1,42%, dello 0,46% e dell'1,25%, mentre per gli uomini le percentuali sono 0,12% per l'anoressia nervosa, 0,08% per la bulimia nervosa e per il disturbo da alimentazione incontrollata lo 0,42% (Udo et al., 2018). Tali problematiche sono associate a degli esiti negativi per la salute degli individui che ne soffrono, esiti che variano in base alla diagnosi, alla durata e alla frequenza di determinati comportamenti. La misurazione del peso, dell'altezza e dell'indice di



massa corporea sono pratiche che ritroviamo all'interno della routine di assistenza primaria e da questi controlli è possibile rilevare alcuni disordini alimentari, in particolare l'anoressia nervosa, ma vi sono anche disordini che non manifestano evidenti sintomi fisici che non vengono quindi riconosciuti tramite semplici screening. Non bastando delle semplici visite mediche per escludere la possibilità che un individuo manifesti dei disordini alimentari, sarebbero utili controlli a livello psicologico. Vediamo alcune conseguenze dei più comuni disordini alimentari:

-l'anoressia nervosa è associata ad una eccessiva perdita di peso ed in generale alla malnutrizione (Faje et al., 2014);

-la bulimia nervosa con i comportamenti di eliminazione, come il vomito autoindotto, può portare a dei disturbi elettrolitici, ad erosioni dentali, seri danni cardiaci, ma anche problematiche al sistema nervoso come perdita di concentrazione e memorizzazione (Forney et al., 2016);

-il disturbo da alimentazione incontrollata può contribuire ad un eccessivo aumento di peso e quindi portare all'obesità, con problematiche come ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari e diabete (Kessler et al., 2013).

I disturbi alimentari sono anche premonitori di disturbi dell'umore e dell'abuso di sostanze (Udo et al., 2019). Studiosi che hanno approfondito l'impatto della pandemia da COVID-19 sul disagio sintomatico nelle persone con disturbi alimentari hanno dimostrato che gli individui hanno riportato peggioramenti associati ai disordini alimentari come l'insicurezza sociale, l'insoddisfazione della propria immagine corporea ed un impulso all'attività fisica, ma anche alcuni sintomi apparentemente sconnessi ai disturbi alimentari come ansia, depressione, sintomi di stress post-traumatico, sintomi ossessivi-compulsivi (Monteleone et al., 2021; Schlegl et al., 2020).

L'impatto negativo dei social media, in particolare Facebook, in relazione ai disturbi alimentari è stato dimostrato da vari studi (Walker et al., 2015; Mabe et al., 2014), ma non è il mero utilizzo di Facebook direttamente correlato all'insorgere di disordini alimentari (Meier et al., 2014). A causa di dati incoerenti in merito all'associazione tra l'uso di Facebook ed i disturbi alimentari, nasce la

necessità di capire quali siano i modelli negativi di utilizzo dei social media che hanno determinato dei crescenti livelli di comportamenti alimentari disfunzionali durante la pandemia da COVID-19. Nel 2016 è stato dimostrato come navigare su Facebook senza interagire direttamente predice lo sviluppo di disturbi alimentari. È stato ipotizzato che sia l'uso passivo dei social media a portare a disturbi alimentari; come riportato nel secondo capitolo della tesi, l'utilizzo passivo dei social media accresce i sentimenti di inadeguatezza e di autovalutazione negativa a causa del confronto sociale verso l'alto che viene fatto idealizzando i modelli online e confrontandosi sempre con standard artificialmente elevati.

In virtù di maggiori sentimenti di solitudine, le persone che soffrono di disturbi alimentari hanno fatto un maggiore utilizzo di Facebook durante la pandemia. Lo studio di Mannino e collaboratori (2021) è il primo ad esaminare il ruolo della paura del COVID-19 e dell'uso disfunzionale di Facebook sui disordini alimentari durante la pandemia. Lo studio ha esteso la ricerca sull'associazione Facebook e disordini alimentari basandosi sui dati del primo lockdown italiano, periodo che va dal 15 marzo all'11 aprile 2020 (periodo T0) ed un secondo momento in cui le misure restrittive si sono allentate, che va dal 5 al 16 giugno 2020 (periodo T1). Il campione dello studio era formato da individui che hanno dichiarato di avere un disturbo alimentare. È stato ipotizzato che una maggiore paura del COVID-19 ha portato gli individui a trascorrere maggior tempo su Facebook durante il periodo T0, da qui l'aggravarsi dei disordini alimentari nel periodo T1. Coerentemente con le ipotesi formulate, è stata dimostrata una relazione positiva tra l'elevata paura del COVID-19 ed il tempo giornaliero trascorso su Facebook. È probabile che i partecipanti che temevano il COVID-19 utilizzassero Facebook proprio come mezzo per informarsi (Brown et al., 2021). Lo studio ha dimostrato anche un'esacerbazione dei disturbi alimentari tra il periodo T0 e T1. Siamo sempre più esposti ad una realtà fasulla come quella dei social media, della televisione, delle riviste di moda, dove ogni immagine è modificata o nel migliore dei casi viene scelta la migliore angolazione possibile con il fine di mostrare il soggetto nel migliore dei modi possibili.

Durante il periodo del lockdown si aggiunge l'essere privati dall'osservazione diretta del reale, del mondo fatto anche di difetti e di ombre che non mettono in luce solo i profili migliori. Fatte queste premesse è facile intuire come un periodo di isolamento sociale possa aggravare le problematiche sui disordini alimentari già presenti prima dello scoppio del lockdown, aumentare la visione del mondo fatto di corpi perfetti togliendo la possibilità di un confronto con la realtà.

### **3.2 Il contributo dei social media nella stigmatizzazione dell'immagine del corpo ideale.**

La compromissione dell'attività fisica, un accesso più limitato al cibo sano ed un aumento dello stress durante l'isolamento sociale hanno contribuito alla stigmatizzazione della propria immagine corporea. Sono stati approfonditi i sentimenti degli adolescenti riguardo all'immagine del proprio corpo ed i cambiamenti percepiti nello stigma del peso attraverso anche il maggiore utilizzo dei social media durante la pandemia (Leah et al., 2021): all'interno dello studio i partecipanti erano adolescenti di età compresa tra gli 11 ed i 17 anni che hanno completato un sondaggio online durante l'autunno del 2020. Sono stati valutati i cambiamenti percepiti nell'esposizione ai contenuti dei social media che stigmatizzano il peso come, ad esempio, la presenza di molteplici meme (immagini con didascalie umoristiche) sull'aumento del consumo di cibo e sull'aumento di peso durante il lockdown. Sempre all'interno dello studio sono stati presi in analisi i commenti offensivi sul peso dei giovani adulti da parte di genitori e coetanei ed è stata presa in analisi l'insoddisfazione corporea durante la pandemia da COVID-19. La maggior parte degli adolescenti ha riferito una maggiore esposizione a contenuti dei social media che stigmatizzassero il peso durante la pandemia. Si è dimostrato un generale aumento dell'insoddisfazione corporea, soprattutto tra le ragazze ed in particolare tra quelle con un elevato indice di massa corporea.

La misura in cui gli adolescenti hanno subito bullismo basato sul peso da parte di genitori e coetanei è rimasta coerente con le loro esperienze prima della pandemia. Sebbene i cambiamenti relativi al bullismo basato sul peso da parte dei coetanei fossero simili tra maschi e femmine, sono emerse

differenze di genere rispetto alla presa in giro del peso dei genitori e al bullismo; questi sono stati segnalati più spesso tra le femmine rispetto alle loro controparti maschili. Se si tiene conto sia dello stato di peso che del sesso, gli aumenti delle esperienze segnalate di stigma del peso da parte dei genitori erano particolarmente prevalenti tra le ragazze ed in particolare tra quelle con peso più elevato. Le differenze di genere che abbiamo documentato nell'insoddisfazione corporea sono anche in linea con le prove che suggeriscono aumenti sproporzionati della depressione e dell'ansia tra le ragazze adolescenti durante la pandemia (Magson et al., 2021). Negli ultimi anni, la condivisione di contenuti incentrati su sé stessi sui social media è diventata una pratica pervasiva e di conseguenza i ricercatori hanno studiato la relazione tra l'uso dei social media e l'auto-oggettivazione (Bell et al. 2018; Fardouly et al. 2015). È stato ipotizzato che la continua visualizzazione e pubblicazioni di immagini di sé possa aver ripetutamente influenzato le donne ad un processo di interiorizzazione che è noto come auto-oggettivazione (Fredrickson et al., 1997; Moradi et al., 2008).

La teoria dell'oggettivazione (Fredrickson et al., 1997) nasce per comprendere le conseguenze esperienziali dell'essere donna in una società che culturalmente oggettiva sessualmente il corpo femminile. La teoria dell'oggettivazione postula che le ragazze e le donne imparano passivamente ad interiorizzare la prospettiva di un osservatore esterno come visione primaria del loro sé fisico. Questa prospettiva sul sé può portare ad un eccessivo controllo e monitoraggio del proprio corpo, che aumenta la possibilità delle donne di provare vergogna, aumentare le ansie e diminuire la consapevolezza degli stati corporei interni. Questa teoria spiega in parte una serie di rischi per la salute mentale che colpiscono in modo sproporzionato le donne: la depressione unipolare, le disfunzioni sessuali e i disturbi alimentari. La teoria dell'oggettivazione chiarisce anche perché i cambiamenti in questi rischi per la salute mentale sembrano verificarsi di pari passo con i cambiamenti nel corso della vita nel corpo femminile. L'esposizione mediatica dell'utilizzo dei social media promuove l'auto-oggettivazione del corpo soprattutto nelle donne (Aubrey 2006; Meier et al., 2014), ma alcuni studiosi (Daniel et al., 2010; Dakanalis et al., 2015) hanno evidenziato come

anche uomini e adolescenti di sesso maschile si trovino sempre più ad affrontare esperienze di auto-oggettivazione e siano coinvolti in attività legate all'immagine corporea. I social media stanno sostituendo sempre più i mass media tradizionali e l'uso di altre varie piattaforme online. La quantità di tempo trascorso sui social media è associata a una maggiore oggettivazione corporea (Barzoki et al. 2017; Graff et al., 2019). A causa della quantità di immagini di corpi ideali in rete, o meglio irreali, gli standard di bellezza sono a livelli per l'appunto innaturali, dal momento che si fa sempre più utilizzo di applicazioni di fotoritocco ed uso di filtri che modificano i connotati. Gli adolescenti che si vergognano del proprio corpo a causa della discrepanza percepita tra il proprio aspetto e lo standard culturalmente promosso sembrano essere coinvolti in strategie di controllo sull'immagine del proprio corpo nelle foto (Gioia et al., 2020). È evidente che oltre al paragone di sé ad immagini irreali, la continua esposizione ad immagini di sé stessi modificate rendono difficile riuscire a piacersi al naturale, rendendo addirittura difficoltoso riuscire a riconoscersi ed avere un'idea coerente del proprio aspetto.

## CONCLUSIONI

La tesi mette in evidenza gli aspetti negativi che l'utilizzo dei social media può portare nella vita dei giovani adolescenti. Le tecnologie stanno facendo passi da gigante, ma l'utilizzo che ne stiamo facendo inizia a mostrarsi sempre più coerente al pensiero dei deterministi: la tecnologia non è più un nostro mezzo, stiamo diventando noi il mezzo della tecnologia e se lasceremo evolvere la tecnologia senza educare i giovani adulti al suo utilizzo questa avrà effetti sempre più distruttivi. Piano piano stiamo vedendo sorgere molta più consapevolezza, soprattutto nelle nuove generazioni, ma sono molti gli individui che si sono, si stanno e si faranno assorbire da una dimensione che si ci mette in contatto, ma superficialmente e ci fa perdere la connessione con noi stessi e la realtà. Un po' come in tutte le cose, abbiamo bisogno di trovare un equilibrio e questo non arriverà se continueremo a non affrontare la rivoluzione sociale dei media portando nelle scuole (e non solo) dei "libretti di istruzione". Il messaggio che psicologi ed esperti dovrebbero mandare non si rivolge soltanto ai giovani, ma anche e soprattutto agli adulti, che spesso vedono i social media come un ambiente esclusivamente negativo e ritengono che la problematica sia il social media stesso e non tanto l'utilizzo che ne viene fatto. Gli studi dovrebbero approfondire cause ed effetti non solo nell'ottica di riportare delle conclusioni sterili che mettano alla luce gli aspetti e gli usi negativi e positivi, ma con l'obiettivo di capire quali comportamenti siano da mantenere e quali da eliminare. Oltre ad insegnare a non farsi convincere dalle immagini perfette che vediamo ogni giorno sui social media dovremmo forse incentivare a condividere sempre più la normalità da parte di tutti che è fatta anche di momenti bui, fallimenti, corpi imperfetti che rendono la vita vera e non meno bella. A volte è utile se non necessario evadere dalla realtà, ma questa fuga rimane un'esperienza positiva se riesco a fare ritorno al mondo reale e lo faccio con piacere e non con timore. Creare amici in rete per ritrovarli nella realtà, immortalare i momenti per avere dei ricordi e non viverli con lo scopo di mostrargli agli altri, riuscire ad uscire di casa con uno smartphone in tasca per sentirsi e far sentire i cari più al sicuro, ma non meno soli. Siamo esseri sociali e abbiamo bisogno di stare mano nella

mano, ma quando questo non è possibile è bello avere un mezzo per rimanere in contatto, per sentire le nostre voci e vedere le nostre facce quando subentrano la distanza e situazioni di emergenza come quelle che abbiamo vissuto in questi anni dove l'isolamento si è reso un mezzo di prevenzione. Non bisogna aver paura dello sviluppo tecnologico, ma del nostro modo di approcciarci a questo. Facciamo in modo che i social media siano un qualcosa in più e se un giorno questi prenderanno ancora più spazio nelle nostre vite e non faremo più una distinzione da quello che fino ad ora abbiamo distinto come "mondo reale" e "mondo dei social media" cerchiamo di capire come vivere questa rivoluzione con serenità e poi insegniamolo ai giovani, che oltre ad essere il futuro sono il presente. Non escludiamo neanche l'ipotesi che potrebbero essere i giovani stessi coloro che matureranno le migliori capacità di uso dei social media, è quindi bene mettersi a lavoro insieme ai giovani e non solo per i giovani.

## BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5<sup>o</sup> ed.). Raffaello Cortina Editore.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>

Aubrey, J. S. (2006). Exposure to sexually objectifying media and body self-perceptions among college women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. *Sex Roles: A Journal of Research*, 55(3-4), 159–172. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9070-7>

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M., Andreassen, C., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *Plos One*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Barzoki, M. H., Mohtasham, L., Shahidi, M., & Tavakol, M. (2017). Self-objectification and self-sexualization behavior within consumer culture. *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), 425–438. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9468-5>.

Bell, B. T., Cassarly, J. A., & Dunbar, L. (2018). Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback (“likes”) are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media. *Body Image*, 26, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.06.005>.

Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The psychoanalytic study of the child*, 22(1), 162-186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2020). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. *Child Development*, 91(4), 853–865. <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>

Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & Van den Eijnden, R. (2022). The course of problematic social media use in young adolescents: A latent class growth analysis. *Child Development*, 93(2), 168-187. <https://doi.org/10.1111/cdev.13712>

Boer, M., van den Eijnden R.J.J.M., Finkenauer, C., Boniel-Nissim, M., Marino, C., Inchley, J., Cosma, A., Paakkari, L., & Stevens, G. (2021). Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries. *Addiction*, 117(3), 784-795. <https://doi.org/10.1111/add.15709>



- Boniell-Nissim, M., Van den Eijnden, R.J.J.M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., & Badura, P. (2021) International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>
- Brown, S., Opitz, M. C., Peebles, A.I., Sharpe, H., Duffy, F., & Newman, E. A qualitative exploration of the impact of COVID-19 on individuals with eating disorders in the UK. *Appetite*, 156, 104-177. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104977>
- Carhuavilca Bonett, D. C., Sánchez Aguilar, A., Hidalgo Calle, N., Gutiérrez Espino, C., Mendoza Loyola, D., & Ruiz Calderón, R. (2020). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. *Instituto Nacional de Estadística e Informática*, 55. <https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-tic-iii-trimestre2020.pdf>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24, 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- CENSIS, (2021). 17° Rapporto sulla comunicazione. <https://www.censis.it/sites/default/files/downloads/Sintesi>
- Chang, P. F., Choi, Y. H., Bazarova, N. N., & Löckenhoff, C. E. (2015). Age differences in online social networking: Extending socioemotional selectivity theory to social network sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 239. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1029126>
- Charmaraman, L., Lynch, A. D., Richer, A. M., Zhai, E. (2022). Examining Early Adolescent Positive and Negative Social Technology Behaviors and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Technology, Mind, and Behavior*, 3. <https://doi.org/10.1037/tmb0000062>
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*. 9(2), 410-419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>
- Choo, P. Y., & Marszalek, J. M. (2019). Self compassion: a potential shield against extreme self-reliance? *Journal of Happiness Studies*, 20, 971–994. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9978-y>
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A., Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(8), 997–1010. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0649-1>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>

- Feltner, C., Peat, C., Reddy, S., Riley, S., Berkman, N., Middleton, J. C & Jonas, D. E. (2022). Screening for eating disorders in adolescents and adults: evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 327(11), 1068-1082. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.1807>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.070>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' de-pressed mood. *Social Science Computer Review*, 34, 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020). Adolescents' body shame and social networking sites: The mediating effect of body image control in photos. *Sex Roles*, 83(11), 773-785. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>
- Graff, M., & Czarnomska, O. (2019). Can time spent on social media affect thin-ideal internalisation, objectified body consciousness and exercise motivation in women? *Psychreg Journal of Psychology*, 3(3), 28–39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3558900>.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kim, Y., Sohn, D., & Choi, S. M. (2011). Cultural difference in motivations for using social network sites: A comparative study of American and Korean college students. *Computers in Human Behavior*, 27, 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.015>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Leah M Lessard, PhD, Rebecca M Puhl, PhD, Adolescents' Exposure to and Experiences of Weight Stigma During the COVID-19 Pandemic, *Journal of Pediatric Psychology*, 46(8), 950–959. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab071>
- Lemmens, J., Valkenburg, P., & Gentile, D. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27, 567– 582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>

- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020). Loneliness among young adults during COVID-19 pandemic: The mediational roles of social media use and social support seeking. *Journal of Social and Clinical Psychology, 39*(8), 708-726  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.708>
- Magis-Weinberg, L., Gys, C. L., Berger, E. L., Domoff, S. E., & Dahl, R. E. (2021). Positive and negative online experiences and loneliness in Peruvian adolescents during the COVID-19 lockdown. *Journal of Research on Adolescence, 31*(3), 717-733.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0145-3>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(1), 44–57.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Mannino, G., Salerno, L., Bonfanti, R. C., Albano, G., & Lo Coco, G. (2021). The impact of Facebook use on self-reported eating disorders during the COVID-19 lockdown. *BMC psychiatry, 21*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03628-x>
- Marci, T., Marino, C., Sacchi, C., Lan, X., & Spada, M. (2021). Problematic Internet Use in early adolescence: The role of attachment and negative beliefs about worry. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(1), 194-200. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00001>
- Marino, C., Lenzi, M., Canale, N., Pierannunzio, D., Dalmaso, P., Borraccino, Cappello, N., Lemma, P., & Vieno, A. (2020). Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Annali dell'Istituto superiore di sanità, 56*(4), 514-521.  
[https://doi.org/10.4415/ANN\\_20\\_04\\_16](https://doi.org/10.4415/ANN_20_04_16)
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 45*, 213–218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly, 32*(4), 377–398.  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Ougrin, D., (2020). Debate: Emergency mental health presentations of young people during the COVID-19 lockdown. *Child and Adolescent Mental Health, 25*(3), 171.  
<https://doi.org/10.1111/camh.12411>
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine, 53*(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

- Raudsepp, L. (2019). Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 76, 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.005>
- Riva, G. (2014). *Nativi digitali. Crescere e apprendere nel mondo dei nuovi media*. (1° ed.). Il Mulino.
- Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166-1170. <https://doi.org/10.1002/eat.23318>.
- Saffran, K., Fitzsimmons-Craft, E. E., Kass, A. E., Wilfley, D. E., Taylor, C. B., & Trockel, M. (2016). Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 764-777. <https://doi.org/10.1002/eat.22567>.
- Saud, M., Mashud, M. I., & Ida, R. (2020). Usage of social media during the pandemic: Seeking support and awareness about COVID-19 through social media platforms. *Journal of Public Affairs*, 20(4), 2417. <https://doi.org/10.1002/pa.2417>
- Schlegl, S., Maier, J., Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1791-1800. <https://doi.org/10.1002/eat.23374>.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Udo, T., & Grilo, C. M. (2018). Prevalence and correlates of DSM-5–defined eating disorders in a nationally representative sample of US adults. *Biological psychiatry*, 84(5), 345-354. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2018.03.014>
- Udo, T., & Grilo, C. M. (2019). Psychiatric and medical correlates of DSM-5 eating disorders in a nationally representative sample of adults in the United States. *International Journal of Eating Disorders*, 52(1), 42-50. <https://doi.org/10.1002/eat.23004>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 157-163. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.026>.

Yıldız Durak, H. (2020) Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents). *Current Psychology*, 39, 1375–1387.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-018-9840-8>

Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzeri, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2022). The Effect of Problematic Social Media Use on Happiness among Adolescents: The Mediating Role of Lifestyle Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(5), 2576.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19052576>