



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

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

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

Tesi di laurea Magistrale

Connessi e soli al tempo dei social media.

**Un'analisi sull'utilizzo dei social media e il senso di
solitudine.**

**“Connected and alone in social media's era.
An Analysis of the use of social media and the loneliness.”.**

Relatrice
Prof.ssa Claudia Marino

***Laureanda:* Giorgia
Vicenzino
Matricola: 1234409**

Anno Accademico 2021-2022

Indice

INTRODUZIONE	4
I SOCIAL MEDIA	7
1.1 DEFINIZIONE	7
1.2 UTILIZZO PROBLEMatico DI INTERNET	9
1.3 VANTAGGI E SVANTAGGI NELL'USO DEI SOCIAL MEDIA	12
1.4 L'USO PROBLEMatico DEI SOCIAL MEDIA (PSMU)	13
1.4.1 Definizione e diagnosi.....	13
1.4.2 Prevalenza.....	15
1.4.3. Comorbilità.....	16
1.4.4. Generalized Problematic Internet Use Scale.....	17
1.4.5. Preferenza per le Interazioni Sociali Online	18
IL SENSO DI SOLITUDINE	20
2.1 DEFINIZIONE.....	20
2.2 TIPOLOGIE DI SOLITUDINE.....	22
2.2.1 Solitudine sociale ed emotiva.....	23
2.2.2 Solitudine essenziale e reattiva o transitoria	23
2.3 CARATTERISTICHE DELLA SOLITUDINE	24
2.4 CORRELATI DELLA SOLITUDINE	26
2.4.1 Variabili sociodemografiche	27
2.4.2 Variabili psicologiche, fisiche e sociali	28
2.4.3 Tratti di personalità.....	30

2.5 IL SENSO DI SOLITUDINE E I SOCIAL MEDIA	31
IL SUPPORTO SOCIALE.....	35
3.1 DEFINIZIONE.....	35
3.2 TIPOLOGIE DI SUPPORTO SOCIALE	36
3.2.1 Inclusione, supporto percepito e supporto attuato.....	36
3.2.2 Supporto sociale strutturale e funzionale.....	36
3.2.3 Supporto sociale oggettivo e soggettivo	37
3.2.4 Supporto sociale percepito e ricevuto	37
3.2.5 Sistema formale e informale.....	37
3.2.6. Supporto sociale emotivo, strumentale, cognitivo e affiliativo	38
3.3 SUPPORTO SOCIALE ONLINE E OFFLINE.....	38
3.4 SUPPORTO SOCIALE E USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA.....	40
LO STUDIO.....	42
4.1 IPOTESI DELLO STUDIO.....	42
4.2 METODO DELLO STUDIO	44
4.2.1 CAMPIONE	45
4.2.2 STRUMENTI.....	46
4.3 ANALISI DEI DATI.....	48
4.3.1 Verifica delle ipotesi	49
DISCUSSIONE	52
5.1 LIMITI E PROSPETTIVE FUTURE	54
5.2 CONCLUSIONI.....	59

ABSTRACT

I social media sono divenuti parte integrante delle relazioni sociali e uno degli aspetti di disagio prevalenti che caratterizza la società moderna è la solitudine. Data l'importanza di queste tematiche la letteratura psicologica si è focalizzata su tali costrutti e sulla loro possibile relazione. In particolare, nel presente studio, abbiamo voluto indagare tre ipotesi inerenti all'utilizzo problematico dei social media (PSMU). La prima ipotesi indaga se esista una differenza di genere; la seconda indaga la possibile associazione tra l'utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine mentre la terza ipotesi verifica se vi sia un possibile ruolo di moderazione del supporto sociale online nella relazione tra uso problematico dei social media e senso di solitudine. Dai risultati del presente studio si evince, tuttavia, che non vi siano differenze di genere significative nell'utilizzo problematico dei social media e non emerge un ruolo di moderazione del supporto sociale, ma è stata individuata un'associazione tra PSMU e senso di solitudine anche se questa relazione è piuttosto debole. È importante che la ricerca scientifica si concentri e analizzi tali costrutti in modo più approfondito, mettendoli anche in relazione tra loro per poter comprendere al meglio il fenomeno dell'uso problematico dei social media e le sue relazioni con altri costrutti.

INTRODUZIONE

Nella quotidianità e nella vita di ciascun individuo, i social media sono divenuti parte integrante e fondamentale di essa: la maggioranza della popolazione utilizza le piattaforme social per interagire, costruire e mantenere relazioni interpersonali, per scambiarsi informazioni, idee e contenuti. A gennaio 2022, infatti, 4,6 miliardi di persone in tutto il mondo erano utenti attivi sulle varie piattaforme di social media, ossia il 58,4% della popolazione mondiale (WeAreSocial, 2022).

Dato l'incremento esponenziale nell'utilizzo dei social media e la loro rapida diffusione, è stata posta particolare attenzione da parte della ricerca scientifica, e non solo, sui possibili effetti negativi dell'utilizzo (disfunzionale o eccessivo) di tali strumenti tecnologici. In particolare, nello studio che presenteremo, ci siamo focalizzati sull'utilizzo problematico dei social media (*problematic social media use* PSMU), ovvero una delle molteplici concettualizzazioni di un uso improprio o disfunzionale dei social media che è caratterizzato da sintomi riconducibili alle dipendenze (Van den Eijnden et al., 2016; Marino et al., 2017) quali: un'eccessiva preoccupazione, ridotta regolazione degli impulsi, eccessivi tempi e sforzi dedicati ai social media che influenzano negativamente gli altri aspetti della vita dell'individuo (Andreassen & Pallesen, 2014). L'uso problematico dei social media è stato indagato in maniera approfondita anche a causa dei possibili effetti negativi che questo comporta come: depressione, ansia, bassa autostima, isolamento sociale, minore soddisfazione per la vita, minore qualità del sonno, alimentazione disordinata e maggiore insoddisfazione per l'immagine corporea (Paakkari et al., 2021) nonché un aumento dello stress percepito (Griffiths et al., 2018). La crescente attenzione per l'uso dei social media e i possibili effetti negativi di questi hanno portato ad analizzare l'uso problematico dei social media in relazione a svariate altre problematiche sia psicologiche o cognitive (depressione, autostima, ansia ecc.), sia sociali (ansia sociale, isolamento ecc.) che comportamentali (abuso di sostanze, alcool, disturbi alimentari ecc.).

Nel nostro studio, in particolare, abbiamo voluto indagare l'uso problematico dei social media in relazione al senso di solitudine e al supporto sociale, entrambi due costrutti molto studiati in associazione al PSMU (Nowland et al., 2018; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Meshi & Ellithorpe, 2021; Treppe et al., 2015).

L'obiettivo principale del nostro studio era indagare la possibile esistenza di un'associazione tra l'utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine percepito (Nowland et al., 2018; Tian et al., 2017; Zhang et al., 2018), nonché un possibile ruolo di moderazione del supporto sociale percepito nella relazione tra PSMU e senso di solitudine (Venuleo et al., 2020; Heewon, 2014). A tale scopo è stato sviluppato un questionario online che è stato successivamente diffuso tramite strumenti di social media come e-mail e su varie piattaforme social quali Facebook, WhatsApp ecc. Sono state utilizzate tre scale per valutare i tre costrutti evidenziati: la "Problematic Social Media Use Scale" (Marino et al., 2017), la sottoscala "General Loneliness" della "Italian Loneliness Scale" (ILS) e la sottoscala "Appraisal Support" dell'"Interpersonal Support Evaluation List" (ISEL). Hanno preso parte allo studio 645 partecipanti, 126 maschi e 517 femmine. I risultati hanno confermato una relazione bidirezionale tra uso problematico dei social media e senso di solitudine. Invece, per quanto riguarda il supporto sociale, è stata trovata un'associazione significativa con la solitudine; ma, attraverso un'analisi di regressione, si è osservato che la varianza della solitudine veniva spiegata principalmente dall'uso problematico dei social media e non dall'interazione tra PSMU e supporto sociale online percepito, come era stato ipotizzato.

Nei prossimi capitoli verrà fornita una panoramica della letteratura psicosociale sui vari costrutti indagati nello studio appena presentato.

In particolare, nel primo capitolo affronteremo i social media, con la conseguente definizione di che cosa si intenda per social media, gli svantaggi e vantaggi nel loro utilizzo. Successivamente, nello stesso capitolo, ci addentreremo nella definizione dell'uso problematico di Internet, per poi soffermarci in maniera approfondita sull'utilizzo problematico dei social media, trattandone la definizione, la diagnosi, la prevalenza e la comorbilità.

All'interno del secondo capitolo affronteremo, invece, il senso di solitudine analizzandone le definizioni, le tipologie, le caratteristiche e i correlati per poi andare ad esaminarne la relazione con i social media.

Nel terzo capitolo verrà proposta la letteratura di riferimento relativa al costrutto del supporto sociale e alle sue definizioni, tipologie, differenziazioni tra online e offline e alle sue associazioni con l'uso problematico dei social media.

Essendo i social media diventati parte integrante della vita quotidiana di ciascuno, e sapendo che vi sono dei rischi o effetti negativi nell'uso disfunzionale o problematico di questi, sarebbe fondamentale e auspicabile espandere la ricerca e gli studi su tale

ambito. In particolare, dalla letteratura psicosociale su tale argomento emerge chiaramente che i soggetti più a rischio sono i più giovani, dunque risulta di vitale importanza individuare alcune pratiche o interventi preventivi che ne riducano gli effetti negativi. Inoltre, sarebbe auspicabile che studiosi e ricercatori psicosociali riuscissero a identificare una concettualizzazione univoca e concorde che possa facilitare l'individuazione, la valutazione e i possibili interventi per l'uso problematico dei social media.

CAPITOLO 1

I SOCIAL MEDIA

1.1 DEFINIZIONE

Che cos'è un social media? Se lo si domandasse ad un gruppo di persone queste potrebbero fornirci un elenco di vari social media oppure una definizione generale che però non troverebbe corrispondenza nella definizione offerta da uno qualunque degli altri intervistati. Anche nella letteratura tende ad esserci un consenso generale su quali strumenti possono essere considerati social media ma senza un consenso generalizzato su ciò che definisce questi strumenti come social media (Carr & Hayes, 2015). Diverse definizioni sono, infatti, state proposte per la concettualizzazione dei social media sia all'interno della disciplina della comunicazione sia in discipline più umanistiche come le ricerche psicosociali. Ad esempio, secondo Kaplan e Haenlein (2010), i social media possono essere definiti come un gruppo di applicazioni o strumenti basati sull'utilizzo di Internet, che si basano sul Web 2.0 e che consentono la creazione e lo scambio di contenuti forniti dagli utenti stessi. Howard and Parks (2012), invece, hanno proposto una definizione dei social media articolata in tre parti: (a) sono la base informatica e gli strumenti utilizzati per generare e offrire contenuti; (b) sono il contenuto che diventa la forma digitale di messaggi, notizie e idee; e (c) sono le persone, le organizzazioni e le industrie che creano e utilizzano gli stessi contenuti digitali.

Un'ulteriore definizione di social media è stata offerta da Kent (2010) che ha individuato i social media essere un qualsiasi canale di comunicazione che consente l'interazione bidirezionale e il feedback, specificando inoltre alcune caratteristiche da lui evidenziate relative ai social media quali l'interazione in tempo reale, la riduzione dell'anonimato, un senso di vicinanza, brevi tempi di risposta e la possibilità dello "time-shift", ovvero utilizzare il social media ogni volta che l'utilizzatore lo ritiene. Secondo Kent (2010) i social media hanno molte altre caratteristiche distintive quali: la moderazione (intesa in senso editoriale, non prudenza, come decidere se il contenuto è appropriato), l'interattività (scambio reciproco), l'intercambiabilità (gli utenti, i contenuti e le community sono intercambiabili fra loro), la vicinanza (non solo come prossimità ma come strumenti che possono creare relazioni), la reattività (intesa come la possibilità da parte dell'utente di rispondere a contenuti, post e messaggi sia in maniera

editoriale che attraverso altre possibilità, come le “reactions” su Facebook), la spontaneità e il dialogo.

La definizione di “social media” diventa ancora più complessa se si prende in considerazione la fusione tra i concetti di “social media” e “siti di social network”. Sebbene i termini "social media" e "social networking" siano spesso usati in modo interscambiabile, in realtà non sono la stessa cosa. Il termine social media è superiore ai siti di social network e comprende numerosi media che le persone utilizzano per la comunicazione. I siti di social network appartengono alla categoria dei social media, tuttavia, sebbene i siti di social network siano per definizione strumenti di social media, non tutti i social media sono siti di social network. Boyd ed Ellison (2007) definiscono i siti di social network come applicazioni basate sul web che permettono alle persone di creare un profilo (pubblico o privato), generare un elenco di utenti con i quali hanno connessioni e possono scorrere la lista dei contatti e quelle create dagli altri utenti.

Carr e Hayes (2015) definirono i social media come modalità di comunicazione fondate sull'utilizzo di Internet che consentono agli utenti di interagire e di presentarsi in modo selettivo, in tempo reale o in modalità asincrona, ad un pubblico ampio ma selezionato che trae valore dai contenuti generati e dalla percezione delle interazioni con altri utenti. Tutte queste definizioni, ciò nonostante, concordano, quasi sempre, sul fatto che i social media si riferiscano a tecnologie digitali che evidenziano i contenuti originati dagli utenti oppure l'interazione che scaturisce tra questi. Tuttavia, sembra esserci confusione tra i vari ricercatori su cosa includa il termine “social media” e su quali strumenti possano esservi inclusi. Kaplan e Haenlein (2010) identificano, a questo proposito, una modalità secondo cui distinguere le varie tipologie di social media e ne individuano sei: i contenuti collaborativi, i blog, le comunità di contenuti, i siti di social network, i mondi virtuali sia di gioco che sociali. I contenuti collaborativi consentono la creazione congiunta di contenuti da parte di molti utenti, un esempio è l'enciclopedia online Wikipedia. I blog sono una tipologia di siti Web o pagine regolarmente aggiornate che solitamente sono gestite da un solo individuo o da un piccolo gruppo, scritta in modo informale o colloquiale. I blog offrono la possibilità di interazione con altri attraverso l'aggiunta di commenti. I blog possono essere di natura testuale ma anche, più recentemente, di natura multimediale dove la creazione di canali televisivi permette la trasmissione di immagini dalla webcam in tempo reale. Le comunità di contenuti sono siti web o pagine in cui gli utenti condividono contenuti multimediali tra di loro. Esistono comunità di contenuti per condividere foto (ad es. Flickr), video (ad es.

YouTube) e molto altro. Gli utenti delle community non sono obbligati a creare una pagina personale. I siti di social networking sono applicazioni che consentono agli utenti di connettersi fra loro grazie alla creazione di profili di informazioni personali (foto, video, file audio e blog), ai quali amici e colleghi possono accedere, e permettendo di inviare e-mail e messaggi istantanei tra loro. Alcuni esempi di siti di social network sono Facebook, MySpace e Instagram. I mondi virtuali sono piattaforme che replicano un ambiente tridimensionale in cui gli utenti possono apparire sotto forma di avatar personalizzati e interagire tra loro come farebbero nella vita reale. I mondi virtuali di gioco richiedono che i loro utenti si comportino secondo regole prefissate all'interno di un gioco di ruolo online multiplayer di massa (MMORPG) mentre i mondi virtuali sociali consentono di scegliere un po' più liberamente il proprio comportamento e di vivere una vita virtuale molto simile alla vita reale. I mondi di gioco virtuali consentono il gioco simultaneo tra una moltitudine di utenti in tutto il mondo. Un esempio di mondo di gioco virtuale è "World of Warcraft". Nei mondi virtuali sociali non ci sono limiti alla gamma delle possibili interazioni fra utenti e questo consente un repertorio molto ampio di modalità di presentazione personalizzate della persona. Un esempio di mondo virtuale sociale è "Second Life".

1.2 UTILIZZO PROBLEMATICO DI INTERNET

Data la natura dei social media e la loro infrastruttura informatica basata sull'utilizzo di internet o del web, non è possibile citare i social media senza avere un'idea generale dell'utilizzo di Internet stesso. Internet è definito come l'interconnessione mondiale di singole reti gestite dal governo, dalle industrie, dal mondo accademico e dai privati cittadini (Internet World Stats, 2022). In pochi anni, Internet è divenuta una piattaforma potente che ha cambiato il modo in cui comunichiamo, ha fornito al mondo una dimensione "globalizzata" ed è divenuta la fonte principale di informazioni per milioni di persone. Due strumenti, in particolare, hanno sviluppato il potenziale di Internet, ovvero le tecnologie mobili e il social web (Internet World Stats, 2022). Le prime hanno reso Internet più accessibile, aumentandone il numero di utenti, mentre il secondo ha consentito la nascita di un nuovo modo di comunicare. In un decennio la percentuale di popolazione mondiale che utilizza Internet è incrementata dal 33,3% di marzo 2012 al 67,8% di marzo 2022, ovvero è raddoppiato il numero di utenti che utilizzano questa piattaforma (Internet World Stats, 2022).

Essendo i social media degli strumenti o applicazioni che utilizzano Internet o che si fondano su di esso, per comprendere l'utilizzo problematico dei social media è necessario, in primis, definire l'utilizzo problematico di Internet. Spesso, dato l'incremento nell'utilizzo di Internet, sono state associate ad esso preoccupazioni sempre maggiori nell'uso problematico di Internet (PIU). Keles et al. (2020) sostengono che i comportamenti problematici legati all'uso di Internet sono spesso descritti come una sorta di dipendenza ma che, tuttavia, alcune attività svolte dai giovani potrebbero essere fraintese. Evidente è, ad esempio, il caso dei selfie, che possono apparire come un comportamento narcisistico, ma che in realtà nascono come una norma sociale utilizzata nei social network (McCrae, 2018).

Weinstein e Lejoyeux (2010) hanno definito l'uso problematico di Internet (PIU) come comportamenti eccessivi o scarsamente controllati, quali preoccupazioni o impulsi, riguardo all'utilizzo Internet che portano ad angoscia ed indebolimento con effetti negativi in molti aspetti personali (sia psicologici che fisiologici) e/o sociali. Questi comportamenti derivanti dall'utilizzo patologico di Internet, secondo Weinstein e Lejoyeux (2010), possono fungere, per gli utenti che ne sono dipendenti, da strategia di coping contro lo stress o problemi psicologici. Spada (2014), molto più semplicemente, concettualizza la PIU (Problematic Internet Use) come un'incapacità di controllare l'uso di Internet che porta a conseguenze negative nella vita quotidiana. Beard e Wolf (2001) definirono l'utilizzo problematico di Internet (PIU), invece, come un eccessivo, maladattivo o problematico utilizzo di Internet che porta a difficoltà psicologiche, sociali e lavorative nella vita quotidiana. Davis (2001) ha differenziato due forme di PIU: la forma generalizzata, che coinvolge una vasta gamma di attività basate su Internet che prevedono un uso eccessivo dello stesso, e le forme specifiche, che implicano l'uso di singole attività online specifiche come pornografia, gioco d'azzardo, gioco online o siti di social networking (SNS). Secondo Spada (2014) i ricercatori che studiano la PIU devono ancora distinguere tra dipendenza su Internet (intesa come dipendenza da attività svolte online) e dipendenza da Internet.

Nel corso degli anni, nel panorama della letteratura psicosociale, sono state individuate numerose definizioni per descrivere l'utilizzo problematico di Internet, come: Internet Addiction Disorder (IAD), Pathological Internet Use (PIU), Compulsive Internet Use (CIU), Problematic Internet Use (PIU), Compulsive Computer Use (CCU) e Internet Related Psychopathology (IRP) (per una revisione Zardini, 2013). Una migliore comprensione dell'utilizzo problematico di Internet, probabilmente, non è stata

possibile a causa delle numerose definizioni e concettualizzazioni di questo (Spada, 2014).

La diagnosi di “utilizzo problematico di Internet (PIU)” non compare in nessun sistema diagnostico ufficiale, incluso il DSM-V e l’ICD-10 e non esistono ancora criteri diagnostici largamente accettati, né una definizione condivisa. Tutte le varianti dell’utilizzo problematico di Internet (IAD, PIU, CIU, CCU), secondo Block (2008), condividono alcune componenti fondamentali per la sua diagnosi quali: un uso eccessivo, accompagnato da una perdita del senso del tempo; sentimenti di rabbia, tensione, depressione o ritiro quando non è possibile utilizzare il computer; sopportazione per la necessità di utilizzare Internet in maniera sempre maggiore oppure possedere strumenti informatici aggiornati o software più recenti; conseguenze negative, quali discussioni, bugie, isolamento sociale, stanchezza e conseguentemente scarsità di risultati nei vari ambiti della vita. Riguardo la necessità di criteri diagnostici, per poter inserire la PIU in una categoria definita di disturbi, Weinstein e Lejoyeux (2010) affermano che diversi disturbi inerenti al controllo degli impulsi abbiano somiglianze con le dipendenze da sostanze, ed essendo la perdita del controllo, una caratteristica fondamentale dell’utilizzo problematico di Internet, essi ritengono che questo disturbo dovrebbe essere inserito in tale categoria. Infatti, molti psichiatri (Block, 2008; American Psychiatric Association, 2003; Yau et al., 2012) sostengono che dovrebbe essere inserito nella categoria dei disturbi comportamentali (quali abuso di sostanze, gioco d’azzardo ecc.) poiché sono presenti le caratteristiche di un uso eccessivo nonostante le conseguenze avverse e dell’astinenza.

Attualmente non ci sono strumenti diagnostici adeguatamente affidabili e validi per l’utilizzo problematico di Internet. Tuttavia, sono stati sviluppati diversi strumenti di autovalutazione per lo screening e per aiutare a identificare la gravità delle PIU. I più comunemente usati sono l’“Internet Addiction Test (IAT)” (Young, 1998), la “Chen Internet Addiction Scale (CIAS)” (Chen et al., 2003), nonché la “Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS)” di Caplan (2002; 2010). Questi strumenti, tuttavia, si basano su basi teoriche diverse e non concordano sui fattori di fondo che determinano l’uso problematico di Internet. Vi sono, inoltre, alcune criticità relative all’uso di misure self-report, quali la possibilità di risposte insincere, oppure una difficoltà nel comprendere alcune domande o una interpretazione non corretta delle dimensioni indagate nel test.

Diversi studi riferiscono una comorbidità dell'uso problematico di Internet con disturbi psichiatrici, come disturbi affettivi, disturbi d'ansia e disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) (per una revisione Weinstein & Lejoyeux, 2010). Gli individui che abusano dell'alcool o di sostanze stupefacenti hanno maggiori probabilità di sviluppare un uso problematico di Internet (PIU). Inoltre, gli individui che presentano delle difficoltà nella gestione eccessiva di Internet e hanno difficoltà a sospenderne l'utilizzo, possono sviluppare problematiche legate al gioco d'azzardo (per una revisione, Spada, 2014). Gli utenti che utilizzano Internet in modo problematico hanno una prevalenza elevata di disturbo affettivo bipolare e di disturbo depressivo maggiore (Spada, 2014). Gli individui dipendenti dall'utilizzo di Internet presentano, inoltre, livelli elevati di impulsività, ipomania, disturbi di personalità e disturbo ossessivo compulsivo (per una revisione Weinstein & Lejoyeux, 2010). La comorbidità tra uso problematico di Internet e disturbi d'ansia è stata vastamente indagata e confermata (Spada, 2014). Altri disturbi o problematiche spesso individuate essere in comorbidità con la PIU sono l'alessitimia, bassa autostima, uso di sostanze stupefacenti e ideazioni suicidarie (per una revisione Weinstein & Lejoyeux, 2010).

1.3 VANTAGGI E SVANTAGGI NELL'USO DEI SOCIAL MEDIA

Gli studi mostrano i vantaggi di consentire alle persone di esprimere i propri pensieri e sentimenti e di ricevere supporto sociale attraverso i social media (Deters & Mehl, 2013). I siti di social media come Facebook e MySpace offrono molteplici opportunità quotidiane per connettersi con amici, compagni di classe e persone con interessi condivisi (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). I siti di social media consentono agli adolescenti di svolgere online molte delle attività che sono importanti per loro anche offline quali: rimanere in contatto con amici e familiari, fare nuove amicizie, condividere e scambiare idee. La partecipazione ai social media può offrire agli adolescenti vantaggi più profondi come: l'opportunità di coinvolgere la comunità (come pubblicizzare un evento); la valorizzazione della creatività individuale e collettiva; lo sviluppo di idee (grazie alla creazione di blog, podcast, video e siti), l'espansione delle proprie relazioni online grazie agli interessi condivisi e la promozione della propria identità individuale e le proprie abilità sociali (per una revisione O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Drahošová e Balco (2017) hanno identificato diversi vantaggi dei social media quali: lo scambio di informazioni e la comunicazione, il lavoro di squadra e il

lavoro da casa, la condivisione dei dati, la condivisione di hardware e periferiche, i servizi e l'istruzione. Il più grande vantaggio associato all'uso dei social media è stato trovato essere lo scambio di informazioni e la comunicazione mentre il secondo era la condivisione dei dati. Gli svantaggi identificati da Drahošová e Balco (2017) dell'utilizzo dei social media includevano la mancanza di sicurezza, la dipendenza da Internet, un sovraccarico di informazioni e la perdita di contatti sociali. Il più grande svantaggio è stata la dipendenza da Internet seguita dalla mancanza di sicurezza. Un altro svantaggio dell'utilizzo dei social media che hanno riscontrato è l'aumento della percentuale di tempo trascorso sui social media. Secondo O'Keeffe e Clarke-Pearson (2011) la maggior parte dei rischi nell'uso dei social media rientra in una delle seguenti categorie: scambio da pari a pari; contenuti inappropriati e una mancanza di comprensione della privacy online. Altri svantaggi individuati da questi autori, relativi all'ambito dell'informazione, sono: riscontrare imprecisioni durante le ricerche online; insicurezza nel saper di utilizzare risorse online affidabili, difficoltà nell'interpretare correttamente le informazioni.

1.4 L'USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA (PSMU)

Nella letteratura psicosociale non vi è un generale consenso tra i ricercatori sulla definizione o concettualizzazione dell'utilizzo problematico dei social media (PSMU), principalmente a causa della confusione concettuale relativa alla classificazione dell'uso problematico di Internet (PIU). Essendo l'utilizzo problematico dei social media, una forma specifica di utilizzo problematico di Internet, era evidente che la sua definizione potesse essere influenzata dalle difficoltà riscontrate per l'utilizzo problematico di Internet.

1.4.1 Definizione e diagnosi

L'uso problematico dei social media (PSMU) è emerso essere, in linea generale, identificato come un modello disadattivo di utilizzo dei social media. A differenza degli individui che mostrano unicamente un intenso utilizzo dei social media, gli individui con un utilizzo problematico dei social media hanno una ridotta capacità nella regolazione degli impulsi, provano disagio, stress o ansia quando l'utilizzo dei social media è limitato. Andreassen e Pallesen (2014) hanno definito l'utilizzo problematico dei social media come caratterizzato da un'eccessiva preoccupazione per i social media, da una forte motivazione ad utilizzarli dedicandogli molto tempo e sforzi tanto da

danneggiare le altre attività sociali, di studio o lavoro, le relazioni interpersonali, e/ o la salute psicologica e il benessere. Marino et al. (2017) definiscono l'uso problematico di Facebook, uno dei social media più diffusi, come un comportamento problematico caratterizzato da sintomi simili alla dipendenza o da una incapacità di regolazione relativa all'uso di Facebook che si riflette nei problemi personali e sociali. L'uso problematico dei social media (PSMU) è definito, da Van den Eijnden et al. (2016), come la presenza di sintomi simili alla dipendenza, quali: preoccupazione, tolleranza, ritiro, persistenza, spostamento, fuga e conflitto. L'uso problematico dei social media è stato definito come un uso eccessivo dei social media che comporta: un aumento sempre maggiore del desiderio di utilizzare i social media, una trascuratezza nelle attività educative o lavorative, un peggioramento delle relazioni personali, una modalità di fuga dallo stress e dalle problematiche della vita quotidiana, difficoltà nell'interrompere l'uso dei social media, tensione ed irritabilità quando non si utilizzano (Griffiths et al. 2014).

La ricerca sull'uso problematico dei social media, sul disturbo o sulla dipendenza è aumentata nel corso dell'ultimo decennio. Tuttavia, molti studiosi non si riferiscono all'uso problematico dei social media come ad una dipendenza o un disturbo, poiché il fenomeno non è stato ancora ufficialmente classificato come tale (Savci et al., 2020). Mentre, infatti, la classificazione psichiatrica attuale (DSM-V O ICD-10) non riconosce l'utilizzo problematico dei social media come una diagnosi, ci sono state ricerche sostanziali sul tema del PSMU (Griffiths et al., 2014). Un altro problema inerente la diagnosi, è che in letteratura esistono vari sinonimi dell'utilizzo problematico dei social media tra cui la dipendenza da Facebook (Facebook Addiction), la dipendenza da social network (Social networking Addiction) dipendenza da Twitter (Twitter Addiction) dipendenza dai media (Social media Addiction) e disturbo dei social media (Social media Disorder), ciascuno con diversi suggerimenti diagnostici (per una revisione Bányai et al., 2017) .La misurazione iniziale del PSMU si è concentrata principalmente solo su Facebook (Andreassen et al., 2012), coniando la dicitura "Facebook Addiction". Studi successivi hanno da allora misurato l'uso problematico dei social media valutando la dipendenza o problematicità dell'uso dei social networking o dei social media in generale (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2011). Tuttavia, la diversificazione nella ricerca e nella concettualizzazione dei social media, insieme alla proliferazione di scale che indagano unicamente forme specifiche di dipendenza dai social media, rendono difficile una misurazione dell'uso problematico dei social media. Inoltre, il mondo dei social media è caratterizzato da rapidi cambiamenti, grazie ai quali i social media

esistenti vengono continuamente aggiornati o sostituiti e, dunque, gli strumenti utilizzati per indagare forme specifiche di dipendenza possono divenire obsoleti. In aggiunta, le misure esistenti tendono a utilizzare criteri diversi per misurare la dipendenza dai social media (Van den Eijnden et al., 2016). Tuttavia, i diversi social media condividono molte caratteristiche come la facilitazione dell'interazione sociale, la condivisione di idee, la formazione e il mantenimento di relazioni e lo sviluppo della propria identità (Kietzmann et al., 2011), e sarebbe, dunque, possibile lo sviluppo di uno strumento che indaghi l'utilizzo problematico di questi. La scala relativa al disturbo da social media (social media disorder scale) ideata da Van den Eijnden et al. (2016), ha identificato nove criteri quali: la preoccupazione, la tolleranza, il ritiro, lo spostamento, persistenza, comportamenti di fuga, problemi (sia fisici che psicologici), insidie e conflitto.

1.4.2 Prevalenza

È difficile stimare con esattezza la prevalenza dell'uso problematico dei social media a causa dell'uso dei numerosi e spesso contraddittori strumenti di valutazione e della mancanza di una definizione univoca dell'uso problematico dei social media (o della dipendenza o dell'uso eccessivo). Nonostante questo, il rapporto internazionale redatto nel 2020 per l'“Heath Behaviour in School-aged Children (HBSC)” includeva una percentuale del 7% di adolescenti che segnalavano un uso problematico dei social media. Inoltre, il 35% degli adolescenti potrebbe essere caratterizzato da un uso intensivo dei social media. Ricerche recenti hanno dimostrato che l'uso problematico dei social media ha una prevalenza maggiore tra gli utenti di sesso femminile rispetto ai maschi (per una revisione Baloğlu et al., 2020; Andreassen et al., 2017; Griffiths et al., 2014). A causa dei diversi strumenti di valutazioni e dei vari sinonimo o definizioni di uso problematico dei social media, la prevalenza dell'uso problematico dei social media potrebbe essere sottovalutata o sopravvalutata, così com'è accaduto in studi precedenti in cui nel primo studio è stata trovata una prevalenza della dipendenza da social media che si attestava intorno al 2,8%, mentre il tasso di prevalenza della dipendenza da Facebook era il 47% (per una revisione Bányai et al., 2017). Nello studio condotto da Bányai et al. (2017), la prevalenza di un uso problematico dei social media si aggirava intorno al 4,1% mentre il 15,5% del campione era una classe di utenti a rischio, anche se basso.

1.4.3. Comorbilità

Secondo Kim (2017) la priorità della società dovrebbe essere la comprensione dell'impatto dei social media sul benessere fisico, psicologico e comportamentale.

Nello studio di Savci et al. (2020), l'utilizzo problematico dei social media è stato trovato essere conseguenza di numerosi fattori di rischio quali: le abitudini di utilizzo dei social media (quali la frequenza e la cronologia di utilizzo dei social media, la frequenza di controllo degli account social e il numero di condivisioni), il desiderio di piacere (i social media sono utilizzati dagli utenti come strumento per presentarsi e/o apparire in maniera idealizzata e per essere al centro dell'attenzione), l'invidia per la vita degli altri, alcuni tratti della personalità narcisistica (quali esibizionismo, fantasie, manipolatività, ricerca del brivido, ammirazione e rivalità narcisistica), la paura di perdersi qualcosa (Fear Of Missing Out (FOMO), ovvero il timore di perdersi delle esperienze che gli altri stanno, invece, vivendo) e la socializzazione online (ovvero quando i social media privano gli utenti dell'interazione nella vita reale).

Inoltre, è stato individuato che un uso disadattivo di Facebook potrebbero essere dovuto a specifiche caratteristiche individuali degli utenti, tra cui l'essere donne e avere una personalità caratterizzata da timidezza, introversione, solitudine, sensibilità al rifiuto e ansia sociale (Hong et al., 2014). Inoltre, le persone con bassi livelli di abilità sociali e autostima sono maggiormente a rischio di impegnarsi in un uso problematico dei social media (Çam & Isbulan, 2012), così come le persone con determinati tratti della personalità, stili di attaccamento e motivazioni per l'uso (Marino et al., 2018). I tratti della personalità sono tra i fattori di rischio più studiati per lo sviluppo di un utilizzo problematico dei social media. Diversi studi hanno cercato di spiegare quali tipi di tratti di personalità potrebbero essere associati a livelli più elevati di PSMU (ad es. Andreassen et al., 2012). Shensa et al. (2017) hanno scoperto che l'uso problematico dei social media (PSMU) era significativamente associato ai sintomi depressivi.

Griffiths et al. (2018) hanno riscontrato un'associazione negativa tra l'uso problematico dei social media e il rendimento scolastico che è associato ad un deterioramento cognitivo, causato da distrazione, procrastinazione e disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD).

L'uso problematico dei social media è stato collegato a una maggiore probabilità di sintomi depressivi, ansia, minore autostima, isolamento sociale, minore soddisfazione

per la vita, minore qualità del sonno, alimentazione disordinata e maggiore insoddisfazione per l'immagine corporea (per una revisione Paakkari et al., 2021).

L'uso eccessivo dei social media è stato associato a esiti negativi, come interazioni sociali compromesse, isolamento sociale, nonché problemi di salute, tra cui ansia, depressione e stress (Griffiths et al., 2018). I fattori maggiormente studiati associati all'utilizzo problematico dei social media sono i fattori di personalità, come nevroticismo ed estroversione, nonché stati psicologici, come la FoMO (cioè la paura di perdersi) e la nomofobia (cioè "fobia di restare senza telefono cellulare").

L'uso problematico dei social media è stato associato a comportamenti sfavorevoli come livelli più bassi di attività fisica (Wartberg et al., 2020) e ridotta capacità di gestire le attività quotidiane (Andreassen, 2015). Diversi studi (Chabrol et al., 2017; Moreau et al., 2015) hanno trovato associazioni positive tra problemi di salute mentale, come ansia o ansia sociale e sintomi depressivi, e uso problematico dei social media. Inoltre, sono stati riscontrati sintomi depressivi e ideazione suicidaria tra gli utenti che utilizzano i social media in modo problematico e che considerano questi come una facile via di fuga dai loro problemi offline (Walburg et al., 2016).

1.4.4. Generalized Problematic Internet Use Scale

La diversificazione nella ricerca e nella concettualizzazione dei social media, insieme alla proliferazione di scale che indagano unicamente forme specifiche di dipendenza dai social media, rendono difficile una misurazione dell'uso problematico di questi. Si stava rendendo necessario, quindi, individuare e sviluppare una misura, una scala o un modello che potesse operationalizzare il costrutto dell'uso problematico dei social media. Un primo passo verso questa direzione è stato compiuto da Caplan (2002) che, basandosi sul modello cognitivo-comportamentale di Davis (2001) e integrandolo, ha proposto il "Generalized Problematic Internet Use Scale" (GPIUS). La scala GPIUS è stata progettata per misurare il grado in cui vengono esperite le cognizioni, i comportamenti e gli esiti (negativi o positivi) che compongono e costituiscono la forma generalizzata di utilizzo problematico di Internet (PIU). Caplan (2002) ha individuato sette dimensioni facenti parte della forma generalizzata dell'uso problematico di Internet: alterazione dell'umore (modifica degli stati affettivi negativi come ansia o solitudine), benefici sociali (i benefici sociali percepiti dall'uso di Internet), il controllo sociale (il grado percepito di controllo quando si interagisce con gli altri online), il ritiro (incluso le difficoltà ad allontanarsi da Internet), l'uso compulsivo (incapacità di

controllare o ridurre il comportamento online), l'eccessivo tempo online e i risultati negativi (problemi personali, sociali e professionali derivanti dall'uso di Internet). Successivamente, varie ricerche hanno ipotizzato un miglioramento della GPIUS fornendo delle informazioni aggiuntive riguardo alla forma generalizzata dell'uso problematico di Internet. Ad esempio, LaRose et al. (2001) hanno ipotizzato che l'uso compulsivo e il ritiro potessero essere combinati in un'unica dimensione, un'autoregolazione deficitaria, mentre Caplan (2003) ha dimostrato che i benefici sociali e il controllo sociale potevano essere combinati in un'unica sottoscala operazionalizzando la "*preference for online social interaction*" (POSI). Grazie a queste scoperte e le relative ricerche effettuate, è stato possibile sviluppare la GPIUS2, ovvero una revisione della GPIUS che include l'autoregolazione deficitaria e la POSI, e, allo stesso tempo, esclude la sottoscala dell'"uso eccessivo di Internet", poiché la sola frequenza d'uso non è indicativa di un uso problematico (Caplan, 2005).

Un adattamento del GPIUS2 di Caplan (2010) all'uso di Facebook, è la "Problematic Facebook Use Scale" (PFU) di Marino et al. (2017), che è stata utilizzata nel presente studio adattandola ai social media in generale. Nello studio di Marino et al. (2017), oltre a validare la PFU, è stato riscontrato che la sottoscala "POSI" poteva essere considerata un'importante caratteristica dell'uso problematico di Facebook, che fino a quel momento non era stata presa in considerazione.

1.4.5. Preferenza per le Interazioni Sociali Online

Gli individui che non si sentono a loro agio con le interazioni faccia a faccia (dovuto a bassa autostima, senso di solitudine o depressione), grazie all'avvento di Internet e dei social media, possiedono un canale di comunicazione alternativo, ovvero, l'interazione sociale online, chiamata anche comunicazione online o comunicazione mediata dal computer (CMC) (Chen, 2019). Secondo Chen (2019), l'asincronia della comunicazione online può consentire agli utenti che percepiscono ansia nelle interazioni, di aumentare la loro percezione di controllo sull'interazione grazie alla possibilità di creare e modificare i messaggi. L'assenza o la riduzione di segnali non verbali può, inoltre, offrire una ridotta percezione della minaccia sociale.

La preferenza per l'interazione sociale online (POSI) viene definita da Caplan (2003) come un concetto cognitivo caratterizzato dalla convinzione di percepirsi più sicuri, più efficaci, più fiduciosi e più a proprio agio con le interazioni e le relazioni online rispetto a quelle faccia a faccia. Secondo Caplan (2005) la preferenza per le interazioni sociali

online è un possibile precursore della tendenza a utilizzare Internet per regolare gli stati d'animo e gli esiti negativi. Caplan (2003, 2010) ha trovato un'associazione tra sintomi cognitivi e comportamentali in cui alti livelli di POSI predicono l'uso compulsivo e gli esiti negativi. Caplan (2003; 2005; 2007) sostiene che gli individui che provano solitudine, sono socialmente ansiosi o che possiedono carenti abilità sociali possono sviluppare una crescente preferenza per le interazioni sociali online perché percepiscono l'interazione online come meno minacciosa e, allo stesso tempo, si percepiscono socialmente più efficaci. Infatti, Caplan (2003) ha scoperto che la solitudine era un predittore significativo di alti livelli di POSI, mentre la fiducia nell'autopresentazione (2005) prevedeva il livello di POSI (maggior fiducia nell'autopresentazione, minori livelli di POSI). Kim et al. (2009) hanno scoperto che una scarsa abilità sociale prevedeva una preferenza per le interazioni sociali online. Caplan (2010) ha individuato che la preferenza per le interazioni online era un predittore significativo della regolazione degli stati emotivi e della carente autoregolazione dell'uso di Internet. Nel complesso, si può affermare che la preferenza per le interazioni sociali online (POSI) è una componente cognitiva fondamentale che predice l'uso problematico di Internet. Tuttavia, alcuni studi hanno dimostrato che la preferenza per l'interazione sociale online può condurre ad esiti negativi come la dipendenza da Internet (Caplan, 2010). Caplan (2010) ha confermato che la preferenza per le interazioni sociali online causa una difficoltà nella gestione della propria vita e una diminuzione delle attività sociali.

CAPITOLO 2

IL SENSO DI SOLITUDINE

Uno degli aspetti di disagio prevalenti che caratterizza l'attuale complessa società moderna è la solitudine. L'indagine condotta da Telefono Azzurro nel 2020 per inquadrare il fenomeno della solitudine indica un aumento notevole rispetto all'anno precedente del senso di solitudine percepito dagli adolescenti (+45). Durante il lockdown dovuto alla pandemia da Covid-19, quindi, molti bambini e ragazzi sembrano aver sperimentato un senso di solitudine, a causa della chiusura delle scuole e in generale dell'impossibilità di uscire di casa. Orgilés e colleghi (2020) hanno indagato le conseguenze emotive e comportamentali del lockdown sui bambini, attraverso dei questionari somministrati ai genitori. Una delle conseguenze più diffuse, indicate dal 31,3% dei genitori coinvolti, è proprio il senso di solitudine.

Si tratta, dunque, di un tema che ha ricevuto molta attenzione in particolare nella letteratura psicosociale. È stato solo nel 1970, però, che il fenomeno della solitudine comincia ad avere un'intensa esplorazione empirica (Marangoni & Ickes, 1989).

2.1 DEFINIZIONE

La solitudine è un tema di per sé molto complesso e sfaccettato che ha ricevuto numerose e contraddittorie definizioni sia concettuali che strutturali che non riescono a mettere d'accordo fra loro i vari ricercatori. La solitudine si presenta, infatti, come un'esperienza individuale complessa che può acquisire molteplici significati, a volte anche contrastanti. Può essere, infatti, percepita da uno stesso soggetto come uno stato da evitare perché fonte di stress e malessere, o essere desiderata e ricercata nei momenti in cui l'individuo necessita di momenti di riflessione (Rotenberg & Hymel, 1999). Non c'è ancora largo consenso su una definizione univoca del termine "solitudine". Diverse definizioni sono state proposte da vari ricercatori per comprendere la sua natura. La più antica pubblicazione sulla solitudine è *Über die Einsamkeit* (che tradotto diventa "riguardo alla solitudine") di Johann Georg Ritter von Zimmermann, medico e filosofo (1785-1786). Nel suo trattato Zimmermann ritiene che uno dei bisogni primari dell'uomo sia la socialità, un tratto naturale, un istinto e allo stesso tempo concepisce la solitudine come un segnale di debolezza. Il termine solitudine fu usato per la prima volta da Sigmund Freud nel 1939. Anni dopo, Sullivan propose che gli esseri umani sono

animali sociali con bisogno di contatto e che la solitudine è il risultato di questo bisogno insoddisfatto (Sullivan, 1953). Gli sforzi più recenti per concettualizzare la solitudine, tuttavia, iniziarono solo intorno al 1950 con la pubblicazione "Loneliness" di Fromm Reichman (1959). La ricerca empirica sulla solitudine è stata sostenuta dagli sforzi di Perlman e Peplau (1981), che hanno definito la solitudine come "la spiacevole esperienza che si verifica quando la rete di relazioni sociali di una persona è carente in qualche importante aspetto, quantitativamente o qualitativamente" (p. 31). La solitudine può essere, quindi, definita come un segnale di avvertimento doloroso che le relazioni sociali di una persona sono carenti ed è improbabile che sia eliminata dal repertorio di esperienze umane (Perlman & Peplau, 1984). La solitudine viene definita anche come una situazione vissuta dall'individuo nella quale percepisce una mancanza di relazioni, oppure il numero o la qualità delle relazioni esistenti è inferiore a quello desiderato (De Jong-Gierveld, 1987). La solitudine può essere definita, in altro modo, come un'esperienza soggettiva angosciante che si verifica quando c'è una discrepanza tra le relazioni desiderate e quelle percepite di un individuo (Di Tommaso et al., 2015). Ancora, la solitudine può essere definita come un'esperienza umana universale riconosciuta fin dall'alba dei tempi, uno stato emotivo in cui un individuo è consapevole della sensazione di essere separato dagli altri e allo stesso tempo provare il desiderio di essere in relazione con altre persone (Copel, 1988). Ryan e Patterson (1987) hanno sottolineato che nella letteratura contemporanea, la solitudine è definita come l'esperienza spiacevole che si verifica quando la rete di relazioni sociali di una persona è carente qualitativamente o quantitativamente. Sha'ked e Rokach (2015) propongono tre caratteristiche distintive di tutte le esperienze di solitudine: a) La solitudine è un fenomeno universale, fondamentale per gli esseri umani; b) la solitudine è un'esperienza soggettiva, influenzata da variabili personali e situazionali; c) la solitudine è sempre fortemente dolorosa e angosciante.

Sembrerebbero comunque esserci tre punti di convergenza, individuati da Peplau e Perlman (1982), riguardo le diverse definizioni e concettualizzazioni dei vari ricercatori a proposito della solitudine. Per prima cosa, la solitudine è un'esperienza soggettiva che non sempre è correlata con l'isolamento sociale oggettivo, ovvero una persona può sentirsi sola senza essere oggettivamente o fisicamente isolata. Un secondo punto di convergenza è che l'esperienza soggettiva è uno stato psicologico spiacevole e angosciante per l'individuo solo, anche se può essere uno stimolo alla crescita personale.

Ultimo, ma non meno importante, l'origine e l'insorgenza della solitudine può essere ricercata in una carenza nelle relazioni sociali di una persona. Ovvero quando avviene una mancata corrispondenza tra le relazioni sociali oggettive di una persona e le esigenze o i desideri di questa riguardo le relazioni stesse. Altri autori hanno cercato di individuare le definizioni comuni o convergenti per contribuire ad una classificazione univoca della solitudine e sono stati individuati altri punti oltre quelli di Peplau e Perlman (1982). Sha'ked e Rokach (2015), hanno riscontrato alcune definizioni comuni: a) La solitudine è un'esperienza di separazione; b) Può sorgere alla nascita o nell'infanzia e rimanere per tutta la vita; c) È associato con una perdita di validità della ragione; d) È difficile da tollerare; e) Motiva gli esseri umani a cercare un senso e connessioni; f) Può avere una base evolutiva; g) segnala un potenziale di crescita e di nuove possibilità.

2.2 TIPOLOGIE DI SOLITUDINE

Nella lingua inglese si utilizzano termini differenti per indicare quella che in italiano viene definita in maniera univoca solitudine (Miceli, 2003; Galanaki, 2004). Ad esempio, il termine “loneliness” si riferisce alla dimensione soggettiva della solitudine, che noi tradurremmo con “senso di solitudine”, e che sta ad indicare la sofferenza psicologica di chi si sente solo anche in mezzo ad altra gente. Questo particolare significato della solitudine è quello che viene maggiormente indagato nella letteratura psicosociale ed è l'aspetto della solitudine che è stato esplorato per essere utilizzato per gli scopi della presente ricerca. Un secondo termine utilizzato in inglese è “aloneness” che allude alla condizione oggettiva di solitudine fisica, quello che noi chiameremmo “isolamento”, ed è privo di una connotazione emotiva. L'ultimo termine, il meno utilizzato, è “solitude” ovvero una solitudine fisica volontaria, un desiderio di isolarsi per potersi concentrare o riflettere. Questa ultima espressione della solitudine, secondo Miceli (2003), diventa un'occasione per lo sviluppo dell'autonomia, per riflettere su di sé e risolvere problemi complessi, soprattutto nella fase adolescenziale contraddistinta da un progressivo distacco dalle figure genitoriali. La “solitudine fisica” può corrispondere sia ad una situazione momentanea che duratura, inoltre, non è necessariamente associata al “senso di solitudine” poiché essa può essere sia ricercata spontaneamente che essere una condizione imposta.

Varie distinzioni sono state formulate per distinguere diverse forme di solitudine. Zimmerman (1785-1786) distingueva tra una tipologia positiva e una negativa della

solitudine. La tipologia positiva di solitudine è legata a situazioni come il ritiro volontario ed è orientata verso obiettivi personali quali: riflessione, meditazione e comunicazione con Dio. Al giorno d'oggi, questa tipologia potrebbe essere tradotta con il termine inglese "solitude". Il tipo negativo di solitudine è legato ad una sgradevole o inconcepibile mancanza di relazioni personali e di contatti con altri. Questo è il concetto di solitudine che oggi viene utilizzato nella letteratura scientifica come "loneliness" ed è la tipologia di solitudine che viene indicata come concetto quotidiano di solitudine.

2.2.1 Solitudine sociale ed emotiva

Esistono diverse concettualizzazioni della solitudine che si differenziano in due macrocategorie: le teorizzazioni unidimensionali della solitudine assumono una univoca e complessiva dimensione di solitudine mentre le concettualizzazioni multidimensionali presuppongono sottodimensioni o sotto aspetti della solitudine. Esiste, tuttavia, un consenso generalizzato su due possibili distinzioni della solitudine nell'accezione multidimensionale tra i vari ricercatori, che vengono descritte da Weiss (1973): quella emotiva e quella sociale. La solitudine emotiva si verifica quando si percepisce una carenza affettiva o un'assenza nella relazione con l'altro e si traduce in sentimenti di ansia e isolamento. Questa solitudine si potrebbe tradurre con il termine "senso di solitudine". La solitudine sociale deriva, invece, dalla percezione di una rete di supporto sociale o di una rete di amicizie inadeguata o insoddisfacente, ovvero una mancanza di relazioni interpersonali di qualità, nonché di una mancanza di un senso di appartenenza ad un gruppo o network. Anche Rokach e Sha'ked (2013) hanno affrontato questi due elementi centrali delle relazioni umane che però loro definiscono come costrutto psicosociale della solitudine e formazione di relazioni affettive, comunemente percepite come lo scudo protettivo contro la solitudine. La solitudine emotiva e la solitudine sociale condividono il fatto che coinvolgono una mancata corrispondenza tra le relazioni sociali desiderate e reali.

2.2.2 Solitudine essenziale e reattiva o transitoria

Rokach e Sha'ked (2013) hanno descritto due forme di solitudine: la *solitudine essenziale* e la solitudine transitoria o reattiva. La prima viene identificata come una caratteristica fondamentale della disposizione di ciascun individuo ed è attribuita alla personalità e ai fattori di sviluppo, come ad esempio una bassa autostima, un senso di inadeguatezza e un fallimento ricorrente nella formazione e nel mantenimento delle

relazioni. Il secondo tipo di solitudine, la *solitudine transitoria o reattiva*, è una reazione ad un evento o cambiamento transitorio di vita e “può essere affrontata e migliorata da cambiamenti e miglioramenti alle stesse interazioni che possono, inizialmente, causarla” (Rokach & Sha'ked, 2013; p. 23). Mentre la solitudine transitoria è di breve durata, temporanea, acuta e specifica, cioè come conseguenza degli eventi, la solitudine essenziale è un tratto, uno stato cronico e duraturo (Perlman & Peplau, 1981, 1998).

Austin (1989) ha identificato tre tipi principali di solitudine: esistenziale, patologica e psicosociale. Secondo l'autore, la *solitudine esistenziale* è una caratteristica umana universale, innata in tutte le persone e non correlata alla perdita di oggetti o alla mancanza di relazioni intime. La *solitudine patologica*, invece, viene descritta come correlata a cognizioni disfunzionali e stati affettivi, vissuti da individui disturbati e psicotici. La *solitudine psicosociale* o ordinaria è spesso un prodotto del cambiamento situazionale o della separazione temporanea.

Young (1982) ha proposto una distinzione tra tre tipi di solitudine: la *solitudine transitoria* si riferisce a stati d'animo brevi e occasionali; la *solitudine situazionale* si verifica quando si verifica un cambiamento di una situazione relazionale stabile (può essere gravemente angosciante, ma non dura per lunghi periodi di tempo); la *solitudine cronica* viene classificata da Young, come la solitudine che un individuo sperimenta per un periodo di due anni o più.

2.3 CARATTERISTICHE DELLA SOLITUDINE

Secondo Sha'ked e Rokach (2015), la solitudine è un'esperienza multidimensionale composta da cinque elementi: a) *disagio emotivo*, ovvero il turbamento interiore che si prova quando si è soli; b) *inadeguatezza sociale e alienazione*, ovvero la solitudine che sperimentiamo quando utilizziamo il confronto sociale; c) *isolamento interpersonale*, in cui la solitudine percepita è associata alla mancanza di supporto sociale; d) *auto-isolamento*, quando ci estraniamo per non percepire il dolore della solitudine, è un meccanismo di negazione; e) *crescita e scoperta*, elemento benefico della solitudine che ci aiuta a riflettere, rafforzarci e comprendere meglio la nostra esistenza.

Ci sono caratteristiche comuni nella solitudine (Heinrich & Gullone, 2006; Rokach & Brock, 1997); a) *caratteristiche affettive*, le persone solitarie generalmente sperimentano ansia, ansia sociale, nevroticismo e sentimenti di inferiorità; b)

caratteristiche cognitive, la bassa autostima è la più prominente ma vi è anche l'autoconsapevolezza, un'accentuata sensibilità al rifiuto e un locus of control esterno;

c) *caratteristiche comportamentali*, le persone che percepiscono la solitudine sono socialmente inibite, sono meno disposte ad affrontare i rischi sociali, adottano uno stile di coping passivo, sono notevolmente autocritici, sono individui socialmente passivi.

Anche Peplau e Perlman (1982) distinguono questi tre fattori inerenti alla solitudine. In particolare, nelle manifestazioni affettive, oltre a quelle già citate, individuano sentimenti ricollegabili alla depressione, un maggior pessimismo generale, un senso di inquietudine, una noia generalizzata, un'ostilità verso le persone sconosciute, alcuni sentimenti riconducibili alla rabbia, una generale chiusura alle novità e una sperimentazione di un senso di vuoto e imbarazzo. Per quanto riguarda invece i fattori cognitivi, gli autori evidenziano la centralità di un deficit di concentrazione o di un focus attentivo efficace che contrasta tuttavia con una elevata capacità di autocoscienza e focalizzazione su di sé, ovvero le persone che sperimentano la solitudine si focalizzano maggiormente sulle proprie azioni rispetto alle persone che non la sperimentano. Weiss (1973) ha suggerito, inoltre, una maggior vigilanza riguardo le relazioni interpersonali che viene esperita dagli individui soli, che produce un'ipersensibilità e una tendenza a mal interpretare o esagerare le intenzioni ostili o affettive degli altri. Secondo Peplau e Perlman (1982), il tipo di attribuzione cognitiva (interna o esterna, situazionale o stabile) che viene utilizzata può avere un effetto significativo sull'autostima, l'ottimismo, le reazioni emotive alla solitudine e i comportamenti di coping. Per quanto riguarda invece le caratteristiche comportamentali, Peplau e Perlman (1982) hanno evidenziato tre manifestazioni comportamentali degli individui che sperimentano la solitudine: a) differenti modelli di apertura all'altro rispetto agli altri individui; b) un maggior egocentrismo che li porta a focalizzarsi molto sui loro comportamenti e a credere che gli altri si focalizzino soprattutto su questi; c) una maggior timidezza e un maggior diniego nell'affrontare rischi sociali che li porta ad essere meno determinati nelle relazioni interpersonali. Peplau e Perlman (1982) oltre a identificare questi 3 fattori inerenti alla solitudine, individuati anche da Heinrich e Gullone (2006) e da Rokach e Brock (1997), aggiungono un quarto fattore che definiscono come manifestazioni motivazionali. Gli autori distinguono due modi di concepire la solitudine: nella prima visione la solitudine viene considerata come "eccitante o attivante" a ricercare o iniziare nuove interazioni sociali, mentre nella

seconda, in pieno contrasto con la prima, la solitudine viene vissuta come un fattore che inibisce la ricerca di interazioni sociali, che porta a paralizzarsi di fronte a una difficoltà. Rokach (1988), invece, indicò quattro elementi principali dell'esperienza della solitudine: l'alienazione di sé, l'isolamento interpersonale, le reazioni di disagio e l'agonia. Nessuno di questi elementi è di per sé specifico della solitudine, tuttavia, i quattro elementi si possono combinare per creare l'esperienza della solitudine. *L'alienazione di sé* è il sentimento di separazione da sé stessi e dalla propria identità. *L'isolamento interpersonale* si riferisce, invece, alla sensazione di essere emotivamente, geograficamente e socialmente soli e possiede tre componenti: assenza di intimità, ovvero una mancanza di una relazione stretta, intima e premurosa; la percezione dell'alienazione sociale, ovvero la percezione di essere socialmente indesiderati o abbandonati; infine, l'abbandono che si riferisce, invece, alla credenza dell'individuo di essere stato volutamente lasciato indietro o abbandonato. Il terzo elemento individuato da Rokach (1988), il *disagio* sperimentato nella solitudine possiede quattro componenti: il disagio fisiologico e comportamentale, che comporta disturbi somatici (come mal di testa, nausea, mal di stomaco o stress comportamentale come piangere o dormire); il biasimo, un atteggiamento negativo verso se stessi; il distacco sociale auto-generato, che si riferisce ad una mancanza di vicinanza agli altri che viene svolta dallo stesso individuo attraverso il ritiro e la separazione attiva; l'immobilizzazione. L'ultimo elemento individuato da Rokach (1988) è il fattore *agonia* che descrive il dolore e la sofferenza della persona sola. Le sue componenti includono il tumulto interiore, che presuppone la ricerca interiore di risposte e intuizioni e lo sconvolgimento emotivo che si riferisce alle emozioni che ruotano intorno al dolore e alla sofferenza (Rokach, 1988).

2.4 CORRELATI DELLA SOLITUDINE

Negli ultimi anni, molti studi e ricerche empiriche si sono concentrati sugli antecedenti e conseguenze della solitudine. La solitudine, essendo un'esperienza angosciante spiacevole e profonda, influisce su molti degli aspetti della nostra vita sia psicologici che emotivi che relazionali ma anche in termini di salute (Cacioppo et al., 2003). L'esperienza della solitudine è un fenomeno multidimensionale ed è influenzata da molti fattori, tra cui anche quelli relativi agli attributi sociodemografici, alle risorse sociali disponibili e allo stato di salute sia fisica che mentale.

2.4.1 Variabili sociodemografiche

Per quanto concerne i fattori sociodemografici determinanti o correlati alla solitudine, non è presente un generale accordo tra i vari ricercatori e studiosi riguardo a quali siano gli elementi determinanti o maggiormente associati. Per quanto riguarda il genere, ad esempio, molti studi hanno riportato differenze significative tra maschi e femmine e nella maggior parte di questi studi, erano i maschi ad essere più soli delle ragazze, mentre solo in alcuni studi le ragazze erano più sole dei ragazzi (per una revisione Mahon et al., 2006). Ad esempio, se si utilizza una valutazione diretta della solitudine, come negli studi recensiti da Victor e Yang (2012), i livelli di solitudine sono più alti per le femmine che per i maschi. Questi risultati contraddittori possono essere spiegati in funzione del tipo di misura che viene utilizzata per valutare la solitudine stessa.

Un ulteriore fattore sociodemografico largamente osservato e studiato come antecedente o correlato alla solitudine è l'età. Victor e Yang (2012) hanno osservato che non vi fosse un consenso sulla classificazione delle età in categorie specifiche e che questa mancanza potesse creare delle difficoltà nell'analisi della loro correlazione con altri variabili, quali ad esempio, la solitudine. Yang e Victor (2011) hanno ipotizzato e successivamente dimostrato (Victor & Yang, 2012) una distribuzione non lineare a forma di U con alti tassi di solitudine nella fascia da loro ipotizzata dei giovani adulti (sotto i 30 anni), e degli anziani (60 anni e oltre) mentre bassi tassi nei partecipanti di mezza età (30-59 anni). In particolare, la solitudine mostrava livelli più alti tra i partecipanti sotto i 25 anni e quelli sopra i 65 anni rispetto agli adulti di media età. Gli anziani e gli adolescenti sono particolarmente inclini alla solitudine, tuttavia, si possono individuare delle differenze tra questi due gruppi. La vecchiaia, in particolare, è caratterizzata da perdite che si verificano insieme o in rapida successione: la perdita di un coniuge e di amici intimi, la mancanza di occupazione, il declino del reddito e l'aumento delle disfunzioni fisiche (Austin, 1989; Ryan & Patterson, 1987). Al contrario, la solitudine nella preadolescenza e nell'adolescenza può essere il risultato della mancanza di amicizia, accettazione e scambi intimi con qualcuno di significativo, come un amico (Davis, 1990). Nello studio condotto da Neto (2014) due fattori sociodemografici, quali l'età e lo stato civile, emersero come significativi predittori della solitudine. I risultati dello studio di Neto (2014) hanno mostrato, contrariamente a quanto ipotizzato da Yang e Victor (2011), che con l'aumentare dell'età, la solitudine è aumentata.

Per quanto concerne il fattore demografico denominato “status civile”, i sentimenti di solitudine possono variare a seconda di questo. Victor e Yang (2012) hanno, infatti, scoperto che essere sposati era un fattore protettivo della solitudine. La ricerca psicosociale relativa alla solitudine ha dimostrato maggiori rischi di solitudine per le persone divorziate e vedove (per una revisione Neto, 2014).

I fattori protettivi contro la solitudine individuati da Victor e Yang (2012) erano: essere sposati, avere una buona salute, avere un confidente, una grande dimensione della famiglia, e possedere un'istruzione superiore. La quantità e la qualità limitata di un impegno sociale sono fattori che rendono gli adulti vulnerabili alla solitudine (Victor & Yang, 2012).

Nello studio di Cohen-Mansfield et al. (2016) il basso reddito è stato individuato come uno degli elementi sociodemografici che prevedeva un maggior senso di solitudine. Un reddito basso o esiguo può limitare la partecipazione ad attività sociali, può avere un impatto sull'autostima e sull'auto-efficacia.

Alcune risorse sociali individuate nello studio di Cohen-Mansfield et al. (2016) associate alla solitudine negli anziani comprendevano la vita da soli, la residenza in aree non urbane o rurali e una bassa qualità delle relazioni sociali. Un'ulteriore variabile sociodemografica da loro individuata era la cattiva salute o il cattivo stato funzionale fisico che sono stati trovati essere significativi predittori della solitudine.

Secondo Cohen-Mansfield et al. (2016) la qualità delle proprie relazioni sociali è un predittore più forte della solitudine rispetto alla quantità di contatti sociali. Dunque, secondo questi autori, la qualità delle relazioni sociali sembrerebbe maggiormente determinante rispetto alla quantità nell'insorgenza del senso di solitudine.

2.4.2 Variabili psicologiche, fisiche e sociali

Nella metanalisi condotta da Mahon et al. (2006) i predittori della solitudine più potenti emersi sono stati trovati essere: la depressione, la timidezza, la bassa autostima e l'ansia sociale, tutti con effetti di grandi dimensioni. Questi risultati suggeriscono che certe caratteristiche della personalità, come la timidezza o la bassa autostima, rendono gli individui inclini alla solitudine.

La solitudine è stata individuata come correlata negativamente con la felicità e la qualità del sonno nella maggior parte degli studi e delle ricerche psicosociali (Jeste et al.,

2021). Questi studi hanno anche riportato che la solitudine è associata a livelli bassi di stati psicologici positivi, tra cui l'ottimismo, la resilienza e la soddisfazione con la vita e livelli bassi di stati mentali avversi come depressione, ansia e disturbi del sonno. La solitudine non è stata trovata essere correlata alla comorbilità fisica o all'indice di massa corporea (IMC).

Theeke (2009) ha osservato che le correlazioni fisiche della solitudine includono cattiva salute, ipertensione, disturbi del sonno e, nelle persone anziane, demenza. Le correlazioni psicologiche negative includono depressione, autovalutazione negativa, diminuzione dell'intimità nel matrimonio e disagio psicologico generale.

La ricerca e la letteratura psicosociale suggeriscono che la solitudine è una conseguenza o un correlato di numerose variabili. La solitudine è stata trovata negativamente correlata all'autostima e positivamente correlata alla depressione, ovvero individui con alti punteggi nella depressione ottenevano alti punteggi nel senso di solitudine, mentre soggetti che ottenevano bassi punteggi nell'autostima ottenevano alti punteggi di solitudine (per una revisione Bekhet et al., 2008). È stata anche trovata una relazione positiva tra ansia e solitudine nonché tra l'esperienza soggettiva della solitudine e la salute mentale compromessa, tra cui bassa autostima, depressione, ansia, disturbi psicosomatici e aggressività. Sono state individuate anche associazioni significative tra timidezza, minore estroversione e solitudine. Infine, sono state segnalate relazioni significative tra la solitudine e i problemi fisici (Cacioppo et al., 2002).

La solitudine è stata trovata essere significativamente associata con la timidezza, il nevroticismo, il ritiro sociale, e una minore frequenza di incontri, così come la partecipazione extracurricolare e religiosa (per una revisione Heinrich & Gullone, 2006). Sono state anche dimostrate associazioni tra la solitudine e la qualità dei sentimenti durante le interazioni sociali quali: l'intimità, il comfort e la comprensione, e una maggior cautela, diffidenza e conflitto. La solitudine è stata anche legata a una bassa competenza sociale, al rifiuto e alla vittimizzazione dei pari, alla mancanza di amicizie di qualità e a valutazioni negative del supporto sociale. Inoltre, si è scoperto che la solitudine è associata al tasso di abbandono scolastico, al basso rendimento scolastico e alla delinquenza giovanile. Altre indagini empiriche hanno collegato la solitudine con l'ansia, e più specificamente, l'ansia sociale. La solitudine può anche essere un fattore di vulnerabilità per l'ideazione del suicidio, i tentativi di suicidio e le

lesioni autoinflitte. Oltre al rischio di suicidio, diversi studi hanno trovato la solitudine associata all'abuso di alcol (per una revisione Heinrich & Gullone, 2006).

Sono state studiate anche le associazioni con il benessere fisico. La solitudine è stata collegata a nausea, mal di testa e disturbi alimentari nonché a disturbi del sonno, fatica, funzionamento immunitario debole e mal funzionamento cardiovascolare.

2.4.3 Tratti di personalità

I risultati dello studio di Jackson et al. (2000) indicano che le caratteristiche specifiche della personalità e il supporto sociale percepito contribuiscono alla previsione della solitudine futura.

Nella metanalisi condotta da Buecker et al. (2020), indagando la solitudine correlata al modello a cinque fattori (FFM) di McCrae e Costa (2008), viene individuato che l'estroversione, la gradevolezza, la coscienziosità e l'apertura erano negativamente legate alla solitudine, mentre il nevroticismo era positivamente correlato alla solitudine. I pochi studi esistenti che hanno indagato esplicitamente l'associazione tra solitudine ed estroversione hanno costantemente trovato un'associazione negativa tra i due costrutti (per una revisione Buecker et al., 2020) Le persone estroverse hanno una preferenza per le interazioni sociali e potrebbero quindi cercare attivamente gli altri per interagire. Inoltre, gli individui estroversi hanno maggiori probabilità di impegnarsi nella ricerca di situazioni di vita socievoli. L'estroversione, infatti, è stata identificata come un principale predittore del comportamento socievole in molti studi. Inoltre, l'estroversione è associata a risultati interpersonali positivi come la simpatia e la popolarità che potrebbero influenzare la solitudine. Gli studi che hanno indagato direttamente l'associazione tra solitudine e piacevolezza hanno trovato, anch'essi, una relazione negativa. La piacevolezza è associata a risultati interpersonali positivi come la simpatia e la popolarità. Gli individui piacevoli riferiscono di avere meno conflitti interpersonali e hanno punteggi più elevati di empatia, che a sua volta, mostra una relazione negativa con la solitudine. I pochi studi esistenti che indagano l'associazione tra solitudine e coscienziosità non riescono a trovare un'associazione univoca: alcuni studi hanno trovato relazioni positive mentre altri hanno trovato relazioni negative o nessuna relazione significativa con la solitudine. La coscienziosità, nonostante tutto però, è in effetti predittiva della frequenza e dell'intensità del contatto con i familiari, ma non del contatto con gli amici.

2.5 IL SENSO DI SOLITUDINE E I SOCIAL MEDIA

Internet, e in particolare i social media, sono diventati parte integrante della vita quotidiana delle persone. Usiamo i social media per poter rimanere in contatto con gli altri, in tutto il mondo e in maniera quasi istantanea, per poter discutere o informarci. Siamo arrivati ad un punto nel quale, sembra quasi che non ci sia un solo aspetto della vita di una persona che non sia “toccato” dai social media, si basti pensare alle applicazioni di messaggistica istantanea, a Facebook o Instagram (alcuni dei social media più utilizzati).

Con l'aumento dei social networking online, le relazioni sociali sono sempre più sviluppate e mantenute in un dominio digitale. Essendo il senso di solitudine una spiacevole sensazione o segnale di avvertimento che si verifica quando la rete di relazioni sociali di una persona è carente o manca di qualità, le preoccupazioni che l'utilizzo delle nuove tecnologie online stiano contribuendo alla crescente solitudine sono stati sollevati sia nella letteratura popolare che nel campo della ricerca psicosociale. Le due prospettive dominanti della relazione tra solitudine e utilizzo eccessivo dei social media sono: lo spostamento e l'ipotesi di stimolazione. L'ipotesi dello spostamento specifica che le persone sostituiscono le relazioni e le attività offline con quelle online e che, quindi, la solitudine è conseguenza dell'utilizzo dei social media perché il tempo trascorso online sostituisce il tempo trascorso offline nelle interazioni faccia a faccia. Le tecnologie sociali, secondo tale ipotesi, sostituirebbero l'intimità delle relazioni umane con una comunicazione superficiale, lasciando le persone prive di interazioni di qualità, aumentandone così la solitudine. L'ipotesi della stimolazione, al contrario, sostiene che i social media possono essere utili per ridurre la solitudine, migliorando le relazioni esistenti e offrendo l'opportunità di formarne di nuove (Nowland et al., 2018).

Non esiste una relazione semplice tra l'uso “social” di Internet e la solitudine. Ci possono essere usi specifici delle tecnologie sociali che sono positivamente associate alla solitudine, ma c'è anche un uso dei social media che è negativamente associato alla solitudine. Inoltre, l'evidenza suggerisce che ci sono differenze nel rapporto tra solitudine e social media che possono dipendere o variare a seconda dell'età. Uno dei fattori che indica se l'uso dei social media è associato positivamente o negativamente con la solitudine è l'aspetto specifico che viene misurato come ad esempio l'utilizzo di siti di social networking oppure la misurazione del tempo trascorso online. Quando si

misura il tempo trascorso online e l'uso totale di Internet, questo è associato positivamente alla solitudine ma quando si utilizza il tempo trascorso in chat online o il numero di amici di Facebook, questo è negativamente associato alla solitudine. Questo indica che l'associazione positiva o negativa tra la solitudine e social media dipende dall'uso specifico che se ne fa. Un esempio è l'utilizzo di Facebook in cui se viene misurata la frequenza di utilizzo o il tempo trascorso questo è associato a una maggiore solitudine, ma quando viene misurato il numero di amici, è associato a una minor solitudine. Una possibile spiegazione di questa differenza potrebbe risiedere nel fatto che, ad esempio, avere un gran numero di amici su Facebook può essere associato ad avere maggiori reti sociali, anche offline (Nowland et al., 2018). Facebook potrebbe, quindi, essere usato come un modo per rimanere in contatto con gli amici quando non sono presenti. È stato dimostrato, infatti che la messaggistica istantanea viene utilizzata principalmente per interagire con gli amici che si possiedono anche offline e i siti di social networking per tenersi in contatto o saperne di più sulle persone con cui si hanno relazioni sociali offline già esistenti. Pubblicare un aggiornamento del proprio status di Facebook può essere un modo di sentirsi in relazione con gli altri, così come può permettere agli altri di aumentare le future interazioni sociali: quando i nostri amici sanno di più su di noi, è più facile connettersi gli uni agli altri. Secondo Nowland et al. (2018) potrebbe non essere solo la modalità d'uso specifico dei social media che ha un impatto sulla solitudine ma anche la motivazione per l'uso di questi può anche essere influente. Ad esempio, le motivazioni per usare Facebook per fare nuove amicizie riducono la solitudine nel tempo; al contrario, le motivazioni per compensare le scarse abilità sociali portano ad un aumento della solitudine. Questi risultati indicano che ciò che è importante per determinare se l'uso sociale di Internet aumenterà o diminuirà i sentimenti di solitudine è come una persona usa Internet. L'introduzione delle tecnologie sociali, nelle popolazioni anziane, si è rivelata un intervento efficace nella riduzione della solitudine (per una revisione, vedi Nowland et al., 2018), e brevi interventi come una videoconferenza con amici e familiari hanno avuto successo nel ridurre i sentimenti di solitudine. In particolare, quando le tecnologie sociali sono utilizzate specificamente per la comunicazione con gli altri, queste sono associate ad una riduzione della solitudine. Tuttavia, quando le tecnologie sociali vengono utilizzate per l'informazione o l'intrattenimento, questo utilizzo è associato a una maggiore solitudine.

Alcune prove che sono state avanzate per sostenere l'ipotesi dello spostamento includono l'associazione tra l'uso problematico di Internet e la solitudine (per una revisione, vedi Nowland et al., 2018). L'uso di Internet come un oggetto dal quale si dipende o dal quale l'intera propria vita sociale dipende, è positivamente associato alla solitudine.

Tuttavia, le nuove tecnologie possono offrire l'opportunità di arricchire il proprio mondo sociale faccia a faccia e possono essere utilizzate per stimolare le relazioni esistenti (Nowland et al., 2018). Gli adolescenti hanno dimostrato, ad esempio, di utilizzare le applicazioni di messaggistica istantanea per comunicare con gli amici offline e la qualità di queste loro amicizie ha spiegato l'impatto positivo dell'uso sociale di Internet sul loro benessere. L'ipotesi della stimolazione prevede due asserzioni: (a) le relazioni esistenti saranno rafforzate dalle tecnologie sociali e (b) le tecnologie sociali offrono nuove opportunità per formare amicizie. In primo luogo, l'uso di siti di social networking ha dimostrato di rafforzare i legami con gli altri e aumentare le connessioni sociali. Tuttavia, questo effetto di migliorare le relazioni esistenti è limitato poiché le interazioni offline che si susseguono a quelle online potrebbero spiegare l'alta qualità delle relazioni. Pertanto, le interazioni sociali online migliorano la qualità delle relazioni, ma solo se utilizzate in combinazione con le interazioni sociali offline. In secondo luogo, ci sono prove che indicano che le tecnologie sociali offrono alle persone un meccanismo per creare nuove amicizie. Le amicizie che iniziano online e si spostano verso un dominio faccia a faccia sono paragonabili in termini di somiglianza alle amicizie iniziate offline. Le relazioni online che non riescono a divenire anche offline sono di qualità inferiore. Pertanto, l'evidenza indica che le persone possono utilizzare le tecnologie sociali in un modo che stimola le amicizie esistenti e nuove, ma ciò che è importante è che il mondo online sia un'estensione del mondo offline, piuttosto che sostituirlo (Nowland et al., 2018).

Esistono due modi di concepire l'associazione tra l'utilizzo di Internet, in particolare i social media, e il senso di solitudine: a) l'uso di Internet causa un senso di solitudine; b) il senso di solitudine porta ad utilizzare maggiormente Internet e i social media (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Coloro che accettano la prima ipotesi e vedono Internet come causa della solitudine sostengono che il tempo online sostituisce le relazioni nella vita reale. L'uso eccessivo di Internet, secondo tale visione, isola gli individui dal mondo reale. La comunicazione online favorisce l'alienazione tecnologica, creando barriere tra le persone. Coloro che supportano questa ipotesi, sostengono che le

relazioni online sono deboli e superficiali rispetto a quelle nella vita reale. La seconda ipotesi è che gli individui soli hanno maggiori probabilità di essere attratti da Internet e di utilizzarlo in modo eccessivo. Le persone sole possono essere attratte da alcune forme di attività sociali interattive online perché gli individui che sperimentano la solitudine possiedono scarse capacità sociali, hanno difficoltà a farsi amici, ad avviare attività sociali e hanno una bassa autostima. Sono socialmente inibite e ansiose o sensibili al rifiuto e Internet fornisce un ambiente sociale ideale per loro di interazione con gli altri. L'anonimato online, la mancanza di presenza fisica, scegliere con chi e quando comunicare e la possibilità di vedere ciò che gli altri fanno senza dover per forza interagire, consentono agli utenti di controllare l'interazione sociale. La comunicazione su Internet facilita la disinibizione, l'auto-rivelazione, l'intimità e l'auto-presentazione potenziata, oltre a poter essere utilizzata come banco di prova per la pratica e lo sviluppo delle abilità sociali (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

CAPITOLO 3

IL SUPPORTO SOCIALE

3.1 DEFINIZIONE

Il supporto sociale è un costrutto multidimensionale che si riferisce alla gestione di risorse materiali, psicologiche, cognitive e comportamentali che gli individui hanno a disposizione attraverso le loro relazioni interpersonali e che permette loro di gestire gli eventi stressanti, soddisfare le esigenze sociali e raggiungere i loro obiettivi (Rodriguez & Cohen, 1998). Il concetto di supporto sociale è quindi influenzato dalle caratteristiche dell'individuo, da chi fornisce il supporto, dalla loro reciproca interazione e dall'ambiente circostante. Il supporto sociale è definito anche, più semplicisticamente, come le risorse fornite da altre persone (Cohen & Syme, 1985). Nello studio di Cobb (1976), il supporto sociale viene descritto come la credenza, determinata dalle informazioni, di essere curati, amati, stimati e considerati membri di una rete con responsabilità reciproche. Cobb (1976) ha precisato e sottolineato che sono le informazioni, piuttosto che i beni o i servizi, a essere al centro del concetto di supporto sociale. Il supporto sociale viene definito, invece, da Shumaker e Brownell (1984) come “uno scambio di risorse tra almeno due individui, percepito dal mittente e dal destinatario come qualcosa volto ad aumentare il benessere del ricevente” (p.13).

In letteratura uno dei modelli che cercano di spiegare l'influenza del supporto sociale sulla salute è quello definito “buffering model” (Cohen & Wills, 1985), ossia modello del tampone o cuscinetto, poiché richiama l'idea che il supporto faccia da “cuscinetto” proteggendo dai potenziali effetti negativi. Il modello alternativo, invece, propone che le risorse sociali abbiano un effetto benefico indipendentemente dal loro stato di salute psicologica o fisica. Poiché questo modello ipotizza un effetto del supporto senza alcuna interazione dello stress (ovvero diretto), questo è chiamato modello dell'effetto principale o effetto diretto (Cohen & Wills, 1985).

3.2 TIPOLOGIE DI SUPPORTO SOCIALE

3.2.1 Inclusione, supporto percepito e supporto attuato

Ci sono state diverse critiche alla letteratura sul supporto sociale. In primo luogo, le definizioni di supporto sociale sono spesso così vaghe o così ampie che il concetto non riesce ad ottenere un consenso generalizzato. Inoltre, vi è una grande diversità negli approcci di misurazione del supporto sociale che spesso sembrano essere in disaccordo o, comunque, non concordi (Barrera, 1986). Nonostante questa diversità, le definizioni di supporto sociale possono essere classificate in tre grandi categorie: quelle che comprendono l'inclusione sociale, quelle che evidenziano il supporto sociale percepito e quelle che sottolineano maggiormente il supporto attuato (Barrera, 1986). L'inclusione sociale si riferisce alle connessioni che gli individui hanno con altri significativi nei vari ambienti sociali. Il supporto sociale percepito è inteso come la valutazione cognitiva dell'aver una rete sociale affidabile alla quale potersi rivolgere in caso di necessità. Il supporto sociale percepito è caratterizzato da due dimensioni, la disponibilità percepita e l'adeguatezza dei legami di supporto. Queste misure sono volte ad individuare la fiducia delle persone in un adeguato supporto. Il supporto sociale attuato può essere concettualizzato come le azioni che le persone compiono quando prestano assistenza a un'altra persona. In questo caso il supporto viene definito come supporto "agito". I comportamenti di aiuto, che costituiscono il supporto attuato, vengono, solitamente, messi in atto quando gli individui affrontano avversità o fattori di stress (Barrera, 1986). Il supporto sociale percepito è il concetto di supporto sociale più frequentemente indagato nella letteratura psicosociale.

3.2.2 Supporto sociale strutturale e funzionale

L'approccio maggiormente utilizzato nella definizione e misurazione del supporto sociale è quello di Cohen (1988), secondo cui, tale concetto è identificato da due dimensioni: il supporto strutturale e quello funzionale. Per supporto strutturale si intendono gli aspetti quantitativi, ossia il numero stimabile di relazioni e persone esistenti nella rete sociale di un individuo. Il supporto funzionale, invece, è definito dalle risorse, materiali e psicologiche, che la rete sociale può fornire, caratterizzato anche dal tipo ed alla funzione di supporto ottenuto. Tale forma di supporto include il supporto tangibile, ossia gli aiuti materiali ed oggettivi, il supporto emotivo (come

rassicurare, ascoltare e possedere empatia) e quello informativo, ossia informazioni, consigli e suggerimenti per fronteggiare le avversità (Rodriguez & Cohen, 1998).

3.2.3 Supporto sociale oggettivo e soggettivo

Il supporto sociale secondo Kessler et al. (1985) è diviso in due dimensioni a seconda della sua natura. Uno è il supporto oggettivo (OS), visibile e pratico che è indipendente dai sentimenti individuali ed è un fatto oggettivo. L'altro è il supporto soggettivo (SS), che si riferisce al supporto emotivo, soggettivo, esperienziale e psicologico.

3.2.4 Supporto sociale percepito e ricevuto

Un'ulteriore distinzione insita nel costrutto di supporto sociale è la differenza tra il grado di supporto percepito e quello di supporto ricevuto. Il grado di supporto percepito corrisponde alla valutazione del soggetto riguardo alla possibilità e disponibilità della propria rete sociale di fornire supporto in caso di necessità (Cohen, 1988; Cohen & Wills, 1985). Il supporto ricevuto, invece, implica lo scambio di risorse tra i membri di una rete e riguarda la frequenza con cui il soggetto riceve supporto (Heitzmann & Kaplan, 1988). È stato dimostrato che il supporto percepito e quello ricevuto non sono fortemente correlati e che, mentre il supporto percepito può aiutare a fronteggiare le esperienze di vita stressanti, il supporto ricevuto non sembra avere molto effetto (Rodriguez e Cohen, 1998).

3.2.5 Sistema formale e informale

Per poter indagare il costrutto del supporto sociale i sociologi hanno differenziato la provenienza del supporto fornito, a seconda che le fonti di supporto fossero individui o organizzazioni. Il primo è indicato come il sistema informale mentre il secondo come il sistema formale (Lipman & Longino, 1982). Il supporto formale opera nel contesto della struttura burocratica, ovvero professionisti che operano nei contesti di cura. Il supporto da fonti formali tende quindi ad essere definito in modo restrittivo, rigido e interessato alla propria missione anche se l'organizzazione è efficace perché si basa su criteri imparziali e impersonali. Il supporto informale è, invece, fornito da individui che hanno relazioni importanti con il destinatario del supporto, quali parenti, amici e vicini. In questo caso il supporto tende ad essere spontaneo, non correlato al merito, molto flessibile, adattabile e fornisce supporto emotivo e calore. I due livelli di supporto sono

compatibili e insieme forniscono un supporto più ampio e adeguato di quello che entrambi possono fornire da soli (Lipman & Longino, 1982).

3.2.6. Supporto sociale emotivo, strumentale, cognitivo e affiliativo

Le principali modalità di supporto sociale individuate in letteratura sono di tipo: emotivo, strumentale, cognitivo e affiliativo (House, 1981). Il supporto sociale di tipo emotivo è riferito ai comportamenti di ascolto, di affetto, di attenzione che fanno sentire la persona considerata e compresa e che permettono di rafforzarne l'autostima. Il supporto sociale strumentale è, invece, una forma di assistenza e di aiuto che consiste in un intervento oggettivo e pratico (offrirsi di svolgere un compito, aiutare finanziariamente). Per supporto sociale di tipo informativo (o cognitivo) si intende l'aiuto fornito alla persona nel comprendere ed affrontare i problemi (come ad esempio consigli pratici, informazioni, problem solving, coping). Il supporto sociale di affiliazione (o di stima) deriva dall'appartenenza a gruppi e quindi alla possibilità di avere contatti sociali e di condurre attività ricreative con altre persone.

3.3 SUPPORTO SOCIALE ONLINE E OFFLINE

I risultati dello studio longitudinale di Trepte et al. (2015) dimostrano che i contesti online e offline differiscono in termini di forme di supporto sociale e di come il supporto sociale alimenta la soddisfazione della vita. In particolare, il contesto dei siti di social network sarebbe particolarmente adatto a fornire supporto informativo rispetto ai contesti offline, infatti, la disponibilità delle informazioni è uno dei principali vantaggi dei "Social Networking Sites" (SNS- siti di social network). I risultati dello studio di Trepte et al. (2015) dimostrano che gli utenti percepiscono di fatto un supporto emotivo e strumentale maggiore nei contesti offline rispetto al contesto SNS. Trepte et al. (2015) ritenevano che gli utenti online potessero avere delle aspettative realistiche riguardo al tipo di supporto che può essere fornito in un ambiente online e sapessero che un profondo supporto emotivo, intimità ed empatia dovrebbero essere ricercati in altri contesti.

Le reti sociali basate sulla comunicazione faccia a faccia forniscono supporto sociale, identità e senso di appartenenza. Alcuni ricercatori hanno dimostrato che quando le risorse sociali sono relativamente scarse, alcuni individui scelgono Internet come mezzo attraverso il quale soddisfare i propri bisogni e ottenere supporto sociale, soprattutto

quando è necessario ristabilire reti sociali e comunicare con gli altri a causa di cambiamenti (Kang et al., 2013; Yao & Zhong, 2014). Tuttavia, alcuni ricercatori ritengono che le relazioni formate su tali reti siano superficiali, illusorie e talvolta rischiose e ostili (Hills & Argyle, 2003). Secondo Zhang et al. (2018) non è chiaro se la relazione tra supporto sociale e dipendenza da Internet sia positiva o negativa o se esistano altre variabili da prendere in considerazione, come, ad esempio, la solitudine.

Nello studio di Steinfield et al. (2008), analizzando la relazione tra il capitale sociale (cioè i benefici ricavabili dalla creazione e dal mantenimento di relazioni interpersonali), l'autostima e l'uso dei SNS in studenti americani di college, è risultato che coloro che avevano una bassa autostima traevano maggior beneficio dall'utilizzo di Facebook per mantenere il capitale sociale.

Sebbene l'essere costantemente connessi venga spesso associato all'isolamento sociale e al fuggire le relazioni interpersonali in presenza, una ricerca svolta da Lee et al. (2013) ha dimostrato come l'utilizzo dei siti di social network sia in grado di aiutare le persone a percepire maggiore supporto sociale dai propri contatti, percependo un più alto livello di benessere psicologico.

Secondo Wellman et al. (2002) internet andrebbe visto come uno strumento integrato nella vita di tutti i giorni in cui la vita online è strettamente intrecciata con le attività della vita offline.

Laddove gli individui non riescano a ricevere un adeguato supporto sociale nella vita quotidiana, è possibile che per poter compensare tale carenza, tendano a creare una vita parallela entro la quale attivare contatti e instaurare relazioni (Baiocco et al., 2014). Alcuni studi hanno evidenziato che il supporto sociale nelle interazioni online gioca un ruolo importante. Le persone, in particolare, preferirebbero il supporto sociale online in quanto caratterizzato da risposte più centrate sul problema, dall'anonimato e da una forma di comunicazione più espressiva e senza interruzioni (Walther & Boyd, 2002). Tuttavia, i risultati di altre ricerche (Leung & Lee, 2005) hanno evidenziato che le relazioni online non sono sinonimo di maggiore soddisfazione della propria vita. Utilizzando i costrutti di supporto sociale online e offline, Wang e Wang (2013) hanno indagato se la modalità influisse sulla dipendenza da Internet. I risultati hanno mostrato che l'aver un maggiore supporto online aumenta il rischio di dipendenza da internet, mentre un maggiore supporto offline è negativamente correlato. Una possibile

spiegazione è che la costruzione di legami unicamente online fa sì che si possa contare soprattutto su persone online aumentando la necessità di essere sempre connessi.

Il supporto sociale agisce come moderatore tra gli eventi stressanti della vita e i problemi fisici e/o psicologici (House, 1981), e coloro che durante una situazione stressante hanno una buona percezione di supporto sociale, hanno un minore livello di psicopatologia (Zimet et al., 1988). Inoltre, gli individui che percepiscono un basso supporto sociale nella vita reale, lo ricercano interagendo con altre persone tramite l'utilizzo di internet (Wu et al., 2016).

3.4 SUPPORTO SOCIALE E USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA

Le piattaforme di social media consentono alle persone di connettersi tra loro e ottenere ricompense sociali (Meshi & Ellithorpe, 2021). In alcuni individui, questi rinforzi positivi possono indurre un uso disadattivo e problematico dei social media, con sintomi simili ai disturbi da uso di sostanze. L'uso problematico dei social media è stato anche collegato a una peggiore salute mentale. Ad esempio, una metanalisi ha concluso che un uso più problematico di Facebook è associato a maggiori livelli di depressione e ansia (Marino et al., 2018). Tuttavia, precedenti studi hanno dimostrato che il supporto sociale può proteggere da una cattiva salute mentale e le persone possono ricevere supporto sociale sia nella vita reale che sui social media (per una revisione, vedi Meshi & Ellithorpe, 2021). La letteratura dimostra un legame specifico tra l'uso problematico dei social media e la salute mentale, e un potenziale meccanismo che media questa relazione potrebbe essere la quantità di supporto sociale che un individuo riceve (Meshi & Ellithorpe, 2021). Vari ricercatori hanno ipotizzato che più tempo gli individui trascorrono sui social media maggiore sarà la mancanza di interazione sociale faccia a faccia e questa mancanza di supporto sociale “reale” potrebbe essere responsabile dell'associazione tra l'uso problematico dei social media e una cattiva salute mentale (Shensa et al., 2017). In effetti, il tempo trascorso sui social media è stato associato a un supporto sociale meno percepito nella vita reale (per una revisione, vedi Meshi & Ellithorpe, 2021). Tuttavia, il tempo trascorso sui social media da solo, non caratterizza un uso problematico dei social media. Infatti, al contrario del tempo trascorso online, un maggiore utilizzo problematico dei social media è stato trovato associato a un maggiore supporto sociale online percepito (Tang et al., 2016). Pertanto, sembra che più problematico sia l'uso dei social media, meno supporto sociale si avrà nella vita reale e

più supporto sociale online si riceverà. Tuttavia, secondo Trepte et al. (2015) il supporto sociale sperimentato attraverso i social media potrebbe essere dannoso nella misura in cui sostituisce altre forme benefiche di supporto, come il supporto sociale nella vita reale: che è stato ripetutamente dimostrato essere un fattore protettivo da esiti negativi sulla salute mentale. Lo studio longitudinale di Trepte et al. (2015) ha rivelato che solo il supporto sociale nella vita reale ha portato a un maggiore benessere generale, mentre il supporto sociale fornito sui social media non ha influenzato il benessere. Tuttavia, questo studio ha esaminato unicamente il tempo trascorso online e non l'uso problematico dei social media. Meshi e Ellithorpe (2021), invece, hanno scoperto che l'uso problematico dei social media è associato negativamente al supporto sociale nella vita reale mentre è associato positivamente al supporto sociale sui social media. Questi risultati confermano le ricerche precedenti di Lin et al. (2021) e quelle di Tang et al. (2016). Meshi e Ellithorpe (2021) hanno scoperto che il supporto sociale nella vita reale è significativamente associato a una riduzione della depressione, dell'ansia e dell'isolamento sociale. Mentre per il supporto sociale sui social media, non hanno riscontrato associazioni significative con la salute mentale. Questa scoperta ha dimostrato che solo il supporto sociale nella vita reale, e non il supporto sociale sui social media, si traduce in un maggiore benessere il che conferma gli studi di Trepte et al. (2015). Sempre nello studio di Meshi e Ellithorpe (2021) è stato dimostrato che un aumento dell'uso problematico dei social media riduce il supporto sociale nella vita reale e che un aumento dell'uso problematico dei social media aumenta il supporto sociale sui social media ma che questo non influenza la salute mentale.

CAPITOLO 4

LO STUDIO

4.1 IPOTESI DELLO STUDIO

L'utilizzo dei social media è una delle attività online più popolari. Nel 2020, oltre 3,6 miliardi di persone utilizzavano i social media in tutto il mondo, un numero che si prevede aumenterà a quasi 4,41 miliardi nel 2025 (Statista, 2020).

Data l'importanza dell'uso dei social media ai nostri giorni, la letteratura psicologica e le ricerche in tale ambito, non potevano non focalizzarsi che su tale costrutto. In particolare, nel presente studio, abbiamo voluto indagare tre ipotesi specifiche inerenti l'utilizzo problematico dei social media (PSMU). La prima ipotesi è volta a indagare una possibile differenza di genere nell'uso problematico dei social media. Nella seconda ipotesi abbiamo voluto indagare la possibile influenza reciproca tra l'utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine. La terza ipotesi invece, indaga la possibile esistenza di una relazione di moderazione del supporto sociale online nella relazione tra uso problematico dei social media e senso di solitudine. Per poter giungere alla definizione di queste tre ipotesi è stata analizzata la letteratura esistente che si focalizzava sull'utilizzo problematico dei social media e sulle sue relazioni e associazioni con altri costrutti.

Per quanto riguarda la *prima ipotesi* specifica del nostro studio, che indaga se esistano delle differenze di genere nell'uso problematico dei social media, l'analisi della letteratura ha rilevato differenze significative negli studi e ricerche condotti inerenti tale tematica, in particolare per quanto concerne la vulnerabilità ai sintomi dell'utilizzo problematico di Internet (UPI). Alcuni ricercatori hanno segnalato una differenza di genere globale, in cui gli uomini sono risultati più vulnerabili ai sintomi o alla gravità nell'uso problematico di Internet rispetto alle donne, mentre altri non hanno trovato alcuna differenza significativa di genere e altri ancora hanno evidenziato che era il genere femminile ad avere livelli più elevati di UPI (per una revisione Baloglu et al., 2020). La letteratura sembra comunque essere più vicina alla conclusione che gli uomini sono più suscettibili alla forma generalizzata di utilizzo problematico di Internet. Tuttavia, quando la letteratura indaga le forme specifiche di UPI, tra cui l'uso problematico dei social media (PSMU) o l'uso problematico dello smartphone (PSU),

viene rilevato che le donne sono più a rischio rispetto agli uomini nello sviluppare i sintomi o la gravità. Dall'analisi della letteratura, in particolar modo relativo al PSMU, ci aspettiamo, dunque, che all'interno del nostro studio siano le donne ad avere un maggior uso problematico dei social media.

La *seconda ipotesi* specifica individuata è anche l'obiettivo principale del nostro studio, ovvero indagare la possibile esistenza di una relazione tra l'utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine percepito. Dalla pubblicazione di "Internet Paradox" di Kraut et al. nel 1998, i ricercatori si sono ampiamente focalizzati sugli effetti negativi dell'uso di Internet. Tuttavia, i risultati di molti studi recenti hanno suggerito che la relazione tra l'utilizzo di internet e gli effetti di questo non sono sempre negativi (Shaw & Gant, 2004; Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003) anche nella relazione con il senso di solitudine (Lou, 2010). Sono stati evidenziati, infatti, collegamenti tra l'uso problematico dei social media e la solitudine, ma la direzionalità di questo effetto non mette d'accordo tutti i ricercatori. Alcuni, hanno suggerito che l'uso di Internet può essere utile nel ridurre la solitudine e aumentare il contatto sociale (Cotten et al., 2013) così come l'aggiornamento dello stato di Facebook (Deters & Mehl, 2013), mentre altri (Kalpidou et al., 2011) hanno evidenziato che trascorrere una quantità significativa di tempo su Internet aumenta i livelli di solitudine percepita. Dunque, dall'analisi della letteratura sulla possibile relazione tra utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine percepito, abbiamo ipotizzato, per il nostro studio, una possibile relazione bidirezionale tra questi due costrutti. Questa *seconda ipotesi* specifica si basa sul modello teorico bidirezionale che viene proposto da Nowland et al. (2018) nonché da Tian et al. (2017) e Zhang et al. (2018). Secondo questi ricercatori, l'uso di internet e dei social media aumenta la solitudine sostituendosi alle relazioni offline ma contemporaneamente può ridurre la solitudine migliorando le relazioni esistenti. Quando Internet viene usato per migliorare le relazioni esistenti e forgiare nuove connessioni sociali, è uno strumento utile per ridurre la solitudine. Ma quando i social media vengono utilizzati in modo problematico per sfuggire al mondo sociale i sentimenti di solitudine aumentano. Inoltre, le persone che soffrono di solitudine, secondo Nowland et al. (2018), esprimono una preferenza per l'utilizzo di Internet nell'interazione sociale e hanno maggiori probabilità di utilizzare Internet per sostituire le attività sociali offline.

La *terza ipotesi* che vogliamo sottoporre a verifica riguarda un possibile ruolo di moderazione del supporto sociale percepito nella relazione tra l'utilizzo problematico

dei social media e il senso di solitudine. Molti studi hanno, infatti, confermato una correlazione negativa tra supporto sociale e senso di solitudine: più un individuo percepirà supporto, meno si sentirà solo (He et al., 2014; Larose et al., 2002).

Inoltre, per quanto riguarda la relazione tra supporto sociale e utilizzo dei social media, l'uso di questi ultimi potrebbe facilitare le interazioni di supporto così come proposto da Kim Heewon (2014). Infatti, Facebook, così come i social media in generale, sono una fonte significativa di supporto sociale poiché possono divenire un mezzo utile per condividere i propri bisogni con diversi gruppi che potenzialmente aiutano nell'acquisizione di risorse. In modo particolare, in questo periodo storico, contraddistinto dall'epidemia da SarsCov-2, viene evidenziato da alcuni studi (Venuleo et al., 2020) il contributo cruciale di supporto sociale di Internet e dei social media.

Esaminando la letteratura esistente riguardo sia la relazione tra supporto sociale e senso di solitudine sia la relazione tra utilizzo problematico dei social media e senso di solitudine nonché la letteratura esistente tra supporto sociale e utilizzo dei social media, ipotizziamo, per il nostro studio, che vi sia una relazione di moderazione del supporto sociale online nella relazione tra utilizzo problematico dei social media e senso di solitudine.

4.2 METODO DELLO STUDIO

Per la raccolta dei dati necessari allo studio ci siamo serviti della piattaforma online "Qualtrics" per lo sviluppo di un questionario, della durata di circa 25 minuti. Per motivi legati alla situazione attuale dovuta alla pandemia da Covid-19, che ostacola la somministrazione di questionari in presenza, il questionario è stato compilato dai partecipanti esclusivamente online. Questo è stato diffuso tramite e-mail e applicazioni di messaggistica quali Whatsapp e Telegram nonché diffuso su applicazioni social quali Facebook e Instagram.

La scelta di somministrare i questionari online è stata dettata anche dalla necessità di coinvolgere il maggior numero di partecipanti possibile, offrendo, al contempo, l'opportunità di disporre di un campione il più possibile eterogeneo. Inoltre, essendo uno studio che richiedeva l'utilizzo dei social media, poteva risultare difficile la somministrazione utilizzando modalità offline o face to face. Infine, la compilazione online ha agevolato la registrazione delle risposte, in quanto rese obbligatorie prima di poter procedere alla sezione successiva, e l'aggregazione dei dati. Il questionario era compilabile tramite computer e smartphone.

La partecipazione allo studio era totalmente volontaria e senza alcun compenso e il questionario è stato reso accessibile previa dichiarazione di maggiore età e accettazione del consenso informato. In quest'ultimo veniva esplicitato che tutte le informazioni e i dati raccolti sarebbero stati trattati nel pieno rispetto delle normative vigenti sulla privacy e sulla protezione dei dati e che i dati sarebbero stati analizzati in forma anonima e con la massima riservatezza esclusivamente per scopi didattici e di ricerca. Inoltre, i partecipanti venivano informati della possibilità di interrompere la compilazione in qualunque momento.

Lo scopo della ricerca era quello di analizzare alcuni fattori di rischio legati ai problemi suicidari nella popolazione generale in relazione all'uso problematico dei social media, alle esperienze di vittimizzazione, alla pandemia da Covid-19 e al senso di solitudine e supporto sociale.

Tuttavia, per lo scopo di questo studio, verranno analizzate solamente le relazioni tra l'utilizzo dei social media, il senso di solitudine e il supporto sociale. Verranno esclusi, dunque, i dati relativi alle relazioni e associazioni con i problemi suicidari e le esperienze di vittimizzazione.

La compilazione del questionario sulla piattaforma "Qualtrics" ha consentito di estrapolare i dati grezzi e registrarli in un foglio Excel, creando un Dataset per l'analisi statistica effettuata utilizzando il software SPSS.

4.2.1 CAMPIONE

Il campione è stato reclutato tramite passaparola e condivisione del link generato dalla piattaforma "Qualtrics" per accedere direttamente e in maniera rapida al questionario. La diffusione tramite applicazioni di messaggistica come Whatsapp e Telegram nonché la pubblicazione su gruppi Facebook si è dimostrata efficace per ottenere un campione il più possibile ampio ed eterogeneo sia a livello di genere che a livello di istruzione. Il questionario è stato compilato da 645 partecipanti di cui 126 di genere maschile (19,5%) e 517 di genere femminile (80,2%). Solo 2 partecipanti (lo 0,2%) hanno indicato "Altro" come genere e sono stati perciò esclusi dal campione totale perché non era possibile un confronto con i vari generi essendo non rappresentato adeguatamente. Il campione risulta possedere un'età media di 23,80 anni con una deviazione standard di 5,80 e la fascia d'età maggiormente rappresentata è quella che va dai 20 ai 27 anni.

4.2.2 STRUMENTI

Per esplorare le aree di nostro interesse è stato creato un questionario composto da diverse scale basate su misure self-report alle quali ai partecipanti veniva chiesto di rispondere. Gli strumenti utilizzati sono stati suddivisi in alcune sezioni che riguardano l'utilizzo dei social media e in altre sezioni relative al senso di solitudine e il supporto sociale nonché informazioni relative alla pandemia da Covid-19. Ciascuna sezione comprendeva domande che erano state rese obbligatorie per poter accedere alla sezione successiva. Le varie sezioni sono successivamente state casualizzate per scongiurare un effetto primacy, ovvero una possibile influenza nelle risposte data dalla presentazione delle sezioni stesse.

Per quanto riguarda il linguaggio utilizzato nella formulazione delle domande, si è cercato di esprimere il contenuto nel modo più semplice possibile per poter permettere, anche ai partecipanti con un livello di istruzione basilare, la comprensione delle scale.

Di seguito verranno illustrate le scale e gli strumenti di cui ci siamo serviti per indagare le variabili di interesse per il presente studio.

Dati sociodemografici. Per la sezione relativa ai dati anagrafici e socio-demografici abbiamo indagato il genere del partecipante (“Maschio”, “Femmina” o “Altro”); l’età; il livello di istruzione (“Nessun titolo di studio”, “Licenza elementare”, “Licenza media inferiore”, “Licenza media superiore” o “Laurea”); lo stato civile (“Celibe/Nubile”, “Coniugato/a, Convivente”, “Divorziato/a”, “Separato/a” o “Vedovo/a”); se avesse figli (“Sì”, “No” o “Attualmente in gravidanza”); la professione (“Non occupato/a”, “Dipendente”, “Libero professionista”, “Studente”, “Casalinga” o “Altro”). Inoltre, sono state inserite anche domande relative alla presenza o assenza di disturbi psichiatrici (“Negli ultimi sei mesi ha ricevuto una diagnosi per un Disturbo psichiatrico?”, “Nel corso della sua vita, ha mai ricevuto una diagnosi per un Disturbo psichiatrico?”); all’assunzione di bevande alcoliche (“Assume bevande alcoliche ogni giorno?”) e all’utilizzo di sostanze stupefacenti (“Fa uso di sostanze psicoattive?”).

Uso problematico dei social media. Per poter analizzare l’utilizzo problematico dei social media ci siamo serviti di un adattamento della Problematic Facebook Use Scale (PFU) di Marino et al. (2017). La scala comprende cinque sottoscale, di tre elementi ciascuna: (a) la preferenza per le interazioni sociali online, in letteratura definita come

POSI ovvero “preference for online social interactions” (con domande quali: "Preferisco le interazioni sociali online alla comunicazione faccia a faccia"); (b) regolazione dell'umore ("Ho usato i social media per sentirmi meglio quando mi sentivo giù di morale"); (c) preoccupazione cognitiva ("Mi sentirei perso se non potessi andare sui social media"); (d) uso compulsivo ("Ho difficoltà a controllare la quantità di tempo che passo sui social media"); e (e) risultati negativi ("L'uso che faccio dei social media ha creato problemi nella mia vita"). La PFU di Marino et al. (2017) è a sua volta un adattamento della scala sviluppata e convalidata da Caplan (2010), il Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2). Nel nostro adattamento della PFU, abbiamo sostituito la parola "Facebook" con la parola "Social Media". I partecipanti sono stati invitati a valutare la misura con cui concordavano con ciascuno dei 15 item su una scala Likert di 5 punti (da (1) "Per niente d'accordo" a (5) "completamente d'accordo"). I punteggi più alti sulla scala indicano livelli più alti di PFU. Le statistiche di affidabilità indicano un alpha di Cronbach pari a .88 per la scala utilizzata con un intervallo di confidenza, stimato al 95%, che va da ,86 a ,89.

Senso di solitudine. Per poter indagare il senso di solitudine nei partecipanti ci siamo avvalsi della Italian Loneliness Scale (ILS) validata da Zammuner (2008). La scala ILS prevedeva tre sottoscale che esaminano nell'ordine: la “Emotional Loneliness” ovvero la solitudine emozionale (come ad esempio “Provo un senso generale di vuoto”), la “Social Loneliness” ovvero la solitudine sociale (ad esempio “C'è sempre qualcuno con cui posso parlare dei miei problemi quotidiani”) e la terza la “General Loneliness” ovvero la solitudine generale (ad esempio “Sento che mi manca la compagnia di altri”). Quest'ultima sottoscala era a sua volta una revisione adattata della Loneliness Scale UCLA della University of California (Russell et al., 1980) che prevedeva 20 item. Ai fini del presente studio abbiamo utilizzato solamente la sottoscala “General Loneliness” della ILS. I partecipanti al nostro studio venivano istruiti a fare riferimento, nel rispondere agli item, alle sole ultime settimane precedenti la somministrazione e a considerare quanto ogni affermazione si adattasse alla loro esperienza personale. La scala utilizzata prevedeva 7 item valutati su una scala Likert di 4 punti, le cui risposte possibili variavano da 1 (“Mai”) a 4 (“Sempre”). Le statistiche di affidabilità per quanto riguarda la scala relativa al senso di solitudine riportano un alpha di Cronbach pari a ,90 con un intervallo di confidenza che va da ,89 a ,92.

Supporto sociale online. Per analizzare il supporto sociale online ci siamo serviti di una sottoscala della versione originale dell'Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) di Cohen et al. (1985). L'ISEL è un questionario self-report che misura il livello di supporto sociale percepito dal soggetto. In particolare, per gli scopi del presente studio, ci siamo avvalsi della sottoscala "Appraisal support" (si riferisce alla disponibilità a poter parlare con qualcuno dei propri problemi) individuata da un adattamento dell'ISEL validato da Oh et al. (2014). La sottoscala utilizzata prevedeva 3 item valutati su una scala Likert a 5 punti, le cui risposte possibili andavano da 1 ("Per niente vero") a 5 ("Completamente vero"). I partecipanti selezionavano il grado più corrispondente alla veridicità, sulla base della loro esperienza personale, che associavano all'affermazione presentata. Per quanto riguarda la scala relativa al supporto sociale online da noi utilizzata, le statistiche di affidabilità riportano un alpha di Cronbach pari a ,88 con un intervallo di confidenza stimato al 95% che va da ,87 a ,90.

Variabili indipendenti. Le variabili indipendenti previste dal modello sono l'età, il genere, il supporto sociale online e l'utilizzo problematico dei social media.

***Variabili dipendenti.* Le variabili dipendenti previste dal modello sono l'utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine.**

4.3 ANALISI DEI DATI

Per l'analisi dei dati sono state condotte alcune statistiche descrittive delle variabili principali incluse nello studio quali: età, utilizzo problematico dei social media (PSMU), senso di solitudine e supporto sociale online (vedi TAB 4.1). Per la verifica delle ipotesi, invece, sono state utilizzate altre metodologie.

TAB 4.1. Statistiche descrittive (N, media, deviazione standard) delle variabili principali incluse nello studio.

	N	Media	DS	Min	Max
età	645	23,80	5,80	18,00	68,00
PSMU	645	31,86	10,33	15,00	67,00
solitudine	645	15,34	4,95	7,00	28,00

Supporto sociale online	645	6,57	3,50	3,00	15,00
----------------------------	-----	------	------	------	-------

Note: PSMU= Uso problematico dei social media;

4.3.1 Verifica delle ipotesi

Ipotesi 1. Per testare la prima ipotesi, secondo la quale ci aspettavamo di riscontrare una differenza di genere nei punteggi relativi all'uso problematico dei social media, è stato condotto un confronto dei due campioni mediante un *t*-test per campioni indipendenti. In particolare, volevamo verificare se il fenomeno fosse più diffuso nelle femmine rispetto ai maschi, così come suggeriva la letteratura. La variabile PSMU relativa all'uso problematico dei social media è stata utilizzata come variabile dipendente mentre il genere è stato utilizzato come variabile indipendente per identificare i due campioni. Le medie riscontrate per i singoli gruppi indipendenti (maschi e femmine) nei punteggi relativi all'uso problematico dei social media sono state quindi confrontate tramite *t*-test e si è riscontrato che queste non differivano in maniera significativa l'una dall'altra (vedi TAB 4.2).

Dalle analisi effettuate circa il nostro studio, quindi, non sembrano esserci differenze di genere nell'uso problematico dei social media.

TAB 4.2. Statistiche descrittive (N, Media e deviazione standard) e *t*-test effettuato per valutare le differenze di genere nella variabile dipendente PSMU.

		N	media	DS	<i>t</i>	gdl	<i>p</i>
PSMU	<i>femmine</i>	517	32,18	10,52	-1,50	641	0,135
	<i>maschi</i>	126	30,64	9,50			

Note: PSMU= uso problematico dei social media; DS= deviazione standard; N= numerosità campionaria; gdl= gradi di libertà; *p* = significatività a due code.

Ipotesi 2. La seconda ipotesi prevista per il nostro studio voleva indagare la possibile esistenza di una relazione bidirezionale tra l'utilizzo problematico dei social media e la percezione di un senso di solitudine. Per verificare questa ipotesi abbiamo dunque

condotto un'analisi della correlazione bivariata tra le due variabili oggetto di interesse, quindi senso di solitudine e uso problematico dei social media. Dall'analisi di correlazione condotta è stato riscontrato un coefficiente di correlazione di Pearson (r) pari a 0,37 con un livello di significatività pari a $p < 0,01$ (a due code). La seconda ipotesi prevista nel nostro studio è quindi supportata dai risultati ottenuti dalle analisi anche se l'associazione non è molto forte ma solo di media intensità. Dunque, è vero che all'aumentare dei punteggi nell'uso problematico dei social media aumentano anche i punteggi relativi al senso di solitudine e viceversa.

Ipotesi 3. La terza ipotesi che volevamo indagare riguardava la possibile esistenza di una relazione di moderazione del supporto sociale online nella relazione tra uso problematico dei social media e senso di solitudine. In uno primo step, è stata condotta un'analisi della correlazione bivariata tra le principali variabili incluse nel presente studio. L'indice di correlazione di Pearson (r) mostra valori significativi solo nel caso della correlazione tra il senso di solitudine e l'uso problematico dei social media ($r=0,37$, con $p < .001$) e nel caso della correlazione tra supporto sociale e uso problematico dei social media ($r=0,27$, con $p < .001$) (vedi TAB 4.3). Per quanto riguarda la forza della correlazione tra queste variabili solo la correlazione tra uso problematico dei social media e senso di solitudine possiede un'associazione media, mentre la correlazione tra uso problematico dei social media e supporto sociale è significativa ma possiede un'associazione debole.

TAB 4.3. Correlazioni (r) di Pearson tra le principali variabili incluse nello studio.

(* possiede un $p < .05$; ** ha un $p < .01$).

	PSMU	solitudine	Supporto sociale online
PSMU	1		
solitudine	0,37**	1	
Supporto sociale online	0,27**	0,09*	1

Note: PSMU=uso problematico dei social media.

Successivamente, per verificare l'ipotesi, abbiamo condotto una regressione lineare multipla assumendo come variabile dipendente il senso di solitudine percepito mentre come variabili indipendenti abbiamo utilizzato il supporto sociale online, l'uso problematico dei social media e l'interazione tra le due variabili. Grazie all'analisi della regressione multipla è stato individuato un R^2 con valore pari a 0,13 che indica che il modello riesce a spiegare il 13% della varianza della solitudine.

Analizzando i coefficienti di regressione Beta (β) delle singole variabili indipendenti emerge come statisticamente significativo solamente il coefficiente di regressione Beta dell'uso problematico dei social media ($p < 0.001$) (vedi TAB 4.4).

TAB 4.4. Regressione lineare multipla utilizzando come variabile dipendente il senso di solitudine.

	β	t	p
PSMU	0,37	9,67	<0,001
Supporto sociale online	-0,02	-0,44	0,65
PSMU_x_supporto sociale online	0,03	0,77	0,44

Note: PSMU=utilizzo problematico dei social media; PSMU_x_supporto sociale online= interazione tra supporto sociale online e uso problematico dei social media

DISCUSSIONE

Nel nostro studio, ci siamo proposti di indagare tre ipotesi specifiche inerenti all'utilizzo problematico dei social media (PSMU): una relativa ad una possibile differenza di genere, una che esaminava l'associazione tra PSMU e senso di solitudine mentre l'ultima verificava l'esistenza di un possibile ruolo di moderatore del supporto sociale nella relazione tra PSMU e senso di solitudine.

In termini generali è emerso che il fattore sociodemografico del genere non è significativamente associato alla variabile dipendente dell'uso problematico dei social media. Il senso di solitudine, invece, è significativamente associato all'uso problematico dei social media. Il supporto sociale online, invece, o la sua interazione con il PSMU, non sono significativamente associati alla variabile dipendente del senso di solitudine.

Nella prima ipotesi volevamo verificare se vi fossero delle differenze di genere nell'uso problematico dei social media e, in linea con quanto individuato dalla letteratura psicosociale, ci aspettavamo punteggi più elevanti nelle donne rispetto ai maschi (Baloglu et al., 2020). Questa ipotesi, tuttavia, non è stata confermata perché i punteggi del PSMU non si differenziavano in maniera significativa da un gruppo all'altro. È quindi opportuno sottolineare che dall'analisi dei dati del nostro studio sembrerebbe che tra maschi e femmine non vi sia una differenza di problematicità nell'uso dei social media. Questi risultati sembrerebbero coerenti con precedenti studi nei quali non è stata trovata alcuna differenza di genere (Li et al., 2019; Tateno et al., 2019; Vally et al., 2020; Costa et al., 2019; Faltýnková et al., 2020; Arafa et al., 2019) e, allo stesso tempo, contrastano con gli studi che ipotizzavano che le differenze di genere riscontrate fossero dovute all'analisi di un uso problematico specifico di Internet, come il PSMU (Kırcaburun et al., 2019; De-Sola et al., 2019; Victorin et al., 2020; Ostendorf et al., 2020). I risultati emersi per questa ipotesi specifica, potrebbero essere spiegati dal fatto che nel nostro studio il campione non era eterogeneo e la numerosità del genere maschile era inferiore a quella femminile. Questo fatto potrebbe aver influenzato i risultati facendo emergere un effetto non significativo. Un'ulteriore spiegazione potrebbe risiedere nella mancanza di una distinzione delle attività svolte dai due gruppi indipendenti dei maschi e delle femmine all'interno dei social media. Tale lettura dei risultati sarebbe coerente con alcuni studi precedenti (Sheldon, 2009; Muscanell & Guadagno, 2011) nei quali sono state riscontrate differenze di genere rispetto alle

attività specifiche che è possibile condurre online: le donne preferiscono attività che facilitano il mantenimento delle relazioni interpersonali mentre gli uomini preferiscono utilizzarli per incontri, fare nuove amicizie, appuntamenti e conoscere le novità del momento (Hargittai, 2007; Raacke & Bonds-Raacke, 2008).

La seconda ipotesi specifica dello studio prevedeva di individuare una possibile correlazione bidirezionale tra l'utilizzo problematico dei social media e il senso di solitudine. Dalle analisi condotte, è emersa un'associazione significativa positiva e di media intensità tra l'uso problematico dei social media e il senso di solitudine, dunque, la seconda ipotesi dello studio è stata confermata e supportata dai risultati ottenuti. Ciò suggerisce che alti punteggi di uso problematico dei social media, predicono alti punteggi di senso di solitudine, così come alti punteggi di solitudine, predicono alti punteggi di uso problematico dei social media. Questi risultati sono in linea con le ricerche e gli studi sull'uso problematico dei social media che hanno messo in evidenza anche la sua associazione con il senso di solitudine. Diversi studi hanno infatti dimostrato l'associazione fra uso problematico dei social media e senso di solitudine (Lou, 2010; Cotten et al., 2013; Deters & Mehl, 2013; Kalpidou et al., 2011), anche se la direzionalità di tale effetto non mette d'accordo tutti i ricercatori. I risultati ottenuti sono coerenti con la cornice letteraria e scientifica di riferimento utilizzata per lo sviluppo dell'ipotesi dello studio. Infatti, ricerche precedenti avevano già ipotizzato una correlazione o associazione bidirezionale tra l'uso problematico dei social media e il senso di solitudine (Nowland et al., 2018; Tian et al., 2017; Zhang et al., 2018). I risultati emersi per questa ipotesi specifica, potrebbero essere spiegati dal fatto che, come ipotizzato da ricerche precedenti (Nowland et al., 2018; Tian et al., 2017; Zhang et al., 2018), l'uso problematico dei social media aumenta il senso di solitudine perché va a sostituire le relazioni offline, ovvero se i social media vengono utilizzati per sfuggire al mondo sociale, i sentimenti di solitudine aumentano. Ad esempio, l'uso eccessivo dei social media isola gli individui dal mondo reale perché il tempo trascorso online sostituisce il tempo dedicato alle relazioni interpersonali nella vita reale. Tuttavia, i risultati potrebbero essere spiegati anche invertendo la relazione di causa-effetto ovvero supponendo che sono le persone che sperimentano maggiormente un senso di solitudine che ricercano e utilizzano i social media in modo problematico. Morahan-Martin e Schumacher (2003) avevano, infatti, ipotizzato che le persone sole possono essere attratte dalle attività sociali online perché possiedono scarse capacità sociali, una bassa autostima, sono socialmente inibite e ansiose e Internet fornisce loro

un ambiente sociale ideale per l'interazione con gli altri. Per gli scopi del nostro studio non abbiamo ipotizzato una relazione di causa-effetto ma abbiamo voluto indagare unicamente un'associazione tra i due costrutti, lasciando libertà di interpretazione ai risultati ottenuti.

La terza ipotesi specifica prevista nel nostro studio ipotizzava l'esistenza di un possibile ruolo di moderatore del supporto sociale nell'associazione tra uso problematico dei social media e senso di solitudine. In particolare, ci aspettavamo che i valori del senso di solitudine, associati all'uso problematico dei social media, fossero moderate dal supporto sociale online percepito dai partecipanti. Tramite l'analisi della regressione multipla, abbiamo riscontrato un R^2 pari a 0,13, mediante il quale è possibile spiegare il 13% della variabilità del senso di solitudine. Dalle analisi condotte, possiamo affermare che questa ipotesi specifica dello studio è stata solo parzialmente confermata in quanto esiste un effetto significativo ma, tramite le analisi di correlazione, è emerso che l'unico predittore significativo della solitudine era l'uso problematico dei social media, non il supporto sociale online e nemmeno l'interazione tra supporto sociale online e uso problematico dei social media. Dalla rilettura dei risultati ottenuti, possiamo quindi sostenere che il supporto sociale online percepito, da solo, non modera l'associazione tra uso problematico dei social media e senso di solitudine esperito. Questi risultati, seppur disconfermano la nostra ipotesi, potrebbero essere concordi con studi precedenti in cui veniva sostenuta la teoria secondo cui il supporto sociale sperimentato attraverso i social media potrebbe essere controproducente nella misura in cui sostituisce altre forme benefiche di supporto come il supporto sociale nella vita reale (Lin et al., 2021; Tang et al., 2016; Meshi & Ellithorpe, 2021; Wang & Wang, 2013). Altre possibili spiegazioni dei risultati emersi potrebbero risiedere nel fatto che, probabilmente, il nostro campione, essendo non eterogeneo, potrebbe essere non rappresentativo e, quindi, aver influenzato i risultati.

5.1 LIMITI E PROSPETTIVE FUTURE

È doveroso precisare che i risultati dello studio presentato sono da considerarsi preliminari e che è dunque possibile riscontare alcuni limiti e criticità.

Innanzitutto, il questionario da noi utilizzato, essendo uno strumento *self-report* è soggetto ad aspetti positivi e negativi, che spesso nelle ricerche psicosociali sono stati sottolineati. Se, infatti, da una parte favorisce la compilazione grazie alla sua semplicità di utilizzo, che non richiede la presenza o la sorveglianza del ricercatore, dall'altra parte

è soggetto al fenomeno della desiderabilità sociale, ovvero alla tendenza da parte dei partecipanti a fornire la risposta che secondo la loro visione è più socialmente accettata. Un altro fattore, sempre legato all'uso dei questionari, è la possibilità da parte dei partecipanti di rispondere agli item seguendo degli stereotipi preesistenti, sollevando dubbi sull'affidabilità nell'utilizzo di tali strumenti. Un altro limite che può essere riscontrato dall'utilizzo di questionari sono gli effetti di presentazione delle domande, anche se avendole casualizzate non dovrebbe essere eccessivamente influente, non possiamo non prendere in considerazione questa problematicità.

Avendo sviluppato un questionario da somministrare prevalentemente online, il campione di persone che hanno deciso di parteciparvi, potrebbe essere stato influenzato dall'utilizzo di tale modalità e aver dunque prodotto dei risultati contraffatti. Inoltre, il campione potrebbe essere stato auto-selezionato a causa della diffusione tramite e-mail e applicazioni di messaggistica o social media e aver, quindi, escluso altri partecipanti, rendendo il campione non eterogeneo. In aggiunta, non tutte le persone sanno utilizzare gli strumenti tecnologici necessari per la compilazione del questionario online, e questo potrebbe aver influenzato la numerosità e la distribuzione (sia di genere, di età e di livello di istruzione) del campione. Un altro limite nell'aver utilizzato questionari online è la possibilità che i partecipanti, durante la compilazione, potessero essere poco concentrati o motivati nel rispondere.

Per quanto riguarda il campione, essendo l'utilizzo dei social media ampiamente diffuso, sarebbe stato importante estendere la numerosità del campione stesso al fine di ottenere risultati che potessero essere generalizzati. Tuttavia, questo non è stato possibile, perché nonostante un'adeguata numerosità campionaria (645), il campione risulta poco eterogeneo sia per il genere (maggior partecipazione delle donne rispetto ai maschi) sia per quanto riguarda l'età (la fascia d'età con prevalenza maggiore era quella dai 20 ai 27 anni con la presenza di numerosi outlier). Sarebbe auspicabile riuscire a svolgere tale ricerca con un campione molto più eterogeneo del nostro.

La mancanza di una definizione teorica condivisa sul costrutto dell'uso problematico dei social media e il disaccordo sui criteri diagnostici, nonché la mancanza di una classificazione diagnostica e della presenza di numerosi sinonimi dell'uso disfunzionale dei social media, costituisce necessariamente un limite per lo studio. Nel corso degli anni, infatti, i ricercatori hanno utilizzato un'ampia varietà di termini per riferirsi ai problemi collegati ai social media, come *Compulsive Internet Use*, *Internet Gaming Addiction*, *Facebook Addiction*, *Social Networking Addiction*, *Twitter Addiction*, *Social*

Media Addiction, Social Media Disorder, Problematic Internet Use, Pathological Internet Use, Problematic Social Media Use e altri ancora, rendendo difficile trovare una definizione condivisa dell'utilizzo problematico dei social media e dei relativi strumenti di misurazione (Andreassen et al., 2012; Kuss & Griffiths, 2011; Griffiths et al., 2014; Savci et al., 2020; Bányai et al., 2017; Van den Eijnden et al., 2016; Kietzmann et al., 2011; Caplan, 2003; Caplan, 2005; Caplan, 2007; Caplan, 2010).

Nonostante i limiti appena descritti, riteniamo, comunque, che i risultati ottenuti possano indicare interessanti prospettive per ricerche future, che potrebbero comprendere un ampliamento e miglioramento del nostro studio.

Innanzitutto, nel nostro studio è stata sottolineata l'importanza di riconoscere che l'uso problematico dei social media è un fenomeno complesso e multidimensionale, la cui comprensione risulta fondamentale in relazione all'aumento mondiale dell'utilizzo dei social media e che le problematiche di questi non si esauriscono semplicemente considerando il tempo trascorso online né tantomeno utilizzando unicamente i criteri proposti dai modelli teorici relativi alla dipendenza. In aggiunta, è stato riconosciuto il ruolo delle caratteristiche di personalità, delle motivazioni, delle metacognizioni e degli stili di attaccamento nel prevedere l'uso problematico dei social media (Marino et al., 2018) e sarebbe, dunque, interessante inserire tali variabili negli studi futuri riguardo al PSMU.

Sarebbe auspicabile, inoltre, sviluppare una scala per la valutazione dell'uso problematico dei social media, che tenga conto delle problematiche comportamentali (qualità del sonno, comportamenti alimentari disordinati, le abitudini di utilizzo dei social media e l'isolamento), cognitive (introversione, rendimento scolastico e/o lavorativo, autostima, distrazione, ADHD) psicologiche (depressione, autostima, ansia, ideazione suicidaria) e sociali (ansia sociale, isolamento, ritiro, scarse abilità sociali, coping di fuga) (Çam & Isbulan, 2012; Andreassen et al., 2012; Shensa et al., 2017; Hong et al., 2014; Griffiths et al., 2018; Paakkari et al., 2021; Wartberg et al., 2020; Andreassen, 2015; Chabrol et al., 2017; Moreau et al., 2015; Walburg et al., 2016; Savci et al., 2020).

In secondo luogo, riteniamo che il nostro studio abbia trattato solo una minima parte del fenomeno dell'uso problematico dei social media, e sarebbe interessante nei prossimi studi capire maggiormente quali siano i predittori maggiormente associati alla problematicità, così come analizzato in ricerche precedenti nelle quali sono emersi come

fattori predittivi il supporto sociale (Xiao, 1994; Aspden & Katz, 1998; Corinna & William, 2007; Kang et al., 2013; Yao & Zhong, 2014), il senso di solitudine (Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Song et al., 2014; Shapira et al., 2000; Tian et al., 2017) depressione (Shensa et al. (2017; Griffiths et al., 2018; Chabrol et al., 2017; Moreau et al., 2015). Questo consentirebbe la creazione di una scala di valutazione che permetterebbe di agire in ottica preventiva sulle persone che potrebbero sviluppare comportamenti problematici nell'uso dei social media e consentirebbe lo sviluppo di interventi o terapie per coloro che hanno già manifestato comportamenti riconducibili al PSMU. Inoltre, approfondendo i predittori dell'uso problematico dei social media, potrebbe essere possibile la classificazione diagnostica di tale fenomeno e il conseguente inserimento del PSMU nei principali sistemi diagnostici (DSM-V e ICD-10).

Una possibile prospettiva futura che potrebbe comprendere un ampliamento e miglioramento al nostro studio potrebbe essere il fatto di riconsiderare la relazione tra i tre costrutti presentati, modificando la variabile indipendente con funzione di moderatore. Ad esempio, si potrebbe utilizzare come variabile dipendente l'uso problematico dei social media mentre come variabili indipendenti il supporto sociale e il senso di solitudine (considerata come moderatore). Questo modello di associazione prende spunto dallo studio di Zhang et al. (2018) in cui è emerso che il supporto sociale online influenza direttamente e indirettamente, attraverso il senso di solitudine, l'uso problematico dei social media.

Infine, un'ulteriore possibilità per il futuro potrebbe risiedere nel verificare se le differenze di genere nell'uso problematico dei social media possano essere ricondotte a differenze nelle tipologie di attività svolte sui social media. Infatti, ricerche precedenti hanno dimostrato che i maschi, rispetto alle femmine utilizzano i social media principalmente per ottenere appuntamenti, formare nuove relazioni interpersonali e sono più orientati ad attività informative (leggere notizie, condividere contenuti). Mentre, le donne utilizzano i social media per aumentare l'autostima, mantenere relazioni già formate e per comunicare (Boyd, 2007; Hargittai, 2008; Muscanell & Guadagno, 2012; Raacke & Bonds-Raacke, 2008).

Attualmente, non esistendo una classificazione diagnostica né un consenso generale sulla definizione e concettualizzazione dell'uso problematico dei social media, non esistono neanche trattamenti o interventi preventivi per questo uso disfunzionale dei

social media. Tuttavia, è possibile riferirci a trattamenti che sono risultati efficaci nelle dipendenze, in quanto l'uso problematico dei social media è spesso caratterizzato da sintomi riconducibili alle dipendenze comportamentali.

Un possibile intervento sull'uso problematico dei social media è un intervento di auto-aiuto. Esistono delle app che consentono di ridurre il tempo trascorso sui social media ed eliminare le distrazioni digitali. Altre strategie pratiche di auto-aiuto possono essere volte a lasciare lo smartphone al lavoro o a casa, fissare limiti e obiettivi ragionevoli di accesso ai social media e impegnarsi in attività offline. Anche le tecniche di rilassamento per gestire il disagio emotivo possono essere utili (Shonin et al., 2014).

Una delle possibili alternative terapeutiche è la terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Questo approccio utilizza la ristrutturazione cognitiva per modificare i pensieri e le credenze disfunzionali riguardo ai social media e mira ad un cambiamento dello stile di vita senza Internet. Tale terapia si propone di aiutare i pazienti ad individuare i pensieri e gli schemi disfunzionali al fine di sostituirli o integrarli con convinzioni più funzionali. Per tale scopo, si utilizzano tecniche come: prove comportamentali, coaching, ristrutturazione cognitiva, desensibilizzazione, rinforzo, metodi di rilassamento, autogestione e apprendimento di nuove conoscenze e abilità sociali (Young, 2007).

Un'ulteriore possibilità di trattamento dell'uso problematico di Internet o dei social media sono i programmi di *counseling*. L'accento, in questi trattamenti, viene tipicamente posto sull'uso controllato e sano di Internet, utilizzando interviste motivazionali, counseling effettuato con la famiglia, counseling a più livelli (ovvero che coinvolgono sia i coetanei che la famiglia) e il ricorso a gruppi di supporto.

Infine, gli interventi possono essere implementati anche a livello scolastico e organizzativo sarebbe auspicabile, in tali ambienti, promuovere attività psicoeducative, ad esempio training che coinvolgano ragazzi, genitori e insegnanti e che siano mirati ad un uso più consapevole dei social media: infatti, Internet e i siti di social network sono oramai elementi imprescindibili per la vita quotidiana, soprattutto nell'ambito professionale e in quello scolastico, per cui l'assoluta astensione da essi come intervento preventivo sarebbe impensabile (Kuss & Griffiths, 2011). I ricercatori hanno, infatti, proposto l'attuazione di interventi a livello organizzativo o scolastico, con particolare attenzione alle norme e alle politiche che promuovono un uso dei social media sano piuttosto che malsano. Di fondamentale importanza è il fatto che chi dovrebbe dare l'esempio sono i capi, gli insegnanti e i genitori che fungono da modello sia online che

offline. Il modo in cui si comportano, insieme al sistema di ricompensa che utilizzano, è di fondamentale importanza per attenuare o intensificare l'uso problematico dei social media.

5.2 CONCLUSIONI

In conclusione, con il presente lavoro ci siamo proposti di contribuire all'approfondimento del complesso e multidimensionale fenomeno dell'utilizzo problematico dei social media, indagando se i comportamenti problematici fossero connessi ad altri costrutti psicosociali quali il senso di solitudine e il supporto sociale online. Riteniamo che sia di fondamentale importanza approfondire questo fenomeno sia perché negli ultimi anni vi stato un incremento nell'utilizzo dei social media nella popolazione, sia per le conseguenze a cui può portare un uso improprio o disfunzionale di queste tecnologie e per poter intervenire a livello preventivo e a livello terapeutico nella maniera più efficace possibile. Crediamo che l'argomento meriti di essere ulteriormente approfondito dalla comunità scientifica e auspichiamo che si possa arrivare ad una definizione e concettualizzazione univoca e condivisa del fenomeno. Riteniamo di fondamentale importanza riuscire a giungere ad una classificazione della problematica, inserendola nei principali sistemi di classificazione in modo da permettere una comprensione sempre più evidente del fenomeno, dei suoi antecedenti e conseguenze negative, data la diffusione sempre maggiore dei social media in tutto il mondo e la loro sempre crescente importanza nella vita di ciascuno.

BIBLIOGRAFIA

- Akbulut, Y., & Günüç, S. (2012). Perceived social support and Facebook use among adolescents. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCPL)*, 2(1), 30-41.
- American Psychiatric Association. (2003). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM 4 TR (Text Revision)*. American Psychiatric Association.
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in human behavior*, 19(1), 71-80.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- 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.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S., Pallesen, S., (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychol. Rep.* 110, 501-517.
- Arafa, A., Mahmoud, O., & Abu Salem, E. (2019). Excessive internet use and self-esteem among internet users in Egypt. *International Journal of Mental Health*, 48(2), 95-105.
- Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: validation and test of the model to Facebook use. *Journal of adolescence*, 54, 51-59.
- Austin, A. G. (1989). Becoming immune to loneliness helping the elderly fill a void. *Journal of Gerontological Nursing*, 15(9), 25-28.

- Baiocco, L., Benvenuti, M., Cannata, D., Fossi, E., Mazzoni, E., & Zanazzi, L. (2014). VITA ONLINE E VITA OFFLINE. *Media Education*, 5(2), 131-148.
- Baloğlu, M., Şahin, R., & Arpacı, I. (2020). A review of recent research in problematic internet use: gender and cultural differences. *Current Opinion in Psychology*, 36, 124-129.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one* 12(1), e0169839.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4, 377–383.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008, October). Loneliness: a concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 43, No. 4, pp. 207-213). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Benoit, A., & DiTommaso, E. (2020). Attachment, loneliness, and online perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 167, 110230.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64.

- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), S89-S99.
- Boer, M., van den Eijnden, R. J., Finkenauer, C., Boniel-Nissim, M., Marino, C., Inchley, J., ... & Stevens, G. W. (2022). Cross-national validation of the social media disorder scale: findings from adolescents from 44 countries. *Addiction, 117*(3), 784-795.
- Boyd, D. (2011). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 39–58). New York, NY: Routledge
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication, 13*(1), 210-230.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the big five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality, 34*(1), 8-28.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 71–74.
- Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 11*(3), 14-19.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior, 18*(5), 553-575.

- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psycho-social well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
- Caplan, S. E. (2007). Relation among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 234–242
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), 46-65.
- Casale, S., Tella, L., & Fioravanti, G. (2013). Preference for online social interactions among young people: Direct and indirect effects of emotional intelligence. *Personality and Individual differences*, 54(4), 524-529.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). From socially prescribed perfectionism to problematic use of internet communicative services: The mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1816-1822.
- Caselli, G., Marino, C., & Spada, M. M. (2021). Modelling online gaming metacognitions: The role of time spent gaming in predicting problematic Internet use. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(2), 172-182.
- Chabrol, H., Laconi, S., Delfour, M., & Moreau, A. (2017). Contributions of psychopathological and interpersonal variables to problematic

- Facebook use in adolescents and young adults. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1), e32773.
- Chen, S. H., Weng, L. J., Su, Y. J., Wu, H. M., & Yang, P. F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*.
- Chen, Y. (2019). How does communication anxiety influence well-being? Examining the mediating roles of preference for online social interaction (POSI) and loneliness. *International Journal of Communication*, 13, 19.
- Chiazzo, A., & Cois, E. (2004). Il supporto sociale. *Epidemiologia e Prevenzione*, 28.
- Cho, Y. K., & Yoo, J. W. (2017). Cyberbullying, internet and SNS usage types, and perceived social support: A comparison of different age groups. *Information, Communication & Society*, 20(10), 1464-1481.
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687-693.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analyses for the behavioral sciences* (2^o. ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Interpersonal support evaluation list (ISEL). *Journal of Applied Social Psychology*, 13(1), 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social support and health*, 3, 3-22.

- Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International psychogeriatrics*, 28(4), 557-576.
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 23(2), 160-162.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. *Journal of medical Internet research*, 15(2), e2306.
- Davis, B. D. (1990). Loneliness in children and adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 13(1), 59-69.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 119.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. *Cambridge handbook of personal relationships*, 485-500.
- De-Sola, J., Rubio, G., Talledo, H., Pistoni, L., Van Riesen, H., & Rodríguez de Fonseca, F. (2019). Cell phone use habits among the Spanish population: contribution of applications to problematic use. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 883.
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social psychological and personality science*, 4(5), 579-586.

- Di Giovinazzo, V. (2010). Internet e social network: alcune psicopatologie. *Focus*, 46(1).
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and individual differences*, 35(2), 303-312.
- Drahošová, M., & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science*, 109, 1005-1009.
- Ellison, N. B., & boyd, d. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of internet studies* (pp. 151–172). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1754.
- Fernández, A. (2011). Clinical Report: The impact of social media on children, adolescents and families. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 82(1), 31-32.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171.
- Fung, S. F. (2019). Cross-cultural validation of the Social Media Disorder scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 683.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 119-141.

- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health, 35*(3), 49-52.
- Griffiths, M., Lopez-Fernandez, O., Throuvala, M., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview.
- Hargittai, E. (2007). Whose space? Differences among users and non-users of social network sites. *Journal of computer-mediated communication, 13*(1), 276-297.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine, 40*(2), 218-227.
- Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International journal of behavioral development, 46*(1), 39-49.
- He, F., Zhou, Q., Li, J., Cao, R., & Guan, H. (2014). Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *International Journal of Mental Health Systems, 8*(1), 1-5.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695–718.
- Heitzmann, C. A., & Kaplan, R. M. (1988). Assessment of methods for measuring social support. *Health psychology, 7*(1), 75.
- Hills, P., & Argyle, M. (2003). Uses of the Internet and their relationships with individual differences in personality. *Computers in Human Behavior, 19*(1), 59-70.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model

- of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- House, J. S. (1983). Work stress and social support. *Addison-Wesley Series on Occupational Stress*.
- Howard, P. N., & Parks, M. R. (2012). Social media and political change: Capacity, constraint, and consequence. *Journal of communication*, 62(2), 359-362.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., ... & Samdal, O. (2020). Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. *World Health Organization*.
- Jackson, T., Soderlind, A., & Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 28(5), 463-470.
- Jeste, D. V., Di Somma, S., Lee, E. E., Nguyen, T. T., Scalcione, M., Biaggi, A., ... & Brenner, D. (2021). Study of loneliness and wisdom in 482 middle-aged and oldest-old adults: a comparison between people in Cilento, Italy and San Diego, USA. *Aging & Mental Health*, 25(11), 2149-2159.
- Kamin, S. T., Beyer, A., & Lang, F. R. (2020). Social support is associated with technology use in old age. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 53(3), 256-262.
- Kang, S. J., Kim, Y. B., Park, T., & Kim, C. H. (2013). Automatic player behavior analysis system using trajectory data in a massive multiplayer online game. *Multimedia tools and applications*, 66(3), 383-404.

- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- 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(1), 79-93.
- Kent, M. L. (2010). Directions in social media for professionals and scholars. *Handbook of public relations*, 2, 643-656.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: stress, social support, and coping processes. *Annual review of psychology*.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251.
- Kim, H. (2014). Enacted social support on social media and subjective well-being. *International Journal of Communication*, 8, 2340-2342.
- Kim, H. H. S. (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 364-376.
- Kırcaburun, K., Kokkinos, C. M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M. D., & Çolak, T. S. (2019). Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 891-908.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, *53*(9), 1017.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, *8*(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, *14*(3), 311.
- LaRose, R., Eastin, M., Gregg, J., LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox. *Journal of online behavior*, *1*(2).
- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and social psychology bulletin*, *28*(5), 684-693.
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(6), 413-418.
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: The mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese journal of communication*, *4*(4), 381-399.
- Leung L. & Lee P. S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities, «Telematics and Informatics», vol. 22, n. 3, pp. 161–180.

- Lipman, A., & Longino Jr, C. F. (1982). Formal and informal support: A conceptual clarification. *Journal of Applied Gerontology*, 1(1), 141-146.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing research*, 55(5), 308-315.
- Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93-128.
- Marino, C. (2018). Quality of social-media use may matter more than frequency of use for adolescents' depression.
- Marino, C., Vieno, A., Altoè, G., & Spada, M. M. (2016). Factorial validity of the Problematic Facebook Use Scale for adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 5-10.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A.

- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 2(4), 315-330.
- Melotti, G. (2010). La rappresentazione della solitudine e della persona solitaria in adolescenza. *Psicologia Scolastica*, 5(1), 69-95.
- Merolli, M., Gray, K., & Martin-Sanchez, F. (2013). Health outcomes and related effects of using social media in chronic disease management: a literature review and analysis of affordances. *Journal of biomedical informatics*, 46(6), 957-969.
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949.
- Miceli, M. (2003). *Sentirsi soli*, Bologna: il Mulino.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 19(6), 659-671.
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, 44, 64-69.
- Moretti, M., Simonelli, A., Melloni, M., & Ronconi, L. (2012). Interpersonal Support Evaluation List (ISEL): un contributo alla validazione e all'applicazione nel contesto italiano. *Psicologia sociale*, 7(3), 447-0.

- Muench, F., Hayes, M., Kuerbis, A., & Shao, S. (2015). The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time spent on the site and distress. *Journal of behavioral addictions, 4*(3), 163-169.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior, 55*, 172-177.
- National Academies of Sciences, E., & Medicine (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Washington, DC: The National Academies Press.
- Neto, F. (2014). Socio-demographic predictors of loneliness across the adult life span in Portugal. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships 8*(2), 222-230.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 70-87.
- Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior, 30*, 69-78.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics, 127*(4), 800-804.
- Ostendorf, S., Wegmann, E., & Brand, M. (2020). Problematic social-networks-use in German children and adolescents—the interaction of need to belong, online self-regulative competences, and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(7), 2518.

- 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.
- Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and application* (pp. 270-286). Boston: Martinus Nijhof.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.) (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 1-18). New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 135-151). New York: Wiley
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 123-134). New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp 13-46). DHHS Publication No. (ADM) 84-1312. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*, Vol. 2 (pp. 571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, 125, 52-68.

- Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology & behavior, 11*(2), 169-174.
- Reda, M. A., Baiocchi, E., Guidotti, G., Rigacci, C., & Canestri, L. (2015). Utilizzo di Internet e competenze emotive: Uno studio pilota. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale, 21*(1), 99-110.
- Richards, D., Caldwell, P. H., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of paediatrics and child health, 51*(12), 1152-1157.
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of mental health, 3*(2), 535-544.
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of Psychology, 122*(6), 531-544.
- Rokach, A., & Brock, H., (1997a). Loneliness and the effects of life changes. *Journal of Psychology, 131*(3), 284–298.
- Ryan, M. C., & Patterson, J. (1987). Loneliness in the elderly. *Journal of gerontological nursing, 13*(5), 6-9.
- Savci, M., Tekin, A., & Elhai, J. D. (2020). Prediction of problematic social media use (PSU) using machine learning approaches. *Current Psychology, 1*-10.
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology, 11*, 617140.
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design, 20*(25), 4053-4061.

- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR mental health*, 3(4), e5842.
- Seepersad, S. (2004). Coping with loneliness: Adolescent online and offline behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 35-39.
- Sha'ked, A., & Rokach, A. (Eds.). (2015). Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(2).
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174).
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social science & medicine*, 182, 150-157.
- Shonin E, Van Gordon W, Griffiths MD. Practical tips for teaching mindfulness to children and adolescents in school-based setting. *Educ Health*. 2014;32:69–72
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of social issues*, 40(4), 11-36.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.

- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of applied developmental psychology, 29*(6), 434-445.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of applied developmental psychology, 29*(6), 420-433.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics, 33*(1), 102-108.
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori trait in Japanese young adult: social isolation and social network. *Frontiers in psychiatry, 10*, 455.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review.
- Teppers, E., Klimstra, T. A., Damme, C. V., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(8), 1045-1063.
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence, 37*(5), 691-699.
- Theeke, L. A. (2009). Predictors of loneliness in U.S. adults over age sixty-five. *Archives of Psychiatric Nursing, 23*(5), 387-396.
- Tian, Y., Bian, Y., Han, P., Gao, F., & Wang, P. (2017). Associations between psychosocial factors and generalized pathological internet use in Chinese university students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Computers in Human Behavior, 72*, 178-188.

- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology, 18*(1), 74-105.
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 29*(3), 115.
- Vally, Z., Laconi, S., & Kaliszewska-Czeremska, K. (2020). Problematic internet use, psychopathology, defense mechanisms, and coping strategies: A cross-sectional study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly, 91*(2), 587-602.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478-487.
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gorp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of behavioral addictions, 7*(3), 697-706.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology, 146*(1-2), 85-104.
- Victorin, Å., Åsberg Johnels, J., Bob, E., Kantzer, A. K., Gillberg, C., & Fernell, E. (2020). Significant gender differences according to the Problematic and Risky Internet Use Screening Scale among 15-year-olds in Sweden. *Acta paediatrica*.

- Walther, J. B., & Boyd, S. (2002). Attraction to computer-mediated social support. *Communication technology and society: Audience adoption and uses*, 153188, 2.
- Wang, E. S. T., & Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., ... & Sun, Y. H. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103-111.
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing & Society*, 31(8), 1368-1388.
- Yao, M. Z., and Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: a cross-lagged panel study. *Comput. Hum. Behav.* 30, 164–170.
- Yau, Y. H., Crowley, M. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2012). Are Internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva psichiatrica*, 53(3), 153.

- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, *10*(5), 671-679.
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC psychology*, *8*(1), 1-7.
- Zardini, D. M. (2013). Utilizzo patologico di Internet: definizione, diagnosi e terapia.
- 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.
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., ... & Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in psychology*, *9*, 1707.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, *52*(1), 30-41.
- Zimmermann, J. G. (1785-1786). *Über die einsamkeit* (About loneliness). Frankfurt: Thoppau.