



**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

TESI DI LAUREA

Strumenti digitali tra opportunità e rischi: il fenomeno della *Fear of Missing Out*

DOCENTE 1° relatore: Prof. Elena Cattelino

STUDENTE: 22 D03 418, Chiara Ratto

Indice	
Introduzione	3
Capitolo 1	5
L'utilizzo degli strumenti tecnologici nell'infanzia e nell'adolescenza	5
<i>1.1 Diffusione degli strumenti digitali tra i giovani</i>	<i>5</i>
<i>1.2 Social media</i>	<i>6</i>
<i>1.3 Opportunità offerte dai media digitali</i>	<i>8</i>
Capitolo 2:	15
<i>2.1 Internet Addiction Disorder, Problematic Smartphone Use e Problematic Social Media Use</i>	<i>15</i>
<i>2.2 Problematiche relazionali</i>	<i>18</i>
<i>2.3 Problematiche fisiche</i>	<i>27</i>
<i>2.4 Problematiche cognitive</i>	<i>29</i>
Capitolo 3:	34
<i>3.1. Definizione di FOMO</i>	<i>34</i>
<i>3.2. Effetti della FOMO sul benessere individuale e sulle relazioni sociali</i>	<i>38</i>
<i>3.3 Strategie per gestire la FOMO</i>	<i>41</i>
Conclusioni	45
Riferimenti bibliografici	48
Sitografia	54

Introduzione

Lo scopo di questo elaborato è di analizzare e approfondire una tematica che risulta centrale nella ricerca contemporanea: l'utilizzo degli strumenti digitali, in particolare da parte di bambini e adolescenti. Il titolo "Strumenti digitali tra opportunità e rischi: il fenomeno della *Fear of Missing Out*" evidenzia le tre macro-aree su cui si articolano i capitoli sviluppati: le potenzialità offerte dalle tecnologie digitali, i rischi associati a un uso eccessivo e l'analisi di uno specifico disturbo psicologico connesso a tali strumenti.

Nel primo capitolo viene introdotto il tema degli strumenti digitali, analizzando la diffusione tra i giovani e approfondendo in particolare il ruolo centrale dei *social media* nella cultura contemporanea, individuandone le caratteristiche principali. La seconda parte del capitolo si concentra sulle opportunità offerte dalle tecnologie digitali in diversi ambiti della vita quotidiana, con un *focus* specifico sui videogiochi. Viene evidenziato come questi strumenti possano favorire l'apprendimento, la comunicazione e la socializzazione, soprattutto tra bambini e adolescenti.

Il secondo capitolo è dedicato ai rischi e ai potenziali pericoli derivanti da un uso eccessivo degli strumenti digitali. In apertura, vengono presentate tre tipologie di disturbo associate a questo fenomeno: l'*Internet Addiction Disorder* (IAD), il *Problematic Smartphone Use* (PSU) ed il *Problematic Social Media Use* (PSMU). Successivamente, si analizzano le conseguenze negative dell'uso intensivo delle tecnologie in tre ambiti fondamentali dello sviluppo individuale: le capacità relazionali, lo sviluppo fisico e lo sviluppo cognitivo. Per quanto riguarda lo sviluppo fisico vengono approfondite le problematiche connesse al sonno e all'obesità, mentre per ciò che concerne lo sviluppo cognitivo vengono analizzate le ripercussioni sull'attenzione, sulla memoria e sulla regolazione delle emozioni.

Infine, il terzo capitolo si concentra sull'analisi del fenomeno della *Fear of Missing Out* (FOMO), che ha acquisito rilevanza crescente nell'ambito della psicologia contemporanea, anche a causa della rapida evoluzione delle tecnologie digitali. Si tratta infatti di un disturbo che è favorito e amplificato dall'utilizzo frequente dei *social media*. Dopo aver fornito una definizione del termine, si descrivono gli effetti della FOMO sul benessere individuale e sulle relazioni sociali degli individui. È stato inserito anche un paragrafo che approfondisce le relazioni tra la FOMO e il *sexting*, un comportamento che si sta diffondendo grazie a o a causa dell'utilizzo degli strumenti digitali. Il capitolo si conclude con la presentazione di alcune strategie di intervento utili per attenuare o prevenire i sintomi causati dalla FOMO. In

particolare, si propongono interventi attuabili sia in ambito familiare, sia all'interno del contesto pubblico, comprendente il sistema scolastico e quello sanitario.

Capitolo 1

L'utilizzo degli strumenti tecnologici nell'infanzia e nell'adolescenza

1.1 Diffusione degli strumenti digitali tra i giovani

Quando si parla di tecnologie digitali si intendono tutti i dispositivi elettronici e i sistemi che utilizzano il codice binario per elaborare, archiviare e trasmettere informazioni. Questi dispositivi si basano sull'uso di *hardware*, ossia di dispositivi fisici, e *software*, ossia programmi e applicazioni, che consentono l'accesso a contenuti multimediali, la comunicazione e l'interazione sociale. In questa categoria rientrano differenti tipologie di strumenti, tra cui i dispositivi mobili, come *computer* e portatili, le *console* di gioco, le piattaforme digitali e i *social media*. Una delle principali funzioni dei mezzi tecnologici è la comunicazione, consentita da *chat*, videochiamate, messaggi vocali e soprattutto dai recenti *social media*.

Secondo i dati raccolti da *We Are Social* nel 2024 gli Italiani possiedono 81.55 milioni di cellulari dotati di connessione a internet, 51 milioni di individui utilizzano internet e 42 milioni di persone sono utenti iscritti sui *social media*. I dati ISTAT relativi agli anni 2018-2019 sul possesso di PC e *tablet* in famiglia dimostrano che il 47,2% delle famiglie italiane sono in possesso di un dispositivo, e un ulteriore 18,6% ha due o più dispositivi. I dati raccolti nell'atlante dell'infanzia di *Save The Children* mostrano che, per ciò che concerne i giovani, si è abbassata l'età media in cui i soggetti entrano in possesso e utilizzano uno *smartphone* con un conseguente aumento della percentuale di bambini tra i 6 e i 10 anni che fanno uso del cellulare tutti i giorni. Gli adolescenti tra i 14 e 17 anni si avvalgono degli strumenti tecnologici principalmente per scambiarsi messaggi, guardare video, frequentare i *social*, videogiocare, acquistare *online* e leggere notizie. Per quanto riguarda i bambini e le bambine con età compresa tra gli 11 e i 15 mesi ben il 58% passa del tempo davanti a *computer*, *tablet* o telefoni cellulari; tra questi, il 2,9% è esposto agli schermi per tre o più ore al giorno. Riferendosi invece ai *social media*, il 62% dei ragazzi e delle ragazze di età compresa tra gli 11 e i 17 anni risulta attivo sulle piattaforme *social*. Tra le diverse motivazioni alla base dell'utilizzo dei *social media* troviamo quella di rimanere in contatto con gli amici, di accedere ai profili dei conoscenti o anche a quelli degli *influencer* con migliaia di *follower*, che vengono considerati come dei modelli da seguire. È stata anche rilevata una tendenza all'impiego dei *social* come strumento per passare il tempo, per distrarsi o colmare i vuoti di una giornata (De Marchi, 2023).

Si parla ora di una generazione *touch*, la prima in grado di sfruttare le nuove possibilità di interazione offerte da *smartphone* e *tablet*. Ciò che differenzia la generazione *touch* dalle altre è l'interfaccia semplice e intuitiva offerta dalle *app* presenti su *iPhone* e *iPad* che si basa proprio sul concetto di manipolazione diretta (Riva, 2019). Questo significa che non c'è bisogno di saper leggere e scrivere per utilizzare questi strumenti, ma si tratta solamente di saper usare le proprie mani, e questo permette anche ai bambini più piccoli di poter apprendere velocemente. Si tratta di un apprendimento intuitivo che permette all'individuo di creare degli schemi che gli consentano di agire senza dover più pensare. Questo metodo di assimilazione ha un grande vantaggio perché una volta apprese le modalità di utilizzo di uno strumento queste non vengono più dimenticate. Questa facilità però può portare a volersene servire sempre più spesso e per i bambini ne consegue spesso che *tablet* e cellulari diventino ciò che Winnicott definisce "oggetto transizionale", ovvero oggetto sul quale il bambino ritrova la figura di attaccamento e riversa emozioni, desideri e bisogni. Questi oggetti diventano quindi luoghi sicuri per riversare anche le proprie frustrazioni, compresa ansia e noia. Al tempo stesso riempire ogni attimo di vuoto tramite l'utilizzo degli strumenti digitali non permette al bambino di provare la contemplazione, la solitudine e il silenzio, che sono però processi fondamentali per lo sviluppo dei processi metacognitivi (Riva, 2019). Il poter apprendere in maniera intuitiva porta le generazioni precedenti a quella *touch* a provare paura nei confronti dei nuovi mezzi tecnologici in quanto esse non hanno avuto la stessa possibilità di imparare in una maniera così automatica (Villani e Carissoli, 2018).

Un altro cambiamento che è stato osservato negli ultimi anni è che gli utenti si sono trasformati da fruitori della rete a creatori di essa attraverso una modalità sempre più attiva e partecipativa rispetto ai contenuti che non solo vengono visualizzati e commentati, ma anche modificati, prodotti e condivisi da ciascun utente comune (Lavenia, 2018).

In sintesi, le tecnologie digitali sono diffusissime tra i giovani e la precocità e la continuità del loro utilizzo ha importanti ricadute a livello cognitivo e affettivo.

1.2 Social media

Cosa si intende con *social media*? Viene definito *media* ogni strumento che ci permette di comunicare superando la contiguità spazio-temporale. Si tratta quindi di dispositivi di mediazione che si pongono in mezzo ai soggetti interagenti e sostituiscono in questo modo

l'esperienza diretta con una percezione indiretta. Nella concezione di Lev Semënovič Vygotskij emerge un aspetto bidirezionale nel rapporto tra uomo e *medium* perché l'individuo, tramite il *medium*, può superare i vincoli dell'ambiente, ma allo stesso tempo egli modifica sé stesso in base all'uso che ne fa (Riva, 2019).

Per quanto riguarda invece il termine “*social*”, esso rimanda ad una concezione di comunicazione interpersonale e di scambio di informazioni, a prescindere dalle piattaforme tecnologiche utilizzate (Wolf et al., 2018).

Unendo queste due definizioni emerge che i *social media* permettono la creazione di profili e la visibilità di relazioni tra utenti; ne consegue quindi che si tratti di applicazioni che forniscono funzionalità per la condivisione, relazioni, gruppi, conversazioni e profili (Kietzman et al., 2011). Possiamo concludere che il termine *social media* si riferisce a qualsiasi strumento o piattaforma digitale, comprendendo sia siti di *social networking* (come *Instagram, Tik Tok, Snapchat, Facebook*), sia le applicazioni di messaggistica istantanea (come *Whatsapp, Telegram*) (Carr & Hayes, 2015). Inizialmente i *social media* avevano il solo scopo di facilitare la comunicazione permettendo agli utenti di creare e condividere contenuti personali e di poter interagire con i contributi pubblicati dagli altri, ma ora le funzionalità di queste piattaforme si sono ampliate per includere anche delle applicazioni professionali come l'autopromozione (Soraci et al., 2025).

Kietzmann e collaboratori (2011) hanno identificato sette elementi che costituiscono in misura differente i *social media* e che vanno a costituire una struttura da loro chiamata *honeycomb*, un termine che riflette la composizione e la relazione tra questi fattori (figura 1.1). I sette blocchi sono:

1. *Identità*, ossia il modo in cui gli utenti si presentano e rivelano le proprie informazioni personali;
2. *Conversazioni*, ossia il grado di interazione e dialogo tra gli utenti;
3. *Condivisione*, ossia la capacità degli utenti di scambiare e ricevere contenuti;
4. *Presenza*, ossia la consapevolezza della disponibilità degli altri utenti (*online/offline*);
5. *Relazioni*, ossia le connessioni che si creano tra utenti e come queste influenzano le interazioni;
6. *Reputazione*, ossia come gli utenti e i brand costruiscono e gestiscono la loro credibilità *online*;
7. *Gruppi*, ossia la formazione di comunità e sotto-comunità attorno a interessi comuni.

È importante sottolineare come questi sette elementi non siano tutti rilevanti nello stesso modo per ogni *social media*: ogni *social* si concentra principalmente su alcuni blocchi. Gene Smith, uno degli autori della struttura dell'*honeycomb*, ha dichiarato che solitamente i siti tendono a concentrarsi su almeno tre o quattro blocchi primari. Ad esempio, *LinkedIn* si concentra maggiormente sui blocchi dell'identità, delle relazioni e della reputazione, mentre *Youtube* è maggiormente incentrato sui blocchi della reputazione, dei gruppi, delle conversazioni e soprattutto della condivisione.

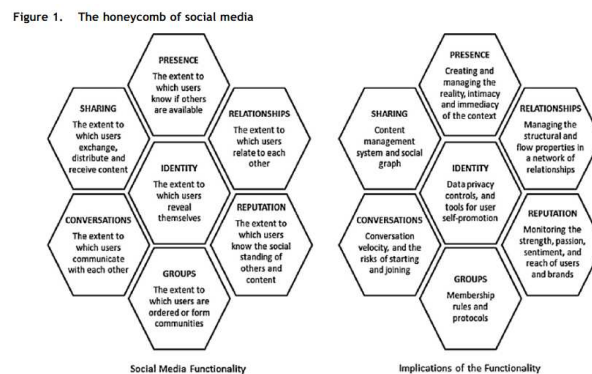


Figura 1.1: La honeycomb: elementi che costituiscono i social media e loro struttura-(Fonte: Kietzmann et al., 2011)

I *social media* sono uno strumento per i processi di costruzione e condivisione della realtà sociale e della nostra identità sociale e questo porta a rendere ciò che facciamo nei *social media* un processo implicito o esplicito di confronto o costruzione sociale, rendendo in questo modo i *social media* delle tecnologie di comunità che possono potenziare, sostituirsi o contrapporsi alle comunità fisiche (Riva, 2019).

Essendo quello dei *social media* un ambito che ha assistito ad un enorme sviluppo nel corso degli ultimi decenni, esso è stato oggetto di numerosi studi e ricerche che hanno tentato di evidenziare sia le opportunità consentite dagli strumenti digitali, sia i rischi e i problemi ad essi collegati. Per questo motivo, nei seguenti paragrafi verranno approfonditi questi due aspetti.

1.3 Opportunità offerte dai media digitali

Nonostante la ricerca si sia focalizzata principalmente sui rischi e i problemi collegati agli strumenti digitali, sono anche emersi da molti studi alcuni effetti benefici e alcune opportunità che le nuove tecnologie sono in grado di offrire. Possono infatti essere analizzati differenti

ambiti in cui gli strumenti digitali permettono agli individui di trarre dei vantaggi e delle facilitazioni. Quest'analisi si concentra principalmente sugli ambiti dell'apprendimento, della socializzazione e delle opportunità offerte da alcuni *media* digitali specifici come i videogiochi e le applicazioni.

Per un utilizzo efficace dei *media* digitali è però necessario che gli attori coinvolti accettino di usarli considerandoli come mezzi utili e facili da usare, sapendo quali vantaggi anche a livello di apprendimento possono offrire (Villani e Carissoli, 2018).

1.3.1 Opportunità di apprendimento offerte dagli strumenti digitali

Negli ultimi anni, specialmente successivamente alla pandemia da Covid-19, gli strumenti digitali sono diventati parte integrante ed essenziale per lo svolgimento delle attività didattiche portando alla necessità di mettere in atto la Formazione a Distanza, che sfrutta le tecnologie disponibili per offrire i contenuti didattici ad un numero sempre più elevato di persone. La possibilità di sfruttare il potenziale interattivo di *Internet* ha determinato un radicale ripensamento della Formazione a Distanza tanto da richiedere una nuova denominazione: *e-learning* (Ligorio e Cacciamani, 2013). Proprio durante il corso della pandemia molte piattaforme sono risultate indispensabili per permettere agli studenti e alle studentesse di non interrompere completamente il proprio lavoro scolastico. Alcuni di questi strumenti sono *Classroom*, *Google Meet*, *Microsoft Teams*, *Zoom* e *Webex*; l'utilizzo di questi media ha dato la possibilità a insegnanti e studenti di incontrarsi virtualmente per lo svolgimento delle lezioni e di condividere documenti e testi importanti per il raggiungimento degli obiettivi formativi.

Un aspetto importante che è emerso dalla ricerca scientifica è che l'utilizzo delle tecnologie modifica i processi cognitivi, in particolare attraverso gli schemi, specialmente quelli di percezione, organizzazione e attuazione dell'azione. Di conseguenza, attraverso l'interazione continuata con i *media*, i bambini creano e apprendono centinaia di nuovi schemi con cui danno un senso all'uso della tecnologia (Riva, 2019). Ad esempio, un bambino che utilizza regolarmente dispositivi digitali per giocare o guardare video sviluppa alcuni schemi cognitivi relativi ai metodi di interazione previsti con lo schermo come scorrere, toccare le icone e prevedere le reazioni dello strumento digitale. Questi schemi diventano parte integrante dell'esperienza del bambino sia per quanto riguarda la percezione sia per l'organizzazione.

Per una migliore comprensione delle opportunità fornite dagli strumenti digitali si rivela utile suddividerle in tre categorie che si basano sui tre livelli con cui si può classificare l'apprendimento. L'apprendimento, infatti, si articola su tre livelli: individuale, guidato e cooperativo (Villani e Carissoli, 2018). Per ciò che riguarda l'apprendimento individuale, le tecnologie offrono la possibilità di utilizzare i *serious games*, ossia dei giochi che prevedono la proposta di situazioni reali in cui si richiede al soggetto di affrontare una serie di problemi concreti che, tramite la loro risoluzione, permettano la creazione e la modificazione degli schemi cognitivi. Questo genere di gioco permette di integrare diverse dimensioni, tra cui quella simulativa, formativa e ludica. Un esempio di *serious games* sono le *app* simulate che alla base hanno un supporto all'apprendimento tramite i processi di assimilazione e accomodamento (Villani e Carissoli, 2018).

Per quanto riguarda l'apprendimento guidato, invece, le tecnologie possono offrire il ruolo di *scaffolding*, ossia possono diventare degli strumenti per sostenere lo studente nel processo di acquisizione delle conoscenze fornendogli strumenti, suggerimenti e risorse che facilitino la comprensione e la risoluzione dei problemi, fino a quando l'allievo non sarà in grado di procedere in autonomia. È possibile trarre questi benefici tramite l'utilizzo di contenuti realizzati da esperti o di risorse e materiali didattici già esistenti che consentono quindi di osservare, ascoltare e ripetere le informazioni e i processi proposti (Riva, 2019). Un'altra possibilità è il contatto diretto con l'esperto tramite la formazione a distanza. Un esempio di questa modalità di apprendimento sono i MOOC, in inglese *massive-open-online-course*, che sono dei corsi *online* aperti a tutti che permettono il coinvolgimento di un numero elevato di utenti.

Nell'apprendimento cooperativo, infine, la tecnologia si rivela utile per la facilità nel convergere le informazioni e per la possibilità di elaborare materiale multisensoriale. La tecnologia, inoltre, offre degli ambienti virtuali collaborativi in cui i soggetti possono incontrarsi e interagire con lo scopo di raggiungere un obiettivo formativo, spaziando da ambienti asincroni come *web-forum*, *blog* e *wiki*, ad ambienti sincroni come mondi virtuali e *social media*. Le tecnologie possono infatti rivelarsi utili per lo svolgimento di attività di gruppo, rese possibili dall'utilizzo di luoghi digitali distribuiti dove i soggetti possono incontrarsi connettendosi da diversi luoghi in differenti momenti e interagire per raggiungere un obiettivo formativo comune (Villani e Carissoli, 2018).

Un altro tipo di utilizzo degli strumenti digitali è quello per gli episodi di apprendimento situato (EAS) che sono composti da un momento anticipatorio caratterizzato dalla visione di un

video o dall'analisi di un sito, un momento operatorio che prevede invece la produzione di un elaborato con l'utilizzo di strumenti tecnologici considerati più adatti alla comunicazione intra-gruppo e al processo creativo, ed infine un momento ristrutturativo in cui studenti e docenti effettuano riflessioni metacognitive su quanto è emerso e su come si è operato (Riva, 2019).

Un aspetto molto discusso negli ultimi anni è stato l'utilizzo di *tablet* e portatili all'interno delle aule scolastiche ed è emerso che l'accesso ai dispositivi mobili permette di ripensare alla struttura di apprendimento, passando da una versione più autoritaria in cui è il solo insegnante a trasmettere le conoscenze, ad una comunità di apprendimento tramite strategie collaborative. (Villani e Carissoli, 2018). Gli interventi tecnologici centrati sugli studenti permettono di partecipare in prima persona e portano a degli effetti positivi a livello di apprendimento, in quanto la costruzione della conoscenza conduce ad una maggiore fissazione e di conseguenza anche ad un maggiore apprendimento, ma anche ad uno sviluppo delle competenze collaborative e comunicative fra pari e con gli insegnanti (Borokhovski et al., 2016).

Un altro aspetto positivo nell'utilizzo del *tablet* a scuola è la possibilità che offre di svolgere un apprendimento multisensoriale. Questo significa che si tratta di attività che stimolano contemporaneamente molteplici sistemi senso-motori e questi risultano maggiormente impattanti sull'apprendimento. Questo aspetto nei *tablet* è possibile in quanto essi hanno lo schermo *touch*, un'interfaccia intuitiva che permette di sfruttare il canale visivo e uditivo e la presenza di sensori cinetici che consentono di ancorare processi cognitivi ad azioni come toccare, spostare, trascinare (Villani e Carissoli, 2018).

Un altro ruolo importante che può svolgere un *tablet* è quello di "*assistive technology*", ossia come strumento in grado di supportare e facilitare l'apprendimento di studenti con disabilità, personalizzando la proposta didattica in base alle esigenze del soggetto (Villani e Carissoli, 2018).

Per riassumere, quindi, la tecnologia a scuola può svolgere diversi ruoli: migliore accesso alle fonti di apprendimento e a materiali didattici più aggiornati, promuovere una maggiore autonomia da parte degli studenti nella selezione del materiale, consentire una migliore comunicazione e una relazione fondata sul concetto di *feedback* tra alunni, insegnanti e genitori. Ciò che ne consegue è un maggior coinvolgimento dello studente e un maggior apprendimento. (McKnight et al., 2016).

1.3.2 Opportunità offerte dai videogiochi

A partire dal 2019, i videogiochi sono stati concepiti anche come un possibile strumento terapeutico ed è stata infatti fondata, dallo psicoterapeuta Francesco Bocci, la *Video Game Therapy*. La posizione di Bocci nei confronti dei videogiochi fa emergere molti aspetti positivi che questi strumenti possono portare, tra cui stimolare la *performance*, attivare parti del sé legate all'attenzione, alla memoria di lavoro, alle funzioni esecutive, al *problem solving* e infine anche al *decision making*. Secondo l'autore questi benefici tratti durante il gioco a livello inconscio si trasferiscono nella vita di tutti i giorni. Dalle parole di Bocci è possibile comprendere la sua posizione in questo ambito: «Il videogioco fa entrare in un ambiente immaginario, come fanno il teatro o l'arte. Quando i ragazzi non riescono a esprimere quello che provano, identificandosi con i personaggi, con la storia, possono vivere esperienze in una situazione controllata, non critica. È importante condividerne l'esperienza perché si attiva il *flow*, uno stato di benessere in cui ci si sente capaci sia di controllare le azioni, sia di riconoscere emozioni, vissuti, pensieri» (Chia, 2024, p.1). Come emerge da questa citazione, oltre agli aspetti cognitivi come la flessibilità e il saper elaborare strategie, videogiocare permette di incontrarsi con altri, collaborando per raggiungere un obiettivo e di conseguenza di condividere l'adrenalina della competizione, l'emozione del successo, ma anche l'accettazione della sconfitta (Chia, 2024).

Concentrandosi sugli aspetti cognitivi, i giochi visuo-spaziali hanno effetti positivi sulle capacità del bambino portando a un'attenzione più rapida e accurata, a una maggiore risoluzione spaziale nell'elaborazione visiva e a capacità avanzate di rotazione mentale. I giochi di esplorazione o creazione e di ruolo invece hanno efficacia per il potenziamento delle capacità di soluzione dei problemi e hanno un effetto sulle capacità creative del bambino. Ancora, i giochi di strategia possono invece potenziare le attività logiche e la capacità di *problem solving* (Riva, 2019). Il principale punto di forza dei giochi interattivi *touch* è di favorire l'integrazione cognitiva, specialmente nella *app* che mescolano narrazione e interazione. Si tratta di un'integrazione delle diverse aree del cervello che sono deputate a diverse funzioni (Riva, 2019).

Anche in questo ambito i *serious games* possono rivelarsi un ottimo esempio di strumento utile all'apprendimento in quanto i comportamenti e le scelte del soggetto permettono di affinare percezione, attenzione e memoria, favorendo comprensione del contesto e modifiche comportamentali attraverso il cosiddetto *learning by doing*. Il videogioco diventa uno

strumento di motivazione perché permette di definire un obiettivo chiaro e progressivo che viene poi collegato ad una successiva valutazione (Riva, 2019).

1.3.4 Opportunità offerte dai social media in ambito di comunicazione e socializzazione

La maggior parte degli adolescenti è frequentemente coinvolta in attività *online* e quotidianamente utilizza i *social media* come strumento di interazione e comunicazione che permette agli adolescenti stessi di restare in contatto con i pari e sentire un maggior senso di appartenenza al gruppo (Odgers e Jensen, 2020). Questa sensazione è facilitata dall'azione del *log-in* che permette ad ogni utente di percepire che sta entrando in uno spazio in cui egli si sentirà un membro (Moreno e Uhls, 2019). Oltre a queste opportunità, i *social media* servono agli adolescenti anche per scopi di auto-rappresentazione e di ricerca di riscontro da parte dei pari (Prinstein et al., 2020) e consentono inoltre di rimanere in contatto costantemente, facilitando in questo modo la condivisione di pensieri ed emozioni e, allo stesso tempo, la ricezione di supporto e consigli da parte degli amici (Pouwels et al., 2021).

Un aspetto positivo delle relazioni *online* è che, durante un conflitto che si sviluppa in conversazione tramite i *social media*, l'asincronicità permette di migliorare le proprie strategie di risoluzione dei conflitti in quanto risulta possibile calmarsi e ragionare sulla maniera migliore per gestire la situazione (Angelini, Marino e Gini, 2022).

Un elemento fondamentale offerto dai *social media* è la permanenza dei contenuti pubblicati dagli utenti e questo si traduce nella possibilità di dimostrare e affermare le proprie amicizie presentando le esperienze che sono vissute *offline*. Lo stesso ragionamento vale per le relazioni di tipo romantico; è stato infatti dimostrato che caricare foto che ritraggono i partner è associata ad una relazione più felice (Taylor et al., 2021). Allo stesso modo, lo scambio di *like* e commenti è visto dagli utenti come supporto strumentale e come validazione dell'amicizia (Angelini, Marino e Gini, 2022).

Uno dei maggiori benefici dei *social media* nell'ambito delle relazioni sociali è la possibilità di ricevere supporto sociale (Best et al., 2014); ne consegue la possibilità di una maggiore qualità dell'amicizia e un livello più alto di sentimenti di vicinanza (Pouwels et al., 2021).

La perenne disponibilità dei *social media*, il loro essere aperti al pubblico e la permanenza dei contenuti pubblicati possono rendere i giovani più disposti a condividere le proprie

esperienze *online* per poter ricevere supporto sociale. Essi hanno nuove opportunità per esprimere le proprie emozioni e il loro affetto nei confronti degli amici e questo è facilitato dall'utilizzo di *emoji*, *gifs* o canzoni (Prinstein e Giletta, 2020). La facilità nell'esprimere le emozioni è consentita anche dall'assenza di molte norme sociali che invece caratterizzano le relazioni faccia-a-faccia e questo aspetto permette anche alle persone con maggiori difficoltà di ansia sociale di aprirsi e confidare i propri stati emotivi (Nesi et al., 2018). Ne consegue che, l'esposizione prolungata ai contenuti emozionali degli altri utenti, possa portare allo sviluppo di migliori abilità di comprensione delle emozioni, sia negative che positive (Angelini, Marino e Gini, 2022).

Un'altra possibilità consentita dai *social media* è quella di entrare in contatto sia con amici in luoghi geograficamente distanti, sia di creare amicizie esclusivamente *online* e ancora di aumentare la percezione di affiliazione con gli amici del mondo *offline* (Nesi et al., 2018).

In una prospettiva più individualistica, i *social media* risultano fondamentali per gli adolescenti per lo sviluppo dell'identità e l'impegno con i pari. In alcuni casi gli adolescenti scelgono di costruire diversi profili segreti o utilizzano pseudonimi per poter rappresentare alcuni aspetti della propria identità (Moreno e Uhls, 2019). Un altro importante utilizzo è relativo all'auto-rappresentazione che viene costruita dagli adolescenti scegliendo quali immagini postare e quali aspetti condividere della propria vita per rappresentare sé stessi *online*. Queste scelte implicano anche che i *media* vengano utilizzati da un individuo per controllare le percezioni delle altre persone riguardo a chi è e a come agisce (Uhls et al., 2017).

In sintesi, come si è visto i *social media* possono assolvere a funzioni positive per lo sviluppo di bambini e adolescenti, in particolare legate all'apprendimento, alla costruzione dell'identità e alle relazioni sociali; tuttavia, come si vedrà nel secondo capitolo, un abuso della tecnologia può portare a diversi problemi.

Capitolo 2:

Problemi legati all'abuso tecnologico

Avendo affrontato nello scorso capitolo le potenzialità e le opportunità che possono derivare dall'utilizzo degli strumenti digitali, si intende ora procedere con l'analisi dei rischi e dei costi che possono derivare da un impiego erraneo o eccessivo di questi dispositivi.

2.1 Internet Addiction Disorder, Problematic Smartphone Use e Problematic Social Media Use

2.1.1 Internet Addiction Disorder

Il DSM-5 comprende, oltre ai disturbi da uso di sostanze, anche il disturbo da gioco d'azzardo che non è correlato all'uso di una sostanza. Da questo si sono aperte le frontiere per la ricerca di altre dipendenze non correlate all'uso di sostanze ed è stato infatti inserito il disturbo da gioco su *Internet* nella sezione tre del DSM-5, relativa alle condizioni che richiedono ulteriori ricerche prima di essere formalmente considerate disturbi. In questo ambito si è quindi aperto l'interesse nei confronti della dipendenza da *Internet* che già in precedenza era stata presa in considerazione da numerosi autori.

Il termine *Internet Addiction* è stato coniato nel 1995 da Ivan Goldberg intendendo per "dipendenza" il momento in cui la maggior parte delle energie vengono spese nell'utilizzo della rete, creando in questo modo menomazioni forti e disfunzionali nelle principali aree esistenziali come quella personale, relazionale, scolastica, familiare e affettiva. Kimberly Young nel 1999 ha proposto che con il termine *Internet Addiction* si possa fare riferimento a diversi tipi di comportamenti ed ha infatti teorizzato la categorizzazione di cinque specifici sottotipi di dipendenza:

1. **Dipendenza dal sesso virtuale** (*Cybersexual Addiction*) che comporta un uso compulsivo di siti dedicati alla pornografia e al sesso virtuale;
2. **Dipendenza dalle relazioni virtuali** (*Cyber-Relational Addiction*) che implica un'eccessiva tendenza ad instaurare rapporti d'amicizia o amorosi con persone conosciute in rete e ne consegue che le relazioni *online* diventano più importanti dei rapporti nella realtà con famiglia e amici;

3. ***Dipendenza dal gioco online (Net Compulsion)*** che induce a un coinvolgimento eccessivo e a comportamenti compulsivi collegati a varie attività *online* quali il gioco d'azzardo, lo *shopping* compulsivo e i giochi di ruolo;
4. ***Sovraccarico cognitivo (Information Overload)*** che è caratterizzato da una ricerca ossessiva di informazioni in rete;
5. ***Dipendenza dal gioco offline (Computer Addiction)*** che comporta un coinvolgimento eccessivo in giochi virtuali che non prevedono l'interazione tra più giocatori e non sono giocati in rete.

Young (1999) ha anche sviluppato un questionario che può essere utilizzato come strumento per misurare la dipendenza da *Internet*. Si tratta di uno strumento composto da venti domande a cui l'individuo risponde dando una valutazione da 0 (mai) a 5 (sempre). I punteggi delle risposte vengono poi sommati ottenendo un punteggio globale che viene successivamente valutato in base alla fascia in cui cade: tra 0 e 19 è un punteggio sotto la media, tra 20 e 49 corrisponde a un utilizzatore medio di *Internet* in cui può capitare di navigare in rete un po' troppo a lungo, ma senza perdere il controllo della situazione, tra 50 e 79 è un punteggio sopra la media e la persona ha delle difficoltà riguardo all'utilizzo di *Internet*; infine, tra 80 e 100 l'uso di *Internet* è intensissimo e sta causando al soggetto notevoli problematiche.

Nello specifico, per quanto riguarda i *social media*, è emerso che questi ultimi creano dipendenza a causa del rilascio di dopamina che deriva dal loro utilizzo: infatti, quando il soggetto si abitua a questa variazione fisiologica della presenza di dopamina, sono necessari livelli più elevati per mantenere il livello di piacere iniziale; come risposta il soggetto aumenta le dosi e la frequenza d'uso per poter ritornare alle condizioni che provocano in lui piacere (Riva, 2019).

2.1.2 Problematic Smartphone Use e Problematic Social Media Use

Il *Problematic Smartphone Use* ed al *Problematic Social Media Use* vengono spesso chiamati con gli acronimi PSU e PSMU. Il PSU è caratterizzato da un uso eccessivo e problematico del dispositivo ed è connesso a disfunzioni in diversi ambiti della vita di un individuo, tra cui la sfera personale, familiare, sociale, educativa e il settore lavorativo. Inoltre, il PSU può emergere anche tramite sintomi di astinenza, come ansia e disagio psicologico (Montag et al., 2021) e comportamenti simili alle dipendenze da sostanze (Soraci et al., 2025). Alcune delle caratteristiche del PSU sono infatti lo sviluppo dell'ossessione nei confronti del

telefono cellulare, un peggioramento della performance accademica, ansia nelle interazioni tra pari e effetti negativi nella vita quotidiana e nelle abitudini (Soraci et al., 2024). In parte, la natura compulsiva causata dagli *smartphone* è dovuta al *design* delle applicazioni che ha lo scopo di massimizzare il coinvolgimento di chi utilizza l'*app* e questo rafforza dei comportamenti ripetitivi che rendono difficile il distacco dal dispositivo (Montag et al., 2021). Oltre al *design*, le *app* sono costruite in modo da fornire dei rinforzi positivi come notifiche e convalidazioni sociali e questo crea un ciclo difficile da rompere, soprattutto per i giovani che sono più sensibili alla gratificazione istantanea (Guerra Franco e Bailña Rodríguez-Valcare, 2024). Anche l'autostima può giocare un ruolo decisivo nello sviluppo del PSU in quanto gli individui con un basso di livello di autostima risultano avere una maggiore tendenza nel coinvolgimento sui *social media* con una conseguente maggiore suscettibilità agli effetti negativi del PSU e all'esperienza di difficoltà come l'ansia sociale, una maggiore sensibilità alle critiche e un maggior affidamento al cellulare come strumento di regolazione delle emozioni. I *social media* diventano per questi soggetti uno strumento di gratificazione esterna e anche di fuga dai sentimenti di insicurezza e disagio. Allo stesso modo, però, un alto livello di autostima può anche rivelarsi un fattore protettivo nei confronti del PSU permettendo una maggiore resilienza verso problematiche come la dipendenza e l'ansia che derivano dall'eccessivo utilizzo dello *smartphone* (Soraci et al., 2024).

Relativamente al PSMU sono emerse molte problematiche in diversi ambiti della vita dell'individuo, tra cui rischi in ambito psicologico, fisiologico e sociale che comprendono problematiche come la depressione, l'ansia, lo stress, una minore soddisfazione nei confronti della vita e l'insonnia (Soraci et al., 2025). Rispetto alla soddisfazione nei confronti della vita è infatti emerso che chi è meno soddisfatto ha una maggiore tendenza a sviluppare un PSMU perché vengono utilizzati i contenuti *online* come strategia di compensazione o di fuga dalla realtà. Riferendosi alla compensazione è stata sviluppata una teoria, la *Compensatory Internet Use Theory* (CIUT) (Kardefelt-Winther, 2014), che spiega l'eccessivo utilizzo di *internet* affermando che si tratti di una strategia utilizzata per gestire le situazioni negative e le insoddisfazioni nella vita reale come la percezione di mancanze nelle vite *offline*, un basso benessere psicologico e una generale insoddisfazione nei confronti della vita. Questa dinamica può peggiorare i sintomi di disagio psicologico creando di conseguenza un circolo vizioso che comprende PSMU e un ulteriore deterioramento della soddisfazione di vita (Orben e Przybylski, 2019). Come si è osservato per il PSU, il PSMU ha delle caratteristiche in comune con quelle presenti nelle dipendenze da sostanze: infatti, emergono delle somiglianze con il

modello a sei componenti della dipendenza comportamentale (Griffiths, 2005). Queste componenti sono:

1. *La salienza*, ossia il pensiero ossessivo e la pianificazione costante dell'utilizzo dei *social media*;
2. *La tolleranza*, ossia il bisogno di spendere sempre più tempo sulle piattaforme *social*,
3. *La modificazione dell'umore*, ossia l'utilizzo dei *social media* come strumento per scappare dai propri problemi emozionali;
4. *La ricaduta*, ossia l'incapacità di ridurre l'utilizzo dei *social media*;
5. *L'astinenza*, ossia il disagio provato nelle condizioni in cui non è possibile accedere ai *social media*;
6. *Il conflitto*, ossia le conseguenze negative sulla vita dell'individuo dovute dall'eccessivo utilizzo dei *social media* (Soraci et al., 2025).

Queste due problematiche, il PSU e il PSMU, sono dovute alla possibilità di restare connessi ogni momento e in ogni luogo, fatto che conduce gli individui a essere dipendenti dal restare connessi alle piattaforme *social*; e questo spesso può portare a un utilizzo problematico della tecnologia (inclusi il PSU e il PSMU). Questa conseguenza può a sua volta innescare un ciclo vizioso di ansia, frustrazione, sentimenti di inadeguatezza e malcontento che condizionano l'intera sfera vitale del soggetto (Elhai et al., 2017).

In questo ambito, anche il modello I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) ha permesso di offrire dei contributi alla ricerca, sottolineando che i comportamenti problematici legati all'utilizzo di strumenti digitali derivano da una complessa relazione tra predisposizioni personali, risposte emotive, processi cognitivi ed esiti comportamentali. In questo contesto le caratteristiche individuali interagiscono con fattori situazionali generando delle risposte affettive e cognitive che si manifestano tramite comportamenti problematici (Brand et al., 2019).

2.2 Problematiche relazionali

L'avvento e l'evoluzione di *Internet* hanno ampliato i confini delle reti sociali, dando origine a uno spazio denominato *cyberspazio*. Questo nuovo ambiente digitale fonde elementi delle tradizionali reti sociali, come l'interazione, il sostegno reciproco e il controllo sociale, con aspetti propri del *web*, quali la multimedialità e la possibilità di creare e diffondere contenuti.

Tuttavia, a differenza del *cyberspazio*, nei *social media* il mondo reale e quello virtuale si incontrano, anche contro la volontà e la consapevolezza degli utenti e questo incontro porta alla formazione di una nuova dimensione sociale: l'interrealtà.

Oggi, la maggior parte delle interazioni degli adolescenti si svolge tramite i *media* digitali e le persone con cui un individuo è giornalmente in contatto *online* sono superiori rispetto a quelle che incontra faccia a faccia. Questo fenomeno può essere spiegato dal fatto che per i nativi digitali la comunicazione digitale risulta essere meno problematica e più facile da gestire e perché permette di superare il problema della distanza fisica. Questo si traduce sicuramente in un vantaggio per i singoli, ma è invece uno svantaggio per il gruppo perché riduce le possibilità di conoscenza e confronto che sono alla base della nascita e dello sviluppo delle comunità. Inoltre, senza la capacità di riconoscere e condividere le emozioni dell'altro, che si sviluppa prevalentemente nei contesti faccia-a-faccia, diventa molto difficile uscire da una logica individualistica e riuscire a creare relazioni profonde e durature (Villani e Carissoli, 2018).

Il risultato è che i *media* digitali possono aumentare la quantità e la frequenza delle interazioni sociali, ma allo stesso tempo possono ridurre la qualità delle interazioni rendendo i nativi digitali più soli e depressi; è infatti stato trovato che l'utilizzo passivo dei *social media* è positivamente correlato a depressione, ansia sociale e senso di solitudine (Ginsberg e Burke, 2017).

In questo ambito si rivela utile una ricerca condotta nel 2018 da Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein che si è concentrata sull'obiettivo di scoprire come il contesto dei *social media* possa trasformare le esperienze degli adolescenti con i pari. Gli autori hanno proposto il *transformation framework* (Fig. 2.1), ossia un modello che analizza, a partire dalle sette caratteristiche dei *social media*, quali sono i cambiamenti che questi provocano sulle esperienze relazionali e, in particolare, nelle amicizie diadiche. Questo modello parte dal presupposto che i *social media* rappresentino un vero e proprio contesto con delle specifiche caratteristiche:

- *asincronia* (intesa come il lasso di tempo tra gli aspetti della comunicazione);
- *permanenza* (intesa come l'accesso permanente ai contenuti postati sui *social media*);
- *pubblicità* (intesa come l'accessibilità delle informazioni ad un largo pubblico);
- *disponibilità* (intesa come la facilità con cui è possibile accedere ai contenuti e condividerli indipendentemente dalla posizione fisica);

- *assenza di segnali* (intesa come il livello in cui i segnali di assenza fisica possono passare dall'inclusione della maggior parte dei segnali delle relazioni faccia-a-faccia fino ad essere completamente anonimi);
- *quantificabilità* (intesa come la possibilità di conteggio delle metriche sociali)
- *visibilità* (intesa come la misura in cui le foto e i video sono enfatizzati).

Questi sette aspetti sono la base da cui derivano le modificazioni dei comportamenti degli adolescenti. Questi cambiamenti possono essere suddivisi in cinque categorie: i) aumento della frequenza e dell'immediatezza della relazione, ii) amplificazione delle esperienze e delle esigenze, iii) l'alterazione della natura qualitativa delle esperienze tra pari, iv) nuove opportunità per comportamenti compensatori o v) per comportamenti completamente nuovi. Da queste cinque macrocategorie sono emerse differenti modifiche comportamentali apportate dai *social media* e in seguito ne verranno esposte alcune. Un primo elemento che ne consegue è che dall'asincronia e dall'assenza di segnali possono derivare sfide maggiori per l'interpretazione delle informazioni condivise *online*: ciò porta a un maggiore utilizzo di *bias* di interpretazione o all'attribuzione di interpretazioni minacciose a situazioni sociali ambigue. Ne consegue anche un maggiore incorrere in conflitti e una minore capacità di risoluzione del conflitto (Angelini, Marino e Gini, 2023). Anche la comunicazione e la percezione del supporto emotivo possono essere compromessi da queste due caratteristiche, risultando in una comunicazione percepita come meno "ricca" e in un supporto emotivo avvertito come ridotto. Le caratteristiche di disponibilità, pubblicità e l'assenza di segnali possono, inoltre, facilitare la creazione di nuove amicizie, talvolta anche esclusivamente *online* che però spesso risultano di qualità inferiore rispetto alle amicizie *offline*, anche se possono rivelarsi particolarmente importanti per gli adolescenti soli e isolati socialmente.

Per quanto riguarda la disponibilità dei *social media*, secondo gli autori, questa caratteristica permette di aumentare la frequenza e l'immediatezza della ricezione di supporto sociale e questo è consentito dalla possibilità di accedere a un'ampia rete di coetanei che possono essere disponibili quasi a qualsiasi ora. Questo aspetto può sicuramente aumentare la percezione dell'adolescente di supporto emotivo ricevuto dai pari, ma può anche conseguire una creazione sempre maggiore di aspettative e richieste di un'accessibilità e disponibilità dei pari in ogni momento. Il costante accesso alle piattaforme *social* e la pressione a rimanere sempre in contatto con gli amici possono anche portare ad una dipendenza eccessiva nei contatti con i pari che si traduce in una distrazione nei confronti delle proprie attività e dei propri obiettivi a favore delle relazioni amicali. La disponibilità, inoltre, è in grado di creare delle

aspettative talmente forti che gli adolescenti tendono a preoccuparsi facilmente se non ottengono delle risposte immediate.

La pubblicità e la permanenza dei *social* possono, invece, creare ulteriori aspettative attraverso l'introduzione di nuovi comportamenti di amicizia. Uno di questi comportamenti è la categorizzazione pubblica delle relazioni tra amici top e migliori amici; comportamento che può innescare sentimenti di gelosia tra i pari. Un altro esempio è la sensazione di obbligo nel dover supportare pubblicamente le attività *online* dei propri amici tramite *like* e commenti.

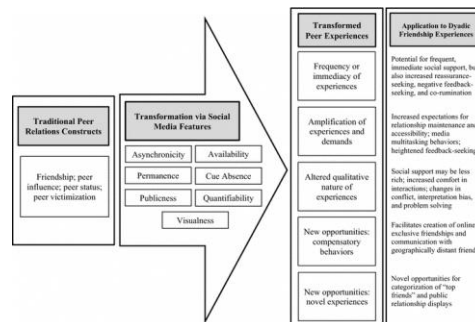


Figura 2.1: Modello del transformation framework (Fonte: Nesi et al., 2018)

Un altro aspetto che è emerso è il *media multitasking*, inteso come l'utilizzo simultaneo di diverse forme di *media* oppure l'utilizzo dei *media* mentre si ha una conversazione faccia-a-faccia. Dallo studio di van der Schuur e collaboratori del 2015 è emerso che questa seconda modalità ha delle conseguenze sociali negative come il deterioramento della qualità delle interazioni nel contesto *offline* ed è risultato anche che la sola presenza del cellulare in mano al soggetto o posizionato sul tavolo comporta dei minori sentimenti di connessione e empatia nella conversazione (Misra et al., 2016).

Un altro articolo pubblicato da Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein nel 2018 rappresenta un ulteriore sviluppo della precedente ricerca e vengono analizzati altri aspetti della relazione tra pari in adolescenza e dell'influenza da parte dei *social media* in questo ambito di vita, ossia: la vittimizzazione tra pari, lo *status* tra coetanei e l'influenza tra pari.

Per ciò che concerne la vittimizzazione tra pari, è emerso che i *social media* aumentano la frequenza e l'immediatezza di questo processo; inoltre, le caratteristiche di asincronicità e l'assenza di segnali alterano la natura qualitativa del bullismo assumendo modalità ancora più severe e consentendo anche di non rivelare la propria identità.

Il secondo elemento riguarda lo *status* tra pari e dall'articolo emerge che i *social media* hanno il potere di amplificare l'esperienza dello *status* creando una maggiore consapevolezza a riguardo, ma anche una maggiore preoccupazione nel voler mantenere e confermare il proprio *status*. Da questa volontà deriva una possibile normalizzazione di comportamenti rischiosi che, tramite la condivisione sui *social*, permettono di mantenere il proprio *status* grazie all'approvazione dei pari che ne segue (Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein, 2018). A questo concetto si collega la definizione di *Digital Status Seeking*, intesa come l'investimento di un significativo sforzo nell'accumulare indicatori di *status* e approvazione *online* attraverso le piattaforme *social*. Anche in questo caso è stata dimostrata un'associazione con i comportamenti a rischio, in quanto gli adolescenti che aspirano ad uno *status* sociale elevato e quindi ad un determinato gruppo sociale, sono portati ad emulare e mettere in atto questo genere di comportamento per un desiderio di ottenere approvazione sociale. Per concludere, si può dire che gli adolescenti si sentono soggetti a pressioni interne riguardo al desiderio di appartenenza, ma anche a pressioni esterne che invece riguardano le aspettative derivanti dai pari (Nesi e Prinstein, 2019).

L'ultimo concetto esplorato è l'influenza tra pari, rinforzata particolarmente dalle caratteristiche dei *social media*, che consentono una maggiore velocità e intensità con cui gli effetti si verificano. L'aspetto quantificabile dei *social media* attraverso i "mi piace" e i commenti crea delle nuove opportunità di rinforzo per i comportamenti, spingendo quindi gli adolescenti a ripetere le azioni che ricevono approvazione sociale ed anche i comportamenti che nel contesto *offline* sarebbero considerati rischiosi (Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein, 2018). Un esempio in questo ambito deriva dall'importante influenza sull'immagine che si ha del proprio corpo che è esercitata dall'uso dei *social media* e dell'osservazione dei contenuti pubblicati sulle piattaforme *social* dai pari di un adolescente. L'adolescenza è di base un periodo del ciclo di vita in cui si pone maggiore enfasi sull'aspetto fisico perché considerato come criterio di valore sociale. Questo avviene maggiormente per le ragazze, siccome la società enfatizza l'importanza dell'aspetto fisico più per le donne che per gli uomini. Elemento fondamentale è che la cultura mediatica, specialmente i *social media*, promuove un ideale di bellezza irrealistico con un'esposizione continua a immagini idealizzate e ritoccate che comportano un aumento di confronti sociali ascendenti che spesso possono portare a delle insoddisfazioni verso il proprio corpo. Questo malcontento e l'internalizzazione degli ideali spesso irrealistici di bellezza possono portare allo sviluppo di sintomi depressivi e di disturbi alimentari (Choukas-Bradley et al, 2022). In uno studio condotto da Dondzilo, Mahalingham e

Clarke nel 2024 è emersa, infatti, una correlazione tra utilizzo dei *social media* e sintomi dei disturbi alimentari. Il risultato della loro ricerca è che nel gruppo sperimentale in cui era stato diminuito l'utilizzo dei *social media* nel corso di una settimana, si osservava un'acuta diminuzione dei sintomi dei disturbi alimentari rispetto al gruppo di controllo, in cui invece si era fatto un uso abituale delle piattaforme *social*.

Un altro aspetto da non dimenticare è che i *social media* non permettono la distinzione tra legami forti, ossia le persone che vengono considerate “amici”, e i legami deboli, coloro che invece sono reputati conoscenti. Questa mancanza da una parte provoca un allargamento della rete sociale, ma dall'altra vi è un comportamento simile per entrambi i tipi di relazioni: questo può risultare problematico perché i legami forti risultano essenziali per lo sviluppo della propria identità sociale attraverso processi di confronto, di identificazione e di supporto; essendo però che i *social* non distinguono i due tipi di amicizia poiché i rapporti vengono percepiti come tutti uguali, è possibile che l'adolescente non sia in grado di separare i diversi contesti che frequenta e i conseguenti ruoli che assume, con il rischio di mettere a repentaglio la propria reputazione e di non essere in grado di sviluppare al meglio la propria identità sociale (Riva, 2014).

Per quanto riguarda le relazioni di tipo sentimentale, nelle reti sociali digitali è più semplice riuscire a crearne numerose anche grazie alle molteplici applicazioni per incontri, ma è più difficile che queste si trasformino in relazioni durature; ciò può essere spiegato dal fatto che *online* vengono ridotti al minimo i rischi della seduzione faccia-a-faccia e diminuisce quindi la possibilità di essere rifiutati. Questo aspetto a primo impatto può sembrare un elemento positivo per la costruzione di legami sentimentali, ma è emerso che porta i soggetti a volere e a osare di più perché *online* non si temono allo stesso modo gli aspetti emotivi del rifiuto (Riva, 2014). Su questo fronte, infatti, i *social* facilitano anche la ricerca di nuovi compagni consentendo un'ampia possibilità di scelta. La dimensione digitale favorisce anche il fenomeno del *ghosting*, ossia l'interruzione totale di comunicazione, sia digitale che fisica, che consente all'individuo di evitare di confrontarsi con il dolore, proprio e degli altri, e la richiesta di spiegazioni da parte dell'altro. Viene infatti considerata da molti autori come una nuova strategia per terminare le relazioni, anche se non sempre viene utilizzata con cattive o dannose intenzioni, ma come mezzo per proteggersi da eventuali relazioni nocive. È emerso anche che talvolta il *ghosting* può essere non intenzionale perché avviene a causa delle caratteristiche delle applicazioni, specialmente le applicazioni per incontri. Per esempio, su *Tinder* non è possibile eliminare singoli messaggi: l'unico modo per interrompere una conversazione è annullare la corrispondenza (*unmatch*), il che comporta l'eliminazione immediata della *chat*. Di

conseguenza, se un utente invita un messaggio per spiegare la propria intenzione di interrompere il contatto, ma annulla subito la corrispondenza, l'altro soggetto potrebbe non riuscire mai a leggere quel messaggio e si ritroverebbe con una conversazione sparita nel nulla e senza alcuna spiegazione. Questo esempio spiega come spesso l'interfaccia delle applicazioni favorisca la pratica del *ghosting* e spesso lo renda un atto involontario (Timmermans, Hermans e Opre, 2020). Queste dinamiche, in sintesi, rendono il *ghosting* una modalità di rifiuto percepita come più semplice e meno dolorosa rispetto a un confronto diretto con il proprio interlocutore (Timmermans, Hermans e Opre, 2020).

Uno studio condotto da Cecilia Brown (2013) ha fatto emergere che i soggetti con una preferenza nei confronti della comunicazione tramite strumenti tecnologici sono caratterizzati da povere competenze sociali, specialmente nell'utilizzo di comportamenti accettabili nelle relazioni faccia a faccia. Alcuni degli elementi che sono stati evidenziati sono: una minore espressività facciale, una minore tendenza a sorridere, una minore inclinazione ad annuire ascoltando gli altri, una minore varietà di intonazioni vocali e il volume più alto della voce.

2.2.1 Ansia sociale e confronto sociale

Con il termine "ansia sociale" ci si riferisce al forte desiderio di un individuo di dare una buona impressione nei contesti sociali nonostante la sensazione di incertezza rispetto alla propria abilità nel farlo. Tre sono le componenti che caratterizzano quest'ansia: l'impostazione di alti *standard* nella *performance* sociale, l'anticipazione di valutazioni negative da parte degli altri e ritenere che le valutazioni degli altri siano accurate. Le relazioni tramite strumenti digitali possono apparire come una soluzione per alleviare il disagio di chi soffre di ansia sociale per la loro caratteristica di assenza di un confronto faccia a faccia e anche per la possibilità di evitare un giudizio sull'aspetto estetico, che spesso inibisce gli individui dall'iniziare una relazione (Soraci et al., 2024). È inoltre possibile vivere l'esperienza di relazione *online* come meno rischiosa perché permette di esercitare un maggiore controllo sulla situazione e consente un maggiore senso di sicurezza durante l'interazione (Angelini e Gini, 2024). Gli individui con ansia sociale possono sviluppare una maggiore tendenza all'uso compensatorio delle tecnologie digitali, come meccanismo di evitamento del confronto sociale diretto. Tuttavia, questa modalità di interazione può contribuire ad aggravare l'ansia sociale, peggiorando le competenze relazionali e di interazione con gli altri faccia a faccia indirizzando il soggetto a prediligere contatti solamente *online* (Soraci et al., 2024).

Un concetto connesso all'ansia sociale è quello di confronto sociale. Sui *social media* questo processo è particolarmente facilitato dal costante accesso del soggetto agli aggiornamenti pubblicati dagli altri utenti tramite foto e video. Questi contenuti permettono all'individuo, anche non intenzionalmente, di porsi in paragone con ciò che osserva. Le informazioni relative al confronto sono, inoltre, più salienti e visibili nel contesto *online* piuttosto che in quello *offline* perché sono favorite dall'immediatezza del paragone tra numeri di *follower*, *like*, commenti e *retweet*. Il confronto ha effetti negativi anche sull'autostima perché più si trascorre tempo sui *social media* più ci si convince che gli altri abbiano vite migliori, siano più felici e più di successo andando così a ridurre la stima verso sé stessi (Jiang e Ngien, 2020).

Dal confronto sociale *online* possono derivare altre serie problematiche come la FOMO, acronimo di *Fear of Missing Out* che si riferisce ad una pervasiva apprensione che gli altri possano avere esperienze gratificanti dalle quali si è assenti (Przybylski et al., 2013), la depressione o l'ansia perché, analizzando i *social media* degli altri, è possibile giungere al rischio di sentirsi inadeguati o invidiosi. Un altro rischio consiste nel mettere in atto un confronto con modelli non realistici, come ad esempio le celebrità. Questi processi possono spesso portare a sperimentare frustrazione o senso di fallimento (Moreno e Uhls, 2019).

Il risultato più drammatico del confronto sociale sui *social media* in cui il soggetto si sente perdente è il fenomeno del ritiro sociale, anche definito *hikikomori*, in cui gli adolescenti si rinchiudono nella propria stanza senza avere alcun tipo di relazione con il mondo esterno. È emerso infatti che il PSMU è associato positivamente con gli individui *hikikomori*, sottolineando specialmente l'impatto negativo di un utilizzo passivo delle piattaforme *social* (Shah, Helmy e Vally, 2024). Un'altra considerazione che è emersa dalle ricerche è che i giochi di esplorazione o creazione e di ruolo, risultando molto coinvolgenti, possono spingere gli utenti a preferire le interazioni del gioco digitale a quelle del mondo reale e diventare quindi una delle cause alla base della scelta di allontanarsi dal mondo sociale (Riva, 2019).

Possiamo quindi concludere, affermando che l'ansia sociale e il confronto sociale sono strettamente legati perché tramite il processo di confronto con l'aspetto fisico, le abilità, la popolarità e le *skill* sociali degli altri si giunge a delle forti risposte psicologiche che contribuiscono allo sviluppo di un benessere psicologico deficitario e all'ansia sociale (Jiang e Ngien, 2020).

2.2.2 Cyberbullismo

Una grande problematica che è favorita dalle caratteristiche degli strumenti tecnologici è il *cyberbullismo*. Il Ministero dell'Istruzione e del Merito definisce il *cyberbullismo* partendo dal concetto di bullismo e lo spiega come «Manifestazione in Rete di un fenomeno più ampio e meglio conosciuto come bullismo. Quest'ultimo è caratterizzato da azioni violente e intimidatorie esercitate da un bullo, o un gruppo di bulli, su una vittima. Le azioni possono riguardare molestie verbali, aggressioni fisiche, persecuzioni, generalmente attuate in ambito scolastico. Oggi la tecnologia consente ai bulli di materializzarsi in ogni momento perseguendo le vittime con messaggi, immagini, video offensivi inviati tramite *smartphone* o pubblicati sui *siti web* e sui *social network*. Il bullismo diventa quindi *cyberbullismo*.»

Un'altra definizione è stata fornita da Smith e collaboratori nel 2008 e intende il *cyberbullismo* come un'azione o un comportamento aggressivo messo in atto ripetutamente da parte di un gruppo o di un individuo usando mezzi elettronici nel corso del tempo contro una vittima che non può difendersi facilmente.

A rendere il *cyberbullismo* particolarmente insidioso sono due fattori: il primo è relativo al fatto che il *cyberbullo*, grazie al costante accesso alle piattaforme digitali, può colpire la vittima in ogni momento e da ogni luogo; il secondo fattore si riferisce invece alla possibilità di poter facilmente agire nel completo anonimato raggiungendo velocemente un grande numero di utenti (Riva, 2019). L'anonimato crea un disequilibrio di potere tra bullo e vittima considerando che, non conoscendo l'identità del colpevole, per la vittima risulta più difficile rispondere a ciò che viene pubblicato in maniera anonima (Slonje, Smith e Frisén, 2012). Si aggiunge anche la distanza emotiva dal soggetto che viene colpito e questo può causare una minore consapevolezza degli effetti e delle conseguenze che le azioni del bullo stanno causando. Da una parte, la soddisfazione di vedere la vittima soffrire e il potere del gruppo dei pari nel motivare la perpetuazione delle azioni del bullo sono minori nel contesto *online* e quindi potrebbero portare il bullo ad essere meno motivato a continuare, ma dall'altra parte in queste condizioni ci sono anche meno opportunità per avere un riscontro diretto della vittima e poter quindi provare empatia o rimorso (Slonje, Smith e Frisén, 2012).

Alcune ricerche hanno fatto inoltre emergere che il *cyberbullismo* spesso è associato con maggiori sintomi depressivi rispetto al bullismo tradizionale e questo può essere spiegato dall'aspetto pubblico e dalla persistenza duratura dei contenuti dei *post* (Uhls, Ellison e Subrahmanyam, 2017).

In quest'ambito, recentemente, ha preso forma un'altra forma di *cyberbullismo* chiamata *bodyshaming*. Con questo termine si intendono commenti negativi espressi nei confronti del corpo di un individuo da un soggetto; è una violenza di tipo verbale e emozionale che spesso non viene percepita da parte dell'autore. Essere costantemente vittime di *bodyshaming* può indurre il soggetto a problematiche più gravi come esaurimenti nervosi, depressione e disturbi del comportamento alimentare (Collantes et al., 2022). È da sottolineare che questo comportamento non avviene solamente nei confronti di persone obese o in sovrappeso, ma anche di individui sottopeso. Si tratta di un fenomeno che avviene anche nel mondo *offline*; tuttavia, le caratteristiche dei *social media*, come la possibilità di anonimato e di distanza emotiva dalla vittima, contribuiscono a costituire un ambiente in cui risulta più facile la condivisione di giudizi negativi (Cerolini et al., 2024).

Per quanto riguarda i videogiochi, molteplici studi dimostrano che esiste una correlazione tra l'uso dei videogiochi violenti e l'aumento di comportamenti, pensieri ed emozioni aggressivi. Allo stesso modo è dimostrato che l'utilizzo dei videogiochi aggressivi diminuisce il comportamento pro-sociale, l'empatia e la sensibilità agli atti violenti.

2.3 Problematiche fisiche

Oltre alle problematiche relative allo sviluppo di una dipendenza e quelle legate all'ambito relazionale e sociale, sono emersi nella ricerca numerosi rischi strettamente connessi all'ambito fisico degli individui. È stata infatti concentrata l'attenzione sulle conseguenze che un utilizzo eccessivo o prolungato degli strumenti tecnologici può avere sul corpo dei soggetti, concentrandosi specialmente sulle alterazioni del sonno e sull'obesità connessa alla sedentarietà.

La letteratura ha confermato nel tempo l'esistenza di una correlazione diretta tra obesità e uso dello *smartphone*. Molti bambini obesi, infatti, trascorrono molte ore guardando lo schermo della televisione o dei videogiochi e questo comporta un prolungato periodo di tempo senza svolgere alcuna attività fisica. A questo elemento va anche sommata la pubblicità a tema alimentare trasmessa in televisione e all'interno dei giochi che viene vista dagli individui e può portare i soggetti obesi a un incremento costante nel consumo di cibo spazzatura facendosi influenzare dagli *spot* che inducono al consumo di questo genere di alimenti (Oliviero e Oliviero Ferraris, 2011).

Un'altra problematica fisica connessa all'uso prolungato del cellulare e alla sedentarietà è il graduale deterioramento del disco cervicale e alla spondilosi cervicale (Soraci et al., 2025). La postura assunta durante l'utilizzo degli strumenti digitali è spesso caratterizzata da una posizione con il collo piegato e la testa abbassata verso il dispositivo e questo è alla base del fenomeno che è stato chiamato "*text neck*". È il termine che viene utilizzato per indicare la tensione muscolare, il dolore e la rigidità del collo causati dal prolungato utilizzo degli *smartphone* (Piruta e Kulak, 2025).

Un altro elemento fisico che è emerso da numerosi studi è il peggioramento della vista causato da un utilizzo prolungato degli strumenti digitali. Questo peggioramento è causato dall'affaticamento visivo che viene provocato dalla vicinanza dello schermo e alcuni effetti immediati sono la secchezza oculare, irritazione agli occhi, mal di testa e vista offuscata (Kim et al., 2016).

Un aspetto da non tralasciare è l'effetto che l'uso prolungato dei mezzi tecnologici ha sul sonno. Da numerosi studi emerge, infatti, un legame significativo tra l'utilizzo dei dispositivi digitali e la qualità del sonno: maggiore è l'uso della tecnologia, maggiori sono le difficoltà dell'individuo ad addormentarsi e minore è la durata del sonno. Una delle possibili spiegazioni di questo effetto sono l'ipereccitazione causata dalle caratteristiche dei giochi e dai contenuti dei *social media*. Un'altra spiegazione si basa invece su un'alterazione dei ritmi sonno-veglia causata dalla luce brillante prodotta dagli schermi. In un'altra ricerca è anche emerso che l'utilizzo di dispositivi mobili prima di dormire e il controllo di essi almeno una volta durante la notte sono comportamenti comuni tra gli adolescenti e sono nuovamente correlati a delle cattive condizioni di sonno che comprendono una minore durata, una peggiore qualità e uno stato di sonnolenza durante il giorno (Nesi, 2020). Questo è spiegato anche dal fatto che l'esposizione agli schermi prima di dormire interferisce con la produzione di melatonina e ritarda i ritmi circadiani (Woods e Scott, 2016).

Il sonno può essere disturbato anche a causa di una caratteristica dei *social media*: la ricezione di notifiche ad ogni ora del giorno e della notte. Questo aspetto ha due ripercussioni: la ricezione di notifiche durante la notte provocano un potenziale disturbo e interruzione del sonno, ma contribuisce anche alla pressione di dover essere disponibili 24/7 e questo, a sua volta, concorre alla *Fear of Missing Out*, ossia alla paura di perdersi delle occasioni sociali e il sentimento di colpa nel non rispondere immediatamente ai messaggi (Woods e Scott, 2016).

Una mancanza o una cattiva qualità di sonno possono comportare molte gravi problematiche in diverse aree tra cui: sintomi depressivi, perdita di memoria, problemi a scuola, incidenti con veicoli a motore (Uhls, Ellison e Subrahmanyam, 2017). In uno studio condotto da Kogani e collaboratori nel 2020 emerge infatti una correlazione tra l'utilizzo del cellulare durante la guida e incidenti stradali: la possibilità di queste persone di avere un incidente è maggiore di 9.4 volte rispetto a chi non utilizza il proprio *smartphone*.

2.4 Problematiche cognitive

L'utilizzo eccessivo di *internet* ed in generale della tecnologia sta portando anche a dei cambiamenti a livello cognitivo e cerebrale. Sono emerse particolarmente delle modifiche nelle aree deputate all'attenzione, al controllo esecutivo e all'elaborazione emozionale ed una diminuzione del numero dei recettori della dopamina in queste aree (Montag et al., 2012). In questo ambito è stato introdotto da Spitzer il termine "demenza digitale" che viene utilizzato per indicare un declino nelle abilità cognitive causato dall'eccessivo utilizzo della tecnologia. Questa demenza può comportare la perdita di memoria, *deficit* attentivi, una ridotta capacità comunicativa e una compromissione nell'abilità di presa di decisioni. È stata infatti osservata una riduzione nella densità della materia grigia nella zona frontale della corteccia e anche un'attività ridotta nella corteccia prefrontale associata alla dipendenza da *internet*. Queste aree sono deputate alla presa di decisioni e al controllo degli impulsi (Shanmugasundaram e Tamilarasu, 2023).

La dopamina è un neurotrasmettitore che ha un ruolo cruciale nell'inviare segnali alle cellule nervose e nell'influenzare le esperienze legate al piacere. Quando si utilizzano i *social media* viene attivato il circuito di ricompensa della dopamina e si crea un ciclo continuo che rinforza il desiderio di utilizzare gli strumenti digitali. Il ciclo della dopamina si attiva quando il cervello associa l'uso della tecnologia a esperienze piacevoli e ricerca quindi questa strategia comportamentale nelle situazioni di disagio (Gonzalez, 2023). È stato osservato che si assiste ad un aumento nei livelli di dopamina quando si nota di aver ricevuto una notifica, ma successivamente questo livello sparisce velocemente e il cervello, quindi, è di nuovo alla ricerca di dopamina. Ne consegue che il soggetto sente l'esigenza di guardare ripetutamente lo schermo del telefono per poter di nuovo permettere un rilascio di dopamina. Questo processo è alla base delle dipendenze ed è sostenuto dai rinforzi positivi che sono forniti ai soggetti dai *social media*. I *like* e le menzioni sono infatti considerati dei veri e propri rinforzi positivi che fanno sentire

bene l'individuo e lo spingono di conseguenza a proseguire nell'utilizzo dello strumento digitale (Thangavel, 2024).

Un altro aspetto da prendere in considerazione è la modifica nei comportamenti di ricerca della novità che sono favoriti dalla disponibilità infinita di contenuti *online*. I livelli di questi comportamenti sono notevolmente aumentati, ma il rischio è di incorrere in un sovraccarico di nuove informazioni che può, a sua volta, causare un affaticamento cognitivo e una percezione distorta della realtà come conseguenze della selezione e dell'amplificazione di un certo tipo di contenuti. Inoltre, le informazioni personalizzate per ogni utente rischiano di essere in linea con le credenze e le preferenze del soggetto, portando di nuovo ad una percezione distorta che facilita il rinforzo dei *bias* dell'individuo (Shanmugasundaram e Tamilarasu, 2023).

2.4.1 Attenzione

Le caratteristiche degli strumenti digitali e dei *social media* rendono difficile il mantenimento dell'attenzione e di conseguenza facilitano uno stato di distrazione. Un uso eccessivo del cellulare è infatti correlato ad un basso livello di controllo dell'attenzione a causa delle costanti notifiche e aggiornamenti che portano il soggetto a fare esperienza di una costante attenzione parziale. Questo genere di attenzione porta il soggetto a dividere e spostare l'attenzione tra diversi compiti o stimoli senza potersi immergere completamente in uno di essi. Questo meccanismo può portare ad una comprensione ed un'elaborazione superficiale delle informazioni e quindi ad una difficoltà nella conservazione delle informazioni nella memoria. Concentrarsi su diversi stimoli può anche spesso comportare un sovraccarico attentivo che può essere, ad esempio, dovuto alla tendenza ad uno *scrolling* infinito (azione di scorrere i video sui *social media*) dei video, a sua volta favorita dalle caratteristiche accattivanti delle piattaforme digitali come le notifiche, gli avvisi, i contenuti personalizzati, i promemoria, ed anche dal *design* delle piattaforme che comprende i colori brillanti, le animazioni e altri elementi interattivi (Shanmugasundaram e Tamilarasu, 2023).

Si parla anche di *Mobile phone distraction*, ossia distrazione causata dai cellulari, facendo riferimento all'incapacità di prestare completa attenzione all'ambiente circostante a causa delle infinite modalità di intrattenimento che questi strumenti forniscono. L'attenzione viene infatti spostata sul dispositivo, non permettendo agli individui di concentrarsi sulle attività di lavoro (Chu et al., 2021).

2.4.2 Memoria

È stato dimostrato che, quando gli individui fanno affidamento agli strumenti digitali come mezzi per l'immagazzinamento delle informazioni, essi sono meno portati a ricordare queste stesse informazioni nel corso del tempo e questo si traduce anche in una minore capacità di richiamo dalla memoria. Un esempio che dimostra le conseguenze di questo eccessivo affidamento è rappresentato dall'utilizzo dei GPS: la totale dipendenza da questo strumento può portare al declino della memoria spaziale che ha sede nell'ippocampo. Lo stesso processo è stato osservato nell'utilizzo di ChatGPT e altri strumenti di intelligenza artificiale dove un eccessivo affidamento a questi strumenti comporta nei soggetti una ridotta abilità di pensiero critico ed anche minori livelli di sviluppo indipendente del pensiero (Shanmugasundaram e Tamilarasu, 2023).

Anche nell'ambito dell'apprendimento ci sono delle ripercussioni; un problema è la superficialità che viene utilizzata nelle modalità di apprendimento con gli strumenti digitali perché questa superficialità causa un'attivazione minore di sinapsi e di conseguenza un minore immagazzinamento delle informazioni. Basti solo pensare alla differenza nei termini per descrivere le azioni relative al processo di apprendimento: una volta si leggeva un testo mentre ora si sfoglia, prima si scavava in un argomento, ora si naviga in rete, termine che dall'inglese viene tradotto come "scivolare sui contenuti" (Spitzer, 2013).

2.4.3 Regolazione delle emozioni

Uno studio condotto da Montag e collaboratori (2017) ha dimostrato che un utilizzo intensivo dei *social media* è associato a un minore volume della materia grigia nell'amigdala, la zona del cervello deputata alla regolazione delle emozioni. A sostegno di questo dato è stato scoperto che una prolungata esposizione a contenuti attivanti a livello emotivo possono interrompere il processo di regolazione delle emozioni e contribuire ad un aumento di stress, ansia e sintomi depressivi. L'uso eccessivo dei *social media* è inoltre associato a una forte reattività emotiva e ad un minore recupero emotivo alle situazioni molto attivanti e questi aspetti indicano delle difficoltà nel processo di regolazione emotiva (Shanmugasundaram e Tamilarasu, 2023).

L'uso della tecnologia, inoltre, altera le modalità di percezione ed espressione delle emozioni. Per le persone che utilizzano eccessivamente i *media* digitali, questi ultimi rappresentano infatti uno dei principali strumenti tramite cui essi provano emozioni; ma a caratterizzare queste emozioni è l'alterità perché, pur provandole, non sono emozioni provate in prima persona, ma si tratta di emozioni esperite dai personaggi presenti sui *social media*. È stato anche osservato che spesso i soggetti che abusano degli strumenti digitali hanno minori capacità di riconoscere le emozioni proprie e altrui e questo può essere spiegato facendo riferimento ai neuroni specchio. Infatti, la capacità di riconoscere le emozioni passa dal corpo e in particolare tramite neuroni specchio, che si attivano quando il soggetto sperimenta un'emozione, ma anche quando si osserva un altro individuo provare la stessa emozione. I contenuti che caratterizzano i *media* digitali, però, non permettono di osservare il corpo dell'altro e quindi non è possibile avere esperienza diretta del corpo e dell'emozione dell'altro soggetto causando una minore comprensione dello stato emotivo dell'individuo. La mancanza di fisicità nei *media* digitali porta quindi ad una mancanza nel processo di apprendimento e comprensione delle emozioni favorendo l'analfabetismo emotivo, ossia una mancanza di consapevolezza e di controllo delle proprie emozioni e dei comportamenti a esse associati, una mancanza di consapevolezza delle ragioni per cui si prova una certa emozione e l'incapacità di relazionarsi con le emozioni altrui non riconosciute né comprese e con i comportamenti che da esse scaturiscono. Questa incapacità di riconoscere le emozioni può spesso portare a ingigantire le situazioni che non sono critiche o, al contrario, a minimizzare situazioni che possono essere problematiche (Riva, 2019).

Un altro elemento che è stato studiato è che è possibile usare le piattaforme digitali come meccanismi di *coping* per evitare emozioni negative e *stress*; ma è emerso che la regolazione delle emozioni che ne consegue è solamente temporanea perché la principale conseguenza è un uso ancora più problematico dei *social media* e degli *smartphone* andando a rinforzare la dipendenza (Griffiths et al., 2014).

Un recente studio condotto da Scott e collaboratori (2024) si è infatti concentrato sull'influenza e sull'importanza della regolazione emozionale digitale (*digital emotion regulation*), intesa come l'utilizzo di tecnologie digitali come strumenti per la regolazione delle emozioni. Da questa ricerca è emerso che gli adolescenti si sentono maggiormente soli e preoccupati quando riportano di aver utilizzato strategie di regolazione emotiva digitali. Questa modalità di regolazione delle emozioni porta a miglioramenti a breve termine dai loro picchi di tristezza durante la giornata, ma è anche associata ad un maggiore livello di emozioni negative

e di solitudine la mattina dopo. In numerosi studi è emersa questa funzione compensatoria dei *social media* ed è stata delineata anche una visione dei *social* come meccanismo di *coping* o ancora come un mezzo per scappare dalla realtà e trovare sollievo dallo *stress* emotivo. È stato anche scoperto, però, che questo utilizzo compensatorio può rivelarsi controproducente per alcuni individui perché può aumentare a sua volta l'ansia, lo *stress* e la depressione. Queste condizioni, a loro volta, spesso conducono ad un maggiore uso problematico dei *social media* che comportano, in un circolo vizioso, un ulteriore deterioramento della percezione di soddisfazione di vita (Soraci et al., 2025), intesa come una valutazione complessiva della propria esistenza basandosi su una sintesi delle proprie esperienze, aspirazioni e successi (Diener et al., 2000). Si può concludere quindi che non si tratta di una strategia di regolazione delle emozioni efficace perché provoca un miglioramento provvisorio che si rivela fittizio.

In sintesi, l'eccessivo utilizzo degli strumenti digitali può avere ripercussioni significative su diversi aspetti della vita delle persone, compromettendo il benessere fisico, relazione e cognitivo. È quindi fondamentale sviluppare una maggiore consapevolezza rispetto a questi rischi e adottare strategie efficaci per prevenire l'insorgere e la diffusione di tali problematiche.

Capitolo 3:

La Fear of Missing Out

Come è emerso dai capitoli precedenti, esistono molti rischi legati ad un eccessivo o sbagliato utilizzo degli strumenti digitali e in particolare dei *social media*. In questo capitolo si intende concentrare l'attenzione su una delle possibili conseguenze di questo impiego disfunzionale dei mezzi tecnologici: la *Fear of Missing Out*, comunemente indicata con l'acronimo FOMO. Il momento considerato cruciale per lo sviluppo della FOMO è stato il 2013, anno in cui si è registrata una vendita di telefoni cellulari maggiore rispetto a quella dei *computer*, e da questo momento in poi le persone hanno avuto la possibilità di accedere alle piattaforme dei *social media* tramite i loro *smartphone* ogni giorno 24 ore su 24 (Tanhan, Özok e Tayiz, 2021) e di mantenere quindi un'ininterrotta connessione sociale *online* (Soraci et al., 2025).

3.1. Definizione di FOMO

Il termine FOMO è stato introdotto nel 2004 e ha iniziato ad essere utilizzato in maniera intensiva fino a quando, nel 2013, è stato inserito nel dizionario di Oxford (Gupta e Sharma, 2021).

Numerose sono le definizioni che sono state date nel corso del tempo, ma da tutte emerge la compresenza di due componenti: una pervasiva apprensione che le altre persone possano star vivendo esperienze gratificanti dalla quali si è assenti e un desiderio di essere continuamente connessi per poter essere a conoscenza di cosa fanno gli altri (Przybylski et al., 2013). Questi due aspetti rappresentano due modalità differenti di strategie messe in atto dall'individuo: la prima indica aspetti cognitivi di ansia che vengono espressi tramite processi di preoccupazione e ruminazione, mentre la seconda è una strategia comportamentale che mira ad alleviare quest'ansia tramite il frequente controllo dei *social networking sites* e dei servizi di messaggistica in modo da poter mantenere le connessioni sociali e quindi evitare di perdersi delle esperienze gratificanti (Elhai, Yang e Montag, 2021).

Zhang e collaboratori (2020) sostengono che la FOMO non si riferisce solo alla paura di perdere alcune esperienze che altre persone vivono, ma anche al sentimento di perdersi delle esperienze che gli individui hanno sperato per sé stesse. È stato anche rilevato che la FOMO

dipende da una sensazione di vulnerabilità individuale e di inferiorità che può portare il soggetto a temere l'esclusione sociale (Morelli et al., 2024).

Le situazioni che causano maggiormente la FOMO sono quelle sociali e, nello specifico, è stato osservato che si assiste a picchi di FOMO durante i momenti considerati sociali per eccellenza come la fine della giornata e il fine settimana. È stato rilevato che anche alcune situazioni non sociali possono assumere rilevanza rispetto all'emergere della FOMO, soprattutto nei casi in cui quelle esperienze sono rilevanti per il soggetto (Groenestein et al., 2024).

Nella comunità scientifica è in atto un dibattito sulla possibilità che la FOMO possa essere definita come uno *stato*, ossia una condizione che può manifestarsi come uno stato transitorio, attivato da specifici contesti situazionali, in particolare durante l'esposizione a contenuti sociali *online*, a discapito della definizione di *tratto*, secondo la quale la FOMO viene intesa come una predisposizione individuale a sperimentare con frequenza preoccupazioni e ansie legate alla possibilità di essere esclusi da esperienze significative. Wegmann e collaboratori hanno tentato di conciliare queste due prospettive proponendo che la FOMO possa essere definita come un costrutto multidimensionale che comprende sia la *trait-FOMO*, che riguarda una generale tendenza a preoccuparsi e provare ansia in situazioni in cui si perdono alcune esperienze vissute dagli altri, sia la *state-FOMO*, che si riferisce invece ad una reazione che può essere attivata in determinate circostanze, specialmente dai contenuti visti sui *social media* e nelle interazioni con gli altri (Groenestein et al., 2024).

Riprendendo la definizione di FOMO come “pervasiva apprensione” è possibile riflettere e distinguere diverse manifestazioni dell'ansia. L'apprensione riguarda principalmente la dimensione cognitiva dell'ansia, ovvero quei pensieri caratterizzati da preoccupazione e dalla convinzione che qualcosa di spiacevole possa accadere. Questo tipo di ansia, definita come ansia anticipatoria, si differenzia dalla paura (*fear*) che si manifesta prevalentemente attraverso risposte somatiche e sintomi fisiologici, come le tensioni muscolari o le reazioni corporee tipiche degli stati di panico. Questa distinzione è rilevante perché consente di inquadrare la FOMO non come una semplice risposta di paura, ma come una forma di apprensione, più legata ai processi cognitivi e affettivi. In linea con questa interpretazione, Hayran e collaboratori propongono di ridefinire il termine *Fear of Missing Out* con *Feeling of Missing Out*. Questo cambiamento rispecchia la natura psicologica del fenomeno che non si configura come una paura immediata e acuta, ma piuttosto come uno stato emotivo negativo associato alla

percezione di esclusione da esperienze significative. Questa prospettiva contribuisce ad arricchire la comprensione del costrutto, evidenziando come la FOMO non si limiti a essere un'esperienza di paura, ma coinvolga una più complessa combinazione di aspetti cognitivi, emotivi e motivazionali (Hayran et al., 2016).

Una difficoltà emersa nello studio di questo fenomeno riguarda la comprensione del legame tra FOMO, benessere psicologico e utilizzo delle tecnologie. Diversi studi hanno proposto spiegazioni differenti su come queste tre componenti si influenzino a vicenda. In un primo approccio, la FOMO è stata vista come una conseguenza del livello di benessere (o malessere) psicologico e, allo stesso tempo, come causa dell'aumento dell'uso di *smartphone* e *social media*. In questo caso, si ipotizza che chi prova FOMO utilizzi la tecnologia come mezzo per cercare conforto. Un'altra interpretazione suggerisce che la FOMO possa agire come mediatore, cioè che spieghi come il benessere psicologico influisca sull'utilizzo dei mezzi digitali. Una terza prospettiva propone invece l'ordine opposto: un elevato utilizzo degli strumenti digitali potrebbe causare FOMO che, a sua volta, potrebbe portare a un peggioramento del benessere psicologico. Seguendo questa chiave di lettura, la FOMO può anche essere vista come un mediatore che serve per spiegare gli effetti provocati dall'uso della tecnologia sul benessere dell'individuo (Groenestein et al., 2024).

Dai diversi approcci emersi, gli studi hanno mostrato che il benessere psicologico è correlato negativamente con la FOMO: cioè, più è alto il livello di FOMO, più il benessere tende a diminuire. Al contrario, la FOMO è associata positivamente all'uso degli strumenti digitali: chi sperimenta più FOMO tende a usare di più *smartphone*, *social media* e altri strumenti digitali. Inoltre, è stato osservato anche il legame inverso: più si usano le tecnologie, più aumenta la FOMO, e più aumenta la FOMO più peggiora il benessere psicologico. Questo suggerisce che tra queste tre variabili - benessere, FOMO e uso della tecnologia - esistano influenze reciproche e quindi che i rapporti siano bidirezionali (Groenestein et al., 2024).

Un altro dato interessante riguarda il fatto che ridurre l'uso dei *social media* può portare a un aumento della FOMO. A partire da questa osservazione è nata l'ipotesi che il legame tra FOMO e uso delle tecnologie segua un andamento a U rovesciata: le persone tendono a provare più FOMO sia quando usano troppo la tecnologia, sia quando non la usano affatto. Un'importante differenza che è stata rilevata riguarda la tipologia di *social media* che viene utilizzata dal soggetto. Le *app* che sono caratterizzate da una fruizione passiva dei contenuti (come *Instagram* e *Facebook*) sono associate ad alti livelli di FOMO. Al contrario, i *social*

media che consentono un'interazione diretta con i pari e con la famiglia (come *Whatsapp* e *iMessage*) si sono rivelati essere più adatti per procurare sollievo alle ansie degli individui permettendo di restare informati riguardo alle attività da loro svolte (Groenestein et al., 2024).

3.1.1 Cause e sintomi

È difficile individuare delle cause universali per lo sviluppo della FOMO perché si tratta di un quadro che deriva da difficoltà in diversi ambiti della vita di un individuo; per questo è possibile individuare solo alcune caratteristiche che vengono considerate come fattori di rischio nello sviluppo della FOMO.

Un primo elemento è che le persone che si sentono escluse tendono a volersi sbarazzare dello *stress* provocato da questa sensazione e per farlo impiegano enormi sforzi per controllare tutto costantemente ed esageratamente. Questo comportamento può indicare la presenza nell'individuo di un Disturbo Ossessivo Compulsivo che è una delle cause che può portare allo sviluppo della FOMO. Un altro aspetto che può causare la *Fear of Missing Out* è il fatto che sui *social media* vengono proposte all'individuo molte opzioni su come relazionarsi *online* e l'individuo si ritrova paralizzato davanti alla scelta tra queste alternative (Tanhan, Özok e Tayiz, 2021).

Secondo Barker (2016) la FOMO è anche causata dall'infelicità perché le persone con alti livelli di FOMO non hanno solitamente emozioni positive verso sé stesse e verso la propria vita; questo si collega anche al pensiero che gli altri abbiano una vita migliore della propria. Queste persone tentano di trarre sollievo da questa situazione utilizzando maggiormente i *social media* e comparandosi con le vite divertenti che vengono esposte sulle piattaforme digitali, ma il risultato che si ottiene è solo un peggioramento.

Anche la percezione di mancanza di supporto sociale è considerata una delle situazioni che può causare lo sviluppo della FOMO (Tanhan, Özok e Tayiz, 2021).

Molti autori (McGinnis, 2017; Metz, 2019; Russel, 2020) hanno studiato i sintomi della FOMO individuando alcune delle caratteristiche che la contraddistinguono. Alcuni esempi sono: il desiderio di svolgere tutte le attività interessanti viste sui *social*, sentirsi tristi se non si è a conoscenza di eventi o attività organizzate o a cui partecipano i propri amici, sentirsi influenzati dalle esperienze condivise dagli altri sui *social media*, controllare il proprio telefono cellulare anche quando si è con gli amici in ambienti sociali e mandare messaggi agli amici non

presenti, essere incapaci di andare via dalle feste o da eventi sociali nonostante si sia stanchi o ammalati per non perdersi nulla di ciò che avviene nell'ambiente sociale, provare panico e preoccupazione di non essere aggiornati quando i dispositivi digitali sono scarichi. Un elemento importante da riconoscere è quando il tempo dedicato ai *social media* va a discapito delle relazioni di amicizia e con la famiglia, e quando si provano sensazioni di ansia, nervosismo e irrequietezza in casi in cui non si riesce a effettuare il *log-in* sui *social media* correlato a una sensazione di rilassamento e diminuzione della tensione quando l'accesso è possibile.

Appare evidente che molti dei sintomi elencati assomigliano e hanno molti elementi in comune con i sintomi derivanti dalla dipendenza tecnologica e questo dimostra l'enorme importanza che hanno gli strumenti digitali nello sviluppo della FOMO (Tanhan, Özok e Tayiz, 2021).

3.2. Effetti della FOMO sul benessere individuale e sulle relazioni sociali

La *Fear of Missing Out* ha delle importanti ripercussioni in molti ambiti di vita dell'individuo e incide notevolmente sulla percezione di sé stessi e sulla costruzione e il mantenimento delle relazioni con gli altri. La FOMO è infatti associata ad un'ampia gamma di sentimenti ed esperienze di vita negativi come la mancanza di sonno, una tensione emotiva, ripercussioni sul benessere fisico, ansia e carenza di controllo delle emozioni (Gupta e Sharma, 2021).

Una delle principali conseguenze sul benessere individuale riguarda il sentirsi esclusi, inadeguati e soli poiché l'esposizione ai contenuti pubblicati sui *social media* mette in evidenza le attività e la popolarità degli altri portando l'individuo a mettere in atto un confronto tra sé stesso e gli altri (Gupta e Sharma, 2021). Il confronto può essere di due tipi: un confronto della propria esperienza con quella degli altri oppure un confronto tra l'esperienza che il soggetto sta vivendo in quel momento e un'alternativa che viene percepita come più gratificante o piacevole (Groenestein et al., 2024). Questo paragone sociale verso l'alto induce nell'individuo la sensazione di solitudine ed esclusione che può portare anche allo sviluppo di sentimenti di inferiorità, insicurezza verso sé stessi e, nei casi peggiori, sintomi di depressione. Inoltre, l'individuo è insicuro riguardo alle proprie scelte e risulta incapace di vivere nel presente e nel contesto in cui si trova a causa del costante bisogno di dover controllare i *social media* per essere sempre a conoscenza di cosa fanno gli altri (Tanhan, Özok e Tayiz, 2021). È così possibile che si inneschi un circolo vizioso in cui la persona, per alleviare la sensazione di

solitudine, utilizza i *social networking sites* (SNS), ma questa modalità di compensazione risulta inefficace e inasprisce le condizioni di vita dell'individuo portandolo ad un utilizzo ancora più intenso dei SNS come tentativo di alleviare il proprio malessere (Gupta e Scharma, 2021).

La FOMO ha una grande influenza anche sulla percezione della soddisfazione nei confronti della vita. Questa relazione tra FOMO e soddisfazione di vita può essere vista come un circolo vizioso che porta costantemente a un peggioramento delle condizioni di vita dell'individuo. Infatti, ad un alto livello di insoddisfazione o disagio emotivo si osserva una maggiore tendenza al confronto sociale. Confrontarsi con le immagini delle vite apparentemente perfette postate sulle piattaforme *social* porta a un'intensificazione del bisogno di restare aggiornati sulle attività svolte dagli altri usando ancora più intensamente i *social media*, per poter ridurre la sensazione di vuoto e carenza che l'individuo prova (Soraci et al., 2025). È qui che emerge e si rafforza la FOMO, utilizzata come modalità di *coping* per gestire il proprio malcontento.

Questo concetto è ben illustrato nel modello I-PACE (Brand et al., 2016) che spiega che i comportamenti problematici *online* non sono semplicemente dovuti a una ridotta soddisfazione di vita, ma sono causati dall'influenza di fattori emotivi e cognitivi, e uno di questi è proprio la FOMO che contribuisce allo sviluppo di strategie di *coping* non adattive come il coinvolgimento in attività *online*, che, a loro volta, rinforzano delle dinamiche negative (Soraci et al., 2025).

La ricerca di Soraci e collaboratori pubblicata nel 2025 è stata impostata per capire come la FOMO e il disagio psicologico influenzassero la soddisfazione di vita, il *Problematic Smartphone Use* e il *Problematic Social Media Use*. Analizzando un campione di 537 individui è emerso che il PSU è moderatamente correlato sia con il PSMU sia con la FOMO e che la FOMO ha una forte correlazione con il disagio psicologico. Analizzando questi dati si comprende che la FOMO e il disagio psicologico possono essere interpretati come mediatori nella relazione tra soddisfazione di vita, PSU e PSMU; ne consegue che la FOMO contribuisce al PSMU e al PSU creando un circolo vizioso di dipendenza digitale.

Przybylski (2013) fa riferimento alla teoria dell'auto-determinazione sviluppata da Deci e Ryan nel 1985 che afferma che l'autoregolazione e la salute psicologica si basano sulla soddisfazione di tre bisogni psicologici di base: la *competenza*, ossia la capacità di agire nel mondo, l'*autonomia*, ossia l'iniziativa personale, e la *relazione*, intesa come la vicinanza o la

connessione con gli altri. In questa prospettiva, la FOMO può essere interpretata come una difficoltà nell'autoregolazione derivante da mancanze nella soddisfazione dei bisogni psicologici. A bassi livelli di soddisfazione dei bisogni di base si possono collegare la FOMO e l'utilizzo dei *social media* in due modi: un legame diretto in cui a bassi livelli di soddisfazione dei bisogni viene associato l'utilizzo dei *social media* perché usati come una risorsa per restare in contatto con gli altri; oppure un legame indiretto in cui la FOMO funge da mediatore tra carenze nei bisogni psicologici e l'utilizzo dei *social media*. Quest'interpretazione è stata confermata dalla ricerca svolta con l'utilizzo della FOMOs (*Fear of Missing Out scale*) da cui è emerso che ad alti livelli di FOMO sono associati alti livelli di utilizzo dei *social media* e questi due fattori sono legati a bassi livelli di soddisfazione dei bisogni, di umore generale e di soddisfazione di vita (Przybylski et al., 2013).

3.2.1 Relazione tra FOMO e *sexting*

Prima di analizzare le relazioni tra FOMO e il *sexting* è necessario fornire una definizione ed un inquadramento teorico di questo comportamento.

Con il termine *sexting* ci si riferisce al coinvolgimento di un individuo in uno scambio di messaggi, foto e video provocanti o sessualmente allusivi tramite *smartphone*, su *internet* o sui *social media*. Sono state individuate tre principali motivazioni che spingono le persone a mettere in atto questo genere di comportamento: (i) *sexting* per scopi sessuali, (ii) *sexting* volto a rafforzare l'immagine corporea e (iii) *sexting* per ragioni strumentali o aggravate (ad esempio, usare il *sexting* per ottenere qualcosa in cambio o per causare un danno). La prima motivazione è la più comune: rappresenta una forma di normale esplorazione ed espressione della sessualità e non risulta correlata alla FOMO (Morelli et al., 2024; Morelli et al., 2025).

Il *sexting* rappresenta una modalità per soddisfare i propri bisogni relazionali legati alla sfera erotica e sessuale, tramite la comunicazione *online*. Questa tendenza può essere rafforzata dalla necessità di sentirsi costantemente connessi con gli altri. Di conseguenza, gli individui con alti livelli di FOMO - caratterizzati da un forte bisogno di connessione interpersonale - tendono a mettere in atto comportamenti di *sexting* a rischio come strategia per mantenere relazioni costanti e soddisfare il bisogno di appartenenza. In questo modo, il *sexting* può servire per colmare carenze nei bisogni sociali ed emotivi (Morelli et al., 2024). Si può quindi affermare che esiste una relazione reciproca tra la FOMO e le motivazioni sottostanti la soddisfazione dei bisogni psicologici e relazionali (Morelli et al., 2025).

Per quanto riguarda il legame tra FOMO e *sexting* finalizzato a rafforzare l'immagine corporea, è emersa una connessione tra insicurezza nella percezione di sé, bassa autostima e alti livelli di FOMO. In particolare, è emerso che le donne tendono più frequentemente a praticare questa modalità di *sexting*, in quanto spesso soggette a forti pressioni sociali riguardanti gli *standard* ideali di femminilità (Morelli et al., 2024).

In conclusione, il *sexting* rappresenta un comportamento complesso e multifattoriale, influenzato da diverse motivazioni psicologiche e relazionali. La FOMO, in particolare, emerge come un fattore rilevante nei casi in cui il *sexting* venga usato come strategia per soddisfare bisogni affettivi insoddisfatti, per mantenere le relazioni o per rafforzare l'immagine di sé. Queste riflessioni permettono di comprendere la necessità di approfondire ulteriormente il ruolo della FOMO nei comportamenti digitali a rischio, al fine di sviluppare interventi di prevenzione e promozione del benessere psicosociale.

3.3 Strategie per gestire la FOMO

Appare evidente che la semplice riduzione del tempo speso sui *social media* non sia sufficiente per gestire la FOMO, ma risulta necessario introdurre nuove modalità di prevenzione come dei programmi di educazione emotiva, interventi terapeutici per la gestione del disagio psicologico e la divulgazione di informazioni riguardo alla *Fear of Missing Out* e alle sue conseguenze.

Un punto fondamentale su cui è necessario lavorare è il miglioramento del generale livello di benessere degli individui per poterne favorire una crescita nella soddisfazione di vita tramite l'implementazione di strategie che promuovano sia il benessere psicologico sia la gestione delle proprie emozioni. Iniziare a lavorare su questo fronte significa concentrarsi sullo sviluppo e il miglioramento degli aspetti del singolo individuo che possono potenzialmente essere la causa scatenante di una problematica come la FOMO, come una bassa autostima, mettendo così in atto delle strategie di prevenzione (Soraci et al., 2025).

Successivamente, è possibile concentrarsi sulle vulnerabilità emozionali, che risultano centrali nell'uso problematico delle tecnologie *online*, utilizzando una molteplicità di strumenti come la *mindfulness* e tecniche come quelle relative alla gestione dell'ansia e della depressione. Basandosi sull'approccio della *mindfulness*, è stato proposto il modello del *Social Media Mindfulness Practice* (SMMP) con l'obiettivo di sviluppare negli individui un consumo consapevole dei contenuti dei *social media* in modo da poter avere una visione chiara delle

conseguenze negative dell'utilizzo abituale delle piattaforme digitali. Questa conoscenza permette anche di prendere decisioni che consentono la costruzione di una relazione più sana con i *social*. La SMMP può quindi intervenire sul circolo vizioso della FOMO indirizzando i soggetti verso un sentiero più sostenibile: la *Joy of Missing Out* (JOMO). La JOMO consiste in un processo attraverso cui l'individuo si impegna nei *social media* in maniera intenzionale e questo comporta un uso potenziato delle piattaforme *social* che consente di produrre dei risultati positivi per il benessere dell'individuo. La SMMP è suddivisa in tre *step*: consapevolezza (*awareness*), intuizione (*insight*) e azione (*action*). La consapevolezza deve essere sviluppata riguardo ai comportamenti dell'individuo sui *social media* e quindi sugli stimoli interni (sensoriali e cognitivi) ed esterni (sociali e fisici) che creano le condizioni per interrompere reazioni abituali e fare scelte consapevoli. La fase dell'intuizione prevede invece che le informazioni ottenute tramite la consapevolezza vengano elaborate per sviluppare una nuova comprensione tramite la quale si potrà agire. Le tecniche più utilizzate in questo stadio sono la riflessione, ossia la valutazione delle proprie credenze senza mettere in atto giudizi, e la scrittura di un diario. I benefici dell'intuizione si realizzano con l'azione, ossia quando il soggetto ha trasformato il proprio utilizzo dei *social media* da "pilota automatico" a un uso intenzionale e consapevole. Queste tre tappe permettono di mitigare gli effetti della FOMO andando a interrompere il circolo vizioso a uno o più livelli grazie alla propria consapevolezza e portando l'individuo a sperimentare la JOMO (Chan, Van Solt, Cruz et al., 2022).

Appare chiaro che sia necessario mettere in atto queste misure preventive nei diversi contesti di vita degli individui, iniziando dal contesto familiare in cui è possibile predisporre interventi centrati sul miglioramento della comunicazione e delle relazioni per poter, indirettamente, portare benefici nel ridurre il ricorso agli strumenti tecnologici come meccanismo di *coping*. Un modo per aiutare i genitori in questo compito è di attivare delle campagne di salute pubblica che li informino e accompagnino riguardo al loro importante ruolo nel modellare le abitudini digitali e la resilienza emotiva dei figli. Risulta essenziale attivare delle strategie preventive anche nell'ambito educativo e istituzionale, promuovendo l'alfabetizzazione digitale, proponendo modelli di utilizzo equilibrato delle tecnologie e impegnando gli studenti in attività di condivisione *offline*. Le istituzioni dovrebbero anche dedicarsi a creare e promuovere ambienti che riducano le pressioni sociali associate a una costante connessione ai *social media*, a favore di contesti che incentivino attività con interazioni faccia-a-faccia e coinvolgimento sociale (Soraci et al., 2025).

Considerando che la FOMO si differenzia in base a fattori come l'età, il genere e alcuni tratti di personalità, risulta essenziale differenziare gli interventi per abbracciare queste differenze individuali, ad esempio costruendo per gli adolescenti dei seminari tra pari, considerando l'enorme importanza attribuita dai giovani ai propri coetanei, mentre per gli adulti possono essere privilegiati programmi centrati sul benessere digitale condotti sul posto di lavoro.

Oltre alla prevenzione, sono state individuate delle modalità di trattamento che possono aiutare i soggetti che soffrono di FOMO a migliorare la propria qualità di vita. Una delle modalità che è stata proposta si basa sui principi della terapia cognitivo-comportamentale e il principale obiettivo è di promuovere il controllo del proprio utilizzo degli strumenti digitali, piuttosto che l'astinenza (Gupta e Sharma, 2021).

Più nello specifico, nel 2020 Alutaybi e collaboratori hanno sviluppato un metodo per contrastare la *Fear of Missing Out* che è stato chiamato metodo FOMO-R, dove la R sta per riduzione. Si tratta di un metodo che ha lo scopo di costruire nell'individuo uno stato di resilienza tramite un processo attivo di auto-aiuto permesso da una guida intuitiva (Gupta e Sharma). È inoltre un approccio basato sull'autovalutazione e sulla pianificazione di azioni concrete per aumentare il controllo sull'uso dei *social* ed è stato suddiviso in cinque fasi: preparazione, pianificazione, azione, valutazione e revisione. Nella fase di preparazione vi è il tentativo di aumentare la consapevolezza degli individui riguardo alla FOMO identificando anche i diversi tipi che possono essere provati. In questo primo momento viene anche utilizzato un opuscolo di autovalutazione per diagnosticare i sintomi specifici. La seconda fase prevede, invece, la pianificazione della gestione della propria FOMO ed è quindi incluso l'apprendimento di contromisure tecniche come l'auto-risposta, delle contromisure sociali come la *self-talk*, la gestione delle aspettative degli altri e l'autocontrollo ed infine delle strategie di prevenzione alle recidive. Il terzo momento è di natura pratica perché è volto all'utilizzo delle contromisure selezionate nella fase precedente. Nella fase di valutazione gli individui osservano l'efficacia delle contromisure che sono state messe in atto e, se almeno una di esse si è rivelata utile, possono passare alla fase di revisione in cui vengono riviste le azioni compiute nelle fasi precedenti per determinare se sono riusciti a controllare la propria FOMO. Se però la fase di valutazione non viene superata il soggetto deve selezionare nuove contromisure o tornare alle fasi precedenti per adattare il proprio approccio (Alutaybi et al., 2020).

In sintesi, la gestione della FOMO richiede un approccio integrato e multidimensionale che vada oltre la semplice limitazione dell'uso degli strumenti digitali. Le strategie preventive ed educative, come i programmi di alfabetizzazione digitale, le pratiche di *mindfulness* e gli interventi terapeutici si rivelano essere strumenti utili a promuovere un rapporto “sano” con le tecnologie. Solamente tramite un lavoro condiviso tra famiglie, istituzioni scolastiche, istituzioni pubbliche e contesti clinici sarà possibile ridurre gli effetti negativi della *Fear of Missing Out* favorendo una cultura digitale più equilibrata e consapevole.

Conclusioni

L'analisi svolta nei capitoli precedenti ha permesso di evidenziare come gli strumenti digitali rappresentino, al contempo, una straordinaria opportunità e una fonte non trascurabile di rischio.

Da un lato, infatti, come evidenziato nel primo capitolo, emergono molte possibilità offerte dagli strumenti digitali sia in ambito educativo sia in ambito sociale. Per quanto riguarda l'ambito educativo, i mezzi tecnologici possono fungere da sostegno per favorire l'apprendimento, ma, per garantire questa funzione, è necessario che docenti e studenti siano adeguatamente formati riguardo a un utilizzo che possa promuovere gli obiettivi didattici. Per quanto riguarda il contesto sociale, i *media* digitali si rivelano essere strumenti che facilitano i rapporti sociali tra persone che già si conoscono, ma anche il contatto con individui provenienti dal resto del mondo. Anche in questo caso, è necessario sviluppare una conoscenza consapevole dei rischi e delle opportunità offerti da tali dispositivi per favorire la creazione di relazioni sociali vantaggiose per l'individuo e per evitare, invece, situazioni che possano provocare ansie, gelosie e un eccessivo confronto sociale che, a loro volta, possono portare allo sviluppo di alcuni disturbi, come la *Fear of Missing Out*.

Nel secondo capitolo, sono stati esplorati i rischi sul benessere dell'individuo derivanti da un eccessivo utilizzo degli strumenti digitali. È emerso che possono manifestarsi delle difficoltà in ambito relazionale, poiché i *social media* possono indurre i soggetti a preferire le modalità di relazione virtuali a scapito delle relazioni faccia-a-faccia, portando così a un deterioramento delle abilità sociali. Anche a livello fisico, l'individuo può andare incontro a problematiche, tra cui difficoltà nel prendere sonno e un'eccessiva sedentarietà che può comportare un aumento dell'obesità. Sono state esplorate anche le criticità a livello cognitivo, e sono state individuate delle modificazioni nella memoria e nell'attenzione nelle persone che utilizzano in modo eccessivo gli strumenti digitali. Da questa analisi emerge l'importanza di promuovere una maggiore consapevolezza sulle ripercussioni che gli strumenti digitali possono avere sul benessere, affinché gli individui possano attuare strategie di prevenzione e di uso regolato, riducendo così i potenziali effetti negativi.

Nel terzo capitolo, infine, è stato approfondito il fenomeno della *Fear of Missing Out*, un disturbo strettamente collegato all'utilizzo degli *smartphone* e soprattutto dei *social media*. È emerso che spesso si innesca un circolo vizioso, in cui l'utilizzo degli strumenti digitali porta l'individuo a esperire sentimenti di esclusione e di inferiorità rispetto alle attività vissute dagli altri e tale sensazione lo spinge a intensificare l'utilizzo dei *social media* per essere certo di non

perdersi nulla di ciò che accade. Sono state poi analizzate le ripercussioni della FOMO sul benessere individuale e sulle relazioni sociali, ed è stato riscontrato che essa comporta sentimenti di esclusione, inadeguatezza, solitudine e inferiorità, oltre a una diminuzione del senso di soddisfazione per la propria vita e un abbassamento del tono di umore. È stata anche analizzata la relazione tra FOMO e *sexting*, ed è emerso che la FOMO può agire come fattore che spinge il soggetto a mettere in atto comportamenti di *sexting* al fine di soddisfare bisogni psicologici legati alla relazione e al senso di appartenenza. Il capitolo si conclude con alcune proposte per la gestione della FOMO, tra cui strategie efficaci per la riduzione dei sintomi, come la FOMO-R e la terapia cognitivo-comportamentale, nonché interventi preventivi da attuare in diversi contesti, con l'obiettivo di diffondere conoscenza e consapevolezza rispetto a una tematica ampia e attuale, ma ancora poco conosciuta.

Alla luce di quanto emerso, risulta essenziale che la ricerca in questo ambito continui, in considerazione della costante e rapida evoluzione del contesto digitale. Le future indagini dovranno indagare anche l'influenza dell'intelligenza artificiale sulla vita quotidiana dei soggetti, poiché le sue applicazioni sono sempre più integrate nei dispositivi digitali e nei processi comunicativi e sociali condizionando i processi cognitivi e le modalità di relazione dell'individuo.

In questa prospettiva, si è sviluppata nel contesto italiano una petizione intitolata “*Stop smartphone e social* sotto i 16 e 14 anni: ogni tecnologia ha il suo giusto tempo”. È stata promossa dal medico psicoterapeuta Alberto Pellai e dal pedagogo Daniele Novara nel settembre 2024 con l'obiettivo di introdurre una legge che vieti il possesso di uno *smartphone* personale prima dei 14 anni e l'apertura di un profilo sui *social media* prima dei 16 anni. La loro posizione si basa sull'analisi degli effetti negativi riscontrati a seguito di un utilizzo prolungato e scorretto degli strumenti digitali: privazione del sonno, aumento della tendenza allo sviluppo di disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento, difficoltà nei rapporti sociali e dipendenza da *social* e videogiochi. I due studiosi suddividono i danni in due tipologie: diretti, ossia legati allo sviluppo di una dipendenza, e indiretti, ossia connessi al fatto che l'interazione con gli schermi ostacola la possibilità di vivere *offline* determinate esperienze che risultano fondamentali nel percorso di vita. Nella petizione viene anche sottolineato un aspetto di grande vulnerabilità degli adolescenti rispetto all'ingaggio dopaminergico provocato da *social media* e videogiochi. All'interno della petizione viene anche sottolineata l'importanza di promuovere conoscenza e consapevolezza che permetta agli individui di fruire dei *media* digitali nel migliore dei modi e andando a ridurre gli impatti negativi nei diversi ambiti di vita.

A sostegno della petizione, il 16 luglio 2025 è stata approvata una disposizione da parte del Ministero dell'Istruzione e del Merito che prevede il divieto di utilizzo del telefono cellulare durante lo svolgimento dell'attività didattica e, in generale, durante l'orario scolastico per gli studenti del secondo ciclo di istruzione. Si tratta di una misura che segue la nota n. 5274 dell'11 luglio 2024, relativa all'utilizzo degli *smartphone* nel primo ciclo di istruzione. In questa nota è stata enfatizzata l'importanza di evitare i telefoni cellulari all'interno delle aule, in quanto rappresentano una significativa fonte di distrazione per gli alunni, con conseguenti ripercussioni negative sull'apprendimento. In entrambe le disposizioni viene sottolineato che resta possibile utilizzare altri strumenti tecnologici come *tablet*, *computer* e lavagne elettroniche in qualità di strumenti a supporto dell'attività didattica. Viene inoltre evidenziata l'importanza di rafforzare le azioni volte a educare a un uso consapevole e responsabile dello *smartphone* e degli altri strumenti digitali, fornendo anche una prospettiva chiara ed esaustiva sulla diffusione dell'Intelligenza Artificiale.

È possibile individuare alcune critiche a queste visioni di restrizione nell'utilizzo degli *smartphone* da parte dei minori. In primo luogo, un approccio basato prevalentemente sul divieto rischia di risultare eccessivamente rigido e generalizzante, non tenendo conto delle differenze individuali tra i giovani né della possibilità di un uso consapevole e positivo della tecnologia. Inoltre, sia il divieto di possedere uno *smartphone* prima dei 14 anni, sia quello di accedere ai *social* prima dei 16 anni potrebbero portare a forme di esclusione sociale in un contesto e in una società in cui la comunicazione e la socializzazione avvengono sempre più frequentemente *online*. Non sono da escludere le difficoltà pratiche di controllo e applicazione, sia in ambito familiare sia in ambito scolastico, con il rischio che molti genitori scelgano di ignorare o aggirare le restrizioni. Per concludere, è anche possibile che un intervento che si limita a proibire, rischi di non affrontare le cause profonde del problema, come la scarsa alfabetizzazione digitale, la pressione sociale o la difficoltà nella gestione autonoma del tempo trascorso *online*. A partire da questi limiti, diventa fondamentale avviare una riflessione orientata alla costruzione di soluzioni più articolate ed efficaci, in grado di rispondere in modo concreto alle nuove esigenze culturali che emergono nella società odierna in ambito tecnologico.

Dall'unione di queste posizioni e di queste riflessioni è possibile comprendere che solo attraverso un approccio integrato, che unisca conoscenza, prevenzione e riflessione etica, sarà possibile affrontare in modo costruttivo le sfide del presente e del futuro digitale.

Riferimenti bibliografici

- Angelini, F., Marino, C., Gini, G. (2023). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 42, 26016-26032.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brown, C. (2013). Are We Becoming More Socially Awkward? An Analysis of the Relationship Between Technological Communication Use and Social Skills in College Students. *Psychology Honors Papers*, 40. <https://digitalcommons.conncoll.edu/psychhp/40>
- Borokhovski, E., Bernard, R., Tamim, R., Schmid, R., Sokolovskaya, A. (2016). Technology-supported Student interaction in post-secondary education: A meta-analysis of designed versus contextual treatments. *Computers & Education*, 96, 15-28.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cerolini, S., Vacca, M., Zegretti, A., Zagaria, A., & Lombardo, C. (2024). Body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356647>
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Borger Amaral, N., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312-1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Chia, J. (2024). (Video)giocare per crescere Anche da adulti. *Corriere della sera*, 668, 7-8.
- Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Hutchinson, E. A., Lu, C., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2022). Picture-perfect during a pandemic? Body image concerns and

- depressive symptoms in U.S. adolescent girls during the COVID-19 lockdown. *Journal of Children and Media*. <https://doi.org/10.1080/17482798.2022.2039255>
- Chu J., Qaisar S., Shah Z, Jalil A. (2021). Attention or Distraction? The Impact of Mobile Phone on Users' Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612127>
- Collantes, L. H., Saputra, F. A., Solikhah, P. R., Laksana, T. C., Yakti, N. K., & Tipagau, J. (2022). Cyberbullying Body-Shaming levels in Adolescence. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 6(2), 111–119. <https://doi.org/10.31763/businta.v6i2.603>
- De Marchi V. (2023, a cura di). *XIV Atlante dell'infanzia (a rischio) in Italia 2023. Tempi digitali*. Pubblicato da Save the Children.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Dondzilo, L., Mahalingham, T., Clarke P. J. F. (2024). A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(1), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Ginsberg D., Burke M. (2017, December 15). Hard questions: Is spending time on social media bad for us? *Facebook Newsroom*. <https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us/>
- Gonzalez D. (2023). Is Social Media Scientifically Impacting the Brain of Users. *SCRIPTA*, 2.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment*, 119–141. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

- Groenestein E, Willemsen L, van Koningsbruggen GM, Ket H, Kerkhof P (2024) The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLoS ONE* 19(10): e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Guerra Franco, K., & Baliña Rodríguez-Valcarce, I. (2024). FOMO: Fear of Missing Out nell'era digitale. *NeuronUP*. <https://neuronup.us/psychology/fomo-fear-of-missing-out-on-the-digital-age/>
- Gupta M, Sharma A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://dx.doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hayran C, Anik L, Gurhan-Canli Z. (2016). Feeling of missing out (FOMO) and its marketing implications [Internet]. *Marketing Science Institute*. https://thearf-org-unified-admin.s3.amazonaws.com/MSI/2020/06/MSI_Report_16-131.pdf
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- 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, J., Hwang, Y., Kang, S., Kim, M., Kim, T. S., Kim, J., Park, S. K. (2016). Association Between Exposure to Smartphones and Ocular Health in Adolescents. *Ophthalmic Epidemiology*, 23, 269-276.
- Kogani, M., Almasi, S. A., Ansari-Mogaddam, A., Dalvand, S., Okati-Aliabad, H., Tabatabaee, S. M., Almasi, S. Z. (2020). Relationship between using cell phone and the risk of accident with motor vehicles: An analytic cross-sectional study. *Chinese Journal of Traumatology*, 23, 319-323.
- Lavenia, G. (2018). *Le dipendenze tecnologiche. Valutazione, diagnosi e cura*. Milano: Giunti.
- Li, Y., Koning, I. M., Finkenauer, C., Boer, M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2024). The bidirectional relationships between fear of missing out, problematic social media use and adolescents' well-being: A random intercept cross-lagged panel model. *Computers in Human Behavior*, 154, 108160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108160>

- Ligorio, M., Cacciamani, S. (2013). *Psicologia dell'educazione*. Roma: Carocci editore.
- McKnight, K., O'Malley, K., Ruzic, R., M. K., Franey, J. J., Bassett, K. (2016). Teaching in a Digital Age: How Educators Use Technology to Improve Student Learning. *Journal of Research on Technology in Education*, 48, 194-211. <https://doi.org/10.1080/15391523.2016.1175856>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48, 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>.
- Montag, C., Flierl, M., Markett, S., Walter, N., Jurkiewicz, M., & Reuter, M. (2012). Internet addiction and personality in first person-shooter video gamers. *Journal of Media Psychology*.
- Montag, C., Markowitz, A., Blaszkiewicz, K., Andone, I., Lachmann, B., Sariyska, R., Trendafilov, B., Eibes, M., Kolb, J., Reuter, M., Weber, B., & Markett, S. (2017). Facebook usage on smartphones and gray matter volume of the nucleus accumbens. *Behavioural brain research*, 329, 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.035>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9, 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Morelli, M., Rosati, F., Chirumbolo, A., Baiocco, R., Nappa, M. R., & Cattelino, E. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) and sexting motivations among Italian young adults: Investigating the impact of age, gender, and sexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(2), 633-654. <https://doi.org/10.1177/02654075241303854>
- Morelli, M., Ragona, A., Chirumbolo, A., Nappa, M. R., Babore, A., Trumello, C., Sciabica, G. M., & Cattelino, E. (2025). Sexting Behaviors and Fear of Missing out Among Young Adults. *Behavioral Sciences*, 15(4), 454. <https://doi.org/10.3390/bs15040454>
- Moreno, M. A., & Uhls, Y. T. (2019). Applying an affordances approach and a developmental lens to approach adolescent social media use. *Digital Health*, 5. <https://doi.org/10.1177/2055207619826678>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018a). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1 - A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018b). Transformation of adolescent peer relations in the Social Media Context: Part 2 - Application to peer group processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 295–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). In search of likes: Longitudinal associations between adolescents' digital status seeking and health-risk behaviors. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48, 740–748. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1437733>
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81, 116–121. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61, 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Oliverio, A., Oliverio Ferraris, A. (2011). *A piedi nudi nel verde*. Milano: Giunti.
- Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-0180506-1>
- Piruta, J., & Kułak, W. (2025). Physiotherapy in Text Neck Syndrome: A Scoping Review of Current Evidence and Future Directions. *Journal of Clinical Medicine*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/jcm14041386>
- Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental Psychology*, 57, 309–323. <https://doi.org/10.1037/dev0001148>
- Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2016). Peer relations and developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *developmental psychopathology* (pp. 1–53). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy112>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehq289>
- Riva, G. (2014). *Nativi digitali: crescere e apprendere nel mondo dei nuovi media*. Bologna: Il Mulino.
- Riva, G. (2019). *La solitudine dei nativi digitali*. Torino: Gedi.

- Scott, R. A., Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., Hawes, T., Modecki, K. L., Duffy, A. L., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2024). Daily use of digital technologies to feel better: Adolescents' digital emotion regulation, emotions, loneliness, and recovery, considering prior emotional problems., 96, 539–550. <https://doi.org/10.1002/jad.12259>
- Shah H, Helmy M, Vally Z (2024) Hikikomori in the Middle East: The role of problematic gaming, social media use, and loneliness. *PLoS ONE.*, 19 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312818>
- Shanmugasundaram, M., Tamilarasu, A. (2023). The impact of technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. *Frontiers in cognition*, 2. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisé, A. (2012). Processes of cyberbullying, and feelings of remorse by bullies: A pilot study. *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 244–259. <https://doi.org/10.1080/17405629.2011.643670>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376-385.
- Soraci, P., Pisanti, R., Servidio, R. *et al.* The Associations Between the Problematic Social Media and Smartphone Use, Social Phobia, and Self-Esteem: A Structural Equation Modeling Analysis. *International Journal of Mental Health Addiction* (2024). <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01375-0>
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N. *et al.* FoMO and Psychological Distress Mediate the Relationship Between Life Satisfaction, Problematic Smartphone Use, and Problematic Social Media Use. *Journal of Mental Health and Addiction* (2025). <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Spitzer, M. (2013). *Demenza digitale*. Milano: Corbaccio.
- Tanhan, F., Özok, H. I., Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14, 74-85.
- Thangavel, V., (2024). Nomophobia in India: A psychological disorder that causes the brain to release dopamine in response to tweets, emoticons, and other acts, rewarding the behavior and sustaining the habit of using social media addiction. *Curr Trends Mass Comm*, 3, 01-16.
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J. (2020). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783-801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>

- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140, S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>.
- Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204–215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- Villani, D., Carissoli, C. (2018). *Mai più dietro la lavagna? A scuola con il tablet: una scelta consapevole*. Milano: Edizioni Unicopli.
- Wolf, M., Sims, J., Yang, H., "Social Media? What Social Media?" (2018). *UK Academy for Information Systems Conference Proceedings*, 3.
- Woods, H. C. and Scott, H. (2016) #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Bmj*, 319.
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37, 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

Sitografia

<https://www.mim.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>

<https://www.mim.gov.it/-/nota-n-5274-dell-11-luglio-2024>

https://www.mim.gov.it/documents/20182/0/m_pi.AOODPIT.REGISTRO+UFFICIALE%28U%29.0003392.16-06-2025+%282%29.pdf/80241c55-1b9e-1b8b-46b7-599854ceef58?version=1.0&t=1750095941877

<https://www.change.org/p/stop-smartphone-e-social-sotto-i-14-e-16-anni-ogni-tecnologia-ha-il-suo-giusto-tempo>