

Uso di internet e compiti di sviluppo in adolescenza

Corso Di Cyberpsicologia – Prof. Tonino Cantelmi

dott.ssa Nancy Rizzi

Psicologa e psicoterapeuta

PhD in Global Studies

Cyberpsicologia dell'età evolutiva

- ▶ La “Cyberpsicologia”, o psicologia dei nuovi media, ha come obiettivo *“lo studio, la comprensione, la previsione e l’attivazione dei processi di cambiamento che hanno la loro principale origine nell’interazione con i nuovi media”* (Riva, 2012, pag. 10).
- ▶ La ricerca è unanime nel suggerire che la realtà “virtuale” sia altrettanto reale di quella concreta, superando la dicotomia online-offline attraverso il paradigma dell’*“onlife”*, ovvero una nuova esperienza di una realtà iperconnessa interiore (Floridi, 2015).
- ▶ La psicologia clinica dello sviluppo si pone importanti quesiti inerenti al ruolo di Internet e delle nuove tecnologie nel percorso di crescita degli adolescenti: *«Understanding how online communication affects adolescents’ relationships requires us to examine how technology shapes two important tasks of adolescence, establishing interpersonal connections and constructing identity»* (Subrahmanyam & Greenfield, 2008, pag. 124).

Adolescenza e compiti di sviluppo

- ▶ Il cambiamento adolescenziale, che ha a lungo suggerito le metafore della tempesta e del breakdown, ha piuttosto i caratteri della sperimentazione di sé attorno ai principali compiti evolutivi (Bonino, 2001).
- ▶ Secondo Havighurst (1948) un **compito di sviluppo** è un compito che emerge in un certo momento nella vita dell'individuo e il cui esito positivo porta al conseguimento della felicità e del successo nei compiti che seguiranno, mentre il fallimento porta all'infelicità, alla disapprovazione da parte della società e all'insorgere di difficoltà con i compiti successivi. I compiti di sviluppo dell'adolescente americano degli anni settanta erano i seguenti: instaurare relazioni nuove e più mature con i coetanei di entrambi i sessi; acquisire un ruolo sociale maschile o femminile; accettare il proprio fisico e utilizzare il corpo in modo efficace; conseguire indipendenza emotiva dai genitori e da altri adulti; prepararsi al matrimonio ed alla vita familiare; prepararsi ad una carriera economica; acquisire un sistema di valori e una coscienza etica come guida al comportamento; acquisire un comportamento socialmente responsabile.

Palmonari (2011) ha proposto una classificazione dei compiti dello sviluppo riferita ai fenomeni universali dell'adolescenza:

- compiti di sviluppo in rapporto con la pubertà e il risveglio delle pulsioni sessuali;
- compiti di sviluppo in rapporto con l'allargamento degli interessi personali e sociali;
- compiti di sviluppo in rapporto con l'acquisizione del pensiero ipotetico-deduttivo;
- compiti di sviluppo in rapporto con la definizione dell'identità o la riorganizzazione del concetto di sé.

➔ Il mondo fisico e quello virtuale sono psicologicamente connessi al punto che il mondo virtuale è divenuto terreno di svolgimento di compiti di sviluppo provenienti dal mondo fisico, come la formazione dell'identità, le relazioni tra pari, la sessualità (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Secondo Valkenburg e Peter (2011) tre compiti sono importanti per lo sviluppo psicosociale:

- costruire un solido senso di sé e della propria identità (ottenere una sensazione sicura di chi sono e di ciò che desidero diventare), costruire un senso di intimità (formare, mantenere e chiudere relazioni strette e significative con altri), sviluppare la propria sessualità (abituarsi ai sentimenti di desiderio sessuale, definire e accettare l'orientamento sessuale e imparare ad avviare relazioni e contatti sessuali reciproci, onesti, sicuri e non improntati a sfruttamento).
- Per realizzare questi tre compiti di sviluppo gli adolescenti devono acquisire due importanti abilità: self-presentation, ovvero presentare selettivamente aspetti di se stessi agli altri, e self-disclosure, ovvero rivelare aspetti intimi del proprio vero sé.
- Tre caratteristiche della comunicazione online incoraggiano una maggiore controllabilità dell'autopresentazione e dell'auto-svelamento: anonimato (source anonymity e audiovisual anonymity), asincronicità e accessibilità.

Internet e costruzione dell'identità

- ▶ Nell'accezione psicologica, Erikson (1968, 1982) definisce “Ego identity” il senso di essere unico, distinto dagli altri, stabile e continuo nel tempo. Il concetto di sé, differentemente dall'identità, è una nozione dinamica in quanto muta in funzione dei contesti e dello sviluppo temporale dell'individuo. L'identità è il principio unificatore del Sé nel corso dei suoi molteplici cambiamenti nel tempo e nelle situazioni relazionali.
- ▶ Erikson ha inteso lo sviluppo umano come un processo a otto stadi ciascuno caratterizzato da una “crisi” che l'individuo deve superare positivamente per passare allo stadio successivo. L'acquisizione dell'identità, illustrata in termini dinamico-funzionali come sentimento del proprio essere continuo e distinto, è il compito centrale durante l'adolescenza.
- ▶ Marcia individua due processi fondamentali nella costruzione dell'identità: l'esplorazione e l'impegno. Sulla base di questi processi teorizza quattro stati di identità: raggiungimento dell'identità (*identity achievement*); moratoria (*identity moratorium*); preclusione dell'identità (*identity foreclosure*); diffusione dell'identità (*identity diffusion*).

Internet e costruzione dell'identità: review di letteratura

- Per ciò che riguarda il rapporto tra uso di Internet e concetto di sé nel dibattito scientifico si confrontano due prospettive teoriche: la “*self-concept fragmentation hypothesis*” e la “*self-concept unity hypothesis*” (Valkenburg & Peter, 2011).
- Gli esperimenti di identità online sono definiti come la tendenza degli adolescenti a fingere di essere qualcun altro quando sono online. La chiarezza del concetto di sé è la misura in cui il concetto di sé degli adolescenti è “chiaramente definito, internamente coerente e temporalmente stabile” (Campbell et al., 1996, cit. in Valkenburg & Peter, 2008, pag. 210).
- La “*self-concept fragmentation hypothesis*” vede gli esperimenti di identità online come dannosi per l'unità del concetto di sé degli adolescenti: essi sarebbero sovraesposti a diverse relazioni e idee che potrebbero aumentare i dubbi sul loro vero sé e diminuire l'unità del concetto di sé. La sfida del coordinamento tra personalità mutevoli potrebbe essere particolarmente grande per gli adolescenti che stanno appena iniziando a formare la loro identità (Valkenburg & Peter, 2008, pag. 258).
- La “*self-concept unity hypothesis*” assume che gli esperimenti di identità online favoriscono l'unità del concetto di sé degli adolescenti. Con l'avvento di Internet, i forum per le sperimentazioni identitarie si sono espansi notevolmente cosicché gli adolescenti possono incontrare una grande varietà di persone che offrono loro opportunità per l'autoscoperta e l'autovalidazione, favorendo lo sviluppo dell'unità del concetto di sé.

Alcuni studi (i.e. Valkenburg & Peter, 2008) non hanno trovato una relazione tra esperimenti d'identità e chiarezza del concetto di sé.

Davis (2013) ha dimostrato che gli adolescenti motivati ad andare online per comunicare e mantenere le relazioni con amici esistenti tendevano a sperimentare una maggiore chiarezza del concetto di sé. Al contrario, gli adolescenti motivati ad andare online per esprimere ed esplorare diversi aspetti delle loro identità tendevano a sperimentare una minore chiarezza del concetto di sé.

Fullwood et al. (2016) hanno dimostrato che gli adolescenti con un senso di sé meno stabile sperimentavano più regolarmente l'autopresentazione online, avevano una versione idealizzata del sé e preferivano presentarsi online. Gli adolescenti con un concetto di sé più stabile presentavano un sé online più coerente con la loro autopresentazione offline.

Israelashvili, Kim e Bukobza (2012) hanno dimostrato che il livello di sviluppo dell'Io e la chiarezza del concetto di sé sono correlati negativamente sia con l'uso di Internet che con la dipendenza da Internet.

Internet e socializzazione

- Per quanto riguarda il dibattito sulle conseguenze dell'uso di Internet sulla costruzione e il mantenimento della rete sociale e amicale degli adolescenti, si ritrovano due ipotesi: la **teoria del disimpegno** (*displacement hypothesis*) e quella della **stimolazione** (*stimulation hypothesis*). Secondo la teoria del disimpegno la comunicazione online incide negativamente sul benessere psicologico, sottrae tempo alle amicizie esistenti riducendone la qualità e stimola la tendenza a intrattenere relazioni con sconosciuti. Secondo la teoria della stimolazione, invece, la comunicazione online permette un arricchimento del contesto relazionale del soggetto e favorisce un maggiore benessere.
- Valkenburg e Peter (2007a) hanno testato le due opposte teorie ottenendo evidenze a favore della teoria della stimolazione; tuttavia, gli effetti positivi sono presenti solo quando la comunicazione online non è anonima e quando gli adolescenti usano Internet principalmente per comunicare con i loro amici esistenti.
- Blais et al. (2007) hanno dimostrato che l'uso di Internet per comunicare con altri conosciuti (ad esempio, tramite la messaggistica istantanea) aumenta la qualità dell'amicizia e della relazione romantica, coerentemente con l'ipotesi di stimolazione; invece, coerentemente con l'ipotesi della riduzione (*reduction hypothesis o displacement hypothesis*), l'utilizzo di Internet per comunicare con estranei (ad esempio tramite chat room) e per intrattenimento (ad esempio i giochi) riduce la qualità delle amicizie e delle relazioni romantiche.

Valkenburg e Peter (2008) hanno anche indagato l'ipotesi denominata "*Internet-affected social competence hypothesis*" sugli effetti degli esperimenti di identità online degli adolescenti.

- La variante ottimistica della "*Internet-affected social competence hypothesis*" sostiene che gli esperimenti di identità online sono utili alla competenza sociale offline degli adolescenti poiché forniscono molte opportunità di comunicare con persone di diverse età e background culturali. La variante pessimistica dell'ipotesi afferma che gli esperimenti di identità online hanno profonde implicazioni negative sulla competenza sociale degli adolescenti poiché le identità online sono meno inibite delle identità offline e perché gli adolescenti parlano online principalmente con sconosciuti anonimi.
- La comunicazione online con un'ampia varietà di persone ha stimolato la competenza sociale offline degli adolescenti. Il coinvolgimento in esperimenti di identità online ha avuto, quindi, un effetto indiretto positivo sulla competenza sociale degli adolescenti misurata attraverso una scala che consisteva in quattro sotto-scale: iniziazione, supporto, self-disclosure e assertività.
- Koutamanis et al. (2013) hanno sviluppato e testato l'*Internet-induced social skills hypothesis*. Questa ipotesi sostiene che la comunicazione online può stimolare le abilità sociali offline degli adolescenti. I ricercatori hanno dimostrato che l'uso di *instant messages* da parte degli adolescenti aumentava nel tempo la loro capacità di avviare amicizie offline.

Per quanto riguarda gli antecedenti dell'uso di Internet, ritroviamo due ipotesi (Valkenburg & Peter, 2007b).

- La “*Rich-Get-Richer Hypothesis*” propone che gli individui con maggiore estroversione o più a loro agio nelle situazioni sociali siano più propensi a utilizzare Internet per estendere i loro social networks e migliorare la qualità delle loro amicizie.
- L'ipotesi di **compensazione sociale** (*compensation hypothesis*) propone, invece, che siano specialmente gli adolescenti soli e/o socialmente ansiosi, che hanno difficoltà a sviluppare amicizie nella loro vita reale, a rivolgersi alla comunicazione online.
- Lo studio di Valkenburg e Peter (2007b) ha confermato l'ipotesi “*rich-get-richer*” poiché gli adolescenti socialmente ansiosi e soli si rivolgevano di meno ad Internet per le comunicazioni rispetto agli adolescenti non soli e non socialmente ansiosi. Tuttavia, come previsto dall'ipotesi della compensazione sociale, gli adolescenti solitari e socialmente ansiosi sembravano preferire la comunicazione online alla comunicazione faccia a faccia.

Internet e sviluppo sessuale

- ▶ Tre modi in cui gli adolescenti si impegnano nell'esplorazione sessuale online: costruire e presentare i loro sé sessuali emergenti, impegnarsi in conversazioni sessuali o cybersex e accedere alla pornografia (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).
- ▶ L'esposizione a materiale online sessualmente esplicito è correlata a un atteggiamento ricreativo nei confronti del sesso (Peter & Valkenburg, 2006), riduce in modo consistente la soddisfazione sessuale degli adolescenti (Peter & Valkenburg, 2009), provoca maggiore preoccupazione sessuale (Peter & Valkenburg, 2008a), è associata a una maggiore incertezza sessuale e ad atteggiamenti più positivi nei confronti dell'esplorazione sessuale senza impegno (Peter & Valkenburg, 2008).
- ▶ Doornwaard et al. (2015): l'uso di SEIM e di SNS influenza vari aspetti dello sviluppo sessuale degli adolescenti; l'uso è correlato ad atteggiamenti più permissivi e strumentali nei confronti del sesso, a minore soddisfazione per la propria esperienza sessuale, più sorveglianza corporea (body surveillance), preoccupazioni per l'immagine corporea, un'esperienza sessuale più precoce.

Il sexting, che può essere definito come l'invio, la ricezione o l'inoltro di messaggi, immagini o foto sessualmente espliciti ad altri attraverso mezzi elettronici, si ritiene abbia un ruolo nello sviluppo della “*sexual agency*” e della “*sexual self-expression*” (Van Ouytselet al., 2016).

- Levine (2013): il sexting non dovrebbe essere esclusivamente definito come un comportamento rischioso e malsano, ma potrebbe essere un nuovo modo di esplorare la sessualità per adolescenti e giovani adulti. All'interno di un framework di psicologia dello sviluppo, il sexting va analizzato tenendo conto della funzione legata alla ridefinizione e all'accettazione dell'immagine corporea in adolescenza e della necessità di rinforzo sociale (Bianchi et al., 2016).
- I risultati delle ricerche non consentono ad oggi di stabilire se le conseguenze di Internet sullo sviluppo psicosessuale siano inevitabilmente negative, cioè, nessun dato consente la generalizzazione per cui Internet abbia un impatto negativo sulla sessualità di adolescenti e giovani adulti (Zdanowicz et al., 2011).

Internet e relazioni genitori-figli

- ▶ Le ricerche confermano che l'uso problematico o patologico di Internet si collega a stili di attaccamento insicuri (Shimmenti et al., 2013; Savcı & Aysan, 2016; Ballarotto et al., 2018; Marino et al., 2019), a relazioni insoddisfacenti con i genitori (Liu & Kuo, 2007; Faltýnková et al., 2020), a specifiche caratteristiche del comportamento genitoriale come il controllo e l'emotività (Vrucinic & Rodic, 2016) o lo stile di accudimento (Xiuqin et al., 2010), a variabili specifiche del funzionamento familiare (Yen et al., 2007; Ko et al., 2015; Schneider et al., 2017; Han et al. 2012), alla qualità della comunicazione (Tajalli & Zarnaghash, 2017) e ad esperienze di maltrattamento o abuso (Hsieh et al. 2016; Kircaburun et al., 2019).
- ▶ Esistono modalità di mediazione genitoriale attiva e restrittiva attraverso cui viene svolta un'educazione digitale e i comportamenti in Internet dei figli sono supervisionati o controllati (Smael, 2020).
- ▶ Gli interventi di mediazione attiva si associano a livelli inferiori di dipendenza da Internet (Bleakley, 2016).

Finalità e aree di ricerca

- ▶ Il lavoro di ricerca ha approfondito lo studio dei fenomeni di uso-abuso-dipendenza da Internet in un campione di adolescenti, valutando come le condotte e le motivazioni di utilizzo si intersechino con lo svolgimento dei compiti di sviluppo tipici di questa età. È stata studiata la relazione tra dodici compiti di sviluppo adolescenziale (accettazione del corpo, integrazione delle pulsioni sessuali, relazioni con gli amici dell'altro sesso, capacità di coping, competenza emotiva, efficacia nello studio, relazione con gli amici, efficacia filiale, inserimento sociale, acquisizione dell'identità, conoscenza e coerenza del sé, senso e soddisfazione di vita), le condotte d'uso e la dipendenza da Internet.
- ▶ Dopo aver esaminato diverse variabili connesse all'uso di Internet (attività, tempi, motivazioni, tipologia dei contatti, momenti di connessione, comportamenti a rischio, autopresentazione online, sintomi di FOMO, uso di Internet per finalità di escapismo, mediazione genitoriale e scolastica) sono stati studiati il fenomeno della Dipendenza da Internet e dell'Excessive Internet Use. Sono poi stati analizzati 33 quesiti specifici e sono state svolte due analisi di regressione lineare.


Strumenti e metodi di analisi statistica

La metodologia ha previsto la somministrazione su piattaforma Google Moduli di un questionario suddiviso in tre sezioni, di cui una costruita appositamente, una costituita dal test Uso-Abuso-Dipendenza da Internet UADI-2 di Baiocco (2005) e una costituita dal Test sul superamento dei compiti di sviluppo nell'adolescenza TCS-A di Gambini (2015). Le domande poste sono state in totale 165 e quelle della sezione 1 hanno previsto vari item.

Dopo aver provveduto alla creazione delle diverse dimensioni, sia i singoli item che le dimensioni sono state analizzate utilizzando tecniche di statistica descrittiva e inferenziale del software statistico IBM SPSS Statistics v.22. In particolare: per l'analisi delle proporzioni in due gruppi è stato utilizzato il test binomiale; per il confronto tra due variabili quantitative, o su scale Likert, è stato utilizzato il coefficiente di correlazione di Spearman; per il confronto tra una variabile numerica ed una variabile dicotomica, sono stati utilizzati i test non parametrici U di Mann-Whitney e delle mediane; per il confronto tra due variabili qualitative è stato utilizzato il test del chi quadro. È stata, infine, condotta un'analisi multivariata mediante la costruzione di modelli di regressione lineare multipla per valutare l'influenza di una o più variabili indipendenti su una variabile dipendente.

Compiti di sviluppo studiati nella ricerca

- 1) Accettazione del proprio corpo: “valuta il grado di soddisfazione dell’adolescente per il proprio corpo, il proprio aspetto, per i propri cambiamenti fisici e per come gli altri lo giudicano da questo punto di vista” (Gambini, 2015, pag. 37).
- 2) Integrazione delle pulsioni sessuali: “rileva il grado di soddisfazione dell’adolescente per il proprio sviluppo sessuale e il senso di adeguatezza e la serenità con cui si confronta con questa dimensione dal punto di vista sia personale sia relazionale” (ivi, pag. 38).
- 3) Rapporti con amici del sesso opposto: “indaga la convinzione dell’adolescente di sapersi relazionare con i coetanei dell’altro sesso, di sentirsi da loro apprezzato e di essere capace di comunicare con loro senza alcun imbarazzo” (ibidem).
- 4) Capacità di coping: “esamina la convinzione dell’adolescente di essere capace di superare i compiti che incontra nel quotidiano, le situazioni nuove e quelle problematiche” (ivi, pag. 39).
- 5) Competenza emotiva: “valuta la convinzione dell’adolescente di saper riconoscere e regolare le proprie emozioni, di avere un buon autocontrollo perché supportato da una discreta capacità autoriflessiva” (ibidem).
- 6) Efficacia nello studio: “rileva la convinzione dell’adolescente di sapersela cavare a scuola e negli impegni di studio, d’essere un bravo studente, soddisfatto, motivato e intenzionato a proseguire il proprio percorso di studi” (ibidem).

- 
- 7) Relazione con gli amici: “indaga la convinzione dell’adolescente di essere bravo a farsi degli amici, d’essere contento degli amici che frequenta e di sentirsi da questi compreso e valorizzato” (ibidem).
 - 8) Efficacia filiale: “esamina la convinzione di efficacia dell’adolescente nel ruolo di figlio, nel saper ottenere l’attenzione dei genitori quando ne ha bisogno, nel sapersi guadagnare la loro fiducia e nel fare in modo che la madre e il padre rispettino il suo punto di vista” (ivi, p.40).
 - 9) Inclusione sociale: “valuta la convinzione dell’adolescente di essersi ben inserito nella società e, in particolar modo, di avere degli adulti di riferimento che lo incoraggiano e lo stimano” (ibidem).
 - 10) Acquisizione di identità: “valuta la convinzione dell’adolescente di essere a un buon punto nella definizione della sua identità, di avere idee e valori sufficientemente chiari verso i quali orientare il proprio progetto di vita” (ibidem).
 - 11) Conoscenza e coerenza di sé: “valuta il grado di consapevolezza che l’adolescente ha di sé (delle sue qualità e dei suoi limiti, di ciò che vuole e gli piace) così da muoversi nel quotidiano in modo coerente non subendo più di tanto l’influenza degli altri e dei contesti in cui si trova” (ibidem).
 - 12) Senso e soddisfazione della vita: “valuta il grado di soddisfazione dell’adolescente per la sua vita, in quanto ricca di interessi, scopi e significati” (ibidem).

Fasi di ricerca e campione sperimentale

La ricerca ha previsto quattro fasi di svolgimento: 1) somministrazione di una prima versione della sezione 1 del questionario a un piccolo campione di educatori, insegnanti, psicologi, genitori; 2) somministrazione del questionario completo a un campione pilota di 20 adolescenti e successive interviste; 3) contatti con le scuole, presentazione del progetto e procedure inerenti al consenso informato; 4) fase sperimentale con somministrazione online del questionario definitivo.

Il campione sperimentale è costituito da 793 adolescenti (264 maschi e 529 femmine); 771 partecipanti provengono da cinque scuole secondarie della provincia di Reggio Calabria (Sud Italia) e 22 partecipanti provengono dalla rete sociale della dottoranda.

Tutti gli alunni delle classi coinvolte sono stati invitati a svolgere il questionario durante un'ora di lezione. I pochi adolescenti direttamente contattati dalla ricercatrice hanno ricevuto il link sul cellulare.

Risultati principali

- **Bassi livelli dipendenza da Internet (1,3%) e un po' più alti di abuso (6,6%).**
- Sesso, età degli adolescenti, titolo di studio dei genitori, non vivere con entrambi i genitori, non sono associati a differenze nell'uso problematico di Internet. Avere entrambi i genitori senza lavoro è associato a un livello maggiore di dipendenza.
- **Le attività che assorbono più tempo sono Whatsapp e i social network** e i contatti privilegiati sono amici e compagni di classe.
- L'81,7% si collega a Internet abbastanza spesso o molto spesso **prima di addormentarsi.**
- Le **motivazioni** d'uso principali sono sviluppare un pensiero indipendente e comunicare; l'area motivazionale più scelta è quella dell'*Identity formation* (61%).
- L'11,7% trascorre più di 2 ore al giorno **giocando online con altri** e il 4,7% **giocando online da solo**, l'1,6% **visitando siti a contenuto sessuale** e lo 0,6% per **incontrare nuove persone in chatroom.**
- Il fenomeno dell'*hate speech* è molto presente: il 52% ha letto in Internet almeno qualche volta nell'ultimo anno insulti o offese nei confronti di amici o conoscenti, il 28,1% ha ricevuto offese o insulti, il 13,3% ha scritto messaggi offensivi o insulti, il 64,7% ha letto offese o insulti nei confronti di gruppi di persone, il 10,6% ha scritto offese o insulti nei confronti di gruppi di persone.
- Infine, il 39,9% ha visto in Internet almeno qualche volta nell'ultimo anno **contenuti che incitano a comportamenti pericolosi** (sfide, anoressia, uso di droghe, autolesionismo, suicidio).

Risultati principali

- Per il 45,5% degli adolescenti è **più facile esprimere alcune cose su se stessi online** coerentemente con l'ipotesi denominata "*Internet enhanced self-disclosure hypothesis*" (Valkenburg & Peter, 2009).
- Il 78,5% dei ragazzi ha usato almeno qualche volta nell'ultimo anno **Internet per distrarsi dai pensieri spiacevoli e per gestire emozioni negative**, in linea con *l'ipotesi di compensazione* di Kardefelt-Winther (2014).
- Il modello del "Compensatory Internet Use" (CIU) propone che un uso additivo di Internet compensi esigenze non soddisfatte offline e aiuti a gestire la sofferenza psicologica.
- I ragazzi che navigano più frequentemente per gestire stati negativi tendono ad avere livelli di dipendenza maggiori, competenza emotiva inferiore e un punteggio più basso di benessere generale.

Uso dei social e compiti di sviluppo

- ▶ All'aumentare del tempo trascorso sui social tendono ad aumentare l'autoefficacia percepita nelle relazioni con gli amici e nelle relazioni con gli amici dell'altro sesso mentre tendono a diminuire l'accettazione del corpo e la competenza emotiva.
- ▶ In linea con l'ipotesi di stimolazione (stimulation hypothesis), l'uso dei social può aumentare il senso di appartenenza e, quindi, sostenere e potenziare le relazioni amicali; in linea con l'ipotesi rich-get-richer, gli adolescenti più efficaci nelle relazioni usano di più i social arricchendo la rete sociale e traendo maggiori benefici grazie al feedback positivo ottenuto (Valkenburg, Koutamanis & Vossen, 2017).
- ▶ Coy-Dibley (2016) ha proposto il termine “*digitized dysmorphia*” per indicare la discrepanza tra lo standard ideale di bellezza femminile imposto dai social media e l'aspetto “reale” dei corpi delle donne. In uno studio di Verrastro et al. (2020) coloro che modificavano le immagini su Instagram mostravano un livello più elevato di paura di valutazione negativa del loro aspetto da parte degli altri, avevano un'ansia di tratto rispetto al loro corpo, avevano interiorizzato il modello di bellezza proposto da Instagram più degli altri utenti e sentivano più pressione ad aderire agli stereotipi.
- ▶ I social media possono esporre gli adolescenti a contenuti emotivi inquietanti o inappropriati; inoltre, l'assenza o la limitata presenza di segnali non verbali può a volte causare un'errata interpretazione delle informazioni e inficiare la comprensione emotiva. Infine, il confronto con gli altri, aspetto fondamentale dei processi evolutivi adolescenziali, può esporre a rischi notevoli, come la paura di essere esclusi o di avere esperienze meno gratificanti dei coetanei (*Fear of missing out*), la depressione e l'ansia (Moreno & Uhls, 2019).

Internet e identità

- **Internet è luogo di sperimentazione identitaria ma non nel senso di fingere altre identità:** solo il 13,9% dei partecipanti afferma di fingere almeno un po' di essere qualcun altro in Internet, per il 46% Internet permette di presentare una versione migliore di sé e per il 30,6% la modalità di presentarsi online differisce dalla vita reale.
- **Gli adolescenti che si presentano online in modo maggiormente differente dalla vita reale** tendono ad avere punteggi più bassi nei compiti di sviluppo “Conoscenza e coerenza del sé”, “Acquisizione dell'identità”, “Relazioni con gli amici dell'altro sesso”, “Relazioni con gli amici” e nel benessere generale, risultato che supporta la “*Self-concept fragmentation hypothesis*” (Valkenburg & Peter, 2011).
- **Fingere di essere qualcun altro in Internet** è correlato negativamente ai compiti di sviluppo “Relazioni con gli amici” e “Relazioni con gli amici dell'altro sesso”.
- Gli *identity playgrounds* ospitano strategie di messa alla prova identitaria piuttosto che veri giochi d'identità (Scarcelli, 2015); i pubblici in rete permettono l'apprendimento attraverso la gestione delle impressioni (boyd, 2008); l'identità virtuale si sostanzia in una «fantasia esatta» (Lancini, 2019) più vicina all'Ideale dell'Io; la rete rappresenta una «palestra delle identità» (Spiniello, 2015).

Internet e relazioni

- A sostegno dell'ipotesi di compensazione sociale (*compensation hypothesis*), più di un quarto del campione (26,2%) considera almeno un po' vera l'affermazione secondo cui **l'interazione online è più agevole di quella offline** (Mi sento più al sicuro nelle relazioni online).
- Gli adolescenti che si sentono maggiormente a loro agio nelle relazioni online tendono ad avere punteggi inferiori nei compiti di sviluppo “Conoscenza e coerenza del sé”, “Relazioni con gli amici dell'altro sesso” e “Relazioni con gli amici”, punteggi di dipendenza maggiori e un uso più problematico di Internet, in linea con *l'ipotesi di displacement*.
- All'aumentare della **frequenza dei contatti con estranei** tende ad aumentare il livello di dipendenza e viceversa. Parlare con estranei e navigare per distrarsi da pensieri spiacevoli o gestire emozioni negative risultano due azioni associate in modo positivo e significativo. Gli adolescenti che hanno tra i contatti ragazzi/e che non conoscono nella realtà ma solo online hanno tendenzialmente un uso più problematico di Internet e anche livelli più bassi di benessere generale.
- All'aumentare del **tempo trascorso con IM** aumenta l'autoefficacia percepita nella relazione con gli amici. Questo dato va nella direzione della *Internet induced social skills hypothesis* e dell'*ipotesi di stimolazione*.

Internet e sessualità


- ▶ Visitare siti a contenuto sessuale è un'attività svolta maggiormente dai maschi: c'è, infatti, una percentuale maggiore di maschi che trascorre 1 o 2 ore al giorno (5,7%) e più di 2 ore al giorno (3,8%) navigando in questi siti.
- ▶ Correlazione positiva e significativa tra il tempo trascorso in Internet per **visitare siti a contenuto sessuale** e i compiti di sviluppo “Accettazione del corpo” e “Integrazione delle pulsioni sessuali”.
- ▶ Il **sexting**, ovvero lo scambio di messaggi, immagini o contenuti personali a sfondo sessuale, si presenta nel campione con percentuali che vanno dal 5,7% per l'invio almeno qualche volta nell'ultimo anno di immagini o video personali intimi, al 22,8% per la visione e al 2,3% per la diffusione di immagini o video intimi di altri ragazzi.
- ▶ Correlazione positiva e significativa tra **inviare sexts, vedere immagini o video intimi** di altri ragazzi e la dimensione “Integrazione pulsioni sessuali” del TCS-A.
- ▶ Coerentemente con la prospettiva evolutiva adottata in questo lavoro di ricerca, rispetto al fenomeno del sexting è importante adottare un “*nuanced approach*” (Smahel et al., 2020) che consenta di comprendere i diversi tipi di sexting e di identificare le giuste misure per intervenire. Seppur collegato a esigenze di integrazione pulsionale in adolescenza, il sexting espone a gravi rischi come il cyberbullismo, il grooming, la diffusione incontrollata di immagini sessuali.

Internet e rapporto genitori-figli

- Gli interventi di mediazione attiva genitoriale sono più rappresentati rispetto a quelli restrittivi: i più diffusi sono spiegare i rischi che si corrono in rete (94,1%), spiegare cosa fare se ci si imbatte in materiale disturbante (80,2%), aiutare a valutare l'affidabilità delle informazioni in Internet (77,9%).
- I ragazzi i cui genitori non attuano **né mediazione attiva né interventi restrittivi**, ovvero i cui genitori sono completamente disinteressati all'educazione digitale, hanno un uso più problematico di Internet. Infatti, nel gruppo di adolescenti i cui genitori attuano almeno un intervento di mediazione la percentuale di soggetti problematici è del 7,4% contro una percentuale del 30,8% nel gruppo di adolescenti che non ricevono alcun tipo di intervento genitoriale.
- I ragazzi i cui genitori mettono in atto strategie di mediazione attiva hanno una **migliore efficacia filiale**.
- Gli adolescenti che sanno cosa fare se qualcuno agisce online in un modo disturbante hanno una migliore efficacia filiale.

Dipendenza da Internet e compiti di sviluppo

- Chi ha punteggi più elevati al test UADI-2 tende ad avere punteggi più bassi nelle singole dimensioni del TCS-A, ovvero in ciascun compito di sviluppo, punteggi inferiori nelle macrodimensioni di compiti di sviluppo e punteggi inferiori nel TCS-A totale. Le **dimensioni che correlano maggiormente con la dipendenza da Internet sono la conoscenza e coerenza del Sé, la competenza emotiva e il senso e soddisfazione di vita.**
- Considerando i punteggi nelle dimensioni del TCS-A variabili indipendenti e il punteggio UADI-2 variabile dipendente, le analisi di regressione lineare hanno dimostrato che la **conoscenza/coerenza del sé, la competenza emotiva e l'efficacia filiale** spiegano il 25% della varianza dello UADI-2 tenendo sotto controllo età e genere. Chi ha punteggi più alti in questi compiti di sviluppo ha punteggi più bassi di UADI-2: una carente gestione di questi compiti di sviluppo durante l'adolescenza è, quindi, legata allo sviluppo della dipendenza da Internet.
- Considerando il punteggio UADI-2 variabile indipendente e i punteggi nelle singole dimensioni TCS-A variabili dipendenti, si evince chi ha un uso più problematico di Internet (e quindi ha un punteggio UADI-2 più elevato) tende a conseguire un punteggio più basso nei singoli compiti di sviluppo. Sui compiti di sviluppo **“Efficacia filiale”, “Acquisizione dell'identità” e “Conoscenza e coerenza del sé”** né il genere né l'età hanno un impatto statisticamente significativo.




► La dipendenza da Internet influisce sullo svolgimento di tutti i compiti di sviluppo in maniera negativa, mentre difficoltà nello svolgimento dei compiti di sviluppo “conoscenza e coerenza del sé”, “competenza emotiva” ed “efficacia filiale” possono essere fattori di rischio per la dipendenza da Internet.

Altri risultati

- ▶ Le **attività** in Internet maggiormente correlate alla dipendenza da Internet sono visitare siti in cui le persone condividono interessi o hobby, visitare siti a contenuto sessuale, visitare una chatroom e guardare video; le attività meno connesse a dipendenza sono usare *instant messaging* e parlare con amici o parenti via webcam.
- ▶ Fare delle ricerche in Internet per ragioni di studio, seppur non sia correlato in maniera statisticamente significativa alla dipendenza, è l'unica attività con valore di correlazione negativo.
- ▶ All'aumentare del tempo trascorso in Internet per **attività di ricerca e studio** e per imparare una lingua straniera aumenta l'efficacia nello studio e viceversa.
- ▶ Infine, connettersi più spesso, per motivi non connessi allo studio, appena svegli, durante l'orario scolastico, durante i pasti, durante l'attività di studio, prima di addormentarsi e durante la notte, è associato a un punteggio più elevato di dipendenza e a un uso più problematico di Internet. Il momento di connessione maggiormente associato a dipendenza è appena svegli.

Discussione e conclusioni

- ▶ I risultati appaiono rilevanti sia in un'ottica di promozione di usi funzionali di Internet sia di prevenzione di usi problematici e anche in una prospettiva psicologico-clinica. Essi confermano l'importanza di Internet nello svolgimento dei compiti di sviluppo adolescenziali soprattutto per ciò che riguarda l'identità.
- ▶ I risultati, coerentemente con l' "Ipotesi dell'integrazione online-offline" (Lin, Su & Potenza, 2018), suggeriscono che sia necessario promuovere l'integrazione in tre domini: Self-identity, relazioni interpersonali, funzione sociale. I quattro principi generali di integrazione online/offline, ovvero comunicazione, trasferimento, coerenza e offline first, sono un'utile guida per educatori, insegnanti, psicologi dello sviluppo, pedagogisti e genitori per promuovere un uso di Internet funzionale e che riduca i rischi inevitabilmente connessi.



È opportuno promuovere interventi che sostengano i tre compiti di sviluppo individuati come predittori di dipendenza: “Conoscenza e coerenza del sé”, “Competenza emotiva” ed “Efficacia filiale”.

Il compito di sviluppo “Conoscenza e coerenza del sé” può essere sostenuto attraverso interventi psicoeducativi in cui gli adolescenti siano supportati nell’esplorazione della propria identità e delle proprie prospettive per il futuro e siano guidati a mettere in discussione le influenze dei social media nel processo di costruzione identitaria. In questo ambito risultano utili i focus-groups per adolescenti, l’utilizzo di role-playing, circle-time, photolanguage, cineforum in ambito scolastico.

La competenza emotiva può essere implementata nei programmi di alfabetizzazione emotiva fin dalla prima infanzia, nei corsi di mindfulness per bambini e adolescenti, nell’ambito scolastico attraverso la promozione di attività di educazione affettiva.

L’efficacia filiale può essere sostenuta da interventi che migliorino la comunicazione genitori-figli e la capacità di gestire in modo efficace i conflitti. La constatazione ulteriore per cui gli interventi di mediazione genitoriale attiva sono associati ad un uso più funzionale di Internet, sollecitano l’implementazione di corsi per migliorare le competenze digitali nei genitori.



**Grazie
per l'attenzione**

Dott.ssa Nancy Rizzi
rizzi.nancy@tiscali.it