

PROGETTO “ADOLESCENTI E SOCIAL NETWORKS: INDAGINE SUL BENESSERE DEGLI ADOLESCENTI DI SAN MARINO DOPO LA PANDEMIA DA SARS-COVID-2”

Introduzione

La pandemia da Covid-19 che negli ultimi due anni ha investito il mondo intero ha avuto un impatto particolarmente forte nei confronti della popolazione scolastica in particolare quella che stava attraversando l'età dell'adolescenza (UNESCO, 2021). Le misure di contrasto alla diffusione dell'infezione (lockdown e distanziamento sociale) hanno obbligato le scuole di tutto il mondo ad adottare la didattica a distanza comportando una modificazione significativa delle modalità di stringere e mantenere le relazioni sociali. Gli studi pubblicati in diversi paesi riportano che l'alterazione delle routine quotidiane è stata accettata con maggiore difficoltà dai giovani che non potevano più andare a scuola, fare sport ed incontrare gli amici sia nel momento di maggiore gravità della pandemia, sia nella fase in cui si è tentato di tornare ad una normalità e alla convivenza con l'infezione. Nell'età dell'adolescenza la maggior parte del tempo di veglia viene speso a scuola, nelle strutture ricreative, nella ricerca di contatto e nell'esplorazione dei rapporti sociali (Mahoney et al., 2009). La pandemia ha invece obbligato i giovani a stare molto di più a casa, limitando i contatti tra pari e mantenendo relazioni principalmente attraverso strumenti di carattere tecnologico. Il dibattito scientifico si è pertanto concentrato sulla comprensione non solo degli effetti della quarantena, delle limitazioni della libertà e della chiusura delle scuole sul benessere psicologico, fisico ed emotivo degli adolescenti ma anche sugli effetti che un maggiore utilizzo dei social media ha avuto sul funzionamento psicosociale dei ragazzi. Se da un lato infatti i social media hanno rappresentato l'opportunità di mantenere vive le relazioni, dall'altro gli studiosi hanno invitato a monitorare accuratamente come sono cambiate le abitudini degli adolescenti nell'uso dei social avvertendo sui possibili rischi a queste connessi (sviluppo di dipendenza da gioco, da internet, aumento dei fenomeni di bullismo, cyberbullismo e sexting, diminuzione delle ore di sonno o della qualità del sonno, aumento delle problematiche connesse alla disregolazione nell'alimentazione ed alterazione della percezione del proprio corpo e della propria immagine).

Social Media e benessere fisico

Le nuove tecnologie possono influenzare il benessere fisico degli adolescenti in modo diretto, alterando la qualità del sonno, il numero di ore dedicate al riposo e lo sviluppo cerebrale, oppure indiretto attraverso la presentazione di modelli negativi che invitano ad adottare stili di vita disfunzionali (incentivando il consumo di alcool, droga, imponendosi delle restrizioni alimentari). Il bisogno, tipico dell'adolescente, di seguire dei modelli che lo aiutino a consolidare l'immagine che ha di sé e a strutturare la sua identità, lo espone al rischio di adottare e fare propri dei comportamenti disadattivi e disfunzionali. Alcuni studi hanno messo in evidenza come l'uso dei social media abbia un effetto sul sonno la cui alterazione costituisce un fattore di rischio nello sviluppo di una psicopatologia (Nesi,

2020). È emerso, ad esempio, che una mancanza di un adeguato riposo raddoppia la probabilità di usare alcol, sigarette o droghe; di considerare o mettere in atto suicidio e di avere problemi nella sfera emotiva, come ad esempio sintomi internalizzanti (Kennedy, 2019; Bauducco, 2016; Woods, 2016). Gli studenti delle scuole superiori che dormono meno di 6 ore a notte hanno il doppio della probabilità di adottare comportamenti a rischio (consumo di alcool o di stupefacenti, guida sotto l'effetto di sostanze psicotrope, comportamenti sessuali a rischio) e presentano un'incidenza più elevata di ansia, depressione e rabbia (Bauducco et al., 2016; Bharanidharan 2018; Weaver et al., 2018). Tra le conseguenze dirette sul benessere fisico di una scarsa qualità del sonno vengono riportati: una più elevata pressione sanguigna, diabete, obesità o attacchi cardiaci (Royal Society for Public Health, 2017).

La peggiore qualità del sonno sarebbe da attribuirsi a frequenti risvegli dovuti all'arrivo di notifiche e altri allarmi che sollecitano l'ansia di essere sempre disponibili e reperibili o la paura di rimanere "tagliati fuori", addormentamento posticipato, maggiore stanchezza durante il giorno, minore attività fisica per poter rimanere connessi.

Rispetto all'influenza indiretta l'uso dei social media si configura come l'occasione di entrare in contatto con modelli di condotta a rischio, in una età in cui i ragazzi sono particolarmente vulnerabili all'influenza dei pari. È il caso di coloro che postano immagini in cui alcuni comportamenti disfunzionali come il consumo di sigarette, alcol e droga, servono a guadagnare popolarità nel gruppo, ottenerne approvazione attraverso la promozione e la diffusione di tali azioni anche tra i più giovani. I gruppi "pro ana" e "pro mia" favoriscono l'aggregazione sociale di coloro che si riconoscono in modelli alimentari di natura psicopatologica come l'anoressia e la bulimia. Inoltre la facilità con cui si può accedere ad informazioni e contenuti che riguardano il suicidio può aumentare il rischio di condotte che variano dall'autolesionismo al rischio di commettere azioni suicidarie in coloro che sono particolarmente vulnerabili.

Social Media e benessere emotivo

La letteratura che ha indagato gli effetti dell'uso dei social media sul benessere degli adolescenti ha dato risultati spesso incoerenti e frammentari (Dienlin & Johannes, 2020; Meier & Reinecke, 2020), con alcuni studi che hanno evidenziato possibili effetti negativi di queste piattaforme, altri che supportano la convinzione di un impatto positivo e alcune ricerche dalle quali emerge una relazione bidirezionale oppure nessun effetto significativo (Best, 2014; Course-Choi & Hammond, 2020; Dienlin & Johannes, 2020; Keles, 2020; Odgers & Jensen, 2020; Orben, 2020; Webster, 2021). L'idea che la comunicazione online possa avere un impatto indiretto positivo si baserebbe sulla constatazione che gli adolescenti che fanno un uso moderato dei social network aumentano la loro autostima, il senso di appartenenza e ottengono supporto emozionale che a sua volta riduce potenziali stati di ansia, promuove la self-disclosure e la ricerca di aiuto. Secondo la teoria della compensazione sociale (SCT-Social Compensation Theory; Valkenburg & Peter, 2009), in ragione della sua accessibilità, gli adolescenti ricorrerebbero ad internet per ridurre i propri stati di ansia, senso di isolamento oppure emozioni negative (Capla, 2002; Gámez-Guadix, 2012), per sfogare la rabbia repressa, l'aggressività e l'ostilità (Gackebach, 2011; Fumero, 2018). In questo modo internet può diventare un modo con cui affrontare le

difficoltà della vita e di adottare una modalità di risoluzione di problemi attraverso l'evitamento. Le reti sociali online sarebbero dunque fonte di maggior benessere soggettivo in quanto riducono l'isolamento sociale, promuovono l'autostima e sostengono l'umore positivo (Webster, 2021) in quanto giocano un ruolo centrale nella validazione sociale particolarmente importante durante l'età adolescenziale.

Altri studi mostrano, al contrario, come la frequenza nell'utilizzo dei social network sia associata ad un peggioramento delle condizioni di benessere (Best, 2014), in particolare a minori livelli di felicità, autostima, soddisfazione nei confronti della propria vita (Abi-Jaoude, 2020) e maggiore distress psicologico (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015), seppur l'effetto spesso sia minimo (Dienlin & Johannes, 2020; Orben, 2020). Nella meta-analisi di Vannucci (2020), condotta su 27 pubblicazioni antecedenti all'avvento della pandemia da COVID-19, viene riportata un'associazione tra uso dei social media e maggior consumo di sostanze stupefacenti, comportamenti sessuali a rischio e comportamenti generali a rischio durante l'adolescenza. La mancanza di feedback positivi ottenuti in rete può avere effetti dannosi per il benessere in quanto possono elicitare un sentimento di rifiuto (Lee, 2020), la convinzione di essere esclusi o ignorati (Timeo, 2020) dando luogo ad una più elevata affettività negativa dominata da sentimenti di tristezza, ansia, stress, rabbia o imbarazzo.

Social Media e benessere sociale

La socialità per gli esseri umani, in particolare per gli adolescenti che stanno costruendo la loro identità, riveste un ruolo così importante che la mancanza di supporto e di senso di appartenenza vengono considerati tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo di una psicopatologia (Allen, 2014). Il supporto sociale, così come la percezione di aver ricevuto sostegno e vicinanza, costituiscono dei fattori protettivi che possono tutelare dall'insorgenza di un disturbo psichico. La nuova socialità digitalizzata nasconde però più di qualche insidia. Se da un lato infatti la distanza e l'accessibilità non costituiscono più in alcun modo un limite per la costruzione e il mantenimento di relazioni sociali, dall'altro si assiste ad una tendenza per la quale i contatti virtuali divengono predominanti rispetto a quelli reali, venendo di fatto preferiti agli incontri vis à vis. Gli scambi che avvengono tramite social network hanno uno spessore comunicativo inferiore a quello che si sperimenta in un'interazione di persona in cui la dimensione non verbale completa ed integra lo scambio comunicativo. Ne deriva che l'esperienza di sostegno sociale ricevuto dalle reti virtuali è non di rado percepita come meno ricca e appagante di quella reale.

La socialità virtuale si esprime per gli adolescenti anche nel confronto tra il proprio sé reale e quello virtuale (desiderato, idealizzato, costruito nei post e nelle immagini di sé selezionate e filtrate). Nei casi in cui il confronto sociale cercato in rete non trovi il riscontro desiderato (ad esempio quando non si ottengono un numero sufficiente di *like*) ne possono derivare un aumento dei livelli di ansia e depressione così come un calo della propria autostima. Laddove questo circolo vizioso risulti particolarmente compromesso si può giungere al ritiro sociale, definito anche "hikikomori": l'adolescente si chiude nella propria stanza rifiutando qualsiasi contatto con il mondo esterno. Il disinvestimento nei

confronti delle interazioni reali lo porta ad abbandonare la scuola, limitare i contatti in famiglia e mantenere esclusivamente relazioni virtuali.

La socialità virtuale si accompagna anche al rischio per i soggetti in età evolutiva di sviluppare comportamenti a rischio connessi all'esposizione a modelli di comportamento disadattivi (Nesi, 2020; Allen, 2014). La letteratura ha documentato la relazione tra tempo online e il coinvolgimento in episodi di cyberbullismo, mediata dalle caratteristiche del soggetto e del contesto di crescita (Brighi et al. 2019).

E' intuitivo pensare che le condizioni di vita imposte dal lockdown abbiano fornito l'occasione per gli adolescenti di aumentare il tempo trascorso online. Questo fattore è stato associato ad un possibile aumento di casi di cyberbullismo, insieme alla considerazione di elementi di vulnerabilità presentati dagli individui. A conferma di questa ipotesi, la ricerca ha effettivamente recentemente confermato l'aumento di casi di cyberbullismo in tutto il mondo durante l'emergenza Covid-19 (Karmakar e Das, 2021; Jain, Gupta, Satam, & Panda, 2020).

Il tempo trascorso online si configura come un fattore di rischio anche per il disturbo del gioco (Gaming Disorder), fenomeno che è stato incluso come entità diagnostica formale nella sezione dell' ICD-11 relativa ai disturbi da dipendenza nel capitolo sulla salute mentale. GD si riferisce a persistenti o ricorrenti comportamenti di gioco (sia esso un gioco digitale o video che può essere implementato offline o in modalità online). È un disturbo caratterizzato da perdita di controllo, dalla crescente priorità che viene data a questa attività che determina il predominio del gioco su altri interessi della vita e attività quotidiane; e la continuazione o l'escalation di lo svolgimento del gioco nonostante il verificarsi di conseguenze negative. In seguito alla Pandemia Covid-19 la letteratura ha evidenziato un significativo aumento dell'incidenza di GD (Donati et al., 2021), sottolineando anche il ruolo delle pratiche educative relative all'uso di Internet adottate nelle famiglie.

Le caratteristiche della socialità virtuale aprono dunque le porte ad un paradosso perché costituiscono al contempo un grande vantaggio, fornendo occasioni di incontro e di relazione in un periodo in cui le misure di tutela della sanità pubblica impongono il distanziamento sociale, ed una fonte di criticità e preoccupazione per il benessere sociale e psichico degli adolescenti.

Metodo

L'indagine verrà sviluppata come studio trasversale sulla popolazione scolastica delle scuole secondarie di primo e secondo grado della Repubblica di San Marino con l'obiettivo di valutare come - nella percezione degli studenti - si sia modificato l'uso dei social media post pandemia. Inoltre lo studio si propone di comprendere come si siano modificati il funzionamento psicosociale e le condizioni di benessere degli adolescenti a circa un anno dalle misure di contenimento della pandemia. La ricerca verrà condotta attraverso la somministrazione online di una serie di questionari volti a rispondere alle seguenti domande di ricerca:

Area di indagine A: Descrivere l'uso che gli adolescenti fanno dei social network più popolari in questa fascia d'età. In particolare si raccoglieranno informazioni sulla frequenza, sulla durata di utilizzo, sulle preferenze comunicative e sulle principali motivazioni che li spingono a scegliere alcune tipologie di social media.

1. Quanto tempo trascorrono gli adolescenti sui social media e quanto utilizzano la messaggistica istantanea?
2. Esistono differenze di genere nel tempo di utilizzo?
3. Il tempo di utilizzo varia in funzione di altre variabili come genere, età, oppure tipologia di istituto frequentato?
4. Quali sono i social media preferiti dagli adolescenti?
5. Quali sono le motivazioni che spingono gli adolescenti ad utilizzare e preferire alcuni social media rispetto ad altri?
6. Come è cambiata la percezione dell'utilizzo dei social networks dopo la pandemia?
7. Uso negativo dei social media: cyberbullismo, Internet addiction, Gaming Disorder.

Area di indagine B: Quest'area intende esplorare il possibile impatto perdurante che le misure di contenimento dell'infezione da COVID-19 hanno avuto sul benessere fisico, sociale ed emotivo degli adolescenti. Esistono differenze nella percezione che gli adolescenti hanno della loro condizione di benessere fisico, sociale ed emotivo post pandemia rispetto al loro stato precedente?

1. Esistono delle relazioni tra queste condizioni e la durata, la frequenza o le ragioni di utilizzo dei social media?
2. Esistono delle differenze relative a genere, età oppure tipo di scuola frequentata?
3. Esistono delle differenze nell'uso negativo dei social media (cyberbullismo)?

Area di indagine C: Quest'area intende esplorare la presenza negli adolescenti di comportamenti di dipendenza (Internet Addiction, Gaming Disorder), di sintomi internalizzanti come ansia, depressione, oppure di ansia sociale.

Metodo e Strumenti di ricerca

Nello studio verranno adottati i seguenti strumenti di ricerca:

1. Questionario socio-demografico.
Con questo strumento verranno ricavate le principali informazioni relative alle caratteristiche personali dei partecipanti (età, genere, composizione del nucleo familiare, anno scolastico e scuola frequentata dal ragazzo, stato civile dei genitori, titolo di studio da loro conseguito, tipo di occupazione).
2. Questionario sulla frequenza di utilizzo dei social network (Pempek & McDaniel, 2016; riadattato da Tremolada & Silingardi, 2017). Lo strumento riadattato utilizza una scala a 8 punti e propone una stima della durata e della frequenza di utilizzo dei principali social media.
3. SAFA (Scala ansia e Depressione). Si tratta di uno strumento che esplora la presenza di sintomi e stati psichici nell'area dei disturbi internalizzanti.

4. Addictive Behaviour Questionnaire (Caretti et al., 2015). L'ABQ è un test che consente di raccogliere informazioni relative ai comportamenti, atteggiamenti e alla gravità della sintomatologia da dipendenza da sostanze psicotrope, alcol, gioco d'azzardo e internet.
5. ECBQ Questionario sul cyberbullismo (Brighi et al 2014).
6. Video Gaming Scale for Adolescents (VGS-A) e la Video Gaming Scale for Children (VGS-C) (Donati et al. 2019). Queste sono due scale che mirano a indagare le abitudini di gioco con videogiochi e i sintomi della GD.
7. Social Anxiety Scale for Adolescents (Nolan & Walters, 2000; traduzione e adattamento di Tremolada et al., 2021). Questa scala, ricavata da altri strumenti simili, è costituita da 17 items con scala Likert 1 (sta per "Mai") – 5 (sta per "Sempre") che vanno a valutare tre fattori principali: la paura di una valutazione negativa, l'evitamento sociale, il distress di fronte al nuovo, l'evitamento sociale e il distress più in generale.
8. TCS-A (Gambini, 2015). Test sul superamento dei compiti di sviluppo in adolescenza. Lo strumento descrive attraverso 12 scale come un adolescente si posiziona rispetto alle maggiori sfide evolutive. Dalla combinazione delle diverse dimensioni emergono 4 macro-aree:
 - a. Compiti di sviluppo legati alla pubertà e alle pulsioni sessuali: Accettazione del corpo, Integrazione delle pulsioni sessuali, Relazioni con amici dell'altro sesso
 - b. Compiti di sviluppo legati alle competenze cognitive: Capacità di coping, competenza emotiva, efficacia nello studio
 - c. Compiti di sviluppo legati alle relazioni: Relazioni con gli amici, efficacia filiale, inserimento sociale
 - d. Compiti di sviluppo legati alla costruzione dell'identità personale: Acquisizione dell'identità, Conoscenza e coerenza del sé, Senso e soddisfazione di vita

Le 4 aree costituiranno un unico fattore generale che andrà a indicare come l'adolescente percepisce nel complesso la propria evoluzione o crescita.

9. Conduzione di focus-group con gruppi rappresentativi di studenti per istituto e per ordine di scuola con domande finalizzate ad indagare l'esperienza soggettiva e l'utilizzo dei social network pre e post pandemia. Le discussioni nei focus-group potranno essere trascritte ed analizzate tematicamente.