

L'uso dei social in adolescenza: estensione delle relazioni o rifugi della mente?

Sergio Messina ¹, Zara Mehrnoosh ², Roberta Rota ³ e Sabrina Fusi ⁴

¹ *Neuropsichiatra Infantile, SSD NPI ASP3, Caltagirone*

² *Pedagogista, Psicologa-psicoterapeuta, Vicepresidente OSD APS, Professore a contratto Università di Genova*

³ *Pedagogista, Psicologa, Arma di Taggia*

⁴ *Educatrice professionale socio-pedagogica, Presidente OSD APS, Genova*

Sommario

Per gli adolescenti alle prese con i compiti di sviluppo e le sfide ad essi connessi, i social rappresentano lo strumento con cui poter rimanere *costantemente connessi* con il gruppo dei pari, trovando terreno fertile per la trasposizione virtuale di desideri e difficoltà esistenziali e ricevere quell'ammirazione e rispecchiamento su cui poter reinvestire narcisisticamente i *nuovi* aspetti del Sé. Nel presente studio si riportano i dati raccolti tra 1.169 adolescenti tra gli 11 e i 18 anni, con l'obiettivo di aprire riflessioni sulla percezione di come utilizzino e *vivano* il mondo dei social.

Parole chiave

Social, adolescenza, rispecchiamento, connessione

Il mondo dei social dobbiamo ormai osservarlo come un'estensione della mente umana, un mondo virtuale che si intreccia con il mondo reale e determina vere e proprie ristrutturazioni cognitive, emotive e relazionali. «Reale e virtuale oggi si embricano, si sovrappongono, si compenetrano e si completano in modi sempre più complessi e affascinanti, configurando nuove mappe cognitive, nuovi sentieri per l'espressione di sé, per la relazione, per lo svago e il lavoro» (La Barbera e Mulè, p.4).

Per gli adolescenti alle prese con i compiti di sviluppo e le sfide ad essi connessi, i social rappresentano lo strumento con cui poter rimanere *costantemente connessi* con il gruppo dei pari trovando terreno fertile per la trasposizione virtuale di desideri e difficoltà esistenziali, ma anche rinegoziare i contenuti simbolici e reinvestire narcisisticamente i *nuovi* aspetti del Sé. Inoltre, per controbilanciare i processi di lutto a cui devono necessariamente far fronte per favorire il processo di separazione e individuazione dalle figure genitoriali, per acquisire una personale identità, l'accettazione di un corpo che muta, la scoperta di un'identità sessuale, lo sviluppo di una identità sociale che si fonda, spesso in modo estremo, sul bisogno di riconoscimento e ammirazione nel gruppo dei pari. In questa oscillazione i social acquistano il ruolo privilegiato per ricevere conferme esterne alla famiglia, saziare l'incolmabile bisogno di ammirazione, possibilità di rispecchiamento e precocissimo vissuto di appartenenza al collettivo (Biolcati, 2010).

In un'ottica di accompagnamento degli adolescenti verso i loro compiti di sviluppo, potrà essere utile valutare con quali modalità l'uso dei social incida sul bilancio evolutivo, cercando di cogliere in che modo venga vissuto lo spazio virtuale, se come un rifugio protettivo dal confronto con il mondo esterno, o viceversa come una *palestra sociale* per sperimentarsi in vista del contatto e delle relazioni reali (Di Lorenzo e coll., 2013), una risorsa o un vincolo alla costruzione o al mantenimento della rete sociale e amicale (Baiooco e coll., 2011).

All'interno di questa cornice, la nostra indagine si muove verso l'esplorazione, attraverso la compilazione di un questionario (appendice A), di come gli adolescenti utilizzino e *vivano* il mondo dei social al fine di apportare un nostro contributo al tema. In letteratura, le ricerche sulle modalità di utilizzo dei social sono ancora limitate e spesso focalizzate sul tema dell'*internet addiction* e i potenziali fattori di rischio in ambito psicopatologico (Griffiths, 1996; La Barbera e Mulè, 2010; Di Lorenzo e coll., 2013; Rusconi e coll., 2012; Schimmenti, 2008). Alla nostra ricerca hanno partecipato 1.169 adolescenti tra gli 11 e i 18 anni. I dati li abbiamo elaborati considerando tre diversi gruppi organizzati in base all'età: il primo gruppo si riferisce alla fascia 11 - 12 anni (N 471), il secondo 13 - 14 anni (N 489) e il terzo 15 - 18 anni (N 209).

I social in adolescenza

Nonostante quanto previsto nel Decreto Legislativo n.101/2018 (GU, 2018) che fissa nei 14 anni l'età minima per poter esprimere il consenso al trattamento dei propri dati personali in relazione all'offerta diretta di servizi della società di informazione, e quindi la possibilità di essere presenti sui social, nella nostra ricerca i partecipanti nella fascia 11-12 anni dichiarano di aver iniziato ad usarli intorno ai 9,7 anni, mentre il gruppo 13 -14 intorno ai 10,6 anni e il gruppo 15 -18 intorno agli 11,8 anni. Il dato evidenzia un abbassamento sempre più precoce dell'accesso ai dispositivi e agli ambienti online (una tendenza accelerata dalla pandemia di COVID-19).

Il possesso di un proprio dispositivo rappresenta il risultato dell'incontro di un bisogno di ottenere uno strumento condiviso e diffuso nel gruppo dei pari e la necessità da parte dei genitori di continuare a possedere un controllo sui figli che lentamente iniziano a conquistare i primi spazi di autonomia fuori dalla famiglia. Tutti i ragazzi coinvolti nella ricerca possiedono uno smartphone personale e un profilo su almeno una piattaforma di messaggistica (fig. 1), prima fra tutte WhatsApp. L'11,5% (fascia 11-12), il 30,7% (13-14 anni) e il 26,8% (15-18) dichiara di possedere anche un profilo segreto.

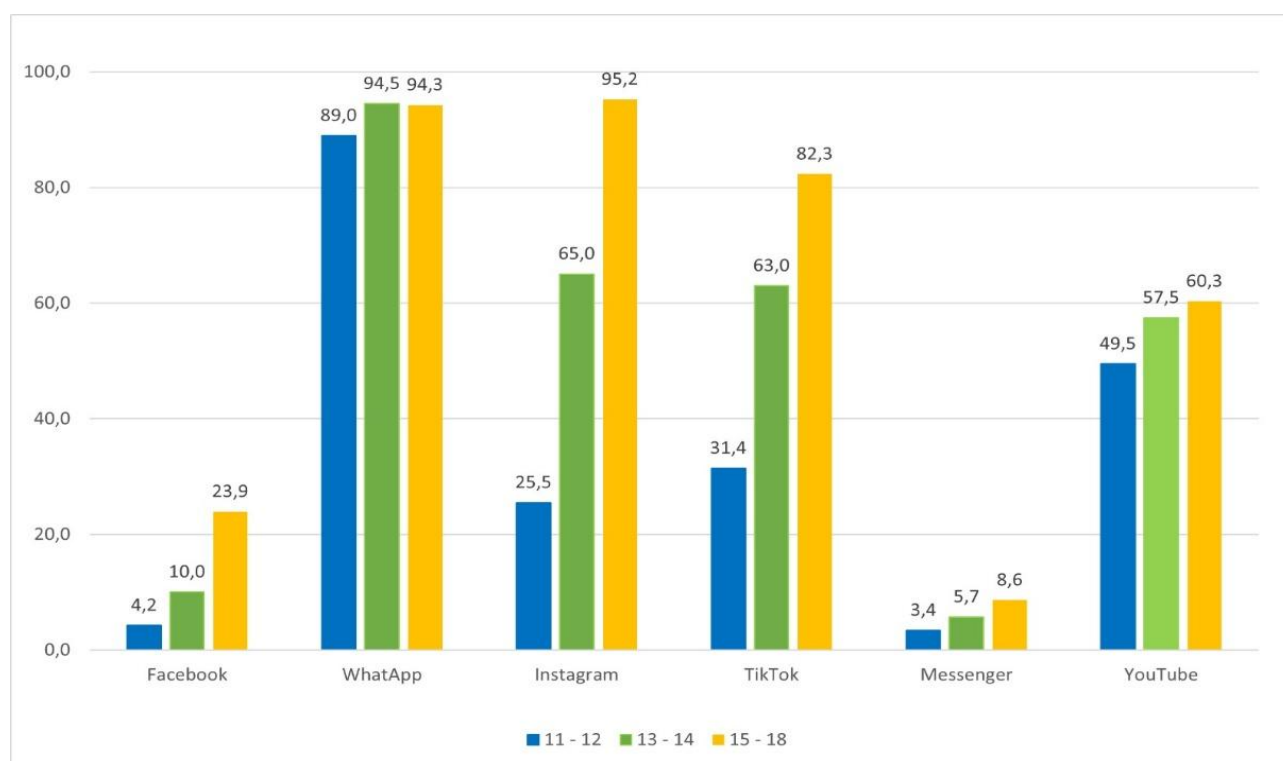


Fig. 1 - Profili personali

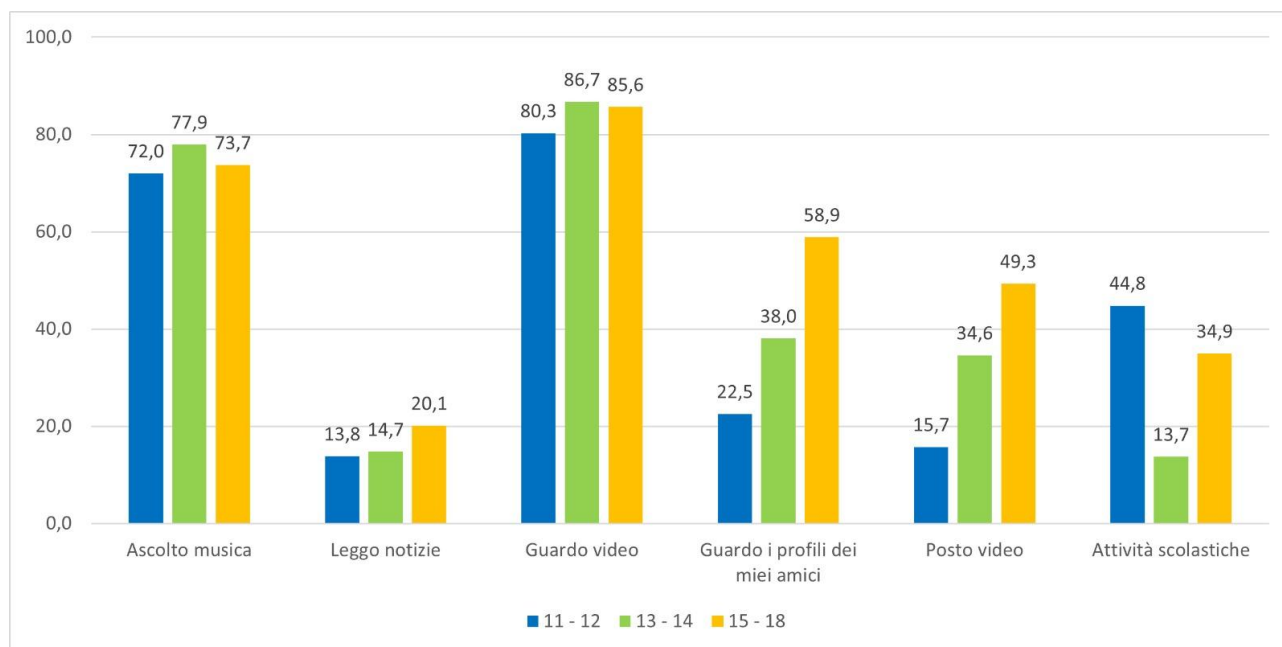


Fig. 2 – Funzioni

Interessante è osservare come i social vengano *osservati* più che *utilizzati attivamente*, soprattutto per guardare brevi video e ascoltare musica. Su questo, possiamo fare importanti riflessioni su come l'osservare possa essere considerata una *palestra di studio* del comportamento dei pari per poi *agire attivamente un proprio comportamento o un'interazione*, sulla base di un rispecchiamento. O al contrario possa rappresentare una modalità passiva di mera osservazione di vite e successi altrui, infarcita di sentimenti di invidia e fallimento personale, che può alimentare un senso di solitudine e povertà vitale. «Alcuni autori ritengono che l'aumentato sentimento di solitudine e la riduzione del benessere soggettivo sarebbero più connessi, più che all'uso in sé dei social network, alla modalità (attiva oppure passiva) con cui questi sarebbero utilizzati. Nei casi in cui i soggetti interagiscono attivamente sui social network, mediante la pubblicazione di messaggi o immagini, commentando altri post o esprimendo i loro commenti, le sensazioni di benessere incrementano e quelle di solitudine, di contro, si riducono. Quando invece il soggetto fruisce passivamente delle informazioni offerte da Facebook, si verificherebbe il contrario... [...] ... Il consumo passivo della vita di altre persone oltre i social media - le loro immagini idealizzate di vacanze, lavoro, pasti e la famiglia - sembrano tradursi in

una percezione più negativa della nostra vita e delle nostre interazioni sociali» (Ribolsi et. al, 2021, p.126).

Per la fascia 11-12 anni il 69,4% dei genitori ha applicato un parental control (che consenta di filtrare i contenuti a cui i figli possono accedere oppure di impostare il tempo massimo di fruizione). Il dato scende al 55,6% nella fascia 13 - 14 anni e al 9,5% per il gruppo 15 - 18 anni.

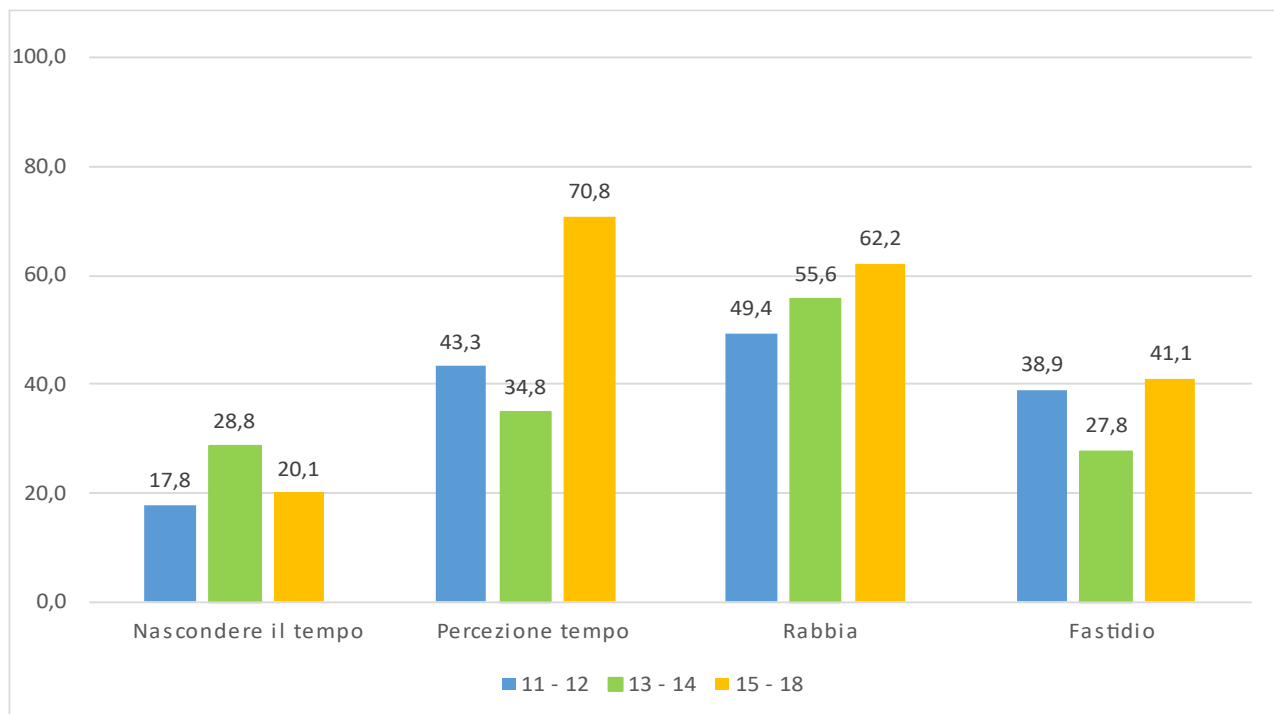


Fig. 3 - Percezione del tempo e reazioni alla disconnessione

Non più di un terzo dei ragazzi riferisce di nascondere ai propri genitori il tempo trascorso sui social. Interessante è il dato riferito alla percezione che possiedono rispetto al trascorrere *troppo tempo* collegati online, che con il crescere dell'età aumenta sempre più, fino a raggiungere il 70,8%. "Stiamo tanto tempo in rete ma ne siamo consapevoli!" dimostra come siano tutt'altro che avulsi dal riconoscere gli effetti negativi legati al sovra-utilizzo della connessione online. Consapevolezza che può porsi quale fattore di protezione all'interno di programmi di prevenzione e uso consapevole delle tecnologie.

Altro dato interessante riguarda il *sentimento di rabbia quando i genitori ritirano loro il cellulare* che aumenta con il crescere dell'età. Questa implementazione può essere letta alla luce di un progressivo ed *evolutivo* desiderio di conquistare sempre maggiore autonomia dalle figure genitoriali,

potendo usufruire dello spazio social con maggiore libertà, godendo al contempo della fiducia ricevuta dei genitori rispetto alle loro capacità di autogestione e autoregolazione.

Maggiore altalenante è invece il sentimento di *fastidio quando qualcuno chiede di scollegarsi*.

Selfie e storie tra bisogno di espressione e ammirazione

Il selfie, le storie e i video appaiono come i mezzi più diffusi per dare voce al bisogno di ammirazione e rispecchiamento nel gruppo dei pari. Postati su Instagram, Facebook e TikTok diventano occasioni per mostrare la propria quotidianità e la propria *storia personale*, amplificando un mondo che se percepito come ristretto può espandersi grazie alla diffusione *social-e* che apporta il suo contributo valutativo e valoriale attraverso *like* e *condivisioni*. «È fin troppo ovvio che la diffusione della moda del selfie rappresenta una protesi della fragilità dell'autostima e racconta della paura di non essere visto, e quindi di essere dimenticato; il lenimento degli amici che guardano è veramente un balsamo e celebra, se ce ne fosse bisogno, l'importanza dello sguardo dell'altro, nella speranza che distillandolo si possa estrarne qualche stilla di ammirazione» (Pietropolli Charmet, 2018, p. 40).

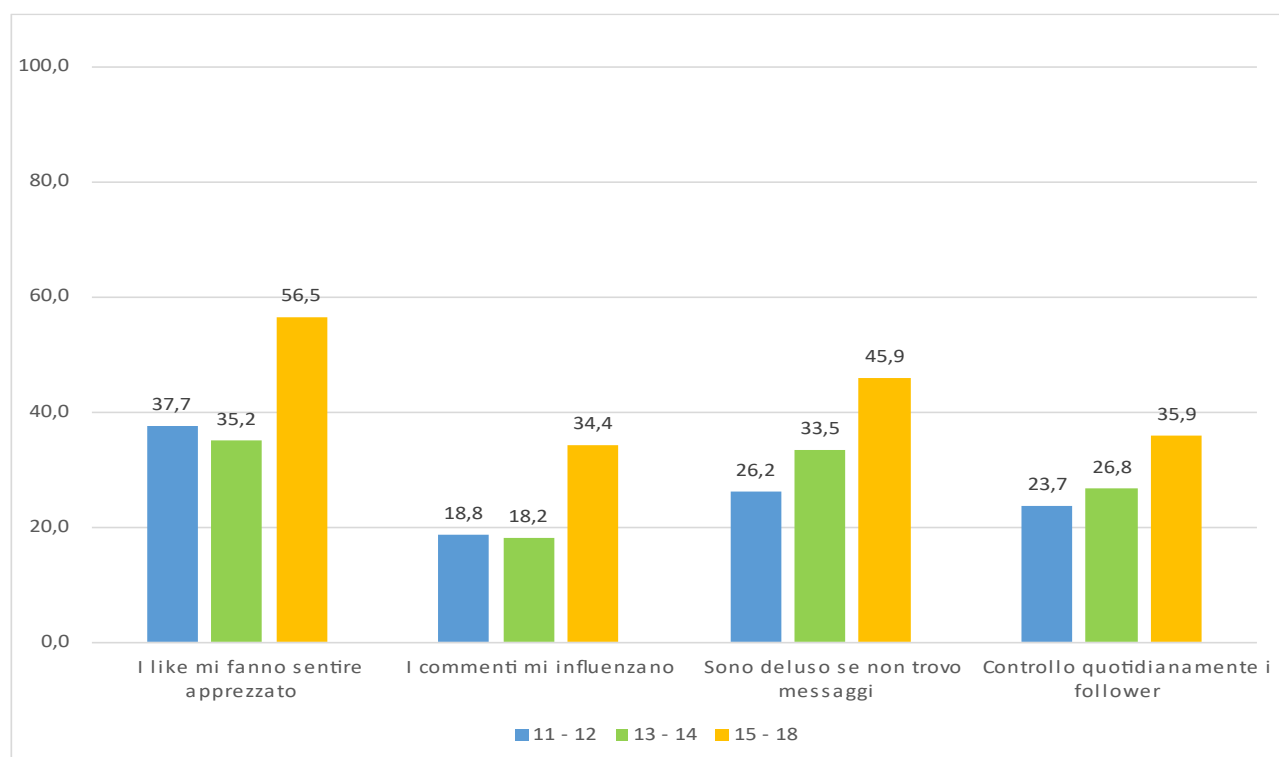


Fig. 4 - Bisogno di ammirazione e riconoscimento

Nella figura 4 si ben evidenzia l'aumento, con il crescere dell'età, *passo dopo passo, anno dopo anno* dell'importanza, e della percezione dell'importanza, del rispecchiamento e l'ammirazione da parte del gruppo dei pari. Elementi che si nutrono di *like e i commenti ricevuti sui social, del controllo quotidiano dei follower e dei like, della delusione quando accendendo il cellulare non si trovano notifiche o messaggi*.

Rifugi delle mente o strumento per mantenere e allargare le relazioni?

Nel nostro studio abbiamo voluto anche focalizzare l'attenzione sulla possibilità che i social rappresentino per gli adolescenti uno strumento per mantenere e allargare le relazioni o al contrario per rifugiarsi da esse. Come abbiamo precedentemente sottolineato, le ricerche sulle modalità di utilizzo dei social si sono spesso focalizzate sul tema dell'*internet addiction* e i potenziali fattori di rischio in ambito psicopatologico, percorrendo una strada di studi volta a evidenziare come l'uso della tecnologia possa, pericolosamente, rappresentare una possibilità di *rifugio della mente*. «È evidente che le caratteristiche peculiari delle attuali tecnologie informatiche, in particolare il controllo onnipotente che il soggetto ha sullo strumento e le possibilità apparentemente illimitate di interazione che esso fornisce, possono rappresentare un supporto importante per il ritiro nei rifugi della mente, evocando stimoli sensoriali e stati del Sé alternativi alle espressioni ordinarie della coscienza...[...]... il sollievo che si ricava col ritirarsi temporaneamente nei rifugi della mente non è necessariamente patologico, e può essere messo al servizio dell'Io, dell'energia personale, della creatività e delle relazioni oggettuali; ma quando, invece, il rifugio della mente tende alla reiterazione eccessiva ed alla dipendenza morbosa, esso comporta il rischio della coazione all'isolamento, alla distorsione del senso del Sé e delle relazioni con gli altri, fino alla perdita del contatto vitale con la realtà, a favore di attività autoerotiche compulsive e di varie forme di dipendenza patologica» (Schimmenti, 2008, p.137).

La tecnologia, in questa prospettiva, può presentarsi quale rifugio contenitore di un nucleo identitario frammentato, privo di energia, disperatamente bisognoso di gratificazioni e ammirazione. «Possiamo affermare allora che, nei casi più severi di dipendenza tecnologica, il ritiro in stati mentali dissociati dal resto della coscienza ha la funzione di creare una realtà interiore più favorevole, attraverso l'allontanamento delle emozioni traumatiche, delle memorie connesse alla trascuratezza emotiva e del sentimento di vuoto esistenziale generato dal falso Sé» (Schimmenti, 2008, p.141). Come scrive La Barbera (2005, p.122) «come il tossicomane nella fase iniziale di "luna di miele" con la sostanza scopre l'emozione rivelatrice dell'esistenza dell'accesso a mondi sensoriali straordinari e appaganti, e

conseguentemente intuisce la plausibilità di restituire senso nuovo agli oggetti di relazione, in modo analogo i consumatori di esperienze virtuali scoprono la possibilità d'ingresso in un mondo spesso altamente gratificante rispetto ai loro bisogni».

Nella nostra ricerca i dati tendono a restituirci uno scenario diverso, maggiormente orientato all'uso dei social come possibilità di apertura verso le relazioni, di desiderio di mantenerle attive e di poterle allargare. Come sottolineato precedentemente, per il 68% di tutti gli adolescenti intervistati, i social non rappresentano uno strumento di fuga e rifugio, ma al contrario una *palestra relazionale* in cui allenare il processo di costruzione identitaria e sociale, un luogo ove vivere il rispecchiamento con il gruppo dei pari, il riconoscersi nell'altro e attraverso l'altro, trovare nuove modalità per osservare, imitare e reinterpretare i comportamenti e gli stili di vita dei coetanei. Una palestra relazionale che si arricchisce anche della possibilità di studiare virtualmente insieme, mantenendo aperta una videochiamata pomeridiana (31,1% fascia 11-12 anni; 42,3% fascia 13-14 anni e 37,3% per gli adolescenti 15-18 anni).

La cornice della fruizione dei social come possibilità per mantenere e allargare le relazioni si muove nella direzione delle ricerche condotte da Baiocco e coll. (2011) che attraverso un campione di 695 adolescenti tra i 14 e i 19 anni hanno evidenziato che chi riferisce una buona vita relazionale trascorra più tempo in rete, utilizzandola per divertimento, per creare e mantenere relazioni amicali, per parlare degli aspetti più intimi di sé e dei propri segreti, utilizzandola quindi come strumento in grado di potenziare le loro competenze relazionali. Gli adolescenti che non usano Internet o lo usano raramente riferiscono, invece, di avere minori interazioni con il gruppo dei pari e una vita relazionale meno soddisfacente. Per Biolcati (2010) la maggior parte del tempo trascorso online dai giovani (sia maschi che femmine) è dedicato alle relazioni di amicizia conosciute in una dimensione offline e solo secondariamente per conoscere persone nuove.

Conclusioni

Indagare l'uso dei social, esplorando la tipologia di attività che vengono svolte online e non tanto (non solo) il tempo di utilizzo, consente di entrare in quello *spazio* entro cui gli adolescenti estendono le loro relazioni per esperire alcune delle dinamiche che caratterizzano le loro interazioni quotidiane. Sono le modalità di fruizione che possono fornire informazioni preziose sul loro stato emotivo ed evolutivo. «È importante sottolineare la differenza esistente tra un uso della rete relazionale, tramite chat e social network, un utilizzo solipsistico, concentrato sulla ricerca di informazioni, oppure ludico attraverso il

ricorso ai videogiochi, che possono prevedere anche l'interazione con altri, nella modalità *multiplayer*» (Lancini et al., 2020, p. 229).

Per molti giovani, i social non sono una fuga, ma una *palestra relazionale* in cui allenare il processo di costruzione identitaria e sociale (O'Day e Heimberg, 2021), un luogo ove vivere il rispecchiamento col gruppo dei pari, il riconoscersi nell'altro e attraverso l'altro.

Attraverso i social è possibile trovare nuove modalità per osservare, imitare e reinterpretare comportamenti e stili di vita dei propri coetanei. Guardare storie su Instagram o TikTok, mettere like a un post o commentare un contenuto non sono solo atti passivi, ma veri e propri strumenti di partecipazione al gruppo dei pari. Questi gesti, per quanto semplici, diventano una forma di linguaggio, un modo per dire "ci sono anch'io, sono parte di questo" (Keles et al., 2020). Tale rispecchiamento si allarga alla possibilità di esplorare aspetti di sé che, nella vita offline, potrebbero restare inespressi. Un adolescente *timido*, ad esempio, potrebbe trovare nei social un modo per comunicare i propri interessi, condividere i propri pensieri e ricevere approvazione senza il peso del contatto diretto. Questo non significa che la comunicazione virtuale sostituisca quella reale, ma che la possa integrare, offrendo un ulteriore canale per sperimentare il sé e confrontarsi con gli altri, per rimanere in contatto con i coetanei anche al di fuori degli ambienti tradizionali come la scuola o il gruppo sportivo. La possibilità di *uscire* virtualmente con gli amici o *studiare insieme* attraverso una videochiamata non è un'alternativa al contatto fisico, ma una sua prosecuzione, una modalità nuova di collaborazione e sostegno reciproco, che rafforza il legame e aggiunge valore alla relazione (Best et al., 2014). Sono gli stessi ragazzi che sottolineano questa importante differenza, sottolineando come nel 90% (fascia 11-12 anni), 77,8% (13-14 anni) e 80,4% (15-18 anni) dei casi non provino maggiore piacere a navigare tra i social rispetto all'uscire con gli amici.

Gli adolescenti sembrano quindi non usare i social per isolarsi dal mondo, *abbandonando* la realtà per rifugiarsi in un mondo virtuale, ma per ampliarlo, per esplorare nuove opportunità di relazione, per sentirsi parte di qualcosa di più grande, per reinterpretare le modalità di relazione secondo le logiche di un mondo in cui il digitale è diventato parte integrante del vivere quotidiano.

Come adulti di riferimento abbiamo la responsabilità di prenderne atto e accompagnarli nell'esplorazione consapevole di questa nuova realtà relazionale.

Ringraziamenti

Ringraziamo gli Istituti Scolastici Liguri che hanno collaborato alla presente ricerca.

Bibliografia

- Baiocco R., Laghi F., Carotenuto M. e Del Miglio C. (2011), *Amicizia on-line: disimpegno o stimolazione?*, «Psicologia clinica dello sviluppo», 15(2), pp. 335-352
- Best P., Manktelow R. e Taylor B. (2014), *Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review*, «Children and Youth Service Review» n. 41, pp. 27-36
- Biolcati R. (2010), *La vita online degli adolescenti: tra sperimentazione e rischio*, «Psicologia clinica dello sviluppo», 14(2), pp. 267-297
- Decreto legislativo 10 agosto 2018, n.101 *Disposizioni per l'adeguamento della normativa nazionale alle disposizioni del regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 27 aprile 2016, relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali, nonché alla libera circolazione di tali dati e che abroga la direttiva 95/46/CE (regolamento generale sulla protezione dei dati)*
- Di Lorenzo M., Lancini M., Suttora C. e Zanella T.E. (2013), *La dipendenza da internet in adolescenza tra normalità e psicopatologia: uno studio italiano*, «Psichiatria e Psicoterapia» vol.32, 2, pp. 101-134
- Griffiths M. (1996), *Internet "addiction": an issue for clinical psychology?*, «Clinical Psychology Forum» n. 97, pp. 32-36
- Keles B., McCrae N. e Grealish A. (2020), *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*, «International Journal of Adolescence and Youth», vol. 25, pp. 79-93
- La Barbera D. e Mulè A. (2010), *Dipendenze tecnologiche e da internet in adolescenza*, «Quaderni Italiani di Psichiatria», 29(1), pp.3-8
- La Barbera D. (2005), *Le dipendenze tecnologiche. Le mente dei nuovi scenari dell'addiction "tecnomediata"*, in Caretti V. e La Barbera D. (ed.), *Le dipendenze tecnologiche. Clinica e psicopatologia*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Lancini M., Cirillo L., Scodeggio T. e Zanella T. (2020), *L'adolescente*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- O'Day E.B. e Heimberg R.G. (2021), *Social media use, social anxiety, and loneliness: a systematic review*, «Computers in human Behavior Reports» vol. 3
- Pietropolli Charmet G. (2018), *L'insostenibile bisogno di ammirazione*, Editori Laterza, Roma
- Ribolsi M., Niolu C. e Siracusano A. (2021), *Nuove dimensioni psicopatologiche della salute mentale: solitudine e povertà vitale*, «Nóos», n. 3, pp.123-129

- Rusconi A.C., Valeriani G., Carlone C., Raimondo P., Quartini A., Coccanari Dè Fornari M.A. e Biondi M. (2012), *Internet addiction disorder e social networks: analisi statistica di correlazione e studio dell'associazione con l'ansia da interazione sociale*, «Rivista di psichiatria» n.47, pp.498-507
- Schimmenti A. (2008), *Rifugiarsi dalla mente: emozioni traumatiche e dissociazione nelle dipendenze tecnologiche*, «Psichiatria e Psicoterapia» 27(2), pp. 133-145

APPENDICE A

Questionario sull'uso dei social in adolescenza

1. Età
2. A che età hai iniziato a usare i social?
3. Per quali funzioni?

☐ ascolto musica	☐ guardo video	☐ attività scolastiche
☐ guardo i profili dei miei amici	☐ posto video/foto	☐ leggo notizie giornalistiche
4. Di quali social hai un profilo personale?

☐ Facebook	☐ WhatsApp	☐ Instagram
☐ YouTube	☐ Messenger	☐ TikTok
5. I social sono per te un modo:

☐ per ALLARGARE le relazioni	☐ per RIFUGIARTI dalle relazioni
---	---
6. I tuoi genitori hanno messo un blocco al tempo che puoi trascorrere su internet ☐ SÌ ☐ NO
7. Hai un profilo segreto che nessuno conosce ☐ SÌ ☐ NO
8. Quando studi mantieni aperta una videochiamata con un amico ☐ SÌ ☐ NO
9. Pensi di trascorrer troppo tempo sui social ☐ SÌ ☐ NO
10. I like che ricevi ti fanno sentire importante e apprezzato ☐ SÌ ☐ NO
11. Ti influenzano i commenti che ricevi sui social ☐ SÌ ☐ NO
12. Controlli quotidianamente quanti ti seguono e mettono like ☐ SÌ ☐ NO
13. Provi delusione se accendendo il cellulare non trovi notifiche o messaggi ☐ SÌ ☐ NO
14. Se i tuoi genitori ti ritirano il telefono reagisci con rabbia ☐ SÌ ☐ NO
15. Sei infastidito se qualcuno ti chiede di scollegarti ☐ SÌ ☐ NO
16. Nascondi ai tuoi genitori la quantità di tempo che trascorri in rete ☐ SÌ ☐ NO
17. I tuoi genitori si lamentano perché trascorri troppo tempo collegato ☐ SÌ ☐ NO
18. Provi maggiore piacere a navigare tra i social che a uscire con gli amici ☐ SÌ ☐ NO