



Università degli Studi di Genova  
Genoa University



**DISFor** Dipartimento di Scienze della Formazione

## CORSO DI LAUREA IN PSICOLOGIA

REGOLAZIONE EMOTIVA, CHIAREZZA DEL CONCETTO DI SÉ  
E LIVELLI DI ANGOSCIA: UN'ANALISI DELLA LORO INFLUENZA  
SULL'USO DEI SOCIAL MEDIA

*Relatore: Prof.ssa Guyonne Rogier*

*Correlatore: Prof. Luca Andrighetto*

*Candidato: Carmen Carcione*

**ANNO ACCADEMICO 2022/2023**

## INDICE

INTRODUZIONE.....	I
<b>I. REGOLAZIONE EMOTIVA E CONCETTO DI SÉ .....</b>	<b>1</b>
1.1 Regolazione emotiva.....	1
1.1.1 Definizione e sviluppo .....	1
1.1.2 Stile genitoriale e regolazione emotiva.....	7
1.1.3 Capacità di regolazione emotiva: strategie, dimensioni ed effetti .....	11
1.2 Concetto di sé.....	16
1.2.1 Definizione e sviluppo .....	16
1.2.2 Stile genitoriale e concetto di sé .....	19
1.2.3 Chiarezza del concetto di sé.....	21
<b>II. REGOLAZIONE EMOTIVA, CHIAREZZA DEL CONCETTO DI SÉ E</b>	
<b>SOCIAL MEDIA .....</b>	<b>26</b>
2.1 Uso dei Social Media tra i giovani adulti.....	26
2.1.1 I giovani adulti: categoria e caratteristiche .....	26
2.1.2 I giovani adulti e l'uso problematico dei Social Media.....	28
2.2 Uso dei Social Media e conseguenze.....	32
2.2.1 Uso dei Social Media e regolazione emotiva.....	32
2.2.2 Uso dei Social Media e chiarezza del concetto di sé .....	35
2.2.3 Uso dei Social Media e affetti positivi e negativi .....	37

<b>III. LO STUDIO</b> .....	41
3.1 Obiettivo dello studio.....	41
3.2 Metodologia .....	43
3.2.1 Caratteristiche e reperimento del campione .....	43
3.2.2 Gli strumenti .....	45
3.2.3 Procedura .....	51
3.2.4 Analisi statistica .....	54
3.3 Risultati .....	54
3.3.1 Caratteristiche del campione.....	54
3.3.2 Statistiche descrittive .....	59
3.3.3 Correlazioni.....	60
3.3.4 Dati giornalieri.....	62
3.3.5 Dati intragiornalieri.....	66
3.4 Discussione .....	68
3.5 Conclusioni .....	72
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	73
<i>Ringraziamenti</i> .....	90

## INTRODUZIONE

I Social Media sono ormai diventati parte della quotidianità grazie alla loro facile accessibilità permessa dagli smartphone. I giovani adulti (18-25 anni) si intrattengono sui social più di qualunque altra attività (Coyne et al., 2013) poiché in questo modo è possibile mantenere un contatto continuo con il mondo sociale. La fascia di età 18-25 rientra nella fase chiamata “emerging adulthood” (Arnett, 2000): in questo periodo di vita, le diverse qualità che caratterizzano l’età adulta, come l’indipendenza nelle decisioni e l’indipendenza finanziaria, sono ancora in fase di sviluppo.

Analizzando il rapporto dei giovani adulti con i Social Media, in uno studio del 2008 veniva riportato che i giovani adulti impiegano con la tecnologia tra le 11 e le 12 ore del loro tempo ogni giorno (Xenos & Foot, 2008). Nello specifico, secondo uno studio del Pew Research Center del 2021, i giovani adulti utilizzano maggiormente, rispetto agli adulti, Social Media come Instagram, Snapchat e Tiktok.

Le ore di esposizione ai Social Media, soprattutto se lunghe, possono non solo interrompere o alterare il sonno, ma anche esporre, soprattutto i più giovani, a fenomeni come il bullismo online, sentimenti di inadeguatezza (Woods & Scott, 2016; Viner et al., 2019) fino ad arrivare al ritiro, cambiamenti d’umore (Andreassen et al., 2017) o allo sviluppo di una vera e propria “dipendenza da Social Network Sites”, come descritta da Andreassen e Pallesen (2014).

Nel ricercare la causa di questo fenomeno, due costrutti sembrano essere rilevanti: la regolazione emotiva e la chiarezza del concetto di sé. Il costrutto di regolazione emotiva presenta diverse componenti, tra cui: consapevolezza delle emozioni, accettazione delle emozioni, capacità di controllare le emozioni negative, capacità di reazione e capacità di utilizzare strategie funzionali (Gratz & Roemer, 2004). La mancanza di queste qualità, che comportano una disregolazione emotiva, potrebbe essere alla base di condotte

maladattive (Linehan, 1993). Il costrutto di chiarezza del concetto di sé, come descritto da Campbell, indica il grado con cui i contenuti del concetto di sé di un individuo, come la percezione delle proprie caratteristiche, sono chiari e definiti, consistenti internamente e stabili nel tempo (SCC; Campbell, 1990; Campbell & Lavalley, 1993).

Sia la regolazione emotiva sia la chiarezza del concetto di sé sono associati alla dipendenza da Social Media (Young, 1998; Spada & Marino, 2017; Liu et al, 2013; Smith, 1996; Wang et al., 2022). Nonostante ciò, restano scarsi gli studi che hanno indagato l'uso dei Social Media tenendo conto dei cambiamenti che avvengono nella chiarezza del concetto di sé e nella propria capacità di regolazione emotiva, prendendo in considerazione variabili di stato anziché variabili di tratto.

In questo senso, utile per la raccolta di informazioni circa le conseguenze delle fluttuazioni dei costrutti sopracitati è il metodo dell'Ecological Momentary Assessment. L'ecological Momentary Assessment riguarda un insieme di metodi basati sulla rilevazione ripetuta di dati circa il comportamento e l'esperienza dei soggetti nei loro ambienti naturali (Shiffman et al., 2008); tale metodo si è rivelato utile per esplorare diversi fenomeni come il ruolo della chiarezza di sé e degli affetti negativi nel disturbo borderline di personalità (Scala et al., 2018), e l'analisi dell'instabilità dell'umore sui Social Media (Koustuv et al., 2017).

Nel presente studio, questo metodo viene utilizzato per esplorare le conseguenze delle variazioni del proprio concetto di sé e delle variazioni nella propria capacità di regolazione emotiva sul proprio utilizzo dei Social Media, prendendo in considerazione le attività svolte e la quantità di tempo trascorso.

## **I. Regolazione emotiva e concetto di sé**

### **1.1 Regolazione emotiva**

#### **1.1.1 Definizione e sviluppo**

Nel corso dei molteplici studi condotti nell'area psicologica-emotiva, l'espressione "regolazione emotiva" ha ricevuto diverse definizioni. Alcuni autori hanno preferito collegare la regolazione emotiva alla capacità degli individui di controllare l'esperienza emotiva e di esprimerla in modi socialmente accettabili, soprattutto quando si tratta di emozioni spiacevoli (Garner & Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman & Garber, 1996), mentre altri autori hanno messo in dubbio l'associazione tra la regolazione emotiva e il controllo delle emozioni, spiegando come la regolazione emotiva non sia sinonimo di diminuzione dell'affetto negativo ma sia maggiormente legata alla capacità di adattamento all'ambiente, alla capacità di modulazione dell'intensità e della durata delle emozioni, insieme alla capacità di spontaneità e immediatezza della risposta (Cole et al., 1994; Thompson, 1994). Altre posizioni suggeriscono che la regolazione emotiva sia strettamente legata alla consapevolezza e alla comprensione delle emozioni (Thompson & Calkins, 1996) e all'accettazione delle proprie risposte emotive (Cole et al., 1994; Linehan, 1993).

In base a quanto presente in letteratura, la regolazione emotiva può dunque essere definita dalla presenza, nel soggetto, di: consapevolezza e comprensione delle emozioni, accettazione delle emozioni, capacità di controllo degli impulsi, capacità di modulare le proprie emozioni in base alle caratteristiche della situazione presente e dei propri obiettivi (Gratz & Roemer, 2004). La mancanza di una o più di queste caratteristiche darebbe luogo a una situazione di disregolazione emotiva, la quale è caratterizzata da difficoltà nella comprensione delle emozioni, difficoltà nell'accettazione delle emozioni e da comportamenti impulsivi in risposta a tali difficoltà. Queste caratteristiche, secondo lo

studio di Aldao e colleghi del 2010, possono contribuire allo sviluppo di stati psicopatologici.

L'espressione "regolazione emotiva" viene impiegata per indicare due processi legati all'emozione: emozione come *fattore regolatore*, che fa riferimento alle modifiche causate dall'attivazione di un'emozione, ed emozione come *fattore regolato*, che fa riferimento alle modifiche delle caratteristiche proprie dell'emozione tra cui la sua intensità e la sua valenza (Thompson, 1994). Nella revisione di Eisenberg e Spinrad viene sottolineata l'ampiezza di questa definizione, mettendo in dubbio la caratteristica regolata e regolativa dell'emozione, proponendo la regolazione emotiva come "il processo di [...] modulare l'occorrenza, la forma, l'intensità o la durata di stati emotivi interni, di processi attentivi, di processi motivazionali e/o comportamentali concomitanti all'emozione con lo scopo di raggiungere un adattamento sociale o biologico o di raggiungere obiettivi personali" (Eisenberg & Spinrad, 2004, p. 338).

È presente un accordo generale sul fatto che la regolazione emotiva contribuisca in modo rilevante all'adattamento dell'individuo nel suo ambiente e, poiché questa capacità subisce variazioni nelle varie fasi di sviluppo, risulta importante analizzare come le sue caratteristiche cambino nel corso dello sviluppo individuale.

Durante *l'infanzia* in particolare nei primi mesi di vita, la regolazione emotiva è accompagnata dall'intervento di un'altra persona, spesso rappresentata da un caregiver, il quale regola gli stati emotivi del bambino. Questa regolazione esterna avviene rispondendo ai suoi bisogni fisiologici, promuovendo la distrazione da un fattore esterno turbante o, ancora, calmando il bambino attraverso varie strategie come la produzione di suoni, il contatto oculare e tattile (Kiel & Kalomiris, 2015).

In caso di una mancata risposta del caregiver alla manifestazione dei propri bisogni fisiologici e non fisiologici, il bambino prova ad autoregolarsi utilizzando diversi

metodi autoconsolatori. Tali metodi vengono utilizzati sia nei casi di non responsività materna, sia nei casi di non responsività paterna: nonostante ciò si sottolinea come la non responsività materna sia più stressante della non responsività paterna (Ekas et al., 2013). Questo dato potrebbe trovare una spiegazione nel fatto che il bambino, nei suoi primi mesi di vita, tende a trascorrere più tempo con la madre imparando a discriminare le caratteristiche della sua voce e del suo viso (Kopp, 1989); di conseguenza, in caso di non responsività materna, il bambino subisce non solo la mancata risposta ai suoi bisogni di regolazione, ma vedrebbe violata anche la sua aspettativa di trovare la madre come fonte regolatrice delle sue emozioni (Kiel & Kalomiris, 2015).

Diversi studi concordano sul fatto che, durante il primo anno di vita del bambino, si presenti un aumento dell'emotività insieme a un aumento della capacità di controllo di questa attivazione. Quest'ultima, in particolare, sarebbe favorita da un miglioramento nella comunicazione tra i due emisferi cerebrali (Thompson, 1990; Rothbart, 1989).

Durante l'infanzia, la possibilità di passare del tempo con altre figure diverse dai propri genitori o dai propri caregiver, ad esempio con insegnanti, compagni di scuola, amici, permette al bambino di avere una nuova fonte di regolazione interpersonale e di migliorare e affinare le proprie capacità regolative (Taxer & Gross, 2018); la maturazione del lobo frontale favorisce l'uso di strategie cognitive, rendendo attivo il processo di regolazione emotiva (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016).

Diversi studi hanno posto l'attenzione sulla presenza di variabili individuali che, se presenti, possono incidere sullo sviluppo della capacità di regolazione emotiva. Tra queste variabili si notano il temperamento e il contesto culturale. Il temperamento e la regolazione emotiva, quando valutati insieme, sembrano in grado di predire alcuni aspetti del funzionamento sociale del bambino (Eisenberg et al., 2002); il contesto culturale sembra offrire al bambino l'opportunità di approfondire le proprie conoscenze delle

emozioni, delle varie strategie per regolare la manifestazione delle proprie emozioni e dei comportamenti che ne conseguono (Riediger & Bellingtier, 2020).

Durante *l'adolescenza*, con la crescita e la contemporanea maturazione delle varie aree cerebrali, la capacità di regolazione emotiva viene progressivamente perfezionata. L'attivazione dell'amigdala subisce una riduzione a favore di un aumento dell'attività nelle regioni prefrontali, le quali risultano fondamentali per funzioni di ordine superiore come la razionalità e il controllo degli impulsi (Stephanou et al., 2015; McRae et al., 2012). Lo sviluppo di questa area cerebrale è un processo lungo, in quanto spesso si protrae fino alla terza decade di vita (Shaw et al., 2008).

Nel corso dell'adolescenza si registrano dei cambiamenti nella densità sinaptica: questa aumenta durante l'infanzia, raggiunge un picco nel primo periodo adolescenziale e poi diminuisce progressivamente durante la tarda adolescenza e la prima età adulta (Huttenlocher & De Courten, 1987). Queste evidenze suggeriscono che anche le regioni cerebrali coinvolte nella regolazione emotiva continuano a modificarsi e a svilupparsi durante l'adolescenza e la prima età adulta, anche con ritmi e tempi diversi: le regioni limbiche, infatti, tendono a svilupparsi precocemente rispetto alle regioni corticali, causando uno squilibrio tra emotività e capacità di controllo degli impulsi (Galvan et al., 2007; Gejer et al., 2010).

A causa di questa mancata coordinazione, in situazioni particolarmente emotive il comportamento degli adolescenti sarà determinato in larga parte dalle loro emozioni e solo in minima parte da processi di pensiero razionale (Galvan et al., 2006; Galvan et al., 2007; Chen, 2011). Oltre agli aspetti neurobiologici già citati, lo sviluppo della regolazione emotiva viene influenzato anche da alcuni fattori psicosociali tra cui: sfide emotive, motivazione e socializzazione (Riediger & Bellingtier, 2020).

Sono pochi gli studi che hanno indagato la capacità e lo sviluppo della regolazione emotiva nel corso della *giovane età adulta*. L'oggetto di molte ricerche è stata l'analisi delle strategie di coping durante gli anni del college, quindi in studenti dai 18 ai 23 anni: in riferimento a questa fase, emerge che le strategie di coping orientate all'evitamento diminuiscono progressivamente nei quattro anni del college, mentre rimane stabile l'uso di strategie di coping orientate all'approccio sociale come la ricerca di sostegno (Jenzer et al., 2019). In generale, vi è una tendenza ad utilizzare, nei primi due anni di college, delle strategie di coping disfunzionali le quali vengono abbandonate nel corso degli anni successivi, a favore di un uso maggiore di strategie di coping funzionali.

In riferimento alle strategie di regolazione emotiva durante la giovane età adulta, in letteratura non sono presenti risultati costanti. Le diverse strategie come la soppressione, la rivalutazione cognitiva, la ricerca di sostegno sociale sono altalenanti. Alcuni studi longitudinali riportano sia un aumento sia un decremento nell'uso di strategie di regolazione emotiva funzionali durante il primo anno di college (Srivastava et al., 2009; Kneeland & Dovidio, 2020). Lo studio di Park e colleghi (2020), ad esempio, sottolinea che nel corso degli anni del college, si registra un aumento nella ricerca di sostegno sociale e una riduzione nell'uso della soppressione.

La soppressione prevale come strategia primaria nel corso del primo anno, questo sembra essere dovuto all'alto grado di novità e di incertezza tipica del primo anno di college (Park et al., 2020). Questi fattori turbanti come la novità e l'incertezza sembrano, inoltre, incentivare il ricorso a fonti esterne di regolazione emotiva, come l'alcol e le droghe. Anche questa tendenza, così come l'uso di strategie disfunzionali, sembra diminuire progressivamente col passare degli anni (Lindgren et al., 2016; Park et al., 2020) ad eccezione di quei giovani adulti che hanno reso questa modalità la loro strategia

primaria. Questi ultimi presentano un rischio alto di incorrere in problemi di salute e di dipendenza da sostanze (Cooper et al., 2008).

Gli studi sulla capacità di regolazione emotiva nell'*età adulta* sono più recenti rispetto a quelli sull'età infantile e sull'età adolescenziale. In base ai risultati di alcune ricerche presenti in letteratura, durante la prima età adulta e durante l'età adulta avanzata continuano ad esserci dei miglioramenti nell'area della gestione delle proprie emozioni con un aumento dell'importanza attribuita alle emozioni, il quale favorirebbe anche la capacità di memoria (Carstensen & Charles, 1999).

Invecchiare comporta necessariamente l'accumulo di esperienze le quali permettono di acquisire maggiori conoscenze sulle emozioni e sul loro modo di manifestarsi. Queste conoscenze conducono il soggetto, ormai adulto, verso la maturazione emotiva e verso una migliore capacità di coping (Carstensen et al., 2000; Diehl et al., 1996).

Dallo studio di Carstensen e colleghi del 2000 emerge che, nella vita quotidiana, i soggetti anziani tendono a fare esperienza delle proprie emozioni con la stessa intensità dei soggetti più giovani; una differenza tra i giovani adulti e gli adulti in età avanzata riguarda la valenza dell'emozione: le emozioni definite negative sembrano subire un declino graduale tra i 18 e i 60 anni (Carstensen et al., 2000). Al contrario, i risultati dello studio di Smith e Baltes del 1997 sottolineano come le emozioni definite negative siano sempre più presenti all'aumentare dell'età, in particolare nella fascia d'età 64-100.

Il funzionamento dell'adulto può essere definito disinibito, spontaneo ma allo stesso tempo modulato in modo consapevole: quest'ultima caratteristica costituisce la differenza tra un individuo emotivamente maturo e un individuo emotivamente immaturo (Labouvie-Vief et al., 1989). Labouvie-Vief sottolinea come i soggetti adulti ed emotivamente maturi tendano ad attribuire alcune esperienze emotive, tra cui la rabbia e

la responsabilità del conflitto, in modo equo con l'altra persona coinvolta, a differenza dei soggetti ancora immaturi, dunque giovani adulti o adolescenti, i quali tendono ad attribuire la colpa e la responsabilità del conflitto al loro interlocutore, percependo sé stessi come privi di colpa (Labouvie-Vief et al., 1989). L'età adulta, dunque, sarebbe associata a maggiore empatia.

### **1.1.2 Stile genitoriale e regolazione emotiva**

Lo sviluppo della regolazione emotiva subisce le influenze di vari fattori, tra cui il temperamento, il livello dello sviluppo cognitivo e anche le relazioni sociali. Queste ultime, durante l'infanzia, influenzano particolarmente la regolazione emotiva e successivamente lo sviluppo psicosociale (Morris et al., 2007). Tra le numerose relazioni sociali del soggetto, quelle tipiche del contesto familiare sembrano rilevanti nello sviluppo della regolazione emotiva.

Secondo lo studio di Morris (2007), il contesto familiare agisce sullo sviluppo della regolazione emotiva del bambino in tre modi: attraverso l'osservazione delle strategie utilizzate dai genitori, attraverso i comportamenti dei genitori tipici delle situazioni emotive e, infine, attraverso il clima emotivo familiare.

Tra le pratiche utilizzate dai genitori nelle situazioni emotive, potrebbe essere necessario sottolineare l'importanza delle loro reazioni alle emozioni dei bambini: tali reazioni, infatti, sembrano essere una fonte di opportunità per migliorare la socializzazione emotiva dei bambini (Eisenberg & Faves, 1994). I genitori, per insegnare al bambino come gestire le situazioni stressanti, mettono in atto risposte diverse. Ad esempio possono evitare le emozioni del bambino, possono reagire con altrettante emozioni negative, possono punire il bambino oppure minimizzare la sua esperienza emotiva (Eisenberg & Faves, 1994). Queste risposte possono condurre il bambino all'uso

di strategie di regolazione emotiva inappropriate poiché tendono ad insegnare come evitare le proprie emozioni piuttosto che ad esprimerle in modo funzionale (Eisenberg & Favas, 1994; Morris et al., 2007).

Secondo diversi autori che hanno dedicato i propri studi all'analisi dell'attaccamento, la capacità di regolazione emotiva del bambino risulta legata al proprio stile di attaccamento. Secondo Cassidy (1994) l'attaccamento sicuro è caratterizzato da un legame in cui vengono accettate tutte le emozioni, di conseguenza la madre accoglie sia le emozioni positive sia le emozioni negative del proprio figlio: questa situazione favorisce la libertà, nel bambino, di manifestare qualsiasi tipo di emozione con la sicurezza che riceverà una risposta caratterizzata da apertura e conforto, accompagnata da una maggiore comprensione e maggiore riconoscimento degli stati emotivi (Laible & Thompson, 1997).

L'attaccamento insicuro è, invece, caratterizzato da un legame in cui non vi è né stabilità né coerenza nelle risposte genitoriali ai bisogni del bambino. Questa situazione conduce il bambino a enfatizzare le proprie emozioni e la loro manifestazione oppure ad auto-consolarsi (ad esempio, succhiandosi il pollice) (Braungart & Stifter, 1991), insieme a una minore comprensione e a un minore riconoscimento degli stati emotivi (Laible & Thompson, 1997).

Altri autori hanno voluto sottolineare l'importanza delle reazioni dei genitori alle emozioni dei propri figli e le loro conseguenze. Gli studi di Eisenberg e Fabes del 1994 e del 1996 sottolineano come le reazioni alle emozioni negative dei propri figli possano condurre ad esiti diversi: le reazioni maggiormente basate sul sostegno aiutano il bambino ad autoregolarsi, ad acquisire sempre più conoscenze circa gli stati interni propri e circa gli stati interni altrui, a migliorare il proprio modo di gestire l'attivazione generale e a migliorare la manifestazione delle emozioni; al contrario, le reazioni altrettanto negative

alle emozioni negative del bambino provocano un aumento della sua attivazione generale impedendogli di autoregolarsi e di imparare nuove tecniche di gestione dei propri stati interni (Buck, 1984; Hoffman, 1983).

La tendenza del genitore a minimizzare le emozioni negative del figlio, così come la tendenza a punire il figlio a causa delle sue emozioni negative, risulta associata a un'alta emotività negativa e intensità negativa nel figlio (Eisenberg & Fabes, 1994), suggerendo che queste reazioni genitoriali falliscono nello stimolare la regolazione emotiva del figlio. Ricevere una punizione per aver espresso una o più emozioni negative sembra indurre il bambino a inibire la manifestazione delle stesse e, allo stesso tempo, a sperimentare una maggiore attivazione fisiologica nei contesti che potrebbero evocare emozioni (Buck, 1984): ciò avviene a causa di un'associazione automatica, da parte del bambino precedentemente punito, della manifestazione dell'emozione negativa con la punizione (Eisenberg et al., 1998).

L'essere puniti per aver espresso delle emozioni negative causa diverse conseguenze anche nel periodo scolastico: durante la scuola primaria, la punizione per aver espresso le proprie emozioni negative risulta associata a bassi livelli di coping costruttivo; durante la scuola materna, invece, risulta associata a una maggiore tendenza a inibire l'espressione delle emozioni e a una maggiore tendenza a rispondere con rabbia e vendetta alle varie situazioni conflittuali con i coetanei (Eisenberg & Fabes, 1994; Eisenberg et al., 1992). Al contrario, la disponibilità dei genitori ad accogliere e incoraggiare l'espressione delle emozioni negative del figlio, risulta associata a bassi livelli di rabbia e bassi livelli di vendetta verso i coetanei, a maggiore capacità di coping costruttivo, a bassi livelli di comportamenti-problema, a maggiore competenza emotiva come la capacità di comprensione delle emozioni proprie e altrui (Eisenberg et al., 1992; Denham et al., 1997).

La comprensione e la consapevolezza delle proprie emozioni sono degli aspetti fondamentali della regolazione emotiva. Alcuni autori hanno voluto indagare il ruolo del linguaggio emotivo e della conversazione in famiglia circa le emozioni e le loro caratteristiche. L'abitudine di parlare delle emozioni in famiglia sostiene la capacità del bambino di esplicitare verbalmente i propri stati emotivi a 24 mesi (Dunn et al., 1987). Inoltre, i bambini capaci di esplicitare i propri stati emotivi e consapevoli di poterli comunicare e di ricevere un eventuale supporto, mostrano livelli più bassi di angoscia in situazioni stressanti (Kopp, 1992).

Alla base di questo processo, la capacità di linguaggio funge da mezzo facilitante: il bambino, grazie alla capacità di linguaggio, è in grado di esplicitare verbalmente ciò che sta provando in un determinato momento. Secondo lo studio di Bretherton del 1986, quando i bambini ripercorrono le proprie esperienze passate attraverso il racconto o attraverso la riflessione, si verifica un processo di regolazione e chiarificazione delle proprie emozioni.

Da alcune indagini sulle risposte cerebrali degli adolescenti ai feedback dei propri genitori, è emerso che il cervello adolescente è molto sensibile alle critiche da parte della propria madre (Lee et al., 2015). In particolare, l'ascolto di un commento critico della madre sul figlio adolescente provoca nell'adolescente (che è al tempo stesso colui che ascolta la critica) un'attivazione maggiore delle aree cerebrali deputate alle emozioni e una ridotta attivazione delle aree deputate al controllo delle emozioni: questo sottolinea come le critiche, provenienti dalla propria madre, siano uno stimolo emotivamente importante durante l'adolescenza, soprattutto quando la relazione con la madre non è basata su un rapporto caldo e affettuoso (Lee et al., 2015). Questo dato si trova in accordo con altre ricerche secondo cui uno stile genitoriale molto severo possa comportare varie difficoltà nella regolazione emotiva dei figli (Morris et al., 2013). In particolare, il

controllo psicologico sull'espressione della rabbia spesso esercitato dalle famiglie con stile genitoriale severo, risulta associato a problemi internalizzanti o esternalizzanti durante l'adolescenza (Cui et al., 2014).

I diversi stili genitoriali, in particolare lo stile autoritario, lo stile autorevole e lo stile permissivo, sono stati analizzati anche nei termini delle loro conseguenze sul piano della regolazione emotiva. Lo studio di Baumrind del 1971 riporta che lo stile autoritario, caratterizzato da bassi livelli di vicinanza affettiva e da alti livelli di rigore, è associato a livelli più alti di ansia, frustrazione, ostilità nonostante non venga notata, nell'adolescente, la tendenza ad attuare comportamenti rischiosi come infrangere la legge o fare uso di sostanze stupefacenti; lo stile permissivo, caratterizzato da alti livelli di vicinanza affettiva e bassi livelli di rigore, è associato a bassi livelli di regolazione emotiva, bassi livelli di tenacia e alti livelli di comportamenti provocatori in caso di opposizione da parte del genitore; infine, lo stile autorevole, caratterizzato da alti livelli di calore e affetto e da alti livelli di rigore, è associato a una buona regolazione emotiva, a una buona capacità di affrontare le sfide e le frustrazioni (Baumrind, 1971). In conclusione, lo stile genitoriale autoritario e lo stile genitoriale permissivo provocano degli effetti negativi sulla regolazione emotiva, mentre lo stile genitoriale autorevole provoca degli effetti positivi.

### **1.1.3 Capacità di regolazione emotiva: strategie, dimensioni ed effetti**

“La regolazione emotiva consiste in un insieme di processi, intrinseci ed estrinseci all'individuo, volti al monitoraggio, alla valutazione e alla modifica di reazioni emotive, specialmente per le loro caratteristiche intensive e temporali e per il raggiungimento dei propri obiettivi” (Thompson, 1994, p. 27). Tentando di formulare una definizione della regolazione emotiva che possa essere riassuntiva dei molteplici apporti in psicologia,

Naragon-Gainey e colleghi, nell'introduzione del loro studio del 2017, la presentano come un "tentativo di influenzare le emozioni". In questo caso, viene specificato come le emozioni possano differenziarsi nella valenza, nell'intensità, nella durata e nella qualità e che la regolazione emotiva non sia necessariamente volontaria, in quanto spesso sia "automatica e inconsapevole" (Naragon-Gainey et al., 2017; Aldao et al., 2010; Gross, 1998).

Ciascun individuo mette in atto strategie diverse, consapevoli o inconsapevoli, al fine di modulare l'intensità, la durata e la qualità delle emozioni. Tali strategie vengono distinte in tre gruppi: controllo attentivo, rivalutazione cognitiva e modulazione della risposta (Webb et al., 2012). Ogni gruppo può essere rappresentato da una strategia specifica in grado di assumere sfumature diverse. Prendendo come punto di riferimento l'analisi di Webb del 2012, la quale a sua volta si basa sul modello di Gross del 1998, si procede con una descrizione di tali raggruppamenti.

- *Controllo attentivo*: il controllo attentivo fa riferimento alla modalità con cui gli individui gestiscono la loro attenzione in una specifica situazione per regolare le loro emozioni (Gross & Thompson, 2007). Tale categoria include due strategie principali: la *distrazione*, con la quale la propria attenzione viene reindirizzata su un altro stimolo, e la *concentrazione*, con la quale la propria attenzione viene focalizzata sulla propria esperienza emotiva.
- *Rivalutazione cognitiva*: la rivalutazione cognitiva fa riferimento alla possibilità per gli individui di cambiare il modo con cui percepiscono la situazione che causa l'emozione, così da modificare anche il suo significato e di conseguenza l'emozione elicitata (Gross & Thompson, 2007). Tale categoria prevede come strategia la *rivalutazione* la quale permette di produrre: una nuova concezione dello stimolo attraverso una modifica nella sua valutazione; l'assunzione di una

nuova prospettiva attraverso una modifica del “punto di vista”; una nuova concezione della risposta emotiva attraverso una comprensione della naturalezza e della spontaneità dell’emozione (Webb et al., 2012).

- *Modulazione della risposta*: la modulazione della risposta fa riferimento al tentativo di modificare la risposta fisiologica e la risposta comportamentale dopo la percezione della risposta istintiva (Gross & Thompson, 2007). Tale categoria include come strategia la *soppressione*, ovvero il tentativo dell’individuo di inibire o annullare le proprie reazioni emotive, la loro espressione e/o i pensieri che le provocano.

Nella realizzazione della *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS), Gratz e Roemer (2004) riconoscono sei dimensioni alla base della regolazione emotiva in cui il soggetto può presentare difficoltà:

1. *Non acceptance*: questa dimensione riflette la tendenza del soggetto a non accettare ciò che sta provando e a fare esperienza di “emozioni *secondarie* negative in risposta alle proprie emozioni negative” (Gratz & Roemer, 2004, p. 47);
2. *Goals*: questa dimensione riflette la difficoltà del soggetto a mettere in atto le azioni necessarie per raggiungere i propri obiettivi, a causa della propria esperienza emotiva spiacevole (Gratz & Roemer, 2004);
3. *Impulse*: questa dimensione riflette la difficoltà del soggetto a controllare le proprie azioni mentre fa esperienza dell’emozione negativa (Gratz & Roemer, 2004);
4. *Awareness*: questa dimensione riflette la capacità del soggetto di riconoscere e di prestare attenzione alle emozioni di cui sta facendo esperienza in un dato momento (Gratz & Roemer, 2004);

5. *Strategies*: questa dimensione riflette la capacità del soggetto di mettere in atto delle strategie funzionali per affrontare efficacemente le proprie emozioni negative (Gratz & Roemer, 2004);
6. *Clarity*: questa dimensione riflette la capacità del soggetto di individuare in modo chiaro la natura delle emozioni di cui fa esperienza (Gratz & Roemer, 2004).

Le varie strategie finora riassunte sono state distinte in “strategie adattive” e “strategie disadattive” (Aldao et al., 2010). La categoria di strategie adattive include la rivalutazione cognitiva e il problem solving; la categoria di strategie disadattive include l’evitamento e la soppressione, i quali sono presenti in alcune forme di psicopatologia (Aldao et al., 2010).

Più recentemente, questa distinzione in “strategie adattive” e “strategie disadattive” è stata discussa da alcuni studi che hanno preferito mettere in risalto la *flessibilità della regolazione* (Aldao, 2013; Bonanno et al., 2004; Kashdan & Rottenberg, 2010). Questo costrutto, presentato come un’alternativa alla categorizzazione delle emozioni, viene descritto da Bonanno e Burton (2013) come composto da tre componenti: la *sensibilità al contesto*, intesa come la capacità del soggetto di comprendere le caratteristiche della situazione per individuare la strategia di regolazione più adatta; *il repertorio*, inteso come la possibilità per il soggetto di avere a sua disposizione una vasta scelta di strategie attuabili in base alle caratteristiche del contesto; *la risposta al feedback*, intesa come la capacità del soggetto di monitorare l’efficacia della strategia attuata nel corso del tempo, così da modificare e migliorare il proprio comportamento (Bonanno & Burton, 2013). Questa concettualizzazione prende spunto dalla teoria di Aldao (2013) secondo cui gli effetti di qualsiasi tipo di strategia di regolazione emotiva vengono influenzati da numerosi fattori, tra cui le caratteristiche del contesto, le caratteristiche del

soggetto, le caratteristiche e la natura dello stimolo; data questa premessa, l'efficacia della strategia utilizzata dipenderà dal suo grado di flessibilità (Aldao, 2013).

Le strategie di regolazione emotiva che la ricerca ha spesso descritto come fattori protettivi contro la psicopatologia risultano essere la rivalutazione cognitiva, l'accettazione e il problem solving. Quest'ultimo, seppure non rientri tra le strategie di regolazione emotiva, si dimostra rilevante nella capacità dell'individuo di affrontare le varie fonti di stress (Aldao et al., 2010).

Nel corso dello sviluppo, dall'infanzia fino alla vecchiaia, emergono delle differenze nell'adozione delle strategie di regolazione emotiva. Lo studio di Labouvie-Vief del 1998 sottolinea che, durante la mezza età adulta, gli individui tendono a riflettere maggiormente sulle proprie emozioni grazie a una esplorazione dell'esperienza emotiva; durante l'età adulta avanzata, invece, gli individui tendono a mantenere un affetto positivo riducendo gli affetti negativi per così raggiungere e mantenere un equilibrio positivo.

Gli adulti di mezza età, in generale, tendono ad utilizzare delle strategie di regolazione emotiva funzionali e proattive come una maggiore riflessione sulla propria esperienza emotiva, a differenza degli adulti di età avanzata e dei giovani adulti, i quali, invece, tendono ad adottare delle strategie di regolazione emotiva "passive" (Blanchard-Fields et al., 2004). Ciò potrebbe essere dato dall'accumulo di esperienze passate per quanto riguarda gli adulti in età avanzata (Blanchard-Fields et al., 1998) e da una immaturità nel gestire situazioni stressanti, come potrebbe essere un conflitto interpersonale, per quanto riguarda i giovani adulti (Blanchard-Fields et al., 1997).

I giovani adulti, inoltre, sembrano preferire le strategie di distrazione e di evitamento sia in situazioni positive sia in situazioni negative ad alta intensità (Sheppes et al., 2014), mentre gli adulti di età più avanzata farebbero meno ricorso a tali strategie

in situazioni positive (Martins et al., 2018), utilizzandole, dunque, solo in situazioni negative.

Un uso rigido, quindi non flessibile, e disfunzionale delle strategie di regolazione emotiva fa riferimento al costrutto di disregolazione emotiva. Questo costrutto viene descritto da Gratz e Roemer (2004) come una difficoltà generalizzata nella gestione delle proprie reazioni emotive la quale si manifesta tramite comportamenti impulsivi e forti limitazioni nell'adozione di strategie funzionali (Gratz & Roemer, 2004); infatti, il costrutto fa riferimento all'incapacità del soggetto di scegliere la strategia più adatta per affrontare la propria emozione e raggiungere i propri obiettivi (Hilt et al., 2011).

## **1.2 Concetto di sé**

### **1.2.1 Definizione e sviluppo**

Il termine “sé” fa riferimento a una considerazione di sé stessi e il suo utilizzo include una distinzione, da parte del soggetto, del contenuto (me) dai diversi aspetti della capacità di pensare (io) (Oyserman et al., 2012). Nella ricerca, tale concetto è stato spesso indagato invitando il partecipante a parlare di se stesso, lasciando spazio e libertà assoluta nel raccontarsi: il contenuto della descrizione si presenta come l'equivalente del contenuto del suo concetto di sé (McGuire & Padawer-Singer, 1976).

Nel corso del tempo sono state attribuite varie definizioni al costrutto “concetto di sé”. Inizialmente è stato presentato come un'entità stabile e unitaria, successivamente è stato ripresentato come un costrutto formato da più aspetti, dinamico e complesso, in grado di sostenere i soggetti nell'acquisire e gestire le informazioni su sé stessi (Oyserman et al., 2012). La definizione generale del concetto di sé accosta tale costrutto a un sistema organizzato di atteggiamenti e credenze che il soggetto possiede di se stesso: “una

struttura della conoscenza che contiene tratti, valori, ricordi episodici e semantici sul sé” (Campbell et al., 1996, p. 147).

Gli studi più recenti distinguono tra due aspetti del concetto di sé: il contenuto e la struttura. Il contenuto del concetto di sé fa riferimento alle risposte che il soggetto propone alla domanda “chi sei?” e “come ti senti riguardo te stesso?”, definendo, rispettivamente, le componenti di conoscenza e le componenti valutative del concetto di sé (Campbell et al., 1996); la struttura del concetto di sé fa riferimento all’organizzazione delle conoscenze e delle credenze circa sé stessi (Campbell et al., 1996).

Da alcuni studi emerge come alla base di questa organizzazione vi siano più dimensioni, tanto da spingere alcuni autori, tra cui Linville, a introdurre il costrutto di “complessità del sé” (Linville, 1985). L’autrice propone il costrutto di complessità del sé come un costrutto composto dal *numero di aspetti* necessari per organizzare la conoscenza sul proprio sé e il *grado di relazione* tra questi stessi aspetti. Gli aspetti che costituiscono la complessità del sé possono equivalere al numero di ruoli diversi del soggetto, ad esempio impiegato, coniuge e genitore, e alle conoscenze che il soggetto acquisisce grazie ad essi; il grado di relazione tra i diversi aspetti fa riferimento al grado di dipendenza e indipendenza tra essi, in particolare un grado maggiore di indipendenza tra i diversi aspetti del sé rispecchia una maggiore complessità del sé (l’indipendenza tra i diversi aspetti del sé è presente nei casi in cui un evento riguardante un determinato aspetto non comporta delle conseguenze negli altri aspetti) (Linville, 1985).

Secondo Higgins (1985) il concetto di sé di ciascun individuo è formato da tre componenti: il sé reale (come il soggetto è), il sé ideale (come il soggetto vorrebbe essere) e il sé normativo (come il soggetto pensa che dovrebbe essere). Una discrepanza tra questi diversi aspetti del sé potrebbe dare luogo a conseguenze diverse (Higgins et al., 1985). Nel particolare, sono state approfonditi gli effetti della discrepanza tra il sé reale e il sé

ideale e gli effetti della discrepanza tra il sé reale e il sé normativo: la mancata corrispondenza tra il sé reale e il sé ideale, nei termini di come il soggetto vorrebbe essere, provoca principalmente delusione e insoddisfazione (Higgins et al., 1985); la mancata corrispondenza tra il sé reale e il sé ideale, nei termini di come gli altri vorrebbero che il soggetto fosse, provoca vergogna, umiliazione, frustrazione e rabbia (Higgins et al., 1985); la mancata corrispondenza tra il sé reale e il sé normativo, nei termini di come il soggetto pensa che dovrebbe essere, provoca sensazione di colpa e di inutilità (Higgins et al., 1985); la mancata corrispondenza tra il sé reale e il sé normativo, nei termini di come gli altri pensano che il soggetto dovrebbe essere, provoca la paura di essere punito e minacciato (Higgins et al., 1985).

Il concetto di sé subisce modifiche durante lo sviluppo dell'individuo, infatti il concetto di sé nell'età infantile è molto diverso da quello presente durante l'adolescenza o, ancora, da quello presente durante l'età adulta. Il concetto di sé di un bambino si basa su aspetti propri concreti, mentre il concetto di sé di un adolescente o di un adulto si basa su aspetti propri astratti, in accordo con la teoria dello sviluppo cognitivo di Piaget (1960, 1963): così l'individuo, ancora bambino, passa da una descrizione di se stesso basata su caratteristiche fisiche o basata su ciò che possiede a una descrizione di se stesso, da adolescente e da adulto, basata su caratteristiche non osservabili dall'esterno come tratti di personalità o capacità generali proprie, caratteristiche psicologiche, credenze, desideri, motivazioni (Harter, 1990).

Harter sottolinea la necessità di compiere una distinzione tra il concetto di "tratto" inteso come una "generalizzazione di ordine superiore sul proprio sé" e il concetto di tratto inteso come stabilità e coerenza. Tale distinzione è utile per comprendere il motivo per cui gli adolescenti e gli adulti descrivono sé stessi in termini generali utilizzando, per

la loro descrizione, anche desideri e probabilità riguardanti il proprio sé futuro (Harter, 1988).

Vari fattori sembrano incidere sullo sviluppo del proprio senso del sé, tra questi l'autostima si dimostra rilevante soprattutto durante il periodo adolescenziale. L'adolescenza, infatti, fa riferimento a un periodo di forti cambiamenti, anche fisici, i quali avrebbero un impatto notevole sulla percezione del sé dell'adolescente (Dusek & McIntyre, 2003). Dusek e McIntyre (2003) citano tra i fattori in grado di influenzare l'autostima e, di conseguenza, in grado di influenzare il proprio senso di sé:

lo *sviluppo puberale*, poiché uno sviluppo puberale precoce o tardivo provoca, nell'adolescente, difficoltà di adattamento a causa della sua differenza con i coetanei (Peterson & Crockett, 1985); le *transizioni scolastiche*, poiché il passaggio da una scuola all'altra forza l'adolescente a trovare un equilibrio tra le nuove regole scolastiche e la sua voglia di indipendenza (Eccles & Midgely, 1989); *il ruolo dei genitori e della famiglia*, il quale verrà approfondito nel prossimo paragrafo.

### **1.2.2 Stile genitoriale e concetto di sé**

Numerosi studi hanno mostrato un grande interesse nei confronti del ruolo della figura genitoriale nello sviluppo del concetto di sé e, in particolare, nello sviluppo dell'autostima. L'autostima costituisce una dimensione fondamentale del concetto di sé, in quanto contiene tutte le idee di valenza considerazioni positiva e negativa che il soggetto possiede verso se stesso (Rosenberg et al., 1995).

Lo sviluppo del bambino avviene in un ambiente sociale, di conseguenza le interazioni che vi avvengono contribuiscono alla determinazione e allo sviluppo del suo concetto di sé. Tali interazioni spesso vedono come attori principali il bambino e i suoi caregiver, i quali tramite la loro capacità di rispondere ai bisogni del bambino gli

trasmettono l'idea di essere in grado di influenzare le loro azioni e le azioni dell'ambiente: in sostanza, i caregiver tramite la responsabilità contribuiscono alla costruzione dell'autostima del bambino e del suo valore (Harter, 1983; Marshall, 1989).

La ricerca sulla relazione tra le azioni dei caregiver e lo sviluppo del bambino, nel corso degli anni, è passata dallo studio delle conseguenze delle pratiche di allevamento allo studio delle conseguenze di caratteristiche più generali, le quali contribuiscono a definire degli stili genitoriali ben precisi.

Gli studi sulle pratiche di allevamento dei figli sottolineavano come l'autostima del bambino fosse legata alla percezione dei propri genitori come affettuosi, tolleranti, comprensivi, rispettosi e in grado di elargire giuste punizioni; al contrario, una bassa autostima risultava legata alla percezione dei propri genitori come negligenti, troppo permissivi o troppo severi (Coopersmith, 1967).

Dagli studi più recenti, che hanno preso in esame le caratteristiche globali dei caregiver classificandole in diversi stili genitoriali, emerge che lo stile genitoriale autorevole sia quello associato a una maggiore autostima e a un migliore concetto di sé generale (Dusek & McIntyre, 2003). Gli altri stili genitoriali sono associati a conseguenze negative: lo stile genitoriale autoritario si associa a una estrema dipendenza dai genitori, la quale farebbe ipotizzare un livello di autostima più basso e un concetto di sé generale non ottimale; lo stile genitoriale permissivo sarebbe associato a irresponsabilità e immaturità (Dusek & McIntyre, 2003).

Dei buoni livelli di autostima e un concetto di sé positivo vengono incoraggiati dalla capacità del genitore di trasmettere al bambino il suo valore: questo avviene tramite l'accettazione, il sostegno emotivo, l'affetto e la capacità di spiegare al bambino quando un comportamento è opportuno o non opportuno, dandogli la possibilità di imparare e migliorare se stesso (Dekovic & Meeus, 1997). È necessario considerare che tali studi si

sono focalizzati su famiglie formate da genitori eterosessuali, entrambi presenti nell'educazione del proprio figlio.

La comunicazione familiare e il suo ruolo nello sviluppo dell'autostima e del concetto di sé è stata esplorata da Matteson (2010). Una comunicazione disfunzionale tra genitore e figlio, basata su messaggi svalutanti o ambigui, e anche una comunicazione disfunzionale tra i due genitori contribuisce alla formazione di una bassa autostima nel bambino. Inoltre, in età adolescenziale la qualità della comunicazione con i propri genitori, percepita dall'adolescente, risulta associata al proprio livello di autostima (Matteson, 2010). Tali risultati sono in accordo con le conclusioni dello studio di Leung e Leung del 1992 da cui emerge che, durante l'adolescenza, la percezione del proprio livello di soddisfazione di vita è associato alle dimensioni del proprio concetto di sé, alla relazione con i propri genitori e alle proprie relazioni con l'ambiente scolastico; allo stesso tempo, la percezione del proprio livello di soddisfazione di vita risulta predetta più accuratamente dal tipo di relazione percepita con i propri genitori (Leung & Leung, 1992). Questi studi sottolineano, dunque, la rilevanza della relazione con i propri genitori nello sviluppo e nella qualità del proprio concetto di sé.

### **1.2.3 Chiarezza del concetto di sé**

Il costrutto di "chiarezza del concetto di sé" viene definito come "il grado con cui i contenuti del concetto di sé sono definiti dal soggetto in modo chiaro e sicuro e sono stabili nel tempo" (Campbell et al., 1996, p. 141). Campbell accosta la caratteristica di chiarezza alle credenze dei soggetti su sé stessi e sottolinea come tale concetto non coincida con la caratteristica di accuratezza: le credenze dei soggetti su sé stessi potrebbero, dunque, non riflettere il loro comportamento o le loro caratteristiche

manifeste, generando una incongruenza tra le convinzioni su sé stessi e il comportamento oggettivo (Campbell et al., 1996).

I livelli auto-riferiti di chiarezza del concetto di sé si mostrano correlati a quattro misure di adattamento: nel dettaglio, la chiarezza del concetto di sé risulta correlata positivamente ai livelli di autostima e correlata negativamente ai livelli di nevroticismo, ai livelli di ansia e ai livelli di depressione (Campbell et al., 1996). Ciò indica che livelli bassi di chiarezza del concetto di sé sono spesso associati a livelli bassi di autostima e a livelli alti di nevroticismo. Nonostante questa associazione, è necessario sottolineare che essa non comporta una conclusione circa la natura adattiva o disadattiva del livello della chiarezza del concetto di sé e della conseguente autostima. Infatti, da alcuni studi recenti emerge l'importanza dell'*instabilità dell'autostima*, ovvero l'importanza "delle fluttuazioni nei livelli della propria autostima momento per momento" (Zeigler-Hill et al., 2015, p. 184).

Secondo i diversi studi presenti in letteratura, dei buoni livelli di chiarezza del concetto di sé sono spesso associati anche a buoni esiti adattativi, a differenza dell'autostima la quale, da sola, non garantisce un buon livello di adattamento generale (Findley, 2013). Dei bassi livelli di chiarezza del concetto di sé, invece, sono spesso associati a strategie di coping disadattive (Smith et al., 1996) e a quadri psicopatologici come: disturbi depressivi (Treadgold, 1999); ansia generalizzata, a causa di rappresentazioni negative e instabili del proprio sé (Rapee & Heimberg, 1997); disturbo borderline di personalità, in cui la chiarezza del concetto di sé è un aspetto rilevante nella capacità di differenziazione tra sé e l'altro e sembra predire la tendenza all'autolesionismo (Wesley Scala et al., 2018). Analizzando il rapporto tra autostima e chiarezza del concetto di sé, un basso livello di autostima non comporta necessariamente un concetto di sé negativo, infatti, in questo caso, la maggior parte dei soggetti presenta un basso livello di

chiarezza del concetto di sé, che consiste in un concetto di sé “neutrale” e incerto, quindi poco chiaro (Campbell, 1990).

Lo sviluppo della chiarezza del concetto di sé riceve le influenze da più fattori (Lodi-Smith & Crocetti, 2017) che riguardano: *il contesto familiare* poiché è possibile che la chiarezza del concetto di sé venga tramandata tra le generazioni, in particolare la chiarezza del concetto di sé dei genitori pare avere un impatto positivo sui figli durante il periodo adolescenziale (Crocetti et al., 2016); *i processi di sviluppo dell'identità* poiché i livelli di chiarezza del concetto di sé sembrano legati ai cambiamenti nelle varie dimensioni dell'identità, ad esempio ai cambiamenti nell'impegno, che avvengono durante le varie fasi di vita (Crocetti et al., 2008); *i ruoli assunti nell'età adulta* poiché il consolidamento dell'identità e la stabilità di un determinato ruolo nell'età adulta favoriscono la chiarezza del concetto di sé (Light & Visser, 2013).

Il periodo di vita che intercorre dall'adolescenza alla prima età adulta è inevitabilmente caratterizzato da oscillazioni nel grado di chiarezza del concetto di sé: questo, infatti, sarebbe dovuto alla necessità di affrontare i vari cambiamenti tipici di questa fase e alla conseguente esplorazione di sé stessi. Il livello di chiarezza del concetto di sé, a causa di questi eventi, subisce una forte riduzione per poi aumentare nuovamente grazie al raggiungimento di un ruolo definito (Lodi-Smith & Crocetti, 2017) e grazie ad altri fattori, come un maggiore impegno nelle relazioni sociali (Lodi-Smith & Roberts, 2010). Sebbene dei livelli bassi di chiarezza del concetto di sé, a causa dei motivi già menzionati, siano tipici del periodo adolescenziale e della prima età adulta, è opportuno specificare che in questa fase di transizione risulta importante la capacità del soggetto di regolare la propria angoscia - relativa a tale livello di chiarezza del concetto di sé - in modo funzionale. Si evidenzia, dunque, il ruolo della capacità di regolazione emotiva la

quale sembra cooperare con la chiarezza del concetto di sé nell'adattamento dell'individuo (Parise et al., 2019).

La chiarezza del concetto di sé si mantiene su un livello alto durante tutto il periodo dell'età adulta, ad eccezione di eventuali fasi caratterizzate dalla perdita di un proprio ruolo, la quale può verificarsi nell'ambito lavorativo o sentimentale (McIntyre et al., 2014; Slotter et al., 2014) o, ancora, da problemi di salute limitanti (Lodi-Smith et al., 2017).

Dallo studio di Frijns e Finkenauer del 2009 emerge una correlazione tra la chiarezza del concetto di sé e il grado di apertura nella comunicazione con i propri genitori: in particolare, gli adolescenti con una comunicazione poco aperta con i propri genitori, e quindi gli adolescenti con più segreti, manifestano, sei mesi dopo, un livello più basso nella chiarezza del concetto di sé. Un ulteriore studio longitudinale dalla durata di quattro anni conferma questo dato, sottolineando la correlazione tra la chiarezza del concetto di sé e la comunicazione aperta con i propri genitori, aggiungendo, inoltre, la correlazione con alcuni disturbi internalizzanti tra cui ansia e depressione (Van Dijk MP et al., 2014).

Alcuni dati interessanti sono stati riportati dagli studi che hanno indagato la relazione tra la chiarezza del concetto di sé e i propri stili di coping. La conoscenza di sé stessi funziona come un mezzo per guidare il proprio comportamento grazie al suo carattere organizzatore: conoscere sé stessi, infatti, serve per organizzare le proprie esperienze (Epstein, 1973). Questo concetto implica, secondo Epstein, che la presenza di un concetto di sé negativo sia più funzionale di un concetto di sé incerto o instabile (Epstein, 1992), poiché, appunto, la stabilità del concetto di sé rende possibile organizzare le proprie esperienze e il proprio comportamento. Dallo studio di Smith e colleghi del 1996, nelle situazioni di stress, emerge un'associazione tra un livello alto di chiarezza del

concetto di sé e stili di coping “attivi” come il pianificare e l’agire, e un’associazione tra livelli bassi di chiarezza del concetto di sé e stili di coping “passivi” come il disimpegno, il quale viene specificato sia nella sua dimensione mentale sia nella sua dimensione comportamentale (Smith et al., 1996).

Nell’affrontare eventuali eventi stressanti o nelle situazioni in cui si renda necessario raggiungere un obiettivo, la chiarezza del concetto di sé potrebbe svolgere un ruolo chiave. Nel modello di Light del 2017 la chiarezza del concetto di sé incoraggia il soggetto a porsi delle domande fondamentali per il raggiungimento dell’obiettivo desiderato (ad esempio: “cosa voglio?”, “come posso raggiungere ciò che voglio?”, “posso agire per raggiungere ciò che voglio?”) in modo da rendere chiaro l’obiettivo, specificare cosa fare per raggiungere l’obiettivo e, infine, sostenere la motivazione (Light, 2017; Ugurlar et al., 2022). La chiarezza del concetto di sé si presenta, dunque, come una componente in grado di influenzare diversi aspetti della personalità del soggetto e il suo benessere.

## **II. Regolazione emotiva, chiarezza del concetto di sé e Social Media**

### **2.1 Uso dei Social Media tra i giovani adulti**

#### **2.1.1 I giovani adulti: categoria e caratteristiche**

Nei paesi economicamente avanzati, il periodo di vita che intercorre tra i 18 e i 25 anni fa riferimento a una fase descritta da Arnett come “*emerging adulthood*” (Arnett, 2000), la quale potrebbe essere tradotta in “età adulta emergente”. Questo periodo di vita si definisce per le sue numerose differenze che lo contraddistinguono dall’adolescenza e dall’età adulta: la dipendenza dalla propria famiglia, tipica dell’infanzia e dell’adolescenza, viene abbandonata mentre l’indipendenza, tipica dell’età adulta, non viene ancora raggiunta. I soggetti appartenenti alla fascia d’età 18-25, quindi coloro che appartengono alla categoria dell’*emerging adulthood*, sentono di non aver ancora raggiunto l’età adulta ma di aver superato la fase adolescenziale (Arnett, 1994, 1997, 1998). A questo riguardo, secondo gli studi di Arnett, tra i criteri necessari per la percezione di essere entrati nell’età adulta vengono indicati: l’accettazione delle proprie responsabilità, la capacità di prendere delle decisioni in autonomia e l’indipendenza economica (Arnett, 1997, 1998). Dato che nella fascia di età 18-25 tali criteri spesso non sono stati raggiunti completamente, è possibile affermare che l’*emerging adulthood* è una fase di vita in cui queste caratteristiche di responsabilità e di indipendenza sono ancora in via di sviluppo.

Tra i compiti di sviluppo tipici della fase dell’*emerging adulthood* viene indicato il compito di “*ri-centramento*” (Tanner, 2006), ovvero la necessità di rinegoziare il proprio ruolo. Questo compito è rappresentato dal superamento di tre stadi, durante i quali l’individuo: fa esperienza di nuove relazioni in cui, a differenza delle fasi precedenti, non si trova in una posizione di dipendenza (stadio 1); acquisisce nuovi impegni e nuove informazioni riguardanti più campi, come l’amore o il lavoro (stadio 2); si assume la

responsabilità di persistere nei nuovi ruoli e nelle nuove relazioni (stadio 3) (Tanner, 2006; Tanner & Arnett, 2009). Nel processo di ri-centramento viene sottolineata l'importanza degli obiettivi personali, questi ultimi vengono analizzati e selezionati dal soggetto per poi essere messi al primo posto e quindi resi oggetto di priorità assoluta (Tanner & Arnett, 2009).

Gli "*emerging adults*", così definiti da Arnett, vengono descritti dall'autore come giovani pervasi sia da emozioni spiacevoli sia da emozioni piacevoli. Si tratta spesso sia di giovani infelici, preoccupati, che sperimentano ansia circa la loro identità e il loro futuro (Arnett, 2007), sia di giovani molto sicuri di sé e ottimisti (Hornblower, 1997). La causa di questa ambivalenza potrebbe far riferimento alla mancanza di organizzazione e di stabilità, caratteri che, invece, sono presenti nelle altre fasi di vita. Questa mancanza di organizzazione e di stabilità può essere accolta dal giovane sia con entusiasmo, sia con senso di oppressione, e, nel frattempo, tali sentimenti possono coesistere nei riguardi di aspetti diversi della propria vita (Arnett, 2007).

Nell'articolo del 2007, Arnett affronta due pregiudizi sugli *emerging adults*: il loro essere *egoisti* e il loro essere *riluttanti a crescere*. Riguardo l'egoismo apparente dei giovani, questo pregiudizio sarebbe dovuto alla loro tendenza a concentrarsi su se stessi e sulla costruzione del loro futuro. In questo caso l'autore riporta come gli *emerging adults* siano, nonostante la focalizzazione sulla propria vita, più altruisti degli adolescenti (Arnett, 2007); riguardo la riluttanza a crescere, questo pregiudizio sarebbe causato dal rifiuto degli *emerging adults* di assumersi delle responsabilità, tendenza che, secondo l'autore, sarebbe motivata dalla loro sensazione di essere in una "fase di mezzo" e dal nuovo contesto socio-economico che ha modificato profondamente sia l'ambito lavorativo sia l'ambito familiare (Arnett, 2007). Questi pregiudizi vengono smentiti mentre viene difeso il timore legittimo di entrare in una fase di vita caratterizzata da

numerose responsabilità che si differenziano, sia nei termini di quantità sia nei termini di qualità, da quelli tipici della precedente fase adolescenziale.

Tra le peculiarità dell'*emerging adulthood*, Arnett enfatizza il bisogno di esplorazione della propria identità che si manifesta a più livelli, ad esempio a livello delle relazioni amorose e a livello occupazionale (Arnett, 2000). Il processo di esplorazione ha inizio già durante il periodo adolescenziale, ma è solo tra i 18 e i 25 anni che il soggetto si impegna maggiormente nella ricerca di risposte su *chi vorrebbe essere e con chi vorrebbe essere* (Arnett, 2000). L'esplorazione nelle relazioni amorose nella giovane età adulta è molto più intensa rispetto a quella tipica del periodo adolescenziale, alla base di essa vi è infatti un progetto a lungo termine; la stessa esplorazione viene messa in atto nell'ambito lavorativo, in questo caso il lavoro viene vissuto dal soggetto come un "atto preparatorio" ai ruoli futuri che verranno assunti da adulto e, inoltre, attraverso più esperienze lavorative sarà possibile capire quale mansione meglio gli si addice (Arnett, 2000).

Seppure l'espressione "emerging adults" venga tradotta in "giovane adulto", è presente un dibattito tra gli autori circa l'appropriatezza della corrispondenza tra i due concetti (*emerging adults vs young adults* ovvero *adulti emergenti vs giovani adulti*) Arnett sostiene che le due espressioni facciano riferimento a due fasi di vita ben distinte: la nozione "giovane adulto" implica necessariamente che sia stata raggiunta l'età adulta, mentre la nozione di "adulto emergente" sottolinea l'esperienza di transizione e "cattura la qualità dinamica [...], fluida del periodo" (Arnett, 2000, p. 477).

### **2.1.2 I giovani adulti e l'uso problematico dei Social Media**

L'avvento dei Social Media ha comportato una serie di conseguenze sui diversi aspetti della vita quotidiana e sulle abitudini degli individui. I Social Media costituiscono uno

strumento elettronico, facilmente accessibile ed economico, che permette di condividere svariati contenuti e di accedere ai contenuti altrui, dando la possibilità di creare nuove amicizie e nuove relazioni (Jue et al., 2010; Hruska & Maresova, 2020). Grazie all'uso dei Social Network, la distanza fisica ha visto ridimensionato il suo grado di problematicità: due individui anche se distanti l'uno dall'altro, attraverso i nuovi canali messi a disposizione dal web, possono continuare a coltivare la propria relazione di qualunque natura essa sia. Negli ultimi anni gli smartphone sono rientrati tra gli strumenti elettronici più utilizzati: nel 2019, questi venivano utilizzati dall'89,8% dei giovani nella fascia 14-29 anni e dal 91,5% del totale della popolazione; i Social Media, invece, venivano utilizzati dall'86,9% dei giovani nella fascia 14-29 e dal 74,8% del totale della popolazione (Censis, 2020).

Diversi studi che hanno indagato la dipendenza da Internet, hanno sottolineato come spesso si tratti di “*problematic smartphone use*”, ovvero di un uso problematico dello smartphone. L'uso problematico dello smartphone può essere definito come una dipendenza comportamentale dallo smartphone che include delle caratteristiche simili a quelle della dipendenza da sostanze, tra cui perdita di controllo, cambiamenti di umore e ritiro (Yen et al., 2009; Griffiths, 1995). Nonostante l'uso frequente di definizioni che accostano le due dipendenze, non ci sono ancora evidenze scientifiche sufficienti che confermano l'esistenza degli stessi meccanismi neurobiologici e psicologici alla base della dipendenza dallo smartphone e della dipendenza da sostanze (Billieux et al., 2015).

La presenza costante dello smartphone nella vita degli individui, soprattutto negli adolescenti e nei giovani adulti, sembra condizionare le attività quotidiane: il soggetto spesso impiega una porzione del proprio tempo a riflettere su quali contenuti possono essere condivisi e quando, così da ottenere approvazione sociale (Rantasalo, 2017). Alcuni studi hanno sottolineato come l'uso problematico dello smartphone sia spesso

associato a livelli bassi di autostima (Bianchi & Phillips, 2005), livelli alti di nevroticismo e narcisismo (Pearson & Hussain, 2015), livelli bassi di stabilità emotiva (Augner & Hacker, 2012) e alla presenza di sintomi dissociativi (De Pasquale et al., 2019). Nell'analisi delle differenze tra un uso diurno e un uso notturno dello smartphone, l'utilizzo dello smartphone nelle ore notturne risulta correlato a un alto rischio di dipendenza dallo smartphone, come dimostrato dallo studio di Della Vedova e colleghi (2022), inoltre sembra associato a maggiore irritabilità, minore capacità di concentrazione (Della Vedova et al., 2022), aumentato rischio per problemi generali di salute e per disturbi del sonno (Foerster et al., 2019).

Un uso intenso dei Social Media può esporre gli utenti, soprattutto se giovani, al cyberbullismo e anche ad altri tipi di aggressione (Kowalski et al., 2014). In un contesto virtuale, la mancanza di un'interazione faccia a faccia e di un feedback reale potrebbe incoraggiare il cyberbullismo fino a renderlo sempre più normale tra i giovani utenti (Craig et al., 2020), comportando dunque un aumento di aggressori e di aggrediti. I soggetti più a rischio di subire il cyberbullismo risultano essere giovani vulnerabili con difficoltà psicologiche e sociali: spesso si tratta, infatti, di giovani inibiti dal punto di vista sociale e relazionale che tendono ad utilizzare i Social Media per colmare queste mancanze (Caplan, 2005; Tice, 1993).

L'esito benefico o dannoso dell'uso dei Social Media dipende molto dal tipo di utilizzo che ne viene fatto, ad esempio se attivo o passivo, e dalla presenza o meno del cyberbullismo o, ancora, di sintomi di dipendenza. L'uso attivo dei Social Network, che consiste nella comunicazione diretta con l'altro e nella produzione di attività sui Social Network (commenti, reazioni come "mi piace", pubblicazione di post), sembra favorire la percezione di essere connessi socialmente e, di conseguenza, il benessere generale; l'uso passivo dei Social Network, che consiste nell'osservare l'attività degli altri senza

impegnarsi direttamente nella produzione di attività sui Social Network, sembra predire un declino nel benessere generale e nella salute mentale, soprattutto quando, alla base di questa attività, vi sono sentimenti di inferiorità e tendenza all'isolamento (Verduyn et al., 2021).

Il desiderio di essere online sui Social Network è stato indagato da più studi, i quali hanno formulato molteplici teorie per dare una spiegazione esaustiva del fenomeno. Tra queste si nota la FoMo, Fear of Missing Out. La teoria "Fear of Missing Out" (FoMO) fa riferimento a uno stato di preoccupazione circa la possibilità di perdere qualcosa di importante che potrebbe avvenire sui social, mentre si è offline (Przybylski et al., 2013). La teoria FoMO si basa sulla teoria dell'autodeterminazione di Ryan (2000) secondo cui il soggetto, per poter vivere in uno stato di benessere psicologico, deve vedere soddisfatti tre bisogni fondamentali che fanno riferimento al bisogno di competenza, al bisogno di autonomia e al bisogno di relazione (Ryan, 2000). Questa teoria è stata applicata alla FoMO ipotizzando che questa paura di perdere qualcosa di importante sui Social Media sia equivalente a uno stato emotivo negativo che sorge da un mancato soddisfacimento del bisogno di relazione (Przybylski et al., 2013). Di conseguenza, il soggetto prova il desiderio di restare connesso il più possibile per essere presente durante l'attività degli altri utenti. Questo uso dei Social Media sembra condurre a stati ansiosi, alimentati dall'aggiornamento costante dei Social Network, dei Social Media e delle notifiche (Gupta & Sharma, 2021), e anche a un allontanamento del soggetto dalle relazioni reali, il quale potrebbe contribuire all'insorgenza di sintomi depressivi (Shensa et al., 2017).

## **2.2 Uso dei Social Media e conseguenze**

### **2.2.1 Uso dei Social Media e regolazione emotiva**

Le indagini sull'uso problematico di Internet hanno sottolineato come esso sia spesso associato ad alcuni fattori psicopatologici, tra cui difficoltà nella capacità di regolazione emotiva (Tokunaga, 2015). I pochi studi che hanno indagato la relazione tra l'uso problematico di Internet -o dei Social Media- e la disregolazione emotiva suggeriscono che questi strumenti vengano usati dagli individui per fuggire dalla realtà durante le esperienze spiacevoli. In base a quanto presente in letteratura, i soggetti, soprattutto coloro con difficoltà nella gestione delle proprie emozioni, tentano di alleviare i propri stati interni spiacevoli attraverso un agente esterno, come Internet, lo smartphone o i Social Media, il quale funge da strumento di compensazione (Young, 1998; Kardefelt-Winther, 2014).

La teoria "*Compensatory Internet Use*" affonda le sue radici nell'ipotesi di Young, secondo cui la dipendenza da Internet sorge come risposta ai disagi quotidiani: poiché l'utilizzo di Internet sembra alleviare gli stati disforici, il soggetto utilizza questo mezzo per gestire la propria angoscia relativa alle difficoltà della vita reale (Young, 1998). Da questa ipotesi si sono susseguiti numerosi studi che hanno indagato il carattere compensatorio e il carattere compulsivo dell'uso di Internet: in questo campo, Kardefelt-Winther sostiene che la dipendenza da Internet debba essere indagata come una strategia di coping disfunzionale, piuttosto che come una tendenza compulsiva e patologica (Kardefelt-Winther, 2013). Secondo l'autore, il soggetto fa un uso compensativo di Internet, dei Social Media e dei Social Network, cercando di alleviare le proprie emozioni spiacevoli causate dalla situazione che sta vivendo, ottenendo online ciò che gli manca. Questa strategia disfunzionale conduce il soggetto sia a risultati positivi, poiché con molte probabilità raggiunge il suo obiettivo, sia a risultati negativi, poiché l'aver ottenuto ciò

che gli manca virtualmente gli ha impedito di ottenerlo tramite la vita reale (Kardarfelt-Winther, 2013). L'esito positivo o negativo, nei termini di una vera dipendenza, è dato dalla frequenza con cui il soggetto utilizza questo metodo di compensazione (Kardarfelt-Winther, 2013).

I Social Network, spesso, vengono usati come fonte di distrazione durante l'esperienza di uno stato emotivo spiacevole. Proprio a causa delle caratteristiche del mondo virtuale, tra cui la possibilità di restare anonimi, il soggetto potrebbe trovare ancora più stimoli in grado di peggiorare il suo stato emotivo; questo sembra accadere più frequentemente ai soggetti con ansia sociale, i quali tendono a sentirsi a proprio agio con le interazioni online ma spesso incorrono in esperienze spiacevoli come prese in giro, cyberbullismo e truffe (Caplan, 2005; DeMent, 2019).

Nello studio di Karaer e Akdemir (2019), gli adolescenti con una dipendenza da Internet mostrano più difficoltà nella capacità di identificare, descrivere e capire le emozioni proprie e altrui, insieme a una difficoltà nel controllare i propri impulsi in risposta ad emozioni negative. In sintesi, gli adolescenti con dipendenza da internet sembrano avere maggiori difficoltà nella capacità di regolazione emotiva rispetto agli adolescenti senza dipendenza da Internet (Karaer & Akdemir, 2019). Allo stesso tempo, dallo studio di Karaer e Akdemir, la difficoltà nell'identificare le emozioni si presenta come predittore della dipendenza da Internet.

Dagli studi che hanno focalizzato la loro attenzione sui predittori dell'uso problematico di Internet, sono risultate tali tre dimensioni della *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (Gratz & Roemer, 2004): difficoltà nell'accesso alle strategie, difficoltà nel mettere in atto dei comportamenti orientati allo scopo e scarsa chiarezza emotiva (Amendola et al., 2019; Ceyhan et al., 2019); questi dati sostengono l'ipotesi che dei

deficit nella capacità di regolazione emotiva corrispondano a un aumento del rischio di utilizzare Internet e i Social Media in modo disfunzionale, dunque in modo problematico.

I Social Media offrono numerosi strumenti capaci di influenzare gli stati affettivi: permettono di ascoltare musica, guardare video, fare acquisti online, inviare messaggi ad altre persone o semplicemente guardare i loro contenuti facendo su e giù nello schermo dello smartphone. Tutte queste attività possono influenzare le emozioni e i livelli di stress fino a generare una sorta di *Regolazione Emotiva Digitale* (Verna et al., 2023). Tra gli stati emotivi e i Social Media sembra essere presente una relazione bidirezionale, in quanto gli stati emotivi hanno un impatto sull'interazione soggetto-smartphone e viceversa. A supporto di questo dato, secondo lo studio di Sarsenbayeva e colleghi (2020) il numero di applicazioni aperte *influenza* gli stati emotivi, poiché applicazioni diverse possono generare emozioni diverse, e allo stesso tempo è anche *influenzato* da essi, poiché i soggetti durante le esperienze emotive spiacevoli tendono a preferire la distrazione, aumentando dunque il numero di applicazioni utilizzate (Sarsenbayeva et al., 2020).

Analizzando le strategie di regolazione emotiva nel dettaglio, diverse ricerche condotte da Elhai e colleghi hanno indagato la funzione della rivalutazione cognitiva e della soppressione in soggetti che utilizzano il proprio smartphone in modo problematico: due di questi studi riportano un'associazione tra la soppressione e l'uso problematico dello smartphone (Elhai et al., 2016; Rozgonjuk & Elhai, 2019), mentre un ulteriore studio suggerisce che la soppressione ne interessa solo alcuni aspetti (Elhai & Contractor, 2018). Nei riguardi della rivalutazione cognitiva, quest'ultimo studio riporta che questa strategia viene utilizzata maggiormente da coloro che usano il proprio smartphone in modo intenso, a differenza di quanto ipotizzato e in disaccordo con la teoria. In conclusione, visti i risultati contrastanti e i dati limitati disponibili in letteratura, è

possibile affermare che sono necessari ulteriori studi per fare chiarezza sulla relazione tra la capacità di regolazione emotiva e l'uso dello smartphone e dei Social Media.

### **2.2.2 Uso dei Social Media e chiarezza del concetto di sé**

La presenza costante dei Social Network nella vita quotidiana ha condotto l'individuo a una riorganizzazione del proprio modo di porsi in relazione con l'altro. I siti e le applicazioni dei Social Media come Facebook, Instagram, TikTok e Twitter sono diventati dei veri e propri strumenti sociali (Khan et al., 2016) di conseguenza è molto difficile separare il concetto di Internet da quello dei Social Media e dei Social Network (Bosancianu et al., 2013). Questi strumenti sociali vengono utilizzati, soprattutto dagli adolescenti, per affrontare alcuni bisogni fondamentali come il bisogno di espressione, di esplorazione, di intimità e di connessione con gli altri (Reich et al., 2012; Khan et al., 2015). Per indagare l'impatto che i Social Media hanno sulla vita online e sulla vita offline dell'individuo, così come sulle sue relazioni, diversi autori si sono focalizzati sull'analisi del concetto di sé.

Tra le numerose componenti del concetto di sé si rende necessario considerare le credenze circa se stessi: per poter rendere chiare queste credenze e, talvolta, per confermarle, l'individuo sfrutta il mondo online e le opportunità che esso offre come la possibilità di mostrarsi, di parlare di se stesso e, in seguito, di ricevere feedback (Petre, 2021). Valkenburg e Peter (2011) hanno cercato di indagare la relazione tra il concetto di sé e l'uso di Internet presentando due ipotesi contrastanti: *l'ipotesi del concetto di sé frammentato* e *l'ipotesi del concetto di sé unitario*.

Secondo *l'ipotesi del concetto di sé frammentato*, poiché Internet fornisce al soggetto un numero vasto di persone con cui interagire - e dunque tanti modi di sperimentare la propria identità - l'uso di Internet e dei Social Network predice una

riduzione nel livello di chiarezza del concetto di sé (Valkenburg & Peter, 2011). Questo fenomeno sarebbe motivato dal fatto che per il soggetto, soprattutto se adolescente, risulta difficile riunire tutte le opzioni che gli sono state offerte dai feedback ricevuti sul web in un unico nucleo, così da generare un concetto di sé unitario. In sintesi, questa esposizione eccessiva condurrebbe il soggetto verso un concetto di sé frammentato: questa ipotesi è stata successivamente confermata dallo studio di Appel e colleghi, in cui l'uso di Facebook è stato associato a una riduzione progressiva della chiarezza del concetto di sé (Appel et al., 2018; Petre, 2021).

Secondo *l'ipotesi del concetto di sé unitario*, poiché lo scopo dell'individuo è quello di preservare il proprio valore anche attraverso dei feedback che confermano il suo concetto di sé (Steele, 1988), l'uso di internet predice un aumento nella chiarezza del concetto di sé (Valkenburg & Peter, 2011). Questo fenomeno avverrebbe tramite la ricezione di apprezzamenti - oppure di "mi piace" - da parte degli altri utenti, i quali contribuiscono alla stabilità del proprio concetto di sé e al suo grado di chiarezza (Petre, 2021). In sintesi, i feedback ricevuti sui Social Network sarebbero utili a mantenere integro il proprio concetto di sé. Questa ipotesi è confermata dallo studio di Drogos (2015), in cui il numero di "mi piace" ricevuti su Facebook risulta associata al livello di chiarezza del concetto di sé: i soggetti con un numero maggiore di "mi piace" e impegnati a gestire le proprie foto su Facebook risultano avere un livello più alto di chiarezza del concetto di sé (Drogos, 2015; Petre, 2021).

La chiarezza del concetto di sé si presenta come un fattore rilevante nell'indagine della dipendenza da Internet. Diversi studi sugli adulti hanno sottolineato come la chiarezza del concetto di sé sia associata negativamente alla dipendenza da Internet, questo dato indica come i soggetti con questa dipendenza tendano ad avere un livello basso di chiarezza del concetto di sé (Quinones & Kakabadse, 2015). Un livello basso di

chiarezza del concetto di sé produce nel soggetto sentimenti di inadeguatezza ai quali il soggetto potrebbe rispondere attraverso un mezzo esterno, ovvero Internet, i Social Network e i Social Media in generale (Liu et al., 2016).

La chiarezza del concetto di sé sembra svolgere un ruolo rilevante anche nell'uso problematico dello smartphone. Dai risultati dello studio di Servidio e colleghi (2021) si apprende che esiste un'associazione negativa tra la chiarezza del concetto di sé e l'uso problematico dello smartphone: i soggetti con un livello basso di chiarezza del concetto di sé spesso si presentano come più sensibili ai feedback sociali e ambientali e più propensi ad utilizzare il proprio smartphone per raggiungere un concetto di sé stabile (Servidio et al., 2021).

Nel complesso, i risultati dei vari studi presenti in letteratura che hanno indagato il ruolo della chiarezza del concetto di sé sull'uso di Internet, dei Social Media e dei Social Network, riportano dei risultati contrastanti e spesso inconcludenti. L'attività sui Social Network può avere sia degli effetti positivi sia degli effetti negativi sul proprio livello di chiarezza del concetto di sé, in base al tipo di utilizzo. A sostegno di questa ipotesi, Yang e colleghi (2021) sottolineano che la sperimentazione online dell'identità può condurre al rischio di frammentazione, rendendo più difficoltoso il mantenimento di un concetto di sé stabile e unitario, mentre l'uso dei Social Network per creare delle relazioni in cui vi è sostegno reciproco tra gli utenti sembra condurre a livelli più alti di chiarezza del concetto di sé (Yang et al., 2021).

### **2.2.3 Uso dei Social Media e affetti positivi e negativi**

L'emozione fa riferimento a un processo affettivo caratterizzato da una serie di cambiamenti - nella fisiologia e nell'esperienza soggettiva - che vengono innescati da un determinato stimolo (Gross, 2015; Mauss et al., 2005). Questa serie di cambiamenti - che

generano l'emozione - è associata anche a modifiche nel comportamento e nelle espressioni facciali (Frijda, 1986). Le emozioni sono in grado di generare nel soggetto una tendenza all'azione che si diversifica in base alla loro valenza, positiva o negativa, e al loro grado di attivazione, ovvero la loro intensità. La valenza positiva o negativa dell'emozione viene definita dal termine affetto, che indica lo stato affettivo dell'esperienza emotiva (Jazaieri et al., 2013).

Tra le conseguenze a cascata dell'emozione vi è la tendenza ad agire la quale influenza e modifica il comportamento dell'individuo. I post sui social media, in quanto generati da un'azione specifica del soggetto, sono spesso il risultato di un'esperienza emotiva (Jalonen, 2014). L'uso attivo dei Social Media, allo stesso tempo, facilita l'espressione delle emozioni verso l'esterno (Myruski et al., 2020) ed è spesso associato a una riduzione della solitudine (Burke et al., 2010), mentre l'uso passivo dei Social Media sembra essere sintomo di una tendenza all'inibizione delle proprie emozioni (Verduyn et., 2015) ed è spesso associato a una maggiore difficoltà a superare le esperienze emotive spiacevoli (Duvenage et al., 2020). In sintesi, l'uso passivo dei Social Media, ovvero caratterizzato dalla sola osservazione dei contenuti altrui, risulta spesso associato a un aumento di esperienze emotive negative, a differenza dell'uso attivo dei Social Media, ovvero caratterizzato da iniziativa e da tendenza all'interazione con gli altri, il quale risulta spesso associato a un aumento di esperienze emotive piacevoli. In contrasto con queste evidenze, dallo studio di Yin e colleghi (2022) emerge che l'uso passivo di Qzone, un social network cinese molto simile a Facebook, predice una riduzione di esperienze emotive negative: ciò potrebbe essere dovuto all'uso limitato del Social Network combinato ad altre caratteristiche dello studio e del campione oggetto di indagine. Infatti, dagli studi precedenti si apprende che all'aumentare del tempo impiegato su Facebook ad osservare le attività degli altri si verifica un incremento di

emozionalità negativa nel soggetto. L'uso passivo di Facebook per lungo tempo comporta dunque un aumento di emozioni negative, le quali sarebbero provocate dalla sensazione di aver perso tempo e di non aver fatto niente di utile (Sagioglou & Greitemeyer, 2014).

Il fenomeno del contagio emotivo è stato indagato recentemente anche tra gli utenti dei Social Network. Il contagio emotivo viene descritto come la tendenza a sincronizzarsi con le emozioni, con le espressioni e con i movimenti di un'altra persona fino a farne esperienze dirette (Hartfield et al., 1993): questo fenomeno sembra verificarsi non solo nelle interazioni faccia a faccia ma anche nelle interazioni virtuali (Coviello et al., 2014). In accordo con la definizione del contagio emotivo, alcuni autori ipotizzano che la possibilità di leggere notizie positive sui propri Social Network possa comportare un aumento di emozioni positive nel lettore, proprio a causa del contagio emotivo; altri autori, invece, suggeriscono che l'esposizione alle emozioni positive degli altri utenti comporti un aumento di emozioni negative nel lettore, a causa di un confronto sociale automatico tra il lettore e gli altri utenti (Turkle, 2011). La manifestazione delle proprie emozioni e delle proprie esperienze positive e negative sui Social Network dipende, in larga parte, da ciò che gli stessi Social Network propongono al soggetto: se il soggetto si trova in un ambiente virtuale favorevole all'espressione delle emozioni allora potrebbe, con più probabilità, manifestare le proprie fino a generare un effetto a cascata sugli altri utenti, i quali sarebbero invogliati a fare lo stesso (Caviello et al., 2014).

La relazione tra l'uso dei Social Network e le emozioni positive appare mediato dall'autostima (Wang et al., 2017): poiché l'autostima è un fattore variabile e spesso subisce le influenze delle molteplici situazioni che il soggetto vive, le emozioni si presentano come altrettanto variabili e altrettanto suscettibili. In ragione di ciò, l'uso passivo dei Social Network abbinato a un confronto sociale, se genera una riduzione

nell'autostima allora è possibile che conduca a esperienze emotive diverse (Chou & Edge, 2012).

La condivisione delle proprie esperienze emotive sui Social Media avviene attraverso la descrizione dell'evento che ha innescato la reazione emotiva e/o attraverso la descrizione delle stesse emozioni (Rimé, 2009; Rodríguez et al., 2015). La possibilità di restare anonimi sembra incoraggiare il racconto delle proprie emozioni ma anche dell'evento scatenante, di conseguenza il tipo di Social Media utilizzato sembra influenzare il grado di apertura del soggetto e il suo modo di esprimersi (Vermeulen et al., 2018). Questo fenomeno è motivato dalla necessità di ricevere dei feedback, dalla necessità di espressione e di manifestazione dei propri affetti (Choi & Toma, 2014); nell'analisi di questa abitudine, è stato sottolineato come vengano condivise più frequentemente le proprie emozioni spiacevoli, rispetto a quelle piacevoli (Rodríguez et al., 2015).

### **III. Lo studio**

Il presente studio è stato condotto per fornire dati che analizzano le associazioni tra la capacità di regolazione emotiva, la chiarezza del concetto di sé e l'attività svolta sui Social Media dai giovani adulti. Tale ricerca intende ampliare le conoscenze circa i fattori che potrebbero condurre a un uso disfunzionale dei Social Media al fine di fornire dati per migliorare interventi di prevenzione dello stesso.

In particolare, l'indagine ha come oggetto l'uso dei Social Media tenendo conto dei cambiamenti che avvengono nella propria capacità di regolazione emotiva e nella chiarezza del concetto di sé, attenzionando, dunque, le caratteristiche temporanee del soggetto, ovvero variabili di stato, anziché le sue caratteristiche stabili, ovvero variabili di tratto.

La cornice teorica della ricerca si basa su tali costrutti centrali, ovvero regolazione emotiva e chiarezza del concetto di sé, mentre il metodo utilizzato poggia sulla teoria dell'Ecological Momentary Assessment. L'ecological Momentary Assessment riguarda un insieme di metodi basati sulla rilevazione ripetuta di dati circa il comportamento e l'esperienza dei soggetti nei loro ambienti naturali (Shiffman et al., 2008), di conseguenza esso risulta utile per esplorare le conseguenze delle fluttuazioni dei costrutti sopracitati, ovvero della regolazione emotiva e della chiarezza del concetto di sé.

#### **3.1 Obiettivo dello studio**

Partendo dai risultati finora ottenuti dalla ricerca empirica, ci si propone di indagare il nesso tra la propria capacità di regolazione emotiva, la chiarezza del concetto di sé e l'attività svolta sui Social Media nei termini di tempo effettivamente trascorso sui vari Social Media analizzati.

Il primo obiettivo di questa ricerca consiste nel valutare se le fluttuazioni nella capacità di regolazione emotiva e nella chiarezza del concetto di sé, in particolare le fluttuazioni della *disregolazione emotiva* e la *scarsa* chiarezza del concetto di sé, predicono l'uso problematico dei Social Network e dei Social Media in generale. Come è stato esposto nei capitoli precedenti, diversi studi hanno suggerito come gli individui, nel corso di esperienze emotive spiacevoli, tendano ad utilizzare più intensamente un agente esterno, come Internet e i social media, per rispondere alla propria difficoltà nella gestione delle proprie emozioni (Young, 1998; Karderfelt-Winther, 2014). Inoltre tre dimensioni della DERS, *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, sembrano predire l'uso problematico di Internet (Amendola et al., 2019; Ceyhan et al., 2019). Molteplici studi hanno sottolineato come anche la scarsa chiarezza del concetto di sé sia spesso associata alla dipendenza da Internet (Quinones & Kakabadse, 2015) e a un uso problematico dello smartphone (Servidio et al., 2021).

Il secondo obiettivo dello studio consiste nell'indagare il potere predittivo dell'interazione tra la disregolazione emotiva e l'affetto negativo di angoscia sull'incremento dell'uso dei Social Media. Ad oggi, non sono presenti studi che hanno esplorato l'interazione tra l'emozione negativa e la disregolazione emotiva. In riferimento a questo obiettivo si intende esaminare se l'interazione tra l'emozione negativa e la disregolazione emotiva abbia delle caratteristiche specifiche nella popolazione indagata. Gli studi che hanno esplorato la relazione tra le emozioni negative e l'uso dei Social Media si sono maggiormente focalizzati sulle emozioni provate dal soggetto *in seguito* all'uso dei Social Media: ad esempio, Sagioglou e Greitemeyer (2014) sottolineano come l'uso passivo dei Social Network sia associato a un incremento di emozioni negative nei soggetti. In questo studio ci si propone di indagare se l'incremento dell'uso dei Social

Media *sia predetto* o meno dall'interazione tra la disregolazione emotiva e l'emozione negativa relativa all'angoscia.

Il terzo obiettivo dello studio riguarda l'individuazione di differenze nella relazione tra disregolazione emotiva e/o concetto di sé con la frequenza di utilizzo dei Social Media, in base alla sua tipologia e al tipo di attività svolta su di essi. In riferimento a questo obiettivo, si intende trovare delle differenze nei legami tra i due costrutti principali (disregolazione emotiva e concetto di sé) e la frequenza di utilizzo dei Social Media; ci si propone di individuare tali differenze tenendo conto del tipo di Social Media e del tipo di attività compiuta dal soggetto.

In particolare, si ipotizza che:

1. Un aumento di emozioni negative comporti: un aumento nel tempo trascorso sui Social Media e un aumento nel numero degli accessi.
2. Una riduzione nella chiarezza del concetto di sé, dunque una scarsa chiarezza del concetto di sé, comporti: un aumento nel tempo trascorso sui Social Media e un aumento nel numero degli accessi.
3. Una riduzione nella capacità di regolazione emotiva, dunque la disregolazione emotiva, comporti: un aumento nel tempo trascorso sui Social Media e un aumento nel numero degli accessi.

## **3.2 Metodologia**

### **3.2.1 Caratteristiche e reclutamento del campione**

Per il presente studio sono stati reclutati 33 soggetti di età tra i 18 e i 29 anni. Il campione è stato selezionato rispettando i seguenti criteri di inclusione:

- Una conoscenza sufficiente della lingua italiana sia in forma orale sia in forma scritta;

- Età compresa tra i 18 e i 29 anni;
- Utilizzare i Social Media e possedere un account su almeno un Social Media tra Instagram, TikTok, Facebook e Twitter;
- Utilizzare i Social Media tramite App, recentemente aggiornate, dal proprio smartphone.

I criteri di esclusione erano invece i seguenti:

- Comprensione insufficiente della lingua italiana in forma scritta e orale;
- Età inferiore ai 18 anni;
- Età superiore ai 29 anni;
- Non utilizzare i Social Media;
- Utilizzare i Social Media dal browser, dal computer o tramite lo smartphone di un'altra persona.

La procedura di ricerca è stata approvata dal Comitato Etico per la Ricerca di Ateneo dell'Università di Genova. In seguito al parere favorevole ottenuto, il campione è stato reclutato tramite un metodo di campionamento non probabilistico. Nello specifico, lo studio è stato promosso tramite il passaparola e la diffusione di un invito alla partecipazione su gruppi e canali - già esistenti - sui Social Media, ad esempio su WhatsApp, Telegram, Facebook, Instagram, Twitter e TikTok. Il messaggio di invito alla partecipazione conteneva: il criterio relativo all'età e al possesso di account sui Social Media, l'obiettivo generale dello studio, una spiegazione breve dell'impegno richiesto con la specificazione dei tempi e la relativa motivazione. In seguito, i soggetti interessati hanno ricevuto privatamente maggiori dettagli sull'intera procedura, sull'impegno richiesto e sulla garanzia di pseudo-anonimato. Dopo aver nuovamente confermato il proprio interesse a prendere parte allo studio, ai partecipanti è stato assegnato un codice identificativo composto da "SNS" (acronimo di "Social Network Sites") e un numero

progressivo (esempio: SNS001, SNS002 ecc.) e, successivamente, sono stati avvisati della data della firma al consenso informato, della compilazione della prima batteria di questionari e della data di inizio della settimana della ricerca.

### 3.2.2 Gli strumenti

- Questionario “*Uso dei Social*”: il questionario “Uso dei social” è stato elaborato specificamente per lo studio con l’obiettivo di indagare come i soggetti utilizzano i Social Media e i Social Network nella loro quotidianità. Di tale questionario sono state elaborate tre versioni, le quali si distinguono esclusivamente per il momento della somministrazione e il numero di item a cui rispondere.

Nella prima fase dello studio, ovvero nella fase di reclutamento, volta ad indagare i criteri di inclusione e di esclusione insieme alle caratteristiche stabili dei soggetti, ovvero le cosiddette “variabili di tratto”, il questionario “Uso dei Social” si componeva di tre domande complessive, a risposta multipla, a cui rispondere facendo riferimento all’ultima settimana. Le tre domande sono state inserite per esplorare quali Social Network e quali Social Media vengano utilizzati dai partecipanti.

Nella seconda fase dello studio, ovvero nella fase di rilevazione quotidiana di dati, volta ad indagare le caratteristiche temporanee dei partecipanti, ovvero le cosiddette “variabili di stato”, il questionario “Uso dei Social” è stato somministrato quattro volte al giorno per una settimana. Nella prima somministrazione quotidiana, il questionario si componeva di tre domande complessive a cui rispondere facendo riferimento all’ultima ora trascorsa e, esclusivamente per l’ultima domanda, al giorno precedente. Di queste tre domande, due domande erano a risposta multipla e una domanda era aperta. Le prime due domande, a risposta multipla, sono state inserite per esplorare quali Social Media sono stati utilizzati nel corso dell’ultima ora; la terza

domanda, a risposta aperta, è stata inserita per esplorare il tempo trascorso sui vari Social Media nel giorno precedente. Quest'ultimo dato veniva riportato dai partecipanti dopo aver appreso la procedura specifica per poterlo ricavare da un contatore presente di default su ciascun Social Media. Nelle successive tre somministrazioni quotidiane, il questionario si presentava nella stessa forma già descritta ad esclusione della terza domanda, relativa al tempo trascorso sui Social Media, la quale non era presente.

- *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*: la Bergen Social Media Addiction Scale viene proposta da Andreassen e colleghi nel 2016 come un ampliamento della Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) (Andreassen et al., 2012). Quest'ultima scala, proposta per indagare la dipendenza da Facebook, è stata oggetto di numerose traduzioni le quali hanno ottenuto buone proprietà psicometriche e hanno portato a risultati interessanti (Andreassen et al., 2013, 2012; Phanasathit et al., 2015). La Bergen Facebook Addiction Scale ha, però, ricevuto numerose critiche per la sua specificità nei confronti di un solo Social Network, ovvero Facebook, e per la sua tendenza ad indagare esclusivamente l'uso problematico di tale Social Network, piuttosto che l'attività in generale (Griffiths, 2012; Monacis et al., 2017).

La Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) consiste in un adattamento della scala precedente (BFAS) per indagare la dipendenza da più Social Media in generale: infatti, tale adattamento si concretizza nella sostituzione della parola "Facebook" con la parola più generica "Social media", la quale include anche Twitter, Instagram e le altre piattaforme simili. La BSMAS si presenta come una scala formata da 6 item i quali riflettono le caratteristiche tipiche di una dipendenza come sbalzi di umore, ritiro e conflitto (Griffiths, 2005). Ciascun item prevede una modalità di risposta su scala di tipo Likert a 5 punti: il soggetto deve indicare quanto

frequentemente, secondo la sua percezione, l'item appena letto sia caratteristico del suo comportamento (1= molto raramente; 2= raramente; 3= qualche volta; 4= spesso; 5= molto spesso).

Lo strumento ha ottenuto una buona coerenza interna sia nella sua versione originale inglese ( $\alpha = .88$ ) sia nella sua traduzione italiana effettuata da Monacis e colleghi (2017) i quali ne hanno testato le proprietà psicometriche attraverso uno studio sulla relazione tra la dipendenza da Social Network e gli stili di attaccamento. Nello studio attuale, lo strumento ha presentato una buona coerenza interna, come dimostrato dall'alpha di Cronbach ( $\alpha = .76$ ).

- *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF)*: la Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF) è stata proposta da Kaufman e colleghi (2016) come una versione breve della Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) precedentemente ideata da Gratz e Roemer nel 2004. L'obiettivo dei due autori era quello di presentare, tramite la DERS, uno strumento in grado di misurare le difficoltà nella regolazione emotiva. La Difficulties in Emotion Regulation Scale si compone di 36 item i quali riguardano sei diverse domini della disregolazione emotiva: *non acceptance*, ovvero la non accettazione delle proprie risposte emotive; *awareness*, ovvero la scarsa conoscenza delle proprie emozioni; *strategies*, ovvero l'incapacità di accedere a strategie diverse di regolazione emotiva; *goals*, ovvero le difficoltà nel mettere in atto dei comportamenti orientati all'obiettivo in situazioni emotivamente attivanti; *impulse*, ovvero difficoltà nel controllo degli impulsi; *clarity*, ovvero la scarsa chiarezza emotiva (Gratz & Roemer, 2004).

Più recentemente, è stata proposta una versione abbreviata della DERS, ovvero la Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF, Kaufman et al., 2016), la quale si compone di 18 item che indagano le sei dimensioni originarie della

disregolazione emotiva suggerite da Gratz e Roemer (2004), mantenendo, dunque, 3 item per dimensione anziché 6 item per dimensione come nella versione originale. I 18 item della scala sono stati selezionati attraverso una procedura in grado di individuare gli item più rappresentativi di ciascuna dimensione (Kaufman et al., 2016; Rossi et al., 2023). La DERS-SF, mantiene la stessa struttura della più ampia DERS, presentando 18 item con risposta su scala di tipo Likert a 5 punti (Gratz & Roemer, 2004; Kaufman et al., 2016). Il soggetto deve indicare quanto ritiene che l'item appena letto sia caratteristico del suo comportamento indicando un determinato punteggio (1= mai; 2= qualche volta; 3= circa la metà delle volte; 4= la maggior parte delle volte; 5= sempre).

La validazione dello strumento è avvenuta attraverso l'analisi della stessa struttura in tre campioni diversi, ottenendo, infine, delle buone proprietà psicometriche e una buona coerenza interna in quanto l'alpha di Cronbach per il punteggio totale e per le sei sottoscale si è collocata tra .78 e .91. La validazione italiana è avvenuta a cura di Rossi e colleghi (2023) attraverso uno studio su due campioni il quale ha confermato la buona coerenza interna dello strumento (alpha=.89 per punteggio totale, alpha tra .76 e .87 per le dimensioni) (Rossi et al., 2023). Nello studio attuale, la Difficulties in Emotion Regulation Scale- Short Form è stata somministrata nella prima fase e ha presentato una buona coerenza interna, come dimostrato dall'alpha di Cronbach nel punteggio totale (alpha = .88) e nelle sottoscale *Goals* (alpha= .93), *Strategies* (alpha= .77), *Clarity* (alpha= .80) e *Impulse* (alpha= .90). Le rimanenti sottoscale *Awareness* e *Non Acceptance*, non avendo ottenuto una coerenza interna significativa, non sono state rese oggetto di analisi.

- *Self-Concept Clarity Scale (SCCS)*: la Self-Concept Clarity Scale (SCCS) è stata proposta da Campbell e colleghi nel 1991 come uno strumento per la misurazione

della chiarezza del concetto di sé, ovvero “la misura in cui i contenuti del concetto di sé sono definiti in modo chiaro, coerente e stabile nel tempo” (Campbell et al., 1996, p. 141). Lo strumento si compone di 12 item, i quali sono dedicati all’indagine della chiarezza generalizzata del proprio concetto di sé, la quale implica la certezza e la coerenza percepita insieme alla caratteristica di stabilità temporale del concetto di sé. I 12 item presentano una scala di risposta a 5 punti che va da 1, corrispondente a “fortemente in disaccordo”, a 5, corrispondente a “fortemente d’accordo” (Campbell et al., 1991).

La validazione dello strumento è avvenuta tramite uno studio su tre campioni composti da partecipanti con età compresa tra i 17 e i 48 anni, il quale ha confermato le buone proprietà psicometriche dello strumento tra cui una buona coerenza interna media ( $\alpha = .86$ ) (Campbell et al., 1991). Quest’ultima è emersa anche nella traduzione italiana della Self-Concept Clarity Scale, attraverso un’alpha di Cronbach di .84 (Scala & Meleddu 2013). Nello studio attuale, la Self-Concept Clarity Scale è stata somministrata sia nella prima fase di reclutamento, nella sua forma completa, sia nella seconda fase di rilevazione quotidiana, in una sua forma abbreviata costituita esclusivamente da 3 item. Lo strumento ha presentato una buona coerenza interna, come dimostrato dall’alpha di Cronbach ( $\alpha = .88$ ).

- *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*: il Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) viene proposta da Watson e colleghi (1988) per indagare le dimensioni generali che caratterizzano l’esperienza affettiva. La scala relativa al “Positive Affect” fa riferimento ad esperienze piacevoli mentre la scala relativa al “Negative Affect” fa riferimento ad esperienze spiacevoli. Lo strumento self-report si compone di una lista di emozioni positive e di emozioni negative, in numero uguale, e fornisce sia dei punteggi separati sia un punteggio totale. La versione originale

prevede 20 item, di cui 10 item relativi ad emozioni positive e 10 item relativi ad emozioni negative (Watson et al., 1988), mentre altre proposte contengono 10 item (I-PANAS-SF; Thompson, 2007) e, ancora, 60 item (PANAS-X; Watson & Clark, 1994). Per ciascun item, il soggetto deve indicare quanto ritiene che l'item appena letto, rappresentante un'emozione, sia rappresentativo del suo stato affettivo indicando un punteggio da 1 a 5 (Watson et al., 1988).

Lo strumento ha presentato delle buone proprietà psicometriche sia nella sua versione originale, composta da 20 item, con un'alpha di Cronbach tra .86 e .90 per le Positive Affects e tra .84 e .87 per le Negative Affects. Le buone proprietà psicometriche sono state confermate anche nella versione italiana dello strumento, proposta da Terracciano e colleghi (2003). Nello studio attuale, il PANAS è stato somministrato nella seconda fase, ovvero nella fase di rilevazione quotidiana, in una forma composta esclusivamente da 3 item, relativi alle Negative Affects (*angosciato, nervoso, teso*). Nelle analisi successive è stato tenuto conto esclusivamente dei livelli di angoscia.

- *State Difficulties in Emotion Regulation Scale (S-DERS)*: la State Difficulties in Emotion Regulation Scale è stata proposta da Lavender e colleghi (2017) come una seconda versione della Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004). Mentre quest'ultima, ovvero la versione originale dello strumento (DERS), intende misurare le difficoltà di regolazione emotiva in generale nel soggetto, la versione di Lavender e colleghi (2017), ovvero la State Difficulties in Emotion Regulation Scale (S-DERS), si propone di misurare le difficoltà di regolazione emotiva che il soggetto sta avendo in un dato momento. In sintesi, questo strumento (S-DERS) viene proposto per indagare le caratteristiche nella difficoltà di

regolazione emotiva del soggetto come uno stato fluttuante e temporaneo, anziché come un tratto stabile.

Lo strumento si compone di 21 item che fanno riferimento a quattro dimensioni: *Non Acceptance*, ovvero la non accettazione delle proprie emozioni in un dato momento; *Modulate/Goals*, ovvero le difficoltà nella modulazione delle proprie emozioni e dei propri comportamenti in un dato momento; *Awareness*, ovvero la scarsa conoscenza del proprio stato emotivo in un dato momento; *Clarity*, ovvero la scarsa capacità di identificazione delle proprie emozioni in un dato momento (Lavender et al., 2017). Per ciascun item, il soggetto deve indicare quanto ritiene che l'item appena letto sia caratteristico del suo comportamento indicando un determinato punteggio (1= mai; 2= qualche volta; 3= circa la metà delle volte; 4= la maggior parte delle volte; 5= sempre) (Lavender et al., 2017).

Lo strumento S-DERS ha presentato delle buone proprietà psicometriche, tra cui una buona coerenza interna misurata dall'alpha di Cronbach sia sul punteggio totale (alpha= .86), sia sulle sottoscale (*Non Acceptance*, alpha= .92; *Modulate*, alpha= .85; *Awareness*= .79) ad eccezione della sottoscala *Clarity* la quale ha ottenuto un'alpha inferiore a .70, probabilmente poiché costituita da meno item (Lavender et al., 2017). Nello studio attuale, la *State Difficulties in Emotion Regulation Scale (S-DERS)* è stata somministrata nella seconda fase dello studio, ovvero nella fase di rilevazione quotidiana dei dati, chiedendo ai partecipanti di rispondere ai 21 item tenendo conto dell'ultima ora trascorsa.

### **3.2.3 Procedura**

I soggetti che erano interessati allo studio sono stati contattati privatamente per una spiegazione più dettagliata dello stesso e della sua procedura. L'invito alla partecipazione

allo studio e la conseguente spiegazione della procedura sono avvenuti virtualmente, principalmente tramite messaggio sulle app WhatsApp e Telegram.

Dopo aver confermato la propria volontà di partecipare allo studio, ai soggetti è stato attribuito un codice identificativo costituito da “SNS” (acronimo di “Social Network Sites”) e un numero progressivo (esempio: SNS001, SNS002 ecc.) e, successivamente, i soggetti sono stati invitati a: 1) leggere il consenso informato, in cui, inoltre, veniva chiesto di fornire esclusivamente ai fini della ricerca e per il periodo limitato dello studio, il proprio numero di cellulare, il quale sarebbe stato collegato esclusivamente al proprio codice identificativo; 2) compilare una prima serie di questionari self-report online, sulla piattaforma Eusurvey, così da selezionare i partecipanti per formare un campione in linea con i criteri di inclusione e di esclusione. In questa prima fase di reclutamento, sono stati somministrati i seguenti strumenti: scheda informativa, questionario “*Uso dei Social*”, *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMA; Andreassen et al., 2016), *Difficulties in Emotion Regulation Scale- Short Form* (DERS-SF; Kaufman et al., 2016), *Self-Concept Clarity Scale* (SCCS; Campbell et al., 1991). Tale batteria di questionari è stata utile per indagare le caratteristiche stabili dei partecipanti, ovvero le cosiddette *variabili di tratto*. Dopo aver compilato questa prima batteria di questionari, ai partecipanti è stata comunicata la data di inizio dello studio, ovvero la fase di rilevazione quotidiana dei dati.

La seconda fase dello studio, relativa alla rilevazione quotidiana di dati, consisteva nella compilazione di una batteria di questionari self-report per quattro volte al giorno, per una settimana, nelle seguenti fasce orarie: 7:00-11:00, Mattina; 12:00-15:00, Primo Pomeriggio; 16:00-19:00, Tardo Pomeriggio; 20:00-23:00, Sera. I partecipanti, dunque, avevano a disposizione tre ore per ciascuna fascia oraria, ad eccezione della fascia oraria 7:00-11:00, relativa alla rilevazione della mattina, in cui sono state concesse cinque ore. In questa fase dello studio sono stati somministrati i seguenti strumenti: *Positive and*

*Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson et al., 1988), *State Difficulties in Emotion Regulation Scale* (S-DERS; Lavender et al., 2017), *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMA; Andreassen et al., 2016), *Self-Concept Clarity Scale* (SCCS; Campbell et al., 1991), Questionario “*Uso dei Social*”. Tale batteria di questionari, somministrata per quattro volte al giorno per il periodo di una settimana, è stata utile per indagare le caratteristiche temporanee dei partecipanti, ovvero le cosiddette *variabili di stato*.

I partecipanti sono stati suddivisi in quattro gruppi, i quali hanno proceduto alla compilazione dei questionari quotidiani in quattro settimane diverse. Nel dettaglio: il primo gruppo dall'11 marzo al 18 marzo 2023; il secondo gruppo dal 18 marzo al 25 marzo 2023; il terzo gruppo dal 25 marzo al 1 aprile 2023; il quarto gruppo dal 1 aprile all'8 aprile 2023. All'inizio di ciascuna fascia oraria, ogni partecipante riceveva sul proprio cellulare una notifica WhatsApp o Telegram, a sua scelta, in cui veniva visualizzato il messaggio di promemoria per la compilazione del questionario, contenente il relativo link e il tempo a disposizione. Di seguito, un esempio del messaggio di promemoria: “MATTINA. Hai tempo dalle 7:00 alle 11:00 per compilare il questionario. Clicca su questo link. Grazie”. Il messaggio di promemoria veniva ricevuto dai 5 ai 3 minuti prima dell'inizio della fascia oraria. Al partecipante veniva inoltre chiesto di inviare un feedback a sua scelta tra la reazione “ok” al messaggio di promemoria o l'invio di un messaggio di testo “ok” per confermare l'avvenuta compilazione. Quasi tutti i partecipanti hanno preferito ricevere il messaggio di promemoria sull'app di messaggistica istantanea Whatsapp, mentre pochi partecipanti hanno preferito Telegram. Per consentire l'invio di un messaggio di promemoria in contemporanea a tutti i partecipanti del gruppo di interesse, è stata sfruttata la funzione *broadcast* di Whatsapp: tramite questa funzione è stato possibile creare una lista di contatti a cui inviare un messaggio uguale per tutti, garantendo così la privacy del numero di telefono dei

partecipanti, cosa che, sfruttando la classica funzione “crea gruppo” non sarebbe stata possibile. Per poter ricevere il messaggio broadcast, ciascun partecipante, quindi ciascun destinatario del messaggio, doveva aver memorizzato il mittente nella propria rubrica. Di conseguenza, è stato chiesto ai partecipanti di memorizzare in rubrica il numero del mittente del messaggio inserendo il proprio codice identificativo come suo nome, così da ridurre il rischio di dimenticanze ed errori durante la compilazione.

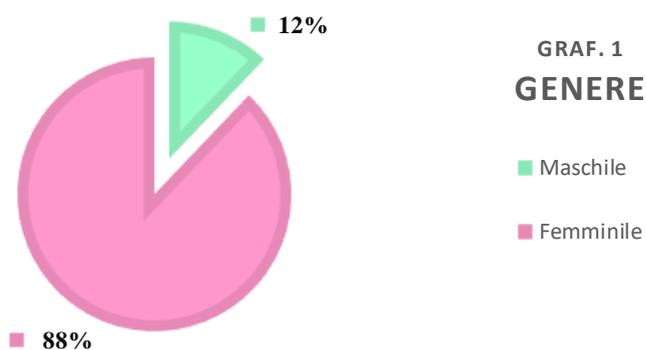
### **3.2.4 Analisi statistica**

Tutte le analisi sono state eseguite con il software Rstudio per Mac (2020). Dopo aver esaminato il dataset per gestire eventuali dati mancanti, sono stati calcolati i punteggi su scala. In seguito, per ciascuna variabile, sono stati calcolati i punteggi di cambiamento ottenendo punteggi di *cambiamento intragiornaliero* (tutte le variabili tranne il tempo giornaliero trascorso sulle varie piattaforme) e punteggi di *cambiamento giornaliero* (tutte le variabili). Le ipotesi sono state testate attraverso regressioni bayesiane multilivello che tengono conto della dipendenza delle osservazioni in base al codice identificativo dei partecipanti. In particolare, è stato utilizzato il pacchetto *bmrs* (Bürkner, 2018). La soglia di significatività è stata fissata a  $p < .05$ .

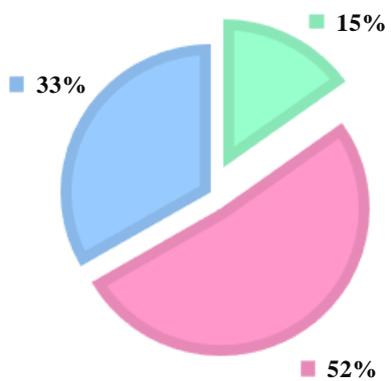
## **3.3 Risultati**

### **3.3.1 Caratteristiche del campione**

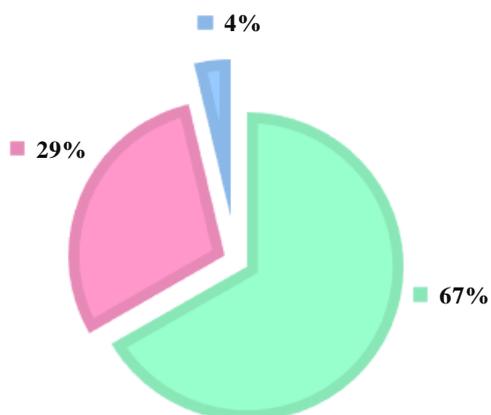
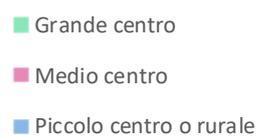
Il campione utilizzato nel presente studio è composto da 33 soggetti, tutti di nazionalità italiana, di età compresa tra i 18 e 29 anni (età media= 22.42 anni; DS= 2.40). Dei 33 soggetti, 29 si sono identificati nel genere femminile (87,9%), 4 nel genere maschile (12,1%); si nota una disomogeneità per il genere, il quale è prevalentemente femminile (Grafico 1).



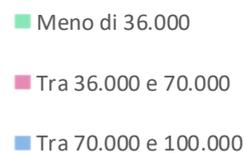
Riguardo le caratteristiche del luogo di residenza, il 52% dei partecipanti proviene da un medio centro (10.000 -100.000 abitanti), il 33% proviene da un piccolo centro o rurale (meno di 10.000 abitanti), mentre il rimanente 15% dei partecipanti proviene da un grande centro (più di 100.000 abitanti) (Grafico 2). In riferimento alla fascia di reddito, si osserva una prevalenza di partecipanti con reddito basso (67%) e con reddito medio (29%) (Grafico 3).



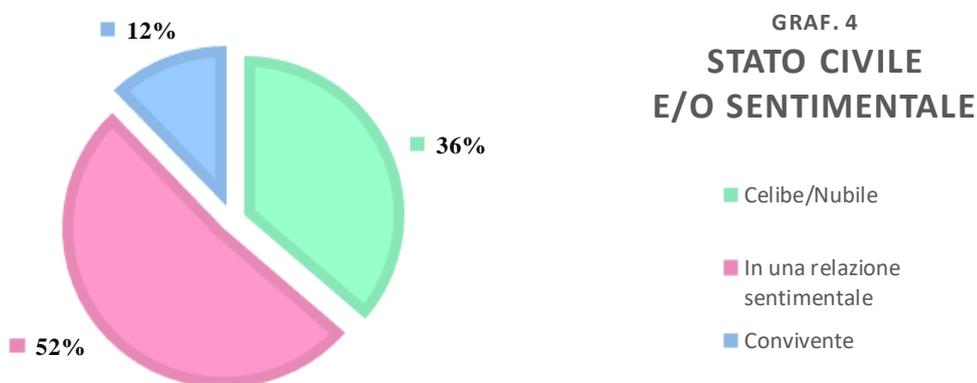
GRAF. 2  
CARATTERISTICHE  
LUOGO DI RESIDENZA



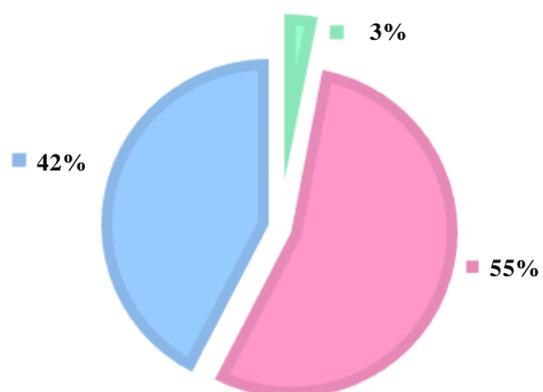
GRAF. 3  
FASCIA DI REDDITO



Riguardo allo stato civile e/o sentimentale, il 52% dei partecipanti dichiara di essere in una relazione sentimentale, il 36% di essere celibe o nubile, mentre il restante 12% si dichiara convivente (Grafico 4).

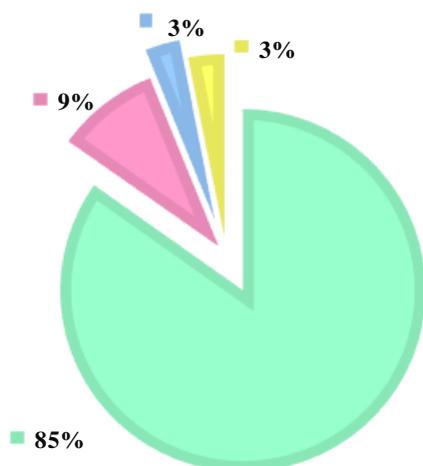


Analizzando il titolo di studio e la principale occupazione attuale, il campione si presenta come prevalentemente formato da partecipanti con diploma di scuola secondaria superiore (55%) e da partecipanti con laurea triennale (42%), in quanto solo un partecipante dichiara di possedere un diploma di scuola secondaria di primo grado, ovvero scuola media (3%) (Grafico 5). Inoltre, l'85% del campione è formato da studenti, mentre solo il 9% e il 3% è formato da lavoratori e disoccupati, rispettivamente (Grafico 6).



GRAF. 5  
TITOLO DI STUDIO

- Diploma di scuola media inferiore
- Diploma di scuola superiore
- Laurea triennale



GRAF. 6  
OCCUPAZIONE ATTUALE

- Studente
- Lavoratore
- Volontario
- Disoccupato

### 3.3.2 Statistiche descrittive

Analizzando le risposte ottenute agli strumenti principali dello studio (Tab. 1.), il punteggio totale medio ottenuto dai partecipanti alla *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* è risultato 13.88, con una deviazione standard di 4.81, che rappresenta la dispersione dei punteggi intorno alla media; per quanto riguarda la *Self-Concept Clarity Scale (SCCS)*, il punteggio totale medio ottenuto dai partecipanti è risultato 32.24, con una deviazione standard di 10.88; infine, il punteggio totale medio ottenuto dai partecipanti al *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* è risultato 44.48, con una deviazione standard di 12.20. In generale, si nota dunque una maggiore dispersione dei dati rispetto alla media nel *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*.

In riferimento alla coerenza interna degli strumenti, i tre test principali, ovvero *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*, *Self-Concept Clarity Scale (SCCS)* e *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*, hanno riportato un'attendibilità interna soddisfacente, in quanto compresa tra .76 e .88, sottolineando dunque la buona affidabilità e coerenza interna delle domande all'interno degli strumenti ( $\alpha > .70$ ). Le sottoscale della *DERS*, in particolare *Goals*, *Impulse*, *Strategies* e *Clarity*, hanno riportato un'alpha di Cronbach tra .77 e .93. Le sottoscale *Non Acceptance* e *Awareness* non hanno raggiunto un livello soddisfacente di coerenza interna ( $\alpha < .70$ ), di conseguenza non sono state rese oggetto di ulteriori analisi.

**Tabella 1.**

Media, deviazione standard e coerenza interna delle variabili continue implicate nello studio.

		<b>M</b>	<b>SD</b>	<b><math>\alpha</math></b>
<b>BSMAS</b>	Total	13.88	4.81	.76
<b>SCCS</b>	Total	32.24	10.88	.88
<b>DERS</b>	Non Acceptance	7.58	2.90	.59
	Goals	10.30	3.29	.93
	Impulse	5.58	2.90	.90
	Awareness	6.18	2.17	.55
	Strategies	7.97	3.20	.77
	Clarity	6.88	2.85	.80
	Total	44.48	12.20	.88

*Note:* BSMAS: Bergen Social Media Addiction Scale; SCCS: Self-Concept Clarity Scale; DERS: Difficulties in Emotion Regulation; M: media; SD: deviazione standard;  $\alpha$ = alpha di Cronbach.

### 3.3.3 Correlazioni

Le analisi correlazionali (r di Pearson), presenti nella tabella 2, hanno evidenziato l'esistenza di correlazioni positive e significative ( $p < .001$ ;  $p < .05$ ) tra: i punteggi della *BSMAS* e i punteggi della *SCCS*, insieme alla sottoscala *Goals* della *DERS*; i punteggi della *SCCS* e i punteggi totali della *DERS*, insieme alle sottoscale *Goals*, *Impulse*, *Strategies* e *Clarity* della *DERS*; i punteggi totali della *DERS* e i punteggi delle sue sottoscale; i punteggi della sottoscala della *DERS* *Goals* e i punteggi delle sottoscale *Impulse*, *Strategies* e *Clarity*; i punteggi della sottoscala della *DERS* *Impulse* e i punteggi delle sottoscale *Strategies* e *Clarity*.

Il valore dei coefficienti delle correlazioni elencate dimostra la presenza di correlazioni positive; inoltre, i coefficienti di correlazione si presentano come compresi tra .38 e .82, indicando la presenza di correlazioni *moderate* e *forti*.

**Tabella 2.** Correlazioni tra le principali variabili dello studio.

	<b>BSMAS</b>	<b>SCCS</b>	<b>DERS Total</b>	<b>DERS Goals</b>	<b>DERS Impulse</b>	<b>DERS Strategies</b>	<b>DERS Clarity</b>
<b>BSMAS</b>	-						
<b>SCCS</b>	<b>.516 **</b>	-					
<b>DERS Total</b>	.315	<b>.649 *</b>	-				
<b>DERS Goals</b>	<b>.401 **</b>	<b>.390 **</b>	<b>.784 *</b>	-			
<b>DERS Impulse</b>	-.080	<b>.514 **</b>	<b>.719 *</b>	<b>.386 **</b>	-		
<b>DERS Strategies</b>	.174	<b>.411 **</b>	<b>.827 *</b>	<b>.747 *</b>	<b>.535 **</b>	-	
<b>DERS Clarity</b>	.340	<b>.774 *</b>	<b>.783 *</b>	<b>.432 **</b>	<b>.566 **</b>	<b>.426 **</b>	-

*Nota:* BSMAS: Bergen Social Media Addiction Scale; SCCS: Self-Concept Clarity Scale; DERS: Difficulties in Emotion Regulation Scale; In grassetto le correlazioni statisticamente significative (\* =  $p < .001$ ; \*\*  $p < .05$ )

### 3.3.4 Dati giornalieri

Le misure giornaliere relative al tempo trascorso sui Social Media sono state rese oggetto di un'analisi di regressione multipla. In questo senso, l'analisi è proseguita testando il potere predittivo dei cambiamenti nei punteggi alla *State Difficulties in Emotion Regulation Scale* (S-DERS), dei cambiamenti nei punteggi alla *Self-Concept Clarity Scale* (SCCS) e dei cambiamenti nei punteggi allo stato emotivo "Angosciato". In riferimento a ciò, questi dati sono stati inseriti in un'analisi di regressione multipla per indagare il loro potere predittivo sui cambiamenti: del tempo trascorso su Instagram (Tab. 3); del tempo trascorso su TikTok nel suo totale, di giorno, di notte e delle relative aperture dell'app (Tab. 4, 5, 6, 7 e 8); del tempo trascorso su Facebook (Tab. 9). Per facilità di consultazione si propone una tabella per ciascuna analisi.

La tabella 3 evidenzia che il fattore relativo ai cambiamenti nei punteggi alla SCCS predice positivamente e significativamente i cambiamenti del tempo trascorso su Instagram.

**Tabella 3.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *tempo trascorso su Instagram*.

	<b><math>\beta</math></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95% interval</b>
Intercetta	-.51	1.75	-4.08 2.74
cAngoscia	.71	3.49	-6.49 7.70
cSDERS	.29	.47	-.65 1.18
cSCCS	<b>4.71</b>	2.09	.70 8.82

*Nota:*  $R^2 = .11$ ; *ES*: Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

La tabella 4 evidenzia che i fattori relativi ai cambiamenti nei punteggi alla S-DERS e nei punteggi alla SCCS predicono positivamente e significativamente i cambiamenti del tempo trascorso su TikTok. Un risultato simile si presenta circa la variazione del tempo trascorso su questo Social Media di giorno (Tab. 5), mentre non sono emersi risultati significativi né per il tempo trascorso di notte (Tab. 6) né per i cambiamenti nel numero di aperture dell'app (Tab. 7 e 8), né per il tempo trascorso su Facebook (Tab. 9).

**Tabella 4.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *tempo trascorso su TikTok*.

	<b><math>\beta</math></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95% interval</b>
Intercetta	-1.38	2.95	-7.02 4.47
cAngoscia	.20	6.36	-12.15 12.22
cSDERS	<b>1.94</b>	.84	.28 3.60
cSCCS	<b>8.15</b>	3.69	.65 15.49

*Nota:*  $R^2 = .20$ ; *ES*: Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

**Tabella 5.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *tempo trascorso su TikTok di giorno*.

	<b><math>\beta</math></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95%</b> <b>interval</b>
Intercetta	-1.07	2.15	-5.31 3.12
cAngoscia	5.31	4.52	-3.68 14.07
cSDERS	<b>1.24</b>	.60	.06 2.41
cSCCS	<b>5.69</b>	2.61	.61 10.92

*Nota:*  $R^2 = .24$ ; *ES:* Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

**Tabella 6.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *tempo trascorso su TikTok di notte*.

	<b><math>\beta</math></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95%</b> <b>interval</b>
Intercetta	-.24	1.86	-4.01 3.25
cAngoscia	1.18	4.09	-6.97 8.99
cSDERS	.49	.54	-.55 1.54
cSCCS	2.04	2.37	-2.75 6.62

*Nota:*  $R^2 = .05$ ; *ES:* Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

**Tabella 7.** Regressione multipla con i cambiamenti variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *numero di aperture di TikTok di giorno*.

	<b><i>β</i></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95% interval</b>
Intercetta	-.03	.61	-1.16 1.18
cAngoscia	-1.79	1.23	-4.23 .62
cSDERS	.21	.16	-.11 .54
cSCCS	1.24	.72	-.23 2.66

*Nota:*  $R^2 = .08$ ; *ES*: Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale; *β* in grassetto sono statisticamente significativi.

**Tabella 8.** Regressione multipla con le variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *numero di aperture di TikTok di notte*.

	<b><i>β</i></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95% interval</b>
Intercetta	-.02	.21	-.44 .36
cAngoscia	-.35	.41	-1.14 .50
cSDERS	.07	.05	-.03 .18
cSCCS	.26	.24	-.23 .73

*Nota:*  $R^2 = .06$ ; *ES*: Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale; *β* in grassetto sono statisticamente significativi.

**Tabella 9.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate come predittori dei cambiamenti del *tempo trascorso su Facebook*.

	<b><math>\beta</math></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95% interval</b>
Intercetta	.02	.63	-1.20 1.24
cAngoscia	-1.12	1.21	-3.44 1.25
cSDERS	.21	.17	-.11 .53
cSCCS	-.62	.78	-2.15 .86

*Nota:*  $R^2 = .02$ ; *ES:* Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

In conclusione, in base a quanto emerso, le variazioni nella disregolazione emotiva e nella chiarezza del concetto di sé sembrano predire i cambiamenti giornalieri nella quantità di tempo trascorsa su Instagram e su TikTok.

### 3.3.5 Dati intragiornalieri

Così come le misure giornaliere relative al tempo trascorso sui Social Media, anche le misure intragiornaliere, relative ai sintomi di dipendenza da Social Media, sono state rese oggetto di un'analisi di regressione multipla. In riferimento a ciò, i dati relativi ai cambiamenti nei livelli di angoscia, nei punteggi all'S-DERS e all'SCCS sono stati inseriti in un'analisi di regressione multipla per indagare il loro potere predittivo sui cambiamenti nei sintomi di dipendenza da Social Network, indagata tramite la BSMAS. In aggiunta a questa prima analisi, è stato testato, inoltre, il potere predittivo dell'interazione tra disregolazione emotiva e i livelli di angoscia sui cambiamenti nei sintomi di dipendenza da Social Media. Anche in questo caso, per facilità di consultazione si propone una tabella per ciascuna analisi.

La tabella 10 sottolinea che tutti e tre i fattori, ovvero i fattori relativi ai cambiamenti nei livelli d'angoscia, nei punteggi all'S-DERS e nei punteggi al SCCS, predicono positivamente e significativamente i cambiamenti nei sintomi di dipendenza da Social Media. Inoltre, la tabella 11 sottolinea che tale ruolo predittivo è svolto anche dall'interazione tra la disregolazione emotiva e i livelli di angoscia.

**Tabella 10.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate come predittori dei cambiamenti intragiornalieri nei sintomi di dipendenza da Social Network.

	<b><math>\beta</math></b>	<b><i>ES</i></b>	<b>CI 95%</b>
			<b>interval</b>
Intercetta	.27	.15	-.01 .56
cAngoscia	<b>.26</b>	.10	.06 .46
cSDERS	<b>.13</b>	.01	.10 .15
cSCCS	<b>.13</b>	.06	.01 .24

*Nota:*  $R^2 = .41$ ; *ES:* Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

**Tabella 11.** Regressione multipla con i cambiamenti nelle variabili indagate e con l'interazione tra disregolazione emotiva e angoscia come predittori dei cambiamenti intragiornalieri nei sintomi di dipendenza da Social Network .

	$\beta$	<i>ES</i>	CI 95% interval
Intercetta	.01	.19	-.36 .38
cAngoscia	<b>.38</b>	.11	.18 .59
cSDERS	<b>.12</b>	.01	.09 .14
cSCCS	.01	.06	-.11 .12
cDERS*cAngoscia	<b>.03</b>	.00	.02 .04

*Nota:*  $R^2 = .45$ ; *ES*: Errore Standard; cAngoscia: cambiamenti giornalieri nei livelli di angoscia; cSDERS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla State Difficulties in Emotion Regulation Scale; cSCCS: cambiamenti giornalieri nei punteggi alla Self-Concept Clarity Scale; \*: coefficiente di interazione;  $\beta$  in grassetto sono statisticamente significativi.

In conclusione, in base a quanto emerso, le variazioni nella disregolazione emotiva e nella chiarezza del concetto di sé, così come l'interazione tra i cambiamenti nei livelli di disregolazione emotiva e nei livelli di angoscia, sembrano predire le variazioni nella sintomatologia di dipendenza da Social Network.

### 3.4 Discussione

I risultati di questo studio suggeriscono l'esistenza di numerose covariazioni statisticamente significative, tra cui un'associazione tra i livelli di dipendenza da Social Media e i livelli di chiarezza del concetto di sé e un'associazione tra i livelli di dipendenza da Social Media e la difficoltà nel mettere in atto dei comportamenti orientati allo scopo, misurati tramite la dimensione *Goals* della *DERS*. Quanto emerso sembra in accordo con studi precedenti che hanno indagato il legame della chiarezza del concetto di sé e della disregolazione emotiva con la dipendenza da Social Media, nonostante le differenze degli strumenti impiegati e della popolazione d'interesse. Questi studi, infatti, hanno

sottolineato l'esistenza di un'associazione negativa tra la chiarezza del concetto di sé e la dipendenza da Internet (Quinones & Kakabadse, 2015) - sostenendo dunque che al diminuire della chiarezza di sé corrisponde un aumento della dipendenza da Internet -, e l'esistenza di un'associazione tra alcune sottoscale della *DEERS*, tra cui la sottoscala *Goals*, e l'uso problematico di Internet, sostenendo, anzi, il ruolo predittivo di tale difficoltà (Amendola et al., 2019; Ceyhan et al, 2019).

L'approfondimento tramite l'analisi della regressione ha dimostrato come le fluttuazioni nei livelli di chiarezza del concetto di sé siano in grado di predire, da soli, il tempo trascorso su Instagram e, insieme alle fluttuazioni nei livelli di disregolazione emotiva, il tempo trascorso su TikTok. Questi risultati sembrerebbero andare nella stessa direzione della teoria di Epstein, secondo cui l'instabilità del concetto di sé rende difficoltosa l'organizzazione del proprio comportamento (Epstein, 1992) e, nuovamente, nella stessa direzione dei risultati dello studio di Amendola (2015) e Ceyhan e colleghi (2019) come già citato.

In riferimento ai sintomi della più generale dipendenza da Social Media, nell'attuale studio la media ottenuta al test *BSMAS*, volto ad indagare tale caratteristica, non è risultata elevata: questo dato potrebbe rispecchiare la popolazione indagata, ovvero una popolazione non clinica. Dalle indagini sui sintomi di dipendenza da Social Media, questi sono risultati predetti dai cambiamenti nei livelli di chiarezza del concetto di sé, nei livelli di disregolazione emotiva e nei livelli di angoscia, insieme anche all'interazione tra gli ultimi due fattori. In riferimento alle variazioni nella chiarezza del concetto di sé e la possibile dipendenza da Social Media, questo risultato potrebbe essere in accordo con quanto emerso dallo studio di Servidio e colleghi (2021), secondo cui i soggetti con un livello basso di chiarezza del concetto di sé sono spesso più propensi a ricorrere al proprio smartphone e a ciò che esso offre per raggiungere un concetto di sé più stabile (Servidio

et al., 2021) o con quanto ipotizzato da Valkenburg e Peter (2011), secondo cui anche livelli alti di chiarezza del concetto di sé potrebbero motivare il soggetto a cercare online delle conferme su se stesso, per mantenere stabili tali livelli. In riferimento alle variazioni nella capacità di regolazione emotiva e nell'affetto negativo (angoscia) e la possibile dipendenza da Social Network, questi risultati potrebbero essere in linea con quanto emerso dallo studio di Karaer e Akdemir (2019), secondo cui la difficoltà nell'identificare le emozioni, componente fondamentale della più generale regolazione emotiva, sia predittiva della dipendenza da Internet. Inoltre, in riferimento al potere predittivo dei cambiamenti nei livelli di angoscia sulla dipendenza da Social Media, questo potrebbe ricollegarsi a quanto emerso dallo studio di Choi e Toma (2014), secondo cui i soggetti sentirebbero il bisogno di manifestare i propri affetti per riceverne dei feedback, e dallo studio di Rodriguez e colleghi (2015), secondo cui l'abitudine di manifestare sul web le proprie emozioni riguarderebbe maggiormente gli affetti negativi, tra cui, si ipotizza, anche l'angoscia.

Questi risultati sembrano inserirsi nella cornice teorica secondo cui i giovani adulti, proprio per le caratteristiche del periodo di vita, tendano ad utilizzare maggiormente delle strategie di coping orientate all'approccio sociale come la ricerca di sostegno (Jenzer et al., 2019; Park et al., 2020). In base a quanto emerso da questa indagine, si potrebbe ipotizzare che, durante i momenti di maggiore disregolazione emotiva, la ricerca di sostegno venga estesa al mondo online comportando un aumento del tempo trascorso sui Social Media. Oppure, è possibile che durante i momenti di maggiore disregolazione emotiva e incertezza di sé, i Social Media assumano un carattere compensatorio per permettere al soggetto di gestire la propria angoscia, seppur in modo disfunzionale (Young, 1998; Kardefelt-Winther, 2013).

In generale, i risultati suggeriscono che le fluttuazioni nei livelli di disregolazione emotiva, nei livelli di angoscia e le interazioni tra questi potrebbero essere responsabili dei cambiamenti nei sintomi tipici di una dipendenza da Social Media, mentre le fluttuazioni nei livelli di chiarezza di sé e nella capacità di regolazione emotiva potrebbero contribuire a causarne un maggiore tempo di utilizzo.

Questi risultati, se uniti ad altri risultati simili di ricerche future, potrebbero contribuire a migliorare l'intervento per contrastare l'uso problematico dei Social Media e per sensibilizzare all'importanza della capacità di regolazione emotiva. Tuttavia, è importante considerare che questo studio si è concentrato su un campione di 33 giovani adulti, sbilanciato nel genere, in cui non è stata testata la causalità tra le variabili ma solo la relazione tra di esse tramite questionari self-report, ovvero auto-valutativi. Studi futuri potrebbero approfondire tale argomento migliorando i limiti che hanno interessato questa ricerca, dunque, ad esempio, compiendo le indagini su un campione più ampio e bilanciato nel genere, utilizzando strumenti che possano consentire un maggiore controllo e indagando, ancora più nello specifico, quali meccanismi relativi alla capacità di regolazione emotiva e quali affetti negativi siano legati all'utilizzo problematico dei Social Media.

### 3.5 Conclusioni

Questo studio ha cercato di indagare l'esistenza di eventuali associazioni tra la capacità di regolazione emotiva, la chiarezza del concetto di sé e l'attività svolta sui Social Media in un campione di 33 giovani adulti tramite la somministrazione di una batteria di questionari self-report quattro volte al giorno, per una settimana. Il tentativo principale è stato quello di cogliere le fluttuazioni intragiornaliere della capacità di regolazione emotiva, della chiarezza del concetto di sé e dei livelli di angoscia, indagando eventuali effetti sull'attività online, in particolare sul tempo trascorso su alcuni Social Media come Instagram, TikTok e Facebook, ed eventuali sintomi di dipendenza.

I risultati dello studio hanno in parte confermato le ipotesi iniziali, secondo cui l'aumento del tempo trascorso sui Social Media sia in qualche modo associato a un aumento di emozioni negative, a una riduzione nella chiarezza del concetto di sé e a una riduzione nella capacità di regolazione emotiva, mentre non sono emersi dati sufficienti in grado di confermare che tali fenomeni siano legati anche all'aumento nel numero di accessi ai Social Media. I risultati, in generale, sembrano mostrare che siano principalmente le *oscillazioni* nella capacità di regolazione emotiva, nei livelli di chiarezza di sé e nei livelli di angoscia ad essere predittivi di un aumento nel tempo trascorso sui Social Media e di un aumento dei cambiamenti nei sintomi di dipendenza, insieme all'interazione tra i livelli di disregolazione emotiva e dei livelli di angoscia per quest'ultimo.

A causa dei numerosi limiti della ricerca, sono necessari ulteriori studi per indagare più dettagliatamente il fenomeno e contribuire alla crescita di informazioni sulla dipendenza da Social Media e sulle conseguenze di una limitata capacità di regolazione emotiva e di chiarezza del concetto di sé, al fine di migliorare eventuali interventi soprattutto durante l'adolescenza e la giovane età adulta.

## BIBLIOGRAFIA

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- American Psychiatric Association. (2013, June 15). Online assessment measures: The Personality Inventory for DSM-5–Brief Form (PID-5-BF) Child Age 11–17. Retrieved from <http://www.psychiatry.org/practice/dsm/dsm5/online-assessment-measures>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 90–99.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517.
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Appel, M., Schreiner, C., Weber, S., Mara, M., & Gnambs, T. (2018). Intensity of Facebook use is associated with lower self-concept clarity: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Media Psychology*, 30(3), 160–172.
- Arnett, J. J. (1994a). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29, 1-23.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41, 295-315.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologists*, *55*, 469-480.
- Arnett, J.J. (2007). Suffering, Selfish, Slackers? Myths and Reality About Emerging Adults. *Youth Adolescence*, *36*, 23–29.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, *4*(1, Pt.2), 1-103.
- Billieux, Joel & Maurage, Pierre & Lopez-Fernandez, Olatz & Kuss, Daria & Griffiths, Mark. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, *2*, 156-162.
- Birnbaum DW, Croll WL. (1984). The etiology of children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex Roles*, *10*, 677–691.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, *59*(6), P261–P269.
- Blanchard-Fields, F. (1998). The role of emotion in social cognition across the adult life span. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17* (pp. 238–265). New York: Springer.
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y., & Norris, L. (1997). Everyday problem solving across the adult life span: Influence of domain specificity and cognitive appraisal. *Psychology and Aging*, *12*, 684–693.
- Bonanno GA, Burton CL. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Sciences*, *8*(6), 591-612.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*, 20–28.
- Bosancianu, C. M., Powell, S., & Bratovič, E. (2013). Social capital and pro-social behavior online and offline. *International Journal of Internet Science*, *8*(1), 49–68.
- Bottesi, G., Ghisi, M., Altoè, G., Conforti, E., Melli, G., & Sica, C. (2015). The Italian version of the Depression Anxiety Stress Scales-21: Factor structure and psychometric properties on community and clinical samples. *Comprehensive Psychiatry*, *60*, 170–181.
- Braungart JM, Stifter CA. (1991). Regulation of negative reactivity during the Strange Situation: Temperament and attachment in 12-month-old infants. *Infant Behavior and Development*, *14*, 349–364.

- Bretherton, I., Fritz, J., Zahn-Waxler, C. & Ridgeway, D. (1986). Learning to talk about emotions: A functionalist perspective. *Child Development*, 57, 529-548.
- Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York: Guilford.
- Burke, M., Marlow, C., Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In: *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–1912.
- Bürkner, P. (2018). Advanced Bayesian Multilevel Modeling with the R Package brms. *The R Journal*, 10(1), 395-411.
- Campbell J.D., Katz, I.M., Lavalley L.F., Trapnell P.D. (1991). Development and validation of a self-report scale of self-concept clarity. Paper presented at the annual conference of the American Psychological Society, Washington, DC.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. E (1993). Who am I?: The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. E Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 3-20). New York: Plenum.
- Campbell, J., Trapnell, P., Heine, S., Katz, I., Lavalley, L., & Lehman, D. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (1999). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.
- Carstensen, Laura & Pasupathi, Monisha & Mayr, Ulrich & Nesselroade, John. (2000). Emotional Experience in Everyday Life across the Adult Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Cassidy J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(23), 228–249.
- Chein J, Albert D, O'Brien L, Uckert K, Steinberg L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental Science*, 14, F1–10.
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(2), 117–121.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N.A. Fox (Ed.), *The development of emotion*

- regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(Serial No. 240), 73–100.
- Cooper ML, Krull JL, Agocha VB, Flanagan ME, Orcutt HK, Grabe S, Dermen KH, & Jackson M (2008). Motivational pathways to alcohol use and abuse among Black and White adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 485–501.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Coviello, Lorenzo & Sohn, Yunkyung & Kramer, Adam & Marlow, Cameron & Franceschetti, Massimo & Christakis, Nicholas & Fowler, James. (2014). Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks. *PloS one*. 9.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137.
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31, 207-222.
- Crocetti, E., Rubini, M., Branje, S., Koot, H. M., & Meeus, W. (2016). Self-concept clarity in adolescence and parents: A six-wave longitudinal and multi-informant study on development and intergenerational transmission. *Journal of Personality*, 84, 580-593.
- Crossley, I. A., & Buckner, J. C. (2012). Maternal-related predictors of self-regulation among low-income youth. *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 217-227.
- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J., & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting: Science and Practice*, 14, 47–67.
- Deković, M., & Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescents: Effects of parenting and adolescents' self-concept. *Journal of Adolescence*, 20(2), 163-176.
- Denham SA, Mitchell-Copeland J, Strandberg K, Auerbach S, Blair K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21, 65–86.
- Diehl, M., Coyle, N., Labovie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life-span. *Psychology and Aging*, 11, 127-139.
- Drogos, K. L. (2015). *The relationship between adolescent identity formation and social network site use* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Illinois.
- Dunn J, Bretherton I, Munn P. (1987). Conversations about feeling states between mothers and their young children. *Developmental Psychology*, 23, 132–139.

- Dusek, J. B., & McIntyre, J. G. (2003). Self-Concept and Self-Esteem Development. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (pp. 290-309). Malden, MA: Blackwell Publishing Ltd.
- Duvenage, M., Correia, H., Uink, B., Barber, B. L., Donovan, C. L., Modecki, K. L. (2020). Technology can sting when reality bites: Adolescents' frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Computers in Human Behavior*, *102*, 248–259.
- Eccles, J. S., & Midgley, C. (1989). Stage/environment fit: Developmentally appropriate classrooms for early adolescents. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education* (Vol. 3, pp. 139–181). New York: Academic Press.
- Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 241-273.
- Eisenberg N, Fabes RA, Carlo G, Troyer D, Speer AL, Karbon M, Switzer G. (1992). The relations of maternal practices and characteristics to children's vicarious emotional responsiveness. *Child Development*, *63*, 583–602.
- Eisenberg N, Fabes RA, Murphy B, Karbon M, Maszk P, Smith M, O'Boyle C, Suh K. (1994). The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 776–797.
- Eisenberg N, Fabes RA, Murphy BC. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, *67*, 2227–2247.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, *75*(2), 334–339.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., & Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related responding.
- Eisenberg, R. A., Fabes, J., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2002). The role of emotionality and regulation in children's social competence and adjustment. In L. Pulkkinen and A. Caspi (Eds.), *Paths to successful development: Personality in the life course* (pp. 46–70), New York, NY: Cambridge University Press.
- Ekas NV, Lickenbrock DM, Braungart-Rieker JM. (2013). Developmental trajectories of emotion regulation across infancy: Do age and the social partner influence temporal patterns. *Infancy*, *18*, 729–754.
- Elhai, J. D., & Contractor, A. A. (2018). Examining latent classes of smartphone users: Relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *82*, 159–166.

- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 404-416.
- Epstein, S. (1992). Coping ability, negative self-evaluation, and overgeneralization: Experiment and theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 826-836.
- Findley, D. (2013). Self-Concept Clarity and Self-Esteem in Adolescence: Associations with Psychological, Behavioral, and Academic Adjustment.
- Fossati, A., Somma, A., Borroni, S., Markon, K. E., & Krueger, R. F. (2017). The Personality Inventory for DSM-5 Brief Form: Evidence for Reliability and Construct Validity in a Sample of Community-Dwelling Italian Adolescents. *Assessment*, 24(5), 615–631.
- Francesca L. Scalas, Daniela Fadda, Mauro Meleddu. (2013). Contributo alla validazione italiana della Self-Concept Clarity Scale. *Giornale Italiano di Psicologia, Rivista Trimestrale*, 3/2013, 615-646.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Frijns, T., & Finkenauer, C. (2009). Longitudinal associations between keeping a secret and psychosocial adjustment in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 145-154.
- Galvan A, Hare T, Voss H, Glover G, Casey BJ. (2007). Risk-taking and the adolescent brain: who is at risk? *Developmental Science*, 10, F8–F14.
- Galvan A, Hare TA, Parra CE, et al. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *The Journal of Neuroscience*, 26, 6885–92.
- Garner, P.W., & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers.
- Geier CF, Terwilliger R, Teslovich T, Velanova K, Luna B. (2010). Immaturities in reward processing and its influence on inhibitory control in adolescence. *Cerebral Cortex*, 20, 1613–29.
- Gratz, Kim & Roemer, Lizabeth. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings, and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881-4889.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (4th ed., Vol. 4, pp. 275-386). New York: Wiley.
- Harter, S. (1988). Cognitive development. In S. Shirk (Ed.), *Child psychotherapy* (pp. 119-160). New York: Plenum.
- Harter, S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 113–142.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553–578.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *The British Journal of Clinical Psychology, 44*(Pt 2), 227–239.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition, 3*, 51–76.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollack, S. D. (2011). Emotion dysregulation. In: Brown B, Prinstein M, editors. *Encyclopedia of Adolescence*. New York: Elsevier. pp. 160–169.
- Hoffman, M. L. (1983). Affective and cognitive processes in moral internalization. In E. T. Higgins, D. N. Ruble, & W. W. Hartup (Eds.), *Social cognition and social development: A sociocultural perspective* (pp. 236-274). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Hornblower M (1997) Great Xpectations. *Time*, 58–68.

- Hruska, J., & Maresova, P. (2020). Use of Social Media Platforms among Adults in the United States—Behavior on Social Media. *Societies*, 10(1), 27.
- Huttenlocher, P.R., & de Courten, C. (1987). The development of synapses in the striate cortex of man. *Human Neurobiology*, 6, 1–9.
- Jalonen, Harri (2014). Social media – An arena for venting negative emotions.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584–599.
- Jenzer T, Read JP, Naragon-Gainey K, & Prince MA (2019). Coping trajectories in emerging adulthood: The influence of temperament and gender. *Journal of Personality*, 87, 607–619.
- Jue, A.L.; Marr, J.A.; Kassotakis, M.E. *Social Media at Work: How Networking Tools Propel Organizational Performance*. Jossey-Bass, 2010.
- Karaer, Yusuf & Akdemir, Devrim. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*. 92.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, 31, 118–122.
- Karreman, A., van Tuijl, C., van Aken, M. G., & Dekovic, M. (2006). Parenting and Self-Regulation in Preschoolers: A Meta-Analysis. *Infant and Child Development*, 15(6), 561–579.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878.
- Kaufman, E.A., Xia, M., Fosco, G. et al. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455.
- Khan, S., Gagné Petteni, M., Yang, L., & Shapka, J. (2016). Exploring the relationship between adolescents' self-concept and their offline and online social worlds. *Computers in Human Behavior*, 55, 940-945.
- Kiel, E. J., & Kalomiris, A. E. (2015). Current themes in understanding children's emotion regulation as developing from within the parent–child relationship. *Current Opinion in Psychology*, 3, 11-16.
- Kneeland ET, & Dovidio JF (2020). Emotion malleability beliefs and coping with the college transition. *Emotion*, 20, 452–461.

- Kopp CB. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology, 25*, 343–354.
- Kopp CB. (1992). Emotional distress and control in young children. *New Directions for Child Development, 55*, 41–56.
- Koustuv Saha, Larry Chan, Kaya De Barbaro, Gregory D. Abowd, and Munmun De Choudhury. (2017). Inferring Mood Instability on Social Media by Leveraging Ecological Momentary Assessments. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies, 1*(3), Article 95.
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model and inventory for DSM-5. *Psychological Medicine, 42*, 1879-1890.
- Labouvie-Vief, G. (1998). Cognitive-emotional integration in adulthood. In K. W. Schaie & M. R. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17* (pp. 206–237). New York: Springer.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., DeVoe, M., & Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life span view. *Human Development, 32*(5), 279–299.
- Laible, DJ., & Thompson, R. (1997). Attachment and emotional understanding in preschool children. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Washington, DC.
- Lavender, J. M., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2017). Development and Validation of a State-Based Measure of Emotion Dysregulation. *Assessment, 24*(2), 197–209.
- Lee, K. H., Siegle, G. J., Dahl, R. E., Hooley, J. M., & Silk, J. S. (2015). Neural responses to maternal criticism in healthy youth. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 10*, 902–912.
- Leung, J. P., & Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 21*(6), 653-665.
- Light, A. E. (2017). Self-concept clarity, self-regulation, and psychological well-being. In *Self-concept clarity* (pp. 177–194). Springer.
- Light, A. E., & Visser, P. S. (2013). The ins and outs of the self: Contrasting role exits and role entries as predictors of self-concept clarity. *Self and Identity, 12*, 291-306.
- Lindgren KP, Neighbors C, Teachman BA, Baldwin SA, Norris J, Kaysen D, ... & Wiers RW (2016). Implicit alcohol associations, especially drinking identity, predict drinking over time. *Health Psychology, 35*, 908–919.

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Liu, Q, Wang Z. (2021). Perceived stress of the COVID-19 pandemic and adolescents' depression symptoms: the moderating role of character strengths. *Personality and Individual Differences*, 182, 111062.
- Liu, Q., Fang, X., Wan, J., & Zhou, Z. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, 55.
- Lodi-Smith, J., & Crocetti, E. (2017). Self-concept clarity development across the lifespan. In J. Lodi-Smith & E. Crocetti (Eds.), *Self-concept clarity: Perspectives on assessment, research, and applications* (pp. 67-84). Springer.
- Lodi-Smith, J., & Roberts, B. W. (2010). Getting to know me: Social role experiences mediate the relationship between self-concept clarity and age during adulthood. *Journal of Personality*, 78, 1383-1410.
- Lodi-Smith, J., Cologgi, K., Spain, S. M., & Roberts, B. W. (2017). Development of identity clarity and content in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115, 755-768.
- Lovibond PF, Lovibond SH. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Lovibond SH, Lovibond PF. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation.
- Marshall, H. (1989). The Development of Self-Concept. *Young Children*, 44, 4-10.
- Martins B, Sheppes G, Gross JJ, Mather M. Age Differences in Emotion Regulation Choice: Older Adults Use Distraction Less Than Younger Adults in High-Intensity Positive Contexts. *Journal of Gerontology, series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(4), 603-611.
- Matteson, R. (1974). Adolescent Self-Esteem, Family Communication, and Marital Satisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 86(1), 35-47.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.

- McGuire, W. J., & Padawer-Singer, A. (1976). Trait salience in the spontaneous self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, *33*, 743-754.
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., & Lewandowski, G. W. (2014). When "we" changes "me": The two-dimensional model of relational self-change and relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, *32*, 857-878.
- McRae K, Gross JJ, Weber J, Robertson ER, Sokol-Hessner P, Ray RD, Gabrieli JDE, Ochsner KN. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *7*, 11-22.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 178–186.
- Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, *16*(2), 361-388.
- Morris, A. S., Cui, L., & Steinberg, L. (2013). Parenting research and themes: What we have learned and where to go next. In R. E. Larzelere, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (pp. 35–58). Washington, DC: American Psychological Association.
- Myruski, S., Quintero, J. M., Denefrio, S., Dennis-Tiwary, T. A. (2020). Through a screen darkly: Use of computer-mediated communication predicts emotional functioning. *Psychological Reports*, *123*(6), 2305–2332.
- Naragon-Gainey K, McMahon TP, Chacko TP. The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, *143*(4), 384-427.
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 69–104). New York: Guilford Press.
- Parise, M., Canzi, E., Olivari, M. G., & Ferrari, L. (2019). Self-concept clarity and psychological adjustment in adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*.
- Park CL, Williams MK, Hernandez PR, Agocha VB, Lee SY, Carney LM, Loomis D. Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*, 2020 Oct;84:230-242.
- Petersen, A. C., & Crockett, L. (1985). Pubertal timing and grade effects on adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, *14*, 191–206.

- Petre, C. E. (2021). The relationship between Internet use and self-concept clarity: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *15*(2), Article 4.
- Pew Research Center. (2021). Social Media use in 2021.
- Phanasathit, M., Manwong, M., Hanprathet, N., Khumsri, J., & Yingyeun, R. (2015). Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). *Journal of the Medical Association of Thailand*, *98*(Suppl.2), S108–S117.
- Piaget, J. (1960). *The psychology of intelligence*. Paterson, NJ: Littlefield, Adams.
- Piaget, J. (1963). *The origins of intelligence in children*. New York: Norton.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 2013; 29: 1841-1848.
- Qing Yang, Kees van den Bos, Xiaoying Zhang, Savannah Adams, & Oscar Ybarra (2021): Identity lost and found: Self-concept clarity in social network site contexts, *Self and Identity*.
- Quinones, C., & Kakabadse, N. K. (2015). Self-concept clarity and compulsive Internet use: The role of preference for virtual interactions and employment status in British and North-American samples. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*, 289–298.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(8), 741-756.
- Reich, S. M., Subrahmanyam, K., & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to face: overlap in adolescents' online and offline social networks. *Developmental Psychology*, *48*(2), 356–368.
- Riediger, Michaela & Bellingtier, Jennifer. (2020). Emotion Regulation Across the Lifespan.
- Rodriguez Hidalgo, Carmina & Tan, Ed & Verlegh, Peeter. (2015). The social sharing of emotion (SSE) in online social networks: A case study in Live Journal. *Computers in Human Behavior*. 52.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, *60*, 141-156.
- Rossi, A.A., Panzeri, A. & Mannarini, S. (2023). The Italian Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (IT-DERS-SF): A Two-step Validation Study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *45*(3), 572–590.
- Rothbart, Mary. (1989). *Temperament and Development*.

- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2019). Emotion regulation in relationship to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*.
- Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000; 55: 68-78.
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363.
- Sarsenbayeva, Z., Marini, G., van Berkel, N., Luo, C., Jiang, W., Yang, K., Wadley, G., Dinger, T., Kostakos, V., & Goncalves, J. (2020). Does smartphone use drive our emotions or vice versa? A causal analysis. In Proceedings of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 1-15).
- Scala JW, Levy KN, Johnson BN, Kivity Y, Ellison WD, Pincus AL, Wilson SJ, Newman MG. The Role of Negative Affect and Self-Concept Clarity in Predicting Self-Injurious Urges in Borderline Personality Disorder Using Ecological Momentary Assessment.
- Scala, J. W., Levy, K. N., Johnson, B. N., Kivity, Y., Ellison WD, Pincus AL, ... & Newman, M. G. (2018). The Role of Negative Affect and Self-Concept Clarity in Predicting Self-Injurious Urges in Borderline Personality Disorder Using Ecological Momentary Assessment. *Journal of Personality Disorders*, 32(Suppl), 36-57.
- Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, MD, & Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 122, 107014.
- Shaw, P., Kabani, N.J., Lerch, J.P., Eckstrand, K., Lenroot, R., Gogtay, N., Greenstein, D., Clasen, L., Evans, A., Rapoport, J.L., Giedd, J.N., Wise, S.P. (2008). Neurodevelopmental trajectories of the human cerebral cortex. *The Journal of Neuroscience*, 28, 3586–3594.
- Shensa A, Escobar-Viera CG, Sidani JE, Bowman ND, Marshal MP, Primack BA. Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Sciences and Medicine*, 2017; 182: 150-157.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 163–181.
- Shiffman S, Stone AA, Hufford MR (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1-32.

- Slotter, E. B., Emery, L. F., & Luchies, L. B. (2014). Me after you: Partner influence and individual effort predict rejection of self-aspects and self-concept clarity after relationship dissolution. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*, 831-844.
- Smith M, Nashville TN, Zhan G. (1996). Self-concept clarity and preferred coping styles. *Journal of Personality, 64*, 407-434.
- Smith, J., & Baltes, P. B. (1997). Profiles of psychological functioning in the old and oldest old. *Psychology and Aging, 12*, 458-472.
- Smith, M., Wethington, E., & Zhan, G. (1996). Self-concept clarity and preferred coping styles. *Journal of Personality, 64*(2), 407-434.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry, 14*(1), 59-63.
- Srivastava S, Tamir M, McGonigal KM, John OP, & Gross JJ (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 883-897.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology, 21*, 261-302.
- Stephanou K, Davey CG, Kerestes R, Whittle S, Pujol J, Yu` cel M, Fornito A, Lo´ pez-Sola` M, Harrison BJ. Brain functional correlates of emotion regulation across adolescence and young adulthood. *Human Brain Mapping, 37*, 7-19.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 21-55). American Psychological Association.
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”. *Teaching and Teacher Education, 74*, 180-189.
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*(2), 227-242.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(Serial No. 240), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*, 163-182.

- Thompson, Ross. (1990). Emotion and self-regulation. *Nebraska Symposium on Motivation*, 36, 367-467.
- Treadgold, R. (1999). Transcendent Vocations: Their Relationship to Stress, Depression, and Clarity of Self-Concept. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(1), 81-105.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Ugurlar, P., & Wulff, D. (2022). Self-concept clarity is associated with social decision making performance. *Personality and Individual Differences*, 197.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
- Van Dijk, M. P., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W. 3rd, & Meeus, W. (2014). Self-concept clarity across adolescence: Longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1861-1876.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology*, 144(2), 480–488.
- Verma, Akriti, Islam, Shama, Moghaddam, Valeh, & Anwar, Adnan (2023). Digital Emotion Regulation on Social Media.
- Vermeulen, Anne, Vandebosch, Heidi, & Heirman, Wannes (2018). #Smiling, #Venting, or Both? Adolescents' Social Sharing of Emotions on Social Media. *Computers in Human Behavior*, 84.
- Viner, R., Giresh, A., Stiglic, N., Hudson, L., Goddings, A., Ward, J., & Nicholls, D. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3, 685–696.
- Wang Y, Tang W, Cao L, & Li Y (2022). Self-concept clarity and Internet addiction disorder among junior high school students: A moderate mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 989128.
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 771.

- Watson D, Clark LA, Tellegen A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063–1070.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. The University of Iowa. [http://ir.uiowa.edu/psychology\\_pubs/11/](http://ir.uiowa.edu/psychology_pubs/11/).
- Webb TL, Miles E, Sheeran P. Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychology Bulletin*, *138*(4), 775-808.
- Webb TL, Miles E, Sheeran P. Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychology Bulletin*, *138*(4), 775-808.
- Woods, H.C., & 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.
- Xenos, M., & Foot, K. (2008). Not your father's internet: The generation gap in online politics. In W. L. Bennett (Ed.), *Civic life online: Learning how digital media can engage youth* (pp. 51–70). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Yen CF, Tang TC, Yen JY, Lin HC, Huang CF, Liu SC, et al. Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, *2009*;32(4):863–73.
- Yin, X. Q., Zhang, X. X., Sebastian, S., & Wang, J. L. (2022). Browsing makes you feel less bad: An ecological momentary assessment of passive Qzone use and young women's negative emotions. *Psychiatry Research*, *309*, 114373.
- Young, K. (1998). *Caught in the net*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Zeigler-Hill, V., Holden, C. J., Enjaian, B., Southard, A. C., Besser, A., Li, H., ... & Zhang, Q. (2015). Self-esteem instability and personality: The connections between feelings of self-worth and the big five dimensions of personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41*(2), 183-198.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, *67*, 957–973.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental*

Psychopathology Volume 4: Risk, Resilience, and Intervention (3rd ed., pp. 485-545).  
Wiley.

*Alla mia Mamma e al mio Papà, alla mia Vanessa e alla mia Valeria.*

### ***Ringraziamenti***

*Grazie alla prof.ssa Rogier per il suo ruolo da relatrice e per aver avuto fiducia in me, grazie al prof. Andrighetto per il suo ruolo da correlatore. Grazie a tutti i professori e a tutte le professoresse di Scienze e Tecniche Psicologiche e di Psicologia dell'Università di Genova che hanno contribuito al mio percorso di formazione.*

*Grazie ai miei genitori e alle mie sorelle, grazie a Marco, grazie a Guglielmo e a Damiano, grazie alla dott.ssa Francesca Carcione, grazie a tutti i partecipanti. Tutti voi avete ricoperto un ruolo fondamentale e indispensabile nella creazione di questo lavoro.*