



REGIONE TOSCANA
Consiglio Regionale

Ezio Alessio Gensini - Leonardo Santoli

Rabbia social-e



Generazione digitale: l'adolescenza social fra opportunità e rischi

Sonia Cerrai, Silvia Biagioni e Sabrina Molinaro

Gli Adolescenti di oggi nel nostro Paese non conoscono il mondo senza Internet, crescono in mezzo a stimoli decuplicati dall'incredibile disponibilità di informazioni e hanno praticamente accesso alle relazioni 24 ore al giorno 7 giorni su 7. Questo regala loro una serie di opportunità neanche immaginabili nell'era analogica e contemporaneamente li espone a rischi del tutto nuovi e li spinge a consumare una vita social pubblica e molto frenetica. Se l'accesso illimitato alle fonti informative e la possibilità di interazioni sociali con persone anche molto lontane fisicamente può favorire la crescita individuale e l'ampliamento delle conoscenze, la mancanza di una "educazione digitale" può portare a scarse competenze nel saper distinguere le fonti di notizie accreditate dai ciarlatani imbonitori presenti sui social, oppure può essere alla base di una eccessiva esposizione mediatica con il rischio di divenire vittime di cyberbullismo, o di essere coinvolti nelle Internet Challenge e nei casi può estremi può essere correlata a periodi di ritiro sociale volontario. Tutti i comportamenti rischiosi che in fase adolescenziale sono messi in atto nella vita di tutti i giorni possono trovare nel mondo digitale una poderosa cassa di risonanza con possibile aggravio delle conseguenze. La necessità di essere costantemente connessi può infine assumere le caratteristiche di una vera e propria dipendenza comportamentale in cui si perde il controllo del tempo trascorso online, ottenendo dallo stare connessi una gratificazione immediata e una via di fuga dalla realtà; fino a incorrere in difficoltà nel portare avanti le attività della vita quotidiana. Coloro che soffrono di dipendenza da Internet possono trascorrere molte ore al giorno navigando in rete, giocando online, chattando o utilizzando i social media; trascurando il sonno, gli impegni scolastici e le relazioni interpersonali con amici e familiari.

La forte esposizione al mondo digitale, oltre al naturale desiderio di appartenenza e alla necessità di essere costantemente connessi ai propri coetanei, all'impulsività e alla spinta a ricercare esperienze nuove ed emozionanti, nonché il bisogno di sfuggire alla noia tipici della adolescenza rendono proprio i giovanissimi particolarmente vulnerabili a tutte le insidie del web.

Se la quasi totalità dei ragazzi utilizza Internet, oltre un terzo trascorre più di quattro ore al giorno online. Le attività svolte sono varie e vanno dalla ricerca di approfondimenti tematici alla lettura di quotidiani, all'utilizzo di siti per adulti. L'attività più comune è senz'altro l'utilizzo dei Social Network, utile per connettersi con gli altri, condividere informazioni, creare contenuti e sviluppare i propri interessi. Tuttavia tale attività non è priva di rischi oggettivi tra cui quelli legati alla pressione sociale, incrementata in maniera esponenziale dalla costante esposizione mediatica. È possibile quindi incorrere in pattern comportamentali simili a quelli di altre dipendenze e oltre 300mila studenti mostrano un utilizzo della rete che può essere definito a rischio. Si tratta di giovani che non sanno regolare il tempo che spendono online e si ritrovano a restare connessi più tempo di quanto vorrebbero, sacrificano le relazioni interpersonali e i contatti fisici con gli amici e quando non possono connettersi si sentono a disagio e di cattivo umore. Il consumo incontrollato della rete provoca a molti di questi ragazzi anche disturbi del sonno e peggioramenti nel rendimento scolastico (Siciliano et al., 2015).

Cyberbullismo e Internet Challenge

Può essere considerato cyberbullismo qualsiasi comportamento perpetrato allo scopo di danneggiare o mettere a disagio qualcun altro, attuato mediante un supporto digitale come il computer o lo smartphone (Tokunaga, 2010). Si tratta di un problema ampiamente diffuso che, specialmente dopo la pandemia da COVID-19, ha visto crescere la prevalenza sia degli autori sia delle vittime. Nel 2022 in Italia sono stati oltre un milione i 15-19enni che hanno subito atti di cyberbullismo e circa 700mila quelli che li hanno perpetrati. Sono stati identificati diversi fattori che contribuiscono alla prevalenza e alla gravità del cyberbullismo. Uno dei fattori principali è l'anonimato e la percezione della mancanza di conseguenze associate alle interazioni online. Internet permette ai bulli di nascondersi dietro identità false e di allontanarsi dall'impatto delle loro azioni, facilitando il comportamento offensivo. Inoltre, l'ubiquità dei dispositivi digitali e la prevalenza delle piattaforme di social media forniscono ai cyberbulli un ampio pubblico e un mezzo per diffondere contenuti dannosi in modo rapido e capillare (Sorrentino et al.; 2019). La ricerca su questo fenomeno è ancora in evoluzione ma è diventato sempre più evidente come questo fenomeno possa avere gravi conseguenze sia

per le vittime sia per gli autori. Sono evidenti forti associazioni con altri comportamenti a rischio come l'uso di sostanze psicoattive (Biagioni et al., 2022), nonché con lo sviluppo di sintomi depressivi o ansiosi, l'isolamento sociale e, nei casi più gravi, con l'ideazione suicidaria (Brailovskaia et al., 2018; Cohelo et al., 2018).

Nella maggior parte dei casi gli autori degli atti di cyberbullismo sono i compagni di scuola, ciò mette in evidenza l'importanza del contesto scolastico in relazione a questo fenomeno e la sua caratteristica di luogo privilegiato dove attivare programmi di educazione digitale.

Accanto al fenomeno del cyberbullismo e molte volte a esso strettamente correlato c'è quello delle Internet Challenge, meno diffuso ma degno di grande interesse in particolare per le possibili conseguenze infauste. Come in una sorta di iniziazione, si tratta di prove o sfide che devono essere superate per entrare a far parte di un gruppo virtuale. Mentre molte sfide possono essere innocue o persino divertenti, alcune di esse possono comportare seri rischi per la salute e la sicurezza, incoraggiando, per esempio, l'uso di sostanze psicoattive o comportamenti autolesionisti. I ragazzi spinti a partecipare alle sfide al fine di accrescere la propria popolarità o dimostrare coraggio sono portati a sottovalutare gli effettivi rischi per la salute fisica e mentale. Nel 2022, quasi il 4% degli studenti ha ricevuto un invito a partecipare a una Challenge e poco più dell'1% vi ha effettivamente partecipato. Questo fenomeno ancora poco conosciuto può essere molte volte sottovalutato e talvolta trascurato dagli adulti più prossimi ed è per questo ancora più insidioso.

Un altro fenomeno legato alla sfera digitale emergente specialmente tra i più giovani, è quello del "ghosting" che, nel 2022, ha coinvolto oltre 850mila studenti nella forma di vittima o di autore. Nello specifico, ghostare qualcuno significa troncare i rapporti in maniera repentina e improvvisa, bloccandolo sui Social Network senza fornire spiegazioni ed evitando ogni ulteriore contatto con la persona (chiamate, messaggi). Questo comportamento può avere un impatto significativo sulle vittime, che possono sentirsi ignorate, confuse, ferite e rifiutate (Flannery & Smith, 2021; Biolcati, Pupi & Mancini, 2022), sensazioni queste che si amplificano quando il ghosting si verifica nel contesto di relazioni amorose. L'uso di Internet ha dunque modificato profondamente le relazioni interpersonali, da un lato rendendole più semplici in relazione a possibili ostacoli fisici, dall'altro ha conferito la possibilità di esercitare nuove forme di violenza che necessitano particolare attenzione.

Ritiro sociale volontario: il fenomeno Hikikomori

Il fenomeno dei cosiddetti “Hikikomori” si riferisce alla tendenza dei giovani a isolarsi volontariamente dal mondo esterno, chiudendosi in casa e limitando al minimo o annullando i rapporti sociali con amici, familiari e conoscenti. Questi giovani trascorrono gran parte del tempo nella propria camera, utilizzando il mezzo virtuale come principale strumento di comunicazione con il mondo esterno. La parola “Hikikomori” di origine giapponese si traduce in italiano come “ritirati sociali” e delinea un fenomeno che risulta spesso associato a problemi psicologici e comportamentali, come ansia, depressione e mancanza di autostima.

Per le loro caratteristiche intrinseche, i ragazzi che si sono socialmente isolati risultano molto difficili da raggiungere e da osservare. Nonostante questo, in Italia, si contano quasi 40.000 studenti di scuola superiore che si identificano in una situazione di ritiro sociale volontario. Oltre un quinto afferma di non essere uscito di casa per un tempo significativo e più nel dettaglio, circa 55mila studenti non sono usciti per un tempo compreso tra 1 e 6 mesi e altrettanti si sono isolati per oltre 6 mesi. A essersi volontariamente isolati per i periodi di tempo più lunghi sono stati soprattutto i ragazzi mentre le ragazze più spesso si identificano nella definizione di Hikikomori e, pur non avendo di fatto agito il comportamento, affermano più spesso che avrebbero voluto isolarsi. Se tutti questi studenti e studentesse riferiscono di rifugiarsi frequentemente nella musica, emergono però differenze di genere per quanto riguarda le altre attività svolte durante il periodo di isolamento suggerendo pattern differenziati: i ragazzi trascorrono il proprio tempo prevalentemente giocando online, mentre le ragazze guardando la televisione o dormendo. . Emerge quindi la necessità di affrontare la questione attraverso un approccio di genere.

In generale, l'isolamento sociale volontario è caratterizzato da un'elevata eterogeneità, tuttavia, un fattore comune è rappresentato dall'utilizzo massivo della tecnologia: per ascoltare musica, giocare online o utilizzare i Social Network. Questo aspetto trova conferma nel fatto che, all'aumentare del tempo di isolamento aumenta la quota di giovani che presentano un comportamento di utilizzo di Internet e di videogiochi a più elevato rischio.

In questo contesto, però, la tecnologia presenta una duplice funzione. Se da una parte può contribuire a mantenere lo stato di isolamento, dall'altra

rappresenta una porta di accesso per raggiungere il resto del mondo e gli altri. Spesso, infatti, vengono mantenute relazioni di tipo virtuale che rappresentano l'ultima fonte di contatto e di aggancio.

Il gaming

Negli ultimi decenni, il gaming è diventato un'attività sempre più comune tra gli adolescenti. Giocando online è possibile connettersi con persone collegate da tutto il mondo e competere in giochi di vario genere, passando dalla simulazione sportiva ai giochi di ruolo o di strategia. In alcuni casi non sono assenti effetti positivi: alcuni giochi possono aiutare a sviluppare la coordinazione oculare e la capacità di risolvere problemi, nonché d'altro canto promuovere le relazioni e la capacità di collaborare con gli altri. L'uso di videogame interessa soprattutto i ragazzi e i più giovani, con una generale preferenza per i giochi di avventura e di azione, praticati nella propria abitazione o in condivisione a casa di amici.

Sebbene il gaming possa essere un'attività divertente e coinvolgente, la letteratura evidenzia anche possibili effetti negativi sul benessere psicologico degli adolescenti, come l'utilizzo a rischio, l'isolamento sociale e la riduzione del tempo dedicato ad altre attività, come lo studio o l'esercizio fisico. Nel 2022, sono quasi 400 mila gli studenti che presentano un comportamento di gioco considerabile a rischio. Si tratta di ragazzi, per lo più maschi e tra i 15 e i 17 anni, che si sentono di cattivo umore se sono impossibilitati a giocare o che riferiscono di ricevere rimproveri da parte dei genitori per il troppo tempo speso giocando.

Questo si interseca ad altri comportamenti a rischio, come il gioco d'azzardo, spesso associato ad alcune tipologie di videogame. Negli ultimi anni sono diventati infatti sempre più diffusi videogiochi inizialmente gratuiti ma che prevedono una spesa in denaro per aggiornare il gioco, personalizzare il proprio avatar, proseguire una sessione di gioco (per esempio le "vite" di Candy Crash) o superare determinati livelli. Tra le caratteristiche di questi giochi sono spesso presenti le loot boxes che, come nel vero e proprio gioco d'azzardo, prevedono la scommessa di denaro sul risultato di un evento casuale, nella speranza di vincere un aleatorio premio di valore. Si tratta di scatole o altre features la cui apertura è spesso accompagnata da suoni e immagini elettrizzanti, che forniscono gratificazione e rinforzo positivo. Queste modalità possono quindi fungere da ponte per un comportamento di gaming o di gioco d'azzardo

problematico, specialmente quando coinvolgono l'investimento di somme di denaro reale (Ranieri et al., 2022). In ultimo, ma non meno importante, il gaming si associa al ritiro sociale. Molti ragazzi che si sono isolati riferiscono di aver trascorso il proprio tempo prevalentemente giocando ai videogiochi, suggerendo come un passatempo possa trasformarsi in qualcosa che permette di alienarsi dai problemi quotidiani, fungendo da strategia di coping disadattiva. Tuttavia, come detto per l'uso di internet, i videogiochi possono anche rappresentare un salvifico punto di contatto per raggiungere i giovani chiusi in se stessi e tendere loro la mano per poter uscire dal proprio stato di isolamento.

Spunti di Riflessione

Il continuo progredire della tecnologia e il suo insinuarsi nella quotidianità in maniera capillare e pervasiva ha introdotto indubbiamente importanti cambiamenti nella società. I giovanissimi sono cresciuti in un mondo in cui l'accesso a Internet e ai Social è diventato sempre più quotidiano e onnipresente, abituati a ricevere continuamente grandi quantità di stimoli da cui talvolta possono essere sopraffatti e immersi in un contesto ricco di nuove e rinnovate "attrazioni", sia fisiche sia virtuali. Si è di fatto attuata una transizione verso una società che, con le parole di Croce (2016), può essere definita "additiva" a una economia dell'esperienza, incentrata sulla continua ricerca di nuove emozioni da vivere, piuttosto che di beni da possedere (Rifkin, 2000).

In aggiunta, i comportamenti a rischio qui delineati non rappresentano monadi distinte ma, al contrario, tendono ad associarsi tra loro. Può infatti accadere che un comportamento ne alimenti un altro, creando un circolo vizioso e un effetto domino con conseguenze negative sul benessere della persona: gli studenti che si sono ritirati socialmente sono anche spesso vittima di cyberbullismo oppure presentano un utilizzo problematico della rete; i giovani vittima di cyberbullismo ne sono spesso anche autori e sono più frequentemente coinvolti nelle Internet Challenge e così via. E' quindi fondamentale conoscere questi fenomeni e le loro dimensioni di interlacciamento, individuandone le caratteristiche associate e i segni precoci al fine di intervenire preventivamente, prima della loro cronicizzazione.

Oltre a quanto detto finora, è importante considerare che molti comportamenti potenzialmente rischiosi possono rappresentarsi come

una caratteristica dell'adolescenza, funzionali per sperimentare e costruire la propria identità. La rete, quindi, può assumere molteplici facce ed essere un'alleata dei giovani che sperimentano i propri interessi attraverso le crescenti opportunità che essa offre; in un ambiente meno esposto fisicamente rispetto a quello "reale". La strada potrebbe passare attraverso l'accettazione dei tempi che cambiano, tralasciando giudizi e facili allarmismi. Gli adolescenti, infatti, immersi nei tumulti tipici della loro età, sono anche capaci di un grande adattamento alle situazioni e ai contesti che gli si presentano. Ne è un esempio l'esperienza del lockdown dove il loro vissuto, certamente ambivalente, ha mostrato la sussistenza di molte risorse adattive per far fronte alle difficoltà, molte delle quali ampiamente connesse proprio alla tecnologia. Numerosi studenti hanno infatti mostrato capacità di resilienza non trascurabili durante il periodo di restrizioni, riuscendo a valorizzare anche gli aspetti positivi di un'esperienza tanto inedita quanto pervasiva (ESPAD Group, 2021).

E allora come è possibile promuovere un utilizzo della rete incentrato sulle sue opportunità più che sui rischi? Occorre certamente supportare, anche attraverso le evidenze scientifiche, la capacità di dare una lettura comprensiva e complessiva della tecnologia e dei fenomeni digitali, promuovendo una comprensione non giudicante delle motivazioni che spingono i ragazzi verso comportamenti rischiosi. Proprio lo stesso mondo online può essere la chiave per promuovere una maggiore consapevolezza tra i giovani e un ambiente accogliente e supportivo dove sia possibile sperimentare, consapevoli dei rischi in cui si può incorrere ma anche delle opportunità pronte a essere colte.

Riferimenti

Biagioni, S., Baroni, M., Melis, F., Baldini, F., Menicucci, D., Potente, R., & Molinaro, S. (2023). Cyberbullying Roles and the Use of Psychoactive Substances: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 1-33. / Biolcati, R., Pupi, V., & Mancini, G. (2022). Cyber dating abuse and ghosting behaviours: Personality and gender roles in romantic relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(3), 240-251. / Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2018). Cyberbullying, positive mental health and suicide ideation/behavior. *Psychiatry research*, 267, 240-242. / Coelho, V. A., & Romão, A. M. (2018). The relation between social anxiety, social withdrawal and (cyber) bullying roles: A

multilevel analysis. *Computers in Human Behavior*, 86, 218-226.

/ Croce, M. (2016). La società additiva. Note sulla sottile relazione tra modello di società e patologia individuale. *Medicina delle dipendenze. Italian Journal of the Addiction*, 21. / ESPAD Group (2020). ESPAD#iorestoacasa 2020. Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto di Fisiologia Clinica. / Flannery, K. M., & Smith, R. L. (2021). Breaking up (with a friend) is hard to do: An examination of friendship dissolution among early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 41(9), 1368-1393. / Raneri, P. C., Montag, C., Rozgonjuk, D., Satel, J., & Pontes, H. M. (2022). The role of microtransactions in internet gaming disorder and gambling disorder; A preregistered systematic review. *Addictive Behaviors Reports*, 100415. / Rifkin, J. (2012). *L'era dell'accesso: "la" rivoluzione della new economy*. Arnoldo Mondadori Editore. / Siciliano, V., Bastiani, L., Mezzasalma, L., Thanki, D., Curzio, O., & Molinaro, S. (2015). Validation of a new Short Problematic Internet Use Test in a nationally representative sample of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 45, 177-184. / Sorrentino, A., Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Blaya, C. (2019). Epidemiology of Cyberbullying across Europe: Differences between Countries and Genders. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 19(2), 74-91. / okunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in human behavior*, 26(3), 277-287.

Note: 1 Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto di Fisiologia Clinica - Pisa



Sonia Cerrai Ricercatrice presso l'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche, biologa, epidemiologa. Si occupa di epidemiologia sociale e della salute, ritiro sociale volontario e monitoraggio epidemiologico di comportamenti a rischio, nella popolazione generale e in popolazioni nascoste. È impegnata in ambito comunicazione scientifica e dal 2018 afferisce alla Sezione di Epidemiologia e Ricerca sui Servizi Sanitari (CNR-IFC)



Sonia Biagioni Dottoranda in Psicopatologia Clinica presso l'Università di Pisa e assegnista di ricerca presso l'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche. Il suo lavoro di ricerca riguarda i comportamenti a rischio, con particolare attenzione all'uso di sostanze, alle dipendenze comportamentali e al fenomeno del cyberbullismo in adolescenza. L'obiettivo principale è raccogliere informazioni per promuovere stili di vita sani e una migliore qualità della vita



Sabrina Molinaro Dirigente di Ricerca presso l'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR-IFC), epidemiologa. Le sue competenze spaziano dagli studi di popolazione per il monitoraggio di comportamenti a rischio nelle popolazioni nascoste allo sviluppo di modelli di analisi per la salute pubblica e di precisione, alla valutazione delle politiche sanitarie attraverso modelli econometrici.