



**Università
degli Studi
di Palermo**

AREA RICERCA E TRASFERIMENTO TECNOLOGICO
SETTORE DOTTORATI E CONTRATTI PER LA RICERCA
U. O. DOTTORATI DI RICERCA

Health Promotion and Cognitive Sciences Dipartimento di Scienze Psicologiche,
Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione M-PSI/04 Psicologia Dello
Sviluppo E Psicologia Dell'Educazione

**IL RUOLO DEI SOCIAL MEDIA NELLO SVILUPPO
ADOLESCENZIALE: TRA IDENTITÀ, IMMAGINE
CORPOREA E DISTURBI ALIMENTARI.
UNO STUDIO EMPIRICO SU INTELLIGENZA EMOTIVA E
SUPPORTO SOCIALE**

**LA DOTTORESSA
MARTINA RIOLO**

**IL COORDINATORE
PROF.SSA GIUSEPPA CAPPUCCIO**

**IL TUTOR
PROF.SSA MARIA STELLA EPIFANIO**

**CICLO XXXVII
ANNO CONSEGUIMENTO TITOLO 2025/2026**

Ringraziamenti

Desidero esprimere la mia più profonda gratitudine alla mia Tutor, la Prof.ssa Maria Stella Epifanio, che con competenza e dedizione mi ha accompagnata durante questi anni di formazione e ricerca. La sua guida attenta e il suo costante incoraggiamento sono stati per me un punto di riferimento fondamentale.

Ringrazio, inoltre, tutto il gruppo di lavoro con cui ho avuto il piacere di collaborare e condividere questi anni di ricerca: la Prof.ssa Sabina La Grutta, sempre pronta a offrire consigli preziosi; il Dott. Marco Piombo, a cui va un ringraziamento particolare per i suoi suggerimenti accurati e per il contributo nell'elaborazione dei dati e nell'analisi statistica; infine, la Dott.ssa Vittoria Spicuzza, per me non solo collega ma soprattutto amica. La sua presenza sincera e leale è stata un sostegno prezioso, una spalla su cui poter contare in ogni momento del mio percorso, sia sul piano accademico che personale.

Un sentito ringraziamento va a tutti i ragazzi che hanno preso parte alla ricerca, contribuendo con la loro adesione alla raccolta dati e rendendo possibile la realizzazione dello studio empirico. Inoltre, desidero ringraziare la Dott.ssa Angela Bruno e i pazienti del Metabolè, la cui esperienza e le cui storie hanno alimentato la mia passione e il mio impegno nello studio dei disturbi alimentari, ricordandomi ogni giorno quanto sia prezioso il valore della ricerca applicata alla pratica clinica.

Voglio rivolgere un grazie sincero e affettuoso alla mia famiglia, che con il suo sostegno e il suo amore incondizionato mi è sempre stata vicina, gioendo con me per ogni traguardo raggiunto. Infine, un ringraziamento più che speciale va a mio marito che in questi anni ha saputo trasformare, con il suo supporto instancabile e la sua presenza costante, ogni sacrificio in un'occasione di forza e incoraggiamento, rendendo così il mio cammino più lieve.

INDICE

Introduzione	pag.7
---------------------------	--------------

Capitolo 1 – Social media e adolescenza: tra sviluppo identitario e salute mentale

1.1. Definizione ed evoluzione dei social media	pag.10
1.2. L'adolescenza come fase di transizione e vulnerabilità	pag.15
1.3. L'impatto dei social media sulla salute mentale degli adolescenti	pag.19

Capitolo 2 – Social media e disturbi alimentari: rischi e fattori di protezione

2.1. Identità, immagine corporea e disturbi alimentari in adolescenza	pag.23
2.2. Confronto sociale e ansia sociale: il ruolo amplificatore dei social media	pag.28
2.3. Fattori di protezione e risorse individuali contro l'impatto dei social media in adolescenza	pag.32

Capitolo 3 – Studio empirico: La relazione tra intelligenza emotiva e rischio di disturbi alimentari tra gli adolescenti: il ruolo di mediazione della motivazione all'uso dei social media e la moderazione del supporto sociale percepito

Abstract	pag.37
Introduzione	pag.39
3. Materiali e metodi.....	pag.43
4. Risultati	pag.45
5. Discussioni	pag.51

Conclusioni	pag.55
Bibliografia	pag.57
Appendice	

English Abstract

Adolescence is a critical developmental stage marked by profound physical, cognitive, and socio-relational changes that shape identity construction and body perception. In this context, the pervasive use of social media has become increasingly relevant, as it amplifies social comparison processes and the internalization of unrealistic beauty standards, thereby heightening the risk of eating disorders (EDs). This dissertation examines the relationship between social media and eating disorders in adolescence, highlighting risk dynamics and the mechanisms through which digital platforms influence psychological well-being and body image. At the same time, it discusses protective variables such as social support and emotional intelligence. The empirical study, conducted on a sample of 388 Italian adolescents, revealed that lower emotional intelligence scores were significantly associated with a higher risk of disordered eating behaviors. This relationship was mediated by motivations for social media use and moderated by perceived social support. Findings underscore the importance of promoting individual and social resources as resilience factors, offering practical insights for preventive interventions and educational strategies aimed at reducing the negative impact of social media on adolescent well-being.

Keywords: Adolescence, social media, eating disorders, emotional intelligence, social support

Abstract Italiano

L'adolescenza rappresenta una fase di particolare vulnerabilità, caratterizzata da profondi cambiamenti fisici, cognitivi e socio-relazionali che influenzano la costruzione dell'identità e la percezione corporea. In questo contesto, l'uso pervasivo dei social media costituisce un fattore di crescente rilevanza, poiché amplifica i processi di confronto sociale e interiorizzazione di ideali estetici irrealistici, aumentando il rischio di disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA).

Il presente lavoro analizza il legame tra social media e disturbi alimentari in adolescenza, evidenziando le dinamiche di rischio e i meccanismi attraverso cui le piattaforme digitali possono influenzare benessere psicologico e immagine corporea. Parallelamente, viene discusso il ruolo di variabili protettive quali il supporto sociale, l'intelligenza emotiva. La parte empirica della ricerca, condotta su un campione di 388 adolescenti italiani, ha mostrato come punteggi più bassi di intelligenza emotiva siano associati a un maggior rischio di comportamenti alimentari disfunzionali, relazione mediata dalle motivazioni all'uso dei social media e moderata dal supporto sociale percepito. I risultati evidenziano l'importanza di promuovere risorse individuali e sociali, fornendo indicazioni utili per interventi preventivi e strategie educative mirate a ridurre l'impatto dei social media sul benessere degli adolescenti.

Parole chiave: Adolescenza, social media, disturbi alimentari, intelligenza emotiva, supporto sociale

INTRODUZIONE

L'adolescenza rappresenta una fase critica dello sviluppo, caratterizzata da profondi cambiamenti fisici, cognitivi, emotivi e relazionali che concorrono alla costruzione dell'identità personale. In questo periodo, la ricerca di autonomia, l'esplorazione del sé e l'intensificazione dei rapporti con i pari rendono gli individui particolarmente sensibili alle influenze esterne e alle pressioni provenienti dall'ambiente socio-culturale (WHO, 2012; WHO, 2022; Livingston et al., 2014). Tale vulnerabilità è stata riconosciuta come uno dei fattori chiave che contribuiscono al rischio di sviluppare problematiche psicologiche, tra cui ansia, depressione e disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA). (WHO, 2022; Solmi et al., 2020).

Negli ultimi decenni, il contesto in cui gli adolescenti crescono è stato radicalmente trasformato dalla diffusione capillare delle tecnologie digitali e, in particolare, dei social media. Queste piattaforme non rappresentano soltanto strumenti di comunicazione, ma veri e propri ambienti culturali in grado di plasmare relazioni, modelli di comportamento e rappresentazioni del sé (Appel et al., 2020; Marwick, 2013; Marwick & Boyd, 2014). A differenza dei media tradizionali, i social media si caratterizzano per l'interattività, l'immediatezza del feedback e la centralità dei contenuti visivi, dimensioni che amplificano i processi di socializzazione e di confronto con i pari (Nesi, 2020).

Per gli adolescenti, spesso definiti "nativi digitali", l'esperienza quotidiana si svolge in continuità tra mondo online e offline, dando luogo a quella condizione definita "*on-life*", in cui le esperienze digitali si intrecciano costantemente con quelle reali (Floridi, 2014; Turner, 2015). In questo scenario, un ruolo centrale è ricoperto dall'immagine corporea che, in adolescenza, diventa uno degli elementi più rilevanti per la definizione dell'identità e dell'autostima. L'esposizione continua a modelli estetici e standard di bellezza veicolati dai social media, spesso irrealistici o digitalmente manipolati, favorisce processi di confronto sociale che possono alimentare insoddisfazione corporea, riduzione del benessere percepito e adozione di comportamenti alimentari disfunzionali (Holland & Tiggemann, 2016; Digennaro & Tescione, 2024; Crone & Konijn, 2018). Le piattaforme digitali, in quanto spazi performativi e visivi, non solo amplificano la pressione verso l'adesione a determinati ideali, ma possono anche rinforzare tali modelli attraverso la logica del feedback immediato (like, commenti, condivisioni), accentuando il legame tra immagine esteriore e valore personale (Marino et al., 2018; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019; Piccerillo et al., 2025).

Numerosi studi hanno messo in evidenza come questi processi possano aumentare la vulnerabilità allo sviluppo dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA), quali anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata (Grilo, 2024). Tali condizioni, già diffuse da decenni tra la popolazione adolescenziale, trovano oggi nei social media un contesto che ne può favorire l'insorgenza, il mantenimento e la diffusione attraverso comunità online che normalizzano o incoraggiano condotte patologiche (Rodgers et al., 2016). Parallelamente, fenomeni apparentemente orientati alla promozione della salute, come la *fitspiration*, mostrano come anche contenuti con finalità positive possano contribuire alla diffusione di ideali corporei irraggiungibili e generare ansia, vergogna e comportamenti disfunzionali (Boepple & Thompson, 2014; Boepple et al., 2016; Tiggemann & Zaccardo, 2016; Fox, 2020; Goldman et al., 2018).

Se da un lato i social media possono amplificare fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi alimentari, dall'altro è necessario considerare le differenze individuali e sociali che modulano tali effetti. La letteratura evidenzia, infatti, che la presenza di variabili protettive, come il supporto sociale e l'intelligenza emotiva, può attenuare l'impatto delle pressioni socioculturali e dei processi di confronto online (Chu et al., 2010; Di Fabio & Saklofske, 2014; Zeidner et al., 2012). Il sostegno sociale, proveniente da familiari, amici e contesti educativi, costituisce una risorsa fondamentale per rafforzare il senso di appartenenza e l'autostima, fungendo da "filtro" rispetto ai messaggi veicolati dai social media (Archer et al., 2019; Kim et al., 2023). Parallelamente, un'elevata intelligenza emotiva – intesa come capacità di riconoscere, comprendere e regolare le emozioni – favorisce una maggiore resilienza psicologica, consentendo agli adolescenti di elaborare in modo più funzionale le discrepanze tra sé e gli ideali estetici proposti dalle piattaforme digitali (Zeidner et al., 2012; Monell et al., 2018). Al contrario, la carenza di risorse personali ed emotive può aumentare la suscettibilità a forme di disagio specifiche, come l'ansia sociale legata all'aspetto fisico (*Social Appearance Anxiety*). Questo costrutto si riferisce al timore di essere giudicati o rifiutati dagli altri a causa del proprio aspetto, un fenomeno che trova nei social media un terreno particolarmente fertile, data la centralità della dimensione visiva e l'immediatezza del feedback pubblico (Hart et al., 2008; Claes et al., 2012). In adolescenza, tale ansia può contribuire a rafforzare sentimenti di inadeguatezza e a intensificare l'uso delle piattaforme come strategia compensatoria, aumentando di conseguenza il rischio di comportamenti alimentari disfunzionali (Baltaci et al., 2021; Aslan & Tolan, 2022; Dogan & Çolak, 2016; Park, 2007).

Alla luce di queste considerazioni, la presente tesi si propone di analizzare in modo integrato il rapporto tra adolescenza, social media e disturbi alimentari, con un duplice

obiettivo: da un lato, offrire una rassegna critica della letteratura sui principali fattori di rischio e di protezione; dall'altro, fornire un contributo empirico originale volto a indagare i meccanismi psicologici che mediano e moderano questa relazione.

Lo studio empirico, condotto su un campione di 388 adolescenti italiani, ha esaminato il ruolo dell'intelligenza emotiva di tratto e del supporto sociale percepito, come variabili protettive rispetto al rischio di sviluppare comportamenti alimentari disfunzionali. In particolare, sono state esplorate le motivazioni all'uso dei social media — incentrate su popolarità, aspetto fisico e connessione sociale — come potenziali mediatori della relazione tra intelligenza emotiva e rischio di disturbi alimentari. Inoltre, è stato analizzato l'effetto moderatore del supporto sociale percepito.

I risultati hanno evidenziato che punteggi più bassi di intelligenza emotiva sono associati a un aumento del rischio di comportamenti alimentari disfunzionali, e che questa relazione è parzialmente spiegata dalle motivazioni legate all'uso dei social media. Il supporto sociale ha mostrato un effetto protettivo, attenuando l'impatto negativo di bassi livelli di intelligenza emotiva. Questi dati sottolineano l'importanza di considerare simultaneamente fattori di vulnerabilità e di resilienza, contribuendo a delineare un quadro più complesso e realistico delle dinamiche che caratterizzano lo sviluppo adolescenziale nell'era digitale.

La tesi è articolata in due parti principali: una sezione teorica e una sezione empirica. Il capitolo 1 fornisce una cornice generale sull'evoluzione dei social media e sul loro impatto nella fase adolescenziale, analizzando i processi di costruzione dell'identità e le implicazioni per la salute mentale.

Il capitolo 2 approfondisce la relazione tra social media e disturbi alimentari, evidenziando i principali fattori di rischio (confronto sociale, ansia sociale e ansia legata all'aspetto fisico) e discutendo i fattori di protezione, come il supporto sociale e l'intelligenza emotiva.

Il Capitolo 3 è dedicato allo studio empirico, presentandone obiettivi, metodologia, strumenti utilizzati e risultati, con particolare attenzione al ruolo delle motivazioni all'uso dei social media come mediatori e del supporto sociale percepito come moderatore della relazione tra intelligenza emotiva e rischio di disturbi alimentari.

CAPITOLO 1

Adolescenza e social media: trasformazioni, vulnerabilità e salute mentale

1.1. Definizione ed evoluzione dei social media

Negli ultimi vent'anni, il panorama dei social media ha subito una trasformazione profonda, determinata non solo dalla crescente pervasività del fenomeno, ma anche dall'evoluzione delle funzionalità e della tipologia di contenuti veicolati. Tale evoluzione è il risultato di un processo di innovazione costante, sostenuto sia dai progressi tecnologici – con l'introduzione continua di nuove funzioni e servizi sulle principali piattaforme – sia dalla capacità degli utenti di sperimentare modalità inedite di utilizzo (Appel et al., 2020). Di conseguenza, le piattaforme attuali risultano profondamente diverse rispetto a quelle di un decennio fa e sono destinate a subire ulteriori mutamenti nel prossimo futuro.

I social media rappresentano una delle innovazioni tecnologiche e culturali più rilevanti degli ultimi decenni che hanno profondamente trasformato le modalità di comunicazione, di relazione e di costruzione dell'identità (Kaplan & Haenlein, 2010). La loro nascita viene comunemente collocata all'inizio degli anni 2000, quando, a seguito della diffusione capillare di Internet e della cosiddetta “Web 2.0 revolution”, le piattaforme digitali hanno iniziato a integrare dimensioni interattive e partecipative (O'Reilly, 2005). A differenza dei media tradizionali, in cui la comunicazione era prevalentemente unidirezionale, i social media hanno reso possibile un flusso comunicativo bidirezionale e orizzontale, basato sulla condivisione immediata di contenuti e sulla possibilità per gli utenti non solo di fruire, ma anche di produrre e diffondere informazioni (Boyd & Ellison, 2007). Il primo passo in questa direzione fu rappresentato dai social network pionieristici come Friendster (2002) e MySpace (2003), che introdussero l'idea di creare profili personali e reti di contatti digitali (Ellison, 2007). Tuttavia, è con la nascita di Facebook (2004) che i social media hanno conosciuto una diffusione su larga scala, trasformandosi in spazi di socializzazione quotidiana e, progressivamente, in strumenti di comunicazione globale (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Negli stessi anni si sono sviluppate piattaforme orientate alla condivisione di contenuti specifici, come YouTube (2005) per i video e Twitter (2006) per i micro-messaggi, ampliando la gamma di possibilità espressive e rafforzando la centralità della dimensione partecipativa (Kietzmann et al., 2011).

La seconda fase evolutiva ha coinciso con la diffusione degli smartphone e delle applicazioni mobili, che hanno reso l'accesso ai social media costante e pervasivo (Duggan et al., 2015). L'arrivo di Instagram (2010) e successivamente di TikTok (2016) ha posto al centro dell'esperienza digitale i contenuti visivi e performativi, alimentando nuove dinamiche di confronto sociale e di costruzione dell'immagine di sé (Marwick, 2013; Anderson, 2020). In questa prospettiva, i social media non sono più soltanto strumenti di connessione, ma veri e propri ecosistemi culturali, in grado di plasmare modelli estetici, opinioni, valori e comportamenti (Livingstone, 2008).

Questa dinamicità ha reso complesso giungere a una definizione univoca del fenomeno, determinando la proliferazione di approcci descrittivi e classificatori differenti. Una delle formulazioni più recenti e ampie è proposta da Appel et al. (2020), che – sulla base di studi passati e proiezioni future – definiscono i social media come “un ecosistema incentrato sulla tecnologia, ma non ad essa strettamente limitato, in cui possono verificarsi un insieme diversificato e complesso di comportamenti, interazioni e scambi che coinvolgono vari tipi di attori tra loro interconnessi (individui e aziende, organizzazioni e istituzioni). Questa prospettiva si distingue per la capacità di integrare due aspetti centrali ricorrenti nella letteratura: la dimensione tecnologica, che considera i social media come applicazioni basate su Internet; la dimensione sociale, che li interpreta come spazi digitali in cui gli individui vivono, interagiscono e costruiscono relazioni significative, attribuendo centralità ai comportamenti e alle dinamiche sociali che vi si sviluppano.

Nonostante la varietà delle definizioni, un tratto distintivo emerge con chiarezza: l'interattività. Essa rappresenta l'elemento di rottura più rilevante rispetto ai mezzi di comunicazione tradizionali (televisione, radio e stampa), i quali si basano su un flusso unidirezionale di informazioni. I social media, al contrario, promuovono la collaborazione e la condivisione di contenuti, permettendo agli utenti di comunicare e di costituire comunità virtuali tramite strumenti digitali. In questo senso, si configurano come sistemi di comunicazione che favoriscono interazioni e che, in netto contrasto con i media tradizionali e altri media online, si caratterizzano per una natura intrinsecamente egualitaria (Pieters et al., 2013). Consentono, infatti, di creare profili personali e condividere con gli altri utenti informazioni personali, foto e video (Stefanone, M. A., et al., 2011); allo stesso tempo è possibile visualizzare e commentare i contenuti pubblicati dagli altri utenti, appartenenti alla propria rete di “*follower*” e non solo. (Easton, S. et al., 2018). In generale, i social media sono definiti come qualsiasi strumento o applicazione digitale che consente agli utenti di interagire socialmente e si distingue dai media tradizionali perché i fruitori possono essere sia spettatori passivi che creatori di contenuti (Moreno, M. A., et al., 2016).

Dalla loro comparsa, risalente alla fine degli anni '90, i social media hanno registrato tassi di adozione e utilizzo in costante crescita a livello globale. Attualmente si contano oltre 4,62 miliardi di utenti attivi, pari a un tasso del 58,4% della popolazione mondiale (Dhingra & Mudgal, 2019). In altre parole, più della metà della popolazione utilizza regolarmente queste piattaforme. I livelli di utilizzo variano a seconda delle aree geografiche: ai primi posti si collocano l'Europa settentrionale (85%) e l'Europa occidentale (84%), seguite da Nord America (82%), Sud America (79%), Europa meridionale (76%), America centrale (73%) e Asia orientale (69%). Al contrario, regioni come Africa e Asia meridionale e centrale, pur avendo registrato incrementi significativi negli ultimi anni, presentano ancora tassi relativamente bassi di utilizzo. (Dhingra & Mudgal, 2019; Alves de Castro & Carthy, 2021). Non esiste un utente tipico dei social media. Gli utenti medi includono una varietà di caratteristiche (ad esempio, età, razza, reddito, genere). Secondo un sondaggio completato dal Pew Research Institute (2019), l'85% degli adolescenti di età compresa tra 13 e 17 anni utilizza i social media e il 95% degli adolescenti possiede uno smartphone. Sebbene il numero di utenti adolescenti dei social media sia significativo, è importante evidenziare un aumento degli utenti che appartengono a fasce d'età diverse. Il Pew Research Institute (2019) ha anche rilevato che il 73% degli utenti Internet di età superiore ai 18 anni utilizza i social network. Sebbene molti social network online abbiano inizialmente acquisito popolarità tra adolescenti e giovani adulti, l'uso continua ad aumentare anche in altre fasce d'età (Jordan-Conde et al., 2014). In conclusione, si potrebbe dunque affermare che l'uso dei social network non è specifico di una determinata fascia d'età, piuttosto uno strumento applicabile a tutti gli individui indipendentemente dall'età.

Esaminando l'utilizzo dei social media in diverse discipline, emerge chiaramente l'utilizzo aziendale, al punto che molte aziende stanno iniziando a creare policy sull'utilizzo dei social media all'interno delle proprie organizzazioni (Smith & Kidder, 2010). Inoltre, a seguito della crescente diffusione dei social network, numerose istituzioni universitarie e scolastiche hanno avviato lo sviluppo di politiche specifiche relative al loro impiego nei contesti educativi. Sebbene le piattaforme di social networking possano costituire un valido supporto didattico, esse pongono al contempo alcune criticità sul piano accademico. Evidenze empiriche indicano che l'integrazione dei social media nelle attività didattiche favorisce un incremento della motivazione e della partecipazione degli studenti (Hew, 2011). La familiarità degli studenti con tali strumenti ne facilita l'inserimento nelle pratiche di apprendimento, con conseguenti benefici in termini di efficacia formativa e di aderenza ai compiti scolastici, sia in aula sia a casa (Osborn et al., 2012). Per tali ragioni, le potenzialità dei social media nell'ambito dell'apprendimento hanno indotto numerosi

educatori a impiegarli come strumenti volti a promuovere migliori esiti formativi. Tuttavia, ricerche parallele hanno evidenziato anche effetti negativi: l'utilizzo dei social network può costituire una significativa fonte di distrazione per gli studenti e risulta associato a una riduzione delle performance accademiche, come dimostrato dal confronto tra utenti e non utenti (Kirschner & Karpinski, 2010).

Nonostante l'ampia diffusione dei social media sembri configurare un fenomeno maturo e stabile, il numero di utenti continua a crescere annualmente a ritmi superiori rispetto al passato. Dal gennaio 2016, il numero di utenti globali è più che raddoppiato, con un incremento di un miliardo di utenti attivi soltanto nell'ultimo triennio. L'analisi del biennio 2020-2021 evidenzia aumenti particolarmente rilevanti: rispettivamente il 13% e il 10,1% di utenti attivi, pari a quasi mezzo miliardo di nuovi utilizzatori rispetto al 2020 (Dhingra & Mudgal, 2019; Alves de Castro & Carthy, 2021). Un fattore decisivo in tale accelerazione è stato lo scoppio della pandemia di Covid-19, che ha modificato profondamente il rapporto degli individui con queste piattaforme. Nel trimestre di aprile-giugno 2020 si sono registrati forti picchi di utilizzo in concomitanza con l'entrata in lockdown di numerosi Paesi. La pandemia oltre ad incrementare il tempo passato dalle persone sui social media, ha anche profondamente cambiato le modalità con le quali le persone di fatto utilizzano tali piattaforme. Esse sono tornate ad essere percepite non solo come strumenti di intrattenimento, ma come spazi fondamentali per mantenere legami e connessioni sociali. In aggiunta, a causa del lockdown e la chiusura dei punti vendita fisici, un numero considerevole di persone si è trovato costretto a svolgere i propri acquisti online. Studi recenti (Mason et al., 2021) hanno infatti dimostrato come i consumatori abbiano di fatto aumentato il loro utilizzo dei social media come strumento per identificare i prodotti, raccogliere informazioni su di essi, valutare le differenti alternative e, infine, effettuare acquisti. Oltre alla pandemia, almeno tre sono i fattori che possono spiegare il perché il social networking sia un fenomeno tutt'altro che in stagnazione: la nascita di nuove piattaforme social estremamente popolari tra i più giovani, quali TikTok e Twitch; l'avvento delle app di messaggistica istantanea, tra queste le più diffuse rimangono WhatsApp, Telegram e Messenger; il sempre maggiore avvicinamento ai social media da parte di quella fetta di popolazione più matura.

Un ulteriore passaggio cruciale è stato l'integrazione di algoritmi sempre più sofisticati, in grado di personalizzare i contenuti e potenziare l'engagement degli utenti (Bucher, 2012). Se da un lato questi meccanismi hanno favorito esperienze digitali "su misura", dall'altro hanno contribuito a una crescente esposizione a contenuti idealizzati, con effetti significativi sul benessere psicologico, soprattutto in età evolutiva (Valkenburg et al.,

2022) e alla creazione di “*filter bubble*” (Pariser, 2011). Con questa espressione si fa riferimento al processo mediante il quale gli algoritmi delle piattaforme digitali selezionano e organizzano i contenuti mostrati agli utenti sulla base delle loro ricerche, preferenze e interazioni pregresse. Tale meccanismo, se da un lato rende l’esperienza online più personalizzata e fluida, dall’altro rischia di limitare fortemente l’esposizione a punti di vista differenti, confinando l’utente all’interno di ambienti informativi omogenei e autoreferenziali. In questo modo si rafforza la tendenza alla conferma delle proprie convinzioni e si alimenta un’illusione di consenso, per cui ciò che appare online viene percepito come la visione comune o maggioritaria, anche quando in realtà rappresenta una prospettiva parziale o minoritaria.

Nel contesto adolescenziale, questo fenomeno assume particolare rilevanza. In una fase evolutiva caratterizzata dalla ricerca di modelli identitari e dal bisogno di approvazione sociale, ambienti digitali “chiusi” possono accentuare la polarizzazione degli atteggiamenti e rafforzare l’adesione a standard estetici irrealistici. Gli adolescenti, infatti, rischiano di trovarsi esposti quasi esclusivamente a contenuti che enfatizzano determinati ideali corporei o stili di vita, senza la possibilità di confrontarsi con prospettive alternative più realistiche o salutari. Ciò può alimentare processi di confronto sociale disfunzionali, aumentare i sentimenti di inadeguatezza e favorire l’interiorizzazione di modelli irraggiungibili. Inoltre, le comunità online costruite all’interno di tali sistemi possono contribuire a normalizzare comportamenti patologici, come diete estreme o pratiche legate ai disturbi alimentari, riducendo ulteriormente la capacità critica degli adolescenti e amplificando la vulnerabilità psicologica in un periodo già caratterizzato da fragilità emotiva.

In sintesi, l’evoluzione dei social media può essere letta come un processo che, partendo da semplici strumenti di connessione tra individui, è approdato a piattaforme complesse e pervasive che influenzano profondamente la vita sociale, culturale ed emotiva delle persone. In particolare, per gli adolescenti, i social media si configurano oggi come contesti imprescindibili per la costruzione dell’identità e per la definizione dei rapporti con il mondo circostante (Nesi, 2020).

L’intensificarsi e l’evoluzione dei social media hanno, quindi, trasformato radicalmente il nostro modo di vivere, interagire con gli altri e persino modificato il linguaggio stesso con cui comunichiamo (Dhingra, M. & Mudgal, R.K., 2019). I social media possono includere siti di social network (ad esempio Instagram, Facebook, TikTok), app di messaggistica istantanea (ad esempio WhatsApp, Telegram), strumenti di social gaming, YouTube e altro ancora (Nesi, 2020). Il fenomeno a livello mondiale diventa ancora più complesso se si guarda all’utilizzo delle differenti piattaforme social esistenti. Facebook

rappresenta senza dubbio il social media più diffuso con 2,9 miliardi di utenti attivi, seguito da YouTube (2,5), WhatsApp (2) e Instagram (1,4). Tuttavia, la situazione cambia a seconda della fascia di età e dell'area geografica. Considerando la suddivisione per fasce di età, sebbene la Gen Z e la Gen Alpha utilizzino ancora Facebook su base settimanale, Instagram risulta senza dubbio essere il social network preferito in termini di popolarità (Alves de Castro & Carthy, 2021), al quale si deve aggiungere TikTok e Snapchat (particolarmente diffuso in USA e India) nella fascia di età dei piccolissimi (13-16 anni). Al contrario, Millennials e Gen X, sebbene mostrino un ampio utilizzo di Facebook ed Instagram, condividono la scelta di WhatsApp come piattaforma preferita. Tra gli utenti più maturi è invece Facebook a farla da padrone. In aggiunta, la preferenza per le piattaforme cambia da Paese a Paese. Se WhatsApp prevale in Italia, Spagna e Germania, in altri Paesi, anche culturalmente e geograficamente vicini come Francia, Grecia e Portogallo, appare ancora Facebook la piattaforma preferita dalla maggior parte degli utenti. Inoltre, in alcune realtà come Cina e Russia, si opta per social media locali. (Alves de Castro & Carthy, 2021). Alla luce di questi dati è chiaro come ad oggi i social media non possono essere considerati un fenomeno transitorio: essi sono ormai entrati a far parte della cultura e della vita quotidiana delle persone diventando di fatto per molti la principale fonte di informazione su ciò che li circonda.

1.2. L'adolescenza come fase di transizione e vulnerabilità

L'adolescenza, fase di grandi trasformazioni e di particolare sensibilità ai cambiamenti sociali e culturali, si colloca oggi in un contesto profondamente ridefinito dalla crescita esponenziale dei social media, che hanno trasformato le modalità di relazione, comunicazione e costruzione dell'identità. Nel 2023, circa il 60% della popolazione mondiale utilizzava i social media (Kemp, 2023). Non sorprende quindi che l'evoluzione del panorama digitale coinvolga direttamente anche la vita dei più giovani. L'esposizione agli schermi comincia già a partire dall'infanzia: si parla infatti di "nativi digitali", la prima generazione a essere cresciuta interamente nell'era di Internet e dei social media (Turner, 2015). I giovanissimi di oggi, appartenenti alla cosiddetta Generazione Alpha (nati tra il 2013 e il 2024), hanno a disposizione numerose piattaforme online che permettono loro di essere sempre interconnessi. Rispetto alle generazioni precedenti, la Generazione Alpha ha accesso costante a informazioni e dispositivi digitali, anche grazie all'influenza dei genitori Millennial, che condividono frequentemente la vita familiare sui social media.

L'intreccio tra realtà fisica e virtuale è particolarmente evidente in questa generazione, cresciuta immersa nella tecnologia e in quella condizione che Floridi (2014) definisce “on-life”, in cui le esperienze quotidiane si fondono con la presenza costante delle tecnologie digitali. Questo, permette loro di interagire facilmente con coetanei di tutto il mondo e di accedere a informazioni in qualsiasi momento e luogo. In adolescenza, questa condizione amplifica un bisogno già centrale: quello di definire sé stessi attraverso il riconoscimento dei pari e il confronto con gli altri. La dimensione digitale non sostituisce, ma si intreccia con quella offline, diventando un'estensione dell'esperienza quotidiana e un terreno in cui sperimentare ruoli, identità e appartenenze. Dunque, nell'attuale era digitale, lo sviluppo degli adolescenti è sempre più influenzato dai social media, che fungono da mediatori socioculturali, plasmando l'autopercezione e la comunicazione attraverso attività come la condivisione di foto e video (Piccerillo et al., 2025)

I siti di social networking, fungono da spazi in cui gli individui modellano attentamente le proprie identità digitali, spesso raffigurando una versione idealizzata di sé stessi (Chen, 2023). La loro preferenza per contenuti visivi rispetto al testo li definisce ulteriormente, poiché rispondono più prontamente a stimoli visivi. Queste caratteristiche distintive – Gigitali, sociali, globali, mobili e visive – costituiscono il fondamento dell'identità della Generazione Alpha (McCrindle et al., 2021). Uno studio recente (Jukic & Skojo, 2021) individua due percezioni opposte della Generazione Alpha: aspetti positivi, come solida conoscenza della tecnologia e dei media; aspetti negativi, come dipendenza dalla tecnologia, ridotta socializzazione. Questa ambivalenza riflette bene le sfide tipiche della fase adolescenziale: da un lato l'opportunità di acquisire competenze e nuove forme di socialità, dall'altro il rischio che la dipendenza dal riconoscimento online si traduca in fragilità emotiva, ansia sociale o difficoltà relazionali. Dunque, l'uso dei social media e il loro impatto non possano essere interpretati esclusivamente alla luce di fattori ambientali, ma vanno compresi anche in relazione a caratteristiche personali e disposizioni individuali. In quest'ottica, l'esposizione prolungata a contenuti digitali, in particolare di natura visiva, assume un rilievo particolare: tali contenuti non solo influenzano modalità di comunicazione e relazioni interpersonali, ma possono anche incidere sulla percezione di sé e sull'immagine corporea. Durante l'adolescenza, infatti, il corpo diventa uno dei principali canali attraverso cui si costruisce l'identità: i social media, con la loro natura visiva e performativa, intensificano questo processo, rafforzando tanto la possibilità di espressione quanto il rischio di insoddisfazione corporea. Proprio per questo, negli ultimi anni, la letteratura scientifica ha posto crescente attenzione al legame tra social media, rappresentazioni del corpo e

sviluppo di disturbi alimentari, fenomeni che interessano in misura significativa la popolazione adolescenziale.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità – OMS – (World Health Organization) l'adolescenza comprende gli individui di età compresa tra i 10 e i 19 anni e costituisce una fase di transizione tra l'infanzia e l'età adulta, segnata da profondi cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi (WHO, 2012). In questo periodo, atteggiamenti e comportamenti sono ancora in via di formazione e possono essere significativamente influenzati da fattori esterni e interni (Livingston et al., 2014). Questa plasticità rende l'adolescenza un momento strategico per promuovere la salute mentale e prevenire futuri problemi di benessere psicologico (Saxena et al., 2014; WHO, 2013). In tale contesto, interventi educativi e preventivi precoci risultano fondamentali: una maggiore consapevolezza e conoscenza in materia di salute mentale sin dalla giovane età può produrre effetti duraturi e positivi sul benessere in età adulta, contribuendo allo sviluppo di competenze socio-emotive, alla definizione di atteggiamenti adattivi e alla formazione di comportamenti salutarì (Kieling et al., 2011; Morgado & Botelho, 2014). Parallelamente, questa fase offre l'opportunità di acquisire capacità utili per la gestione costruttiva di pensieri ed emozioni, nonché per la costruzione di relazioni sociali e familiari sane, fondate su un solido e positivo senso di identità. Tuttavia, lo stesso periodo che offre opportunità di crescita è anche caratterizzato da vulnerabilità significative. Il rapido ritmo dello sviluppo si accompagna a transizioni di identità e di ruolo, così come a richieste sempre più complesse provenienti dalla famiglia, dal contesto scolastico e dalle istituzioni. In questo scenario, i social media si inseriscono come una variabile cruciale: da un lato, possono rappresentare risorse per il sostegno sociale e la costruzione di legami; dall'altro, possono amplificare le insicurezze legate alla ricerca di approvazione, al confronto sociale e alla percezione corporea, rendendo gli adolescenti più esposti a fenomeni di ansia, stress e disagio emotivo. Quando tali sfide si sommano a pressioni sociali e personali, il rischio di stress o disagio psicologico aumenta, con possibili esiti negativi per la salute mentale. In alcuni casi, queste condizioni possono sfociare in problematiche quali ansia, depressione e disturbi alimentari, che rappresentano oggi una preoccupazione crescente in ambito adolescenziale.

I dati in letteratura sono allarmanti: secondo l'aggiornamento del 2021 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2022), si stima che il 14% dei giovani tra i 10 e i 19 anni abbia problemi di salute mentale, che rappresentano, a livello globale, il 13% di tutte le malattie che colpiscono questa popolazione. Depressione, ansia e disturbi comportamentali figurano tra le principali cause di malattia e disabilità negli adolescenti, e il suicidio è già la quarta causa di morte tra i 15-19enni (WHO, 2022). Si stima che tra il 10

e il 20% di bambini e adolescenti soffra di disturbi di salute mentale, che in gran parte esordiscono proprio in questa fase di vita. L'OMS (2013 - 2020) definisce la salute mentale come “uno stato di benessere in cui un individuo realizza le proprie capacità, può far fronte allo stress normale della vita, può lavorare in modo produttivo ed è in grado di dare un contributo alla propria comunità”. Una condizione, quindi, ben più ampia della semplice assenza di malattia; definisce i disturbi mentali come problemi caratterizzati da una combinazione di pensieri, emozioni, comportamenti e relazioni anomali. Nel suo Piano d'azione per la salute mentale 2013-2020, l'OMS ha individuato tra gli obiettivi prioritari l'attuazione di strategie per la promozione e la prevenzione dei problemi di salute mentale, sottolineando l'importanza di intervenire non solo sui bisogni delle persone con diagnosi conclamate, ma anche sulla protezione e promozione del benessere di tutti i cittadini.

Negli ultimi tempi, gli adolescenti hanno affrontato circostanze senza precedenti che possono aver introdotto ulteriori sfide alla salute mentale oltre a quelle tipiche della loro età, tra cui la pandemia di COVID-19 e le conseguenze sulla vita quotidiana e sulle interazioni sociali (Chen et al., 2020; Octavius et al., 2020). Tuttavia, già negli anni precedenti alla pandemia erano state rilevate crescenti preoccupazioni: rapporti indicavano un declino del benessere mentale tra il 2012 e il 2016, accompagnato da riduzioni dell'autostima e della felicità (Mojtabai et al., 2016; Twenge et al., 2018). Negli Stati Uniti, le diagnosi di depressione giovanile sono aumentate dall'8,7% nel 2005 all'11,3% nel 2014 (Miron et al., 2019) mentre i decessi per suicidio tra i 15-19enni hanno registrato un aumento del 47,5% dal 2000 (Curtin & Garnett, 2023). Analogamente, le visite al pronto soccorso per autolesionismo non fatale sono rimaste stabili fino al 2008, ma sono poi cresciute significativamente, in particolare tra le ragazze di 10-14 anni (Mercado et al., 2017). Pertanto, dall'inizio degli anni 2010, numerosi dati internazionali indicano un peggioramento della salute mentale adolescenziale, fenomeno che alcuni ricercatori descrivono come una “epidemia di malattie mentali”, iniziata ben prima della pandemia di COVID-19 (Leucelle, 2020). In questa cornice, l'ipotesi più discussa riguarda il ruolo dell'uso massiccio di smartphone e social media negli ultimi quindici anni, che sembrano aver inciso non solo sulle abitudini quotidiane, ma anche sulle traiettorie evolutive legate alla regolazione emotiva, all'identità e alle relazioni sociali. In altre parole, le difficoltà osservate nella salute mentale adolescenziale non possono essere comprese pienamente senza considerare l'ambiente digitale come parte integrante del contesto di sviluppo (Mojtabai et al., 2016; Twenge et al., 2018).

L'avvento dei social media ha trasformato profondamente le modalità di interazione e di costruzione della propria identità. Bambini e adolescenti sono tra i “consumatori” più

attivi, sempre connessi in qualsiasi momento e luogo, in un contesto che ha attirato l'attenzione di professionisti e decisori politici per i possibili impatti sul benessere psicosociale.

1.3.L'impatto dei social media sulla salute mentale degli adolescenti

Alla luce delle trasformazioni digitali descritte in precedenza, numerosi studi si sono interrogati sugli effetti che i social media possono avere sugli adolescenti, i quali, per le caratteristiche tipiche di questa fase di sviluppo, risultano particolarmente vulnerabili sia alle opportunità sia ai rischi connessi alle nuove tecnologie (Wartella et al., 2016; Nesi, 2020). La vulnerabilità degli adolescenti rispetto ai social media non deriva soltanto dall'esposizione ai contenuti online, ma è strettamente legata ai compiti evolutivi di questa fase: la costruzione dell'identità, la definizione del sé corporeo e la costante ricerca di approvazione da parte dei pari. In questo periodo, infatti, la percezione di sé dipende in larga misura dal confronto con gli altri, rendendo i ragazzi particolarmente sensibili ai giudizi esterni. Pertanto, i social media possono agire da amplificatori di dinamiche già insite nello sviluppo adolescenziale, accentuando tanto le possibilità di crescita quanto le fragilità.

Le teorie sociali hanno evidenziato come l'uso dei social media possa influenzare la salute mentale, modificando il modo in cui le persone interagiscono con la propria rete sociale. È stato inoltre dimostrato che un utilizzo prolungato delle piattaforme online è associato a sintomi quali depressione, ansia, stress, bassa autostima (Karim et al., 2020), nonché a problematiche legate alla percezione dell'immagine corporea e a disturbi del comportamento alimentare (Holland & Tiggemann, 2016).

Il *Tripartite Influence Model* (Modello di Influenza Tripartita) (Thompson et al., 1999) propone che gli ideali di aspetto fisico siano modellati e rafforzati da tre principali fattori socioculturali: media, genitori e coetanei. Queste influenze agiscono sull'insoddisfazione corporea e sul benessere psicologico attraverso due percorsi: l'interiorizzazione degli ideali di apparenza e il confronto sociale dell'aspetto fisico (Jarman et al., 2021). Secondo il modello, l'esposizione a tali influenze aumenta la probabilità di adottare standard estetici irrealistici, che alimentano confronti sociali più frequenti. Questi confronti generano insoddisfazione corporea ed effetti psicologici negativi quando gli individui percepiscono di non soddisfare tali standard. In adolescenza, questi processi assumono un rilievo particolare: la progressiva costruzione dell'identità personale passa attraverso il corpo e l'immagine di sé, che diventano il principale veicolo di riconoscimento

e accettazione all'interno del gruppo dei pari. Non sorprende, dunque, che l'interiorizzazione di ideali estetici irrealistici sia più intensa in questa fase evolutiva e possa avere conseguenze più marcate sul benessere psicologico. Per tali ragioni, nei social media, il feedback e la convalida sotto forma di "mi piace", commenti e reazioni possono avere un impatto diretto sull'autostima e sul senso di valore personale (Piccerillo et al., 2025). Le comunità online, basate su interessi, ideologie o stili di vita condivisi, possono influenzare profondamente l'identità e i valori di un individuo, talvolta in misura superiore rispetto alle reti sociali fisiche (Lüders et al., 2022). Tuttavia, l'esposizione costante a contenuti che ritraggono vite ed esperienze "perfette" può generare sentimenti di inadeguatezza e invidia, portando a dipendere dal feedback positivo per mantenere la propria autostima (J. Lee et al., 2022).

I social media non sono solo luoghi di consumo passivo di contenuti, ma spazi in cui gli utenti costruiscono attivamente la propria identità digitale, selezionando e curando immagini e testi (Dwivedi et al., 2021). Questa dinamica è particolarmente rilevante per preadolescenti e adolescenti, poiché si trovano in una fase cruciale di sviluppo dell'identità e risultano altamente sensibili ai messaggi ricevuti online (Samari et al., 2022). La progressiva sovrapposizione tra realtà e rappresentazione virtuale influenza profondamente l'autopercezione, l'autostima e il senso di valore di sé (Boniel-Nissim et al., 2024). Una revisione sistematica recente ha confermato l'associazione tra uso dei social media e aumento delle preoccupazioni legate all'immagine corporea negli adolescenti e preadolescenti (Marengo et al., 2018). Questo dato è particolarmente allarmante, poiché, come suggerisce il Tripartite Influence Model, i giovani tendono a interiorizzare gli ideali estetici veicolati online, rafforzando standard di bellezza irrealistici che alimentano l'insoddisfazione corporea.

La ricerca attuale mira a comprendere in che modo i social media possano avere effetti positivi o negativi sullo sviluppo giovanile. Una componente cruciale riguarda la combinazione di punti di forza individuali e vulnerabilità personali, che può predisporre alcuni adolescenti a interagire in modi più o meno adattivi con tali piattaforme. Lo sviluppo cerebrale contribuisce a spiegare questa vulnerabilità: studi di neuroimaging hanno evidenziato l'importanza del circuito socioaffettivo (amigdala, striato, corteccia prefrontale mediale) nel riconoscere informazioni socialmente rilevanti, attribuire loro un valore emotivo e utilizzarle per guidare il comportamento (Blakemore, 2008; Nelson & Guyer, 2011; Nesi et al., 2014). Durante la pubertà, gli ormoni possono modulare l'attività dei neurotrasmettitori in queste aree, aumentando la reattività emotiva e la sensibilità sociale (Somerville, 2013). Tuttavia, durante l'adolescenza, le connessioni tra strutture corticali e sottocorticali non sono ancora pienamente mature (Shaw et al., 2008; Somerville et al.,

2011), il che può ridurre la capacità di regolazione cognitiva ed emotiva (Casey, Jones & Hare, 2008; Steinberg, 2008) e accrescere la ricerca di ricompense sociali e il timore del giudizio dei pari (Somerville, 2013). Ad esempio, Boursier, Gioia e Griffiths (2020) hanno osservato che nei maschi l'ansia per l'aspetto sociale, ossia la preoccupazione per il giudizio altrui sull'aspetto fisico, può innescare un circolo vizioso, spingendo a un uso intensificato dei social per migliorare l'autostima. Allo stesso tempo, le piattaforme possono ridurre l'isolamento sociale favorendo il senso di supporto percepito (Choi & Noh, 2020). Questo aspetto è particolarmente rilevante poiché, in un periodo di vita in cui il riconoscimento e l'approvazione dei pari sono fondamentali, i social media offrono un ambiente in cui tali bisogni possono essere soddisfatti in tempo reale (Nesi et al., 2018). Tuttavia, la centralità del feedback ricevuto – misurato in “like”, visualizzazioni e commenti – spinge spesso gli adolescenti a presentare versioni idealizzate di sé. Poiché i contenuti sono in gran parte visivi e spesso altamente curati o manipolati, gli standard estetici proposti online tendono a essere irraggiungibili (Anson et al., 2012; Laughter et al., 2023). Il confronto con tali immagini può influire negativamente sulla percezione corporea (Crone & Konijn, 2018), portando molte ragazze a interiorizzare ideali di magrezza e molti ragazzi a inseguire standard di muscolosità e definizione corporea (Griffiths et al., 2013). Questi aspetti si inseriscono, infatti, in un quadro evolutivo in cui gli adolescenti stanno ancora sviluppando competenze di regolazione emotiva e di pensiero critico. Di conseguenza, i messaggi ricevuti sui social media possono essere interpretati e interiorizzati in modo meno filtrato e più rigido, alimentando la tendenza a valutarsi esclusivamente in base alla conformità a determinati standard estetici o sociali.

Ciò che spesso sfugge ai più giovani è che la comunicazione mediata dallo schermo altera la percezione della realtà, favorendo l'interiorizzazione di modelli non realistici. Il confronto sociale online, in particolare quello basato sull'aspetto fisico, può quindi alimentare sentimenti di inferiorità e comportamenti alimentari disfunzionali, aggravando le problematiche legate all'immagine corporea (Carter et al., 2016). Questi effetti sull'immagine corporea e sul benessere psicologico non dipendono soltanto dalla quantità di tempo trascorso online, ma anche – e soprattutto – dal modo in cui le piattaforme vengono utilizzate. A questo proposito, la ricerca distingue tra uso attivo (Active Social Media Use – ASMU) e uso passivo (Passive Social Media Use – PaSMU) (Burke et al., 2010). L'uso attivo comprende azioni quali la pubblicazione di contenuti, l'espressione di “mi piace”, la scrittura di commenti e l'interazione diretta con altri utenti; l'uso passivo, invece, si riferisce alla semplice fruizione di post o contenuti condivisi da altri, senza interazioni esplicite (Verduyn et al., 2017).

Le ricerche più recenti hanno evidenziato che l'impatto dei social media sul benessere soggettivo (*Subjective Well-Being* – SWB) dipende in larga misura dallo stile di coinvolgimento degli utenti e dalla natura dei contenuti fruiti, piuttosto che unicamente dalla durata o dalla frequenza di utilizzo (Ansari et al., 2024). Nel complesso, l'adolescenza rappresenta dunque un terreno particolarmente delicato, in cui l'uso dei social media si intreccia con le sfide evolutive tipiche della fase. Comprendere come queste piattaforme incidano sulla salute mentale significa quindi non solo analizzare il tempo di esposizione o le modalità di utilizzo, ma anche considerare i bisogni psicologici e identitari che caratterizzano questa età. In questo contesto, la distinzione tra ASMU e PaSMU assume particolare rilevanza: Verduyn et al. (2017) hanno osservato che l'uso passivo presenta una correlazione negativa con lo SWB, con un impatto più marcato e stabile rispetto all'uso attivo. Questi risultati trovano conferma in ulteriori evidenze empiriche, secondo cui l'uso attivo tende ad aumentare la connessione e il supporto sociale, migliorando le emozioni positive e il benessere generale; al contrario, l'uso passivo è spesso associato a emozioni negative, come il confronto sociale verso l'alto, l'invidia, la depressione e l'ansia (Valkenburg et al., 2021, 2022). In altre parole, i due stili di utilizzo inducono risposte emotive differenti, che possono avere conseguenze opposte sul benessere degli utenti.

CAPITOLO 2

Social media, immagine corporea e disturbi alimentari in adolescenza: rischi e risorse

2.1. Vulnerabilità evolutiva e disturbi alimentari nell'era dei social media

L'adolescenza costituisce una fase di transizione critica, in cui le trasformazioni puberali, lo sviluppo dell'identità e l'intensificazione delle relazioni sociali interagiscono in modo complesso. La vulnerabilità tipica di questo periodo, caratterizzato da cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi che influenzano profondamente la percezione di sé e del proprio corpo, rappresenta un terreno fertile per lo sviluppo di comportamenti alimentari disfunzionali. La ricerca ha registrato un aumento della produzione di ormoni sessuali durante la pubertà, in particolare di estrogeni, nell'insorgenza di disturbi alimentari (Favaro et al., 2009). Numerosi studi hanno dimostrato che un'insorgenza precoce della pubertà è fortemente associata a un aumento del rischio di sviluppo di disturbi alimentari sia nei giovani maschi che nelle femmine. Arduini et al. (2019) hanno collegato un'età precoce del menarca con un'età media più giovane di insorgenza di anoressia nervosa e amenorrea. È stato suggerito che se un individuo sperimenta cambiamenti nella forma del proprio corpo, associati al menarca, in un momento precedente rispetto ai suoi coetanei, ciò può portare a una maggiore insoddisfazione corporea e che a sua volta può contribuire all'insorgenza precoce di disturbi alimentari. Nonostante la somiglianza tra maschi e femmine in termini di rischio di sviluppo di disturbi alimentari, è stato suggerito che i cambiamenti corporei sperimentati durante questo periodo abbiano un impatto maggiore sulle femmine rispetto ai maschi. Si pensa che i cambiamenti nella forma del corpo allontanino le femmine dall'ideale di magrezza, mentre i cambiamenti per i maschi li avvicinino agli ideali sulla muscolosità (Klump., 2013).

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, pur non rappresentando un fenomeno recente, hanno assunto nel tempo forme diverse, profondamente intrecciate ai valori e alle pressioni socio-culturali delle diverse epoche storiche. Già nel Medioevo, alcune figure femminili praticavano forme di digiuno estremo come espressione di spiritualità e ascetismo. Il fenomeno dell'“*holy anorexia*” (santa anoressia), introdotto per la prima volta da Bell (1985) documenta come la restrizione alimentare fosse interpretata non come malattia, ma come segno di virtù e purezza religiosa. Tra XIX e XX secolo, con l'avvento della modernità e l'emergere dei primi ideali di moda, l'ideale della magrezza iniziò ad

acquisire un significato estetico e sociale: la figura esile diventava sinonimo di eleganza, autocontrollo e appartenenza a una classe sociale privilegiata. Parallelamente, la medicina e la psichiatria iniziarono a descrivere l'anoressia nervosa come quadro clinico distinto: per la medicina interna – che si occupava del corpo e delle sue malattie organiche – i sintomi di grave deperimento venivano interpretati come una forma di deperimento fisico cronico, senza una causa organica chiara, per la psichiatria nascente, invece, il rifiuto del cibo e la perdita di peso erano letti come manifestazioni di disturbi della volontà, delle emozioni o del “nervoso”, inserendosi nel quadro dei disturbi mentali. Questa doppia collocazione tra medicina e psichiatria è stata fondamentale: ha segnato la transizione dalla semplice osservazione di un deperimento fisico inspiegabile alla definizione di un vero e proprio disturbo alimentare con componenti psicologiche. Fu, per la prima volta, il medico inglese Richard Morton (1689) a parlare di “*nervous consumption*” (atrofia o consunzione nervosa). Con “consunzione” si indicava, all’epoca, una condizione di deperimento fisico progressivo, caratterizzata da perdita di peso estrema, debolezza e deterioramento del corpo. Era un termine usato comunemente in medicina per varie malattie croniche (come la tubercolosi, chiamata appunto “consunzione”). L’aggettivo “nervosa” serviva a sottolineare che non si trattava di una malattia organica, ma di una condizione legata al sistema nervoso e quindi – secondo l’interpretazione medica dell’epoca – a cause di natura psicologica o psicosomatica. In altre parole, Morton aveva intuito che la perdita di peso non era dovuta a malattie fisiche note, ma a fattori “nervosi”, cioè psicologici, anticipando di fatto la distinzione moderna tra disturbi alimentari e altre patologie organiche. Sulla scia di questo, lo psichiatra William Gull (1873) coniò ufficialmente il termine “anoressia nervosa”.

Questa prospettiva storica evidenzia come i disturbi alimentari non siano fenomeni statici, ma si siano in continua trasformazione poiché si adattano ai mutamenti sociali e culturali. Per esempio, in epoche più recenti la diffusione dei mass media tradizionali ha contribuito a consolidare l’ideale di magrezza e perfezione estetica, amplificando il legame tra immagine corporea e valore personale. Accanto a questi fattori, l’esposizione a modelli estetici idealizzati – amplificata dalla fruizione dei social media – può fungere da potente fattore di rischio, interagendo con predisposizioni individuali e pressioni sociali già presenti. La suscettibilità ai disturbi della nutrizione e dell’alimentazione (DNA) risulta così amplificata dall’interazione tra fattori biologici predisponenti, caratteristiche psicologiche e pressioni socioculturali legate all’immagine corporea.

Tra i disturbi alimentari, meritano particolare attenzione l’anoressia nervosa (AN), la bulimia nervosa (BN) e il disturbo da alimentazione incontrollata, più comunemente chiamato *Binge-Eating Disorder* (BED):

- L'anoressia nervosa (AN): caratterizzata da una severa restrizione dell'apporto energetico e/o da un estremo controllo del peso o da comportamenti compensatori (ad esempio esercizio fisico eccessivo, condotte di eliminazione, uso improprio di lassativi, diuretici o altri farmaci) che portano a un peso corporeo sostanzialmente basso. L'AN è stata a lungo considerata una “ricerca incessante della magrezza”; in realtà, è definita anche da un'intensa paura di ingrassare o di aumentare di peso nonostante il paziente sia oggettivamente sottopeso e/o da una distorsione significativa nel modo in cui viene percepito il peso/la forma corporea. Si osserva un'eccessiva importanza attribuita al peso/forma nell'autovalutazione o una mancata consapevolezza della gravità della condizione. L'AN ha due sottotipi specifici: tipo con abbuffate/condotte di eliminazione e tipo con restrizioni (Grilo, 2024)
- La bulimia nervosa (BN): caratterizzata da episodi ricorrenti di abbuffate (consumo di una quantità molto elevata di cibo in un breve periodo di tempo, accompagnata da una perdita di controllo percepita) seguiti da comportamenti compensatori inappropriati. Secondo il DSM-5, sia le abbuffate che i comportamenti compensatori devono avvenire almeno una volta a settimana per tre mesi. La BN è accompagnata da significativi disturbi dell'immagine corporea (Grilo, 2024).
- Il disturbo da alimentazione incontrollata (Binge-Eating Disorder, BED): definito da abbuffate ricorrenti, disagio marcato legato alle abbuffate (che avvengono spesso in solitudine) e assenza di comportamenti compensatori. Il DSM-5 stabilisce che le abbuffate devono verificarsi almeno una volta a settimana per tre mesi e che siano associate ad almeno tre dei seguenti cinque indicatori:
 1. Mangiare più rapidamente del normale
 2. Mangiare fino a sentirsi dolorosamente pieni
 3. Mangiare grandi quantità di cibo pur non avendo fame
 4. Mangiare da soli per imbarazzo
 5. Sentirsi disgustati, depressi o molto in colpa dopo l'episodio

A differenza di AN e BN, per il BED il DSM-5 non richiede un disturbo dell'immagine corporea come criterio diagnostico o come indicatore di gravità, sebbene la ricerca evidenzia che la sopravvalutazione della forma/peso sia clinicamente rilevante anche in questi pazienti (Grilo, 2013).

La ricerca ha dimostrato che possono essere coinvolti diversi fattori di rischio, come fattori biologici, psicologici, familiari e socio-culturali (Solmi et al., 2020; Barakat et al., 2023), con i fattori di tipo psicologico maggiormente associati alla sintomatologia dei

disturbi alimentari negli adolescenti (Suarez-Albor et al., 2022). I fattori che hanno mostrato tale associazione includono l'insoddisfazione corporea, difficoltà sociali, scarsa o nessuna rete di supporto (Cardi et al., 2018), tendenza al perfezionismo (Pamies e Quiles, 2014) impulsività (Nuño-Gutiérrez et al., 2009), bassa autostima in relazione al peso e all'immagine (Serpell e Troop, 2003), disregolazione emotiva (Monell et al., 2018) e l'ambiente familiare in cui si vive (Cerniglia et al., 2017). Comprendere la gamma di fattori di rischio e il loro potenziale contributo all'insorgenza di un disturbo alimentare è fondamentale per identificare i gruppi a rischio e fornire programmi di screening e prevenzione efficaci, nonché interventi mirati (Stice et al., 2012).

Sebbene i DNA interessino da decenni la popolazione adolescenziali, il contesto socioculturale contemporaneo presenta tratti inediti. Accanto ai fattori biologici, psicologici e ambientali tradizionalmente riconosciuti, negli ultimi anni è emersa la pervasività dell'uso intensivo dei social media come elemento di particolare rilievo. Queste piattaforme, attraverso la diffusione di ideali corporei standardizzati e la promozione di pratiche alimentari potenzialmente disfunzionali, sembrano contribuire non solo all'aumento del rischio di sviluppare disturbi alimentari, ma anche alla loro persistenza in adolescenza. L'uso dei social media in questa fascia d'età è un fenomeno pervasivo, in grado di influenzare significativamente i processi di costruzione dell'immagine corporea e di autovalutazione. Piattaforme come Instagram e TikTok espongono costantemente gli utenti a contenuti visivi che enfatizzano standard estetici irrealistici, spesso ottenuti tramite filtri o modifiche digitali, favorendo la diffusione e l'interiorizzazione di ideali difficilmente raggiungibili.

La letteratura scientifica mostra come l'interazione ripetuta con questi contenuti possa innescare meccanismi di confronto sociale ascendente, che alimentano insoddisfazione corporea, ansia legata al peso e comportamenti alimentari disfunzionali. Alcuni studi sottolineano inoltre il ruolo delle comunità "Pro-ANA" (pro-anoressia) e "Pro-MIA" (pro-bulimia) presenti su forum e social network, le quali normalizzano o addirittura incoraggiano condotte patologiche, ostacolando il riconoscimento del problema e il ricorso tempestivo a cure adeguate. È stato dimostrato che la partecipazione di persone non affette da un disturbo alimentare a questi siti web è associata ad un'alta spinta alla magrezza, perfezionismo e insoddisfazione corporea (Rodgers et al., 2016), mentre in coloro che già manifestano problematiche alimentari può aggravare la sintomatologia, correlando con stress, emotività negativa, maggiore lunghezza dei ricoveri, prognosi meno favorevole, impatto negativo su insoddisfazione corporea e dieta (Gale et al., 2016).

Uno dei termini più utilizzato in questi siti è "*thinspo*", abbreviazione della parola inglese "*thinspiration*" ("*thin*", magro, e "*inspiration*", ispirazione). Nato inizialmente per

superare la pressione mediatica legata ai Pro-ana (con siti chiusi e oscurati da diversi paesi europei), gli hashtag #thinspiration e #thinspo si sono presto diffusi sui social, dove si ritrovano migliaia e migliaia di immagini che celebrano la magrezza come valore assoluto ed esaltano corpi magri. I contenuti tipici della Thinspiration, glorificando la restrizione calorica estrema. Accanto al diffondersi dei siti Pro-ANA e Pro-MIA, si sono affermati i cosiddetti “*Healthy living blog*”, dedicati alla vita sana, che attraverso informazioni su nutrizione ed esercizio fisico si propongono di migliorare la salute delle persone. Gli argomenti trattati da questi blog, pur non riguardando in maniera palese comportamenti patologici e disfunzionali, sono risultati potenzialmente dannosi per coloro che già hanno problematiche col cibo e con l’immagine corporea (Boepple & Thompson, 2014). Sui social media è nato un nuovo trend, con contenuti simili agli *Healthy living blog*, che ha acquisito in breve tempo notevole popolarità: la “*Fitspiration*”, dalla fusione di *Fit* e *Ispiration*, letteralmente ispirazione al fitness. Ha cominciato, dunque, a diffondersi sui social un nuovo ideale di bellezza, come dimostrato dalle innumerevoli foto accompagnate da messaggi e didascalie che ritraggono corpi tonici, atletici, forti (Boepple et al., 2016). Più precisamente, sotto questo termine sono racchiusi due tipi di ideali, quello atletico (fisico asciutto, bassa percentuale di grasso e aspetto tonico) e quello muscoloso (con gambe e braccia ben definite, addominali evidenti e massa muscolare predominante). È possibile evidenziare come questa inversione di tendenza da *thin* a *fit*, tipica degli ultimi anni, possa essere riconducibile a due aspetti socioculturali: il primo che concerne un rafforzamento nella valutazione positiva di un fisico femminile relativamente muscoloso, con corpi scolpiti considerati sempre più attraenti e desiderabili (Fox, 2020), e il secondo che riguarda un incremento delle preoccupazioni da parte della popolazione maschile per il proprio aspetto fisico e in particolare per il livello di muscolosità, osservabile negli alti tassi di utilizzo di steroidi anabolizzanti androgeni (Goldman et al., 2018). Emerge una nuova rappresentazione di un certo tipo di ideale corporeo a cui sono soggetti entrambi i sessi, che combina il fitness con magrezza o muscolosità, suggerendo come si possa essere adeguati solo in un determinato modo (Tiggermann & Zaccardo, 2016). In sintesi, nonostante il trend *Fitspiration* sia stato creato per perseguire uno stile di vita salutare, ponendo in primo piano proprio l’importanza di svolgere attività fisica e curare l’alimentazione – in antitesi alla *Thinspiration* – questo fenomeno, come emerge da molteplici studi, presenta aspetti problematici: privilegia ideali fisici non generalizzabili né raggiungibili da tutti, con messaggi e testi che possono generare ansia, preoccupazioni, percezioni negative sul proprio corpo, sentimenti di inadeguatezza, atteggiamenti estremi nei confronti dell’esercizio fisico e anche disordini del comportamento alimentare. L’insoddisfazione corporea esperita può a sua volta esitare in isolamento sociale,

vergogna, depressione e altri tipi di distress psicologico. È uno specchio che riflette una cultura ossessionata dalla forma fisica e dall'aspetto esteriore, che in realtà promuove, almeno in parte, comportamenti disfunzionali o potenzialmente dannosi e che ci invita a riflettere sul confine spesso labile tra salute e patologia.

In questo senso, i social media non agiscono soltanto come veicolo di pressione estetica, ma possono anche costituire un ambiente di rinforzo e mantenimento dei disturbi alimentari, rendendo più complesso il percorso di prevenzione e trattamento. In quest'ottica, un'analisi approfondita dei fattori di rischio specifici per lo sviluppo dei DNA in adolescenza e dei meccanismi attraverso cui essi si manifestano, diventa essenziale per comprendere le traiettorie evolutive di queste problematiche e orientare strategie di prevenzione e intervento mirate. Inoltre, comprendere le dinamiche che connettono questa fascia d'età ai DNA implica un'analisi integrata dei processi di sviluppo e dei contesti ambientali, i quali possono agire sia come fattori di rischio sia come elementi protettivi. Studiare gli effetti dei disturbi alimentari sulla vita degli adolescenti consente di capire come tali problematiche possano influenzare, ostacolare o persino ridefinire il percorso evolutivo in una fase cruciale della formazione identitaria.

2.2. Confronto sociale e ansia sociale nell'adolescenza: il ruolo amplificatore dei social media

Alla luce delle dinamiche evolutive tipiche dell'adolescenza e del ruolo pervasivo dei social media nella costruzione dell'immagine corporea, risulta necessario approfondire uno dei processi psicologici più rilevanti per la comprensione di tali fenomeni: il confronto sociale. Questo meccanismo, inteso come modalità attraverso la quale gli individui valutano sé stessi in rapporto agli altri, assume una funzione centrale nei contesti digitali, dove l'esposizione costante a modelli estetici e prestazionali amplifica le opportunità di paragone e, parallelamente, i rischi ad esso associati.

In particolare, la *Social Comparison Theory*, proposta da Festinger (1954), chiarisce che gli individui, in assenza di criteri oggettivi, tendono a confrontarsi con gli altri per valutare le proprie abilità e opinioni, meccanismi cruciali nel contesto scolastico, sociale e, oggi, digitale (Jansen et al. 2022; Nie et al., 2024). L'autore lo ha definito come il processo di valutazione di informazioni riguardanti una o più persone in relazione al sé. Questa definizione implica anche che le persone cerchino abitualmente somiglianze o differenze su cui basare la comparazione in riferimento a una caratteristica o dimensione umana specifica (Festinger, 1954). Nel corso degli anni, diverse teorie hanno cercato di spiegare questo

fenomeno. Inizialmente, la ricerca si è concentrata sul confronto delle abilità: Wheeler (1966) sviluppò il concetto di “*Rank order paradigm* (paradigma dell’ordine gerarchico), spiegando che gli individui tendono a confrontarsi con chi ritengono essere migliori di loro. Successivamente, Wills (1981) ha distinto i meccanismi di “*Upward comparison*” (confronto verso l’alto) e “*Downward comparison*” (confronto verso il basso), suggerendo che le comparazioni siano generalmente rivolte verso l’alto, ma nei casi in cui l’autostima dell’individuo venga minacciata, essi preferiscano confrontarsi con qualcuno in condizioni peggiori con l’obiettivo di ristabilire la propria autostima. Questo evidenzia come il primo meccanismo possa alimentare insoddisfazione corporea, mentre il secondo funge talvolta come strategia di *self-enhancement* (auto-miglioramento) e il mantenimento di una valutazione positiva di sé, anche in presenza di condizioni emotivamente difficili (Eyal & Te’eni-Harari, 2013; Tiggemann, et al., 2009).

Per quanto riguarda le conseguenze della *social comparison* nella vita degli individui, esistono diverse modalità attraverso cui essa può essere attuata a seconda delle condizioni in cui i soggetti si trovano. Nel contesto delle condizioni croniche di salute, diversi studi hanno mostrato che i pazienti cercano attivamente informazioni da altri pazienti, attuando una *downward comparison* con coloro che si trovano in situazioni peggiori; ciò influisce su come essi percepiscono e valutano la propria condizione, in termini di gravità, prognosi o capacità di coping (Wills, 1981). In realtà, la *social comparison* è un fenomeno sociale che riguarda tutti poiché essa può assolvere a funzioni fondamentali: fornire informazioni utili, migliorare la percezione di sé e facilitare l’adattamento a situazioni difficili (Buunk & Gibbons, 2007). Per queste ragioni, è possibile ipotizzare che dipenda sia dal contesto in cui viene svolta sia dalle motivazioni che spingono gli individui a metterla in atto (Fardouly et al., 2015).

Tale dinamica assume una rilevanza particolare in adolescenza, poiché l’autostima e il senso di identità sono in via di consolidamento e risultano particolarmente sensibili ai *feedback* esterni. Diversi studi hanno, infatti, mostrato come il confronto sociale possa influenzare in maniera significativa il benessere psicologico degli adolescenti. Il confronto verso l’alto – ossia con individui percepiti come “migliori” in termini di aspetto fisico, successo o popolarità – tende ad essere associato a esiti negativi, quali ansia, sintomi depressivi e insoddisfazione corporea (Scully et al., 2020; Dou et al., 2023). Al contrario, il confronto verso il basso con soggetti percepiti in condizioni peggiori, può temporaneamente rafforzare l’autostima, ma spesso non produce effetti duraturi e, in alcuni casi, può essere controproducente (Wills, 1981). La letteratura recente suggerisce, inoltre, che l’impatto del confronto sociale non sia uniforme, ma modulato da differenze individuali e fattori

contestuali. Ad esempio, alti livelli di auto-accettazione e di regolazione emotiva sembrano attenuare gli effetti negativi del confronto sociale, favorendo un'elaborazione più funzionale delle discrepanze percepite (Gardner et al., 2020). Parallelamente, il ruolo del contesto familiare risulta cruciale: uno stile genitoriale supportivo, che valorizza le competenze e riduce la pressione alla competizione, si associa a un minore ricorso a confronti sociali disfunzionali (Mulyanty & Khasanah, 2025). Un aspetto rilevante riguarda la dimensione dello status percepito e dell'appartenenza sociale. In adolescenza, l'inclusione o l'esclusione dai gruppi dei pari si riflette profondamente sull'immagine di sé, e il confronto sociale funge da strumento per valutare la propria posizione nello status gerarchico dei gruppi (Warrington & Younger, 2011). Questo contribuisce a spiegare perché gli adolescenti investano così tanto nella presentazione di sé e nella ricerca di approvazione esterna.

Con l'avvento dei social media, tali processi hanno assunto una portata senza precedenti. Le piattaforme digitali, infatti, espongono quotidianamente gli adolescenti a un flusso continuo di immagini e contenuti che enfatizzano standard estetici e successi personali, moltiplicando le occasioni di confronto sociale e intensificandone gli effetti (Sabatini & Sarracino, 2015). La dimensione visiva e performativa di social come Instagram e TikTok amplifica soprattutto il confronto verso l'alto, spesso con modelli idealizzati o manipolati digitalmente, contribuendo ad alimentare sentimenti di inadeguatezza e insoddisfazione corporea. In particolare, il confronto sociale online può intensificare una specifica forma di disagio: l'ansia sociale, correlata alla mancanza di fiducia nelle proprie capacità e al desiderio di fare un'impressione favorevole sugli altri (Weinstein, A. et al., 2015). Questa si manifesta come timore del giudizio altrui e preoccupazione costante per la propria immagine pubblica, dimensioni che trovano nei social media un terreno particolarmente fertile, data la centralità del feedback immediato (come "like", commenti, visualizzazioni). È importante notare che l'ansia sociale è un predittore della dipendenza da Internet negli adolescenti. Secondo l'ipotesi di autoregolamentazione e l'ipotesi di compensazione, gli individui socialmente ansiosi possono utilizzare Internet per far fronte alla paura delle interazioni sociali, in quanto offre una piattaforma virtuale per l'interazione (Shepherd & Edelman, 2025). La letteratura più recente dimostra, infatti, come un uso intensivo dei social sia associato a livelli più elevati di ansia sociale negli adolescenti, con effetti diretti sull'autostima, sul benessere percepito e sul rischio di interiorizzazione di ideali corporei irrealistici (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019; Marino et al., 2018). All'interno di questo quadro, un'attenzione crescente è stata rivolta a una declinazione più specifica del fenomeno: la "*Social appearance anxiety*", ossia l'ansia legata all'aspetto fisico in contesti sociali. (Hart, T. A. et al., 2008). Essa viene definita come la paura di essere

valutati negativamente o rifiutati dagli altri a causa del proprio aspetto fisico (Hart et al., 2008; Claes et al., 2012; Sar, 2018). Le persone che soffrono di ansia legata all'aspetto fisico di solito tendono ad avere una percezione negativa del proprio corpo e del proprio aspetto (Baltaci et al., 2021; Aslan & Tolan, 2022; Dogan & Çolak, 2016) cercando di camuffare le caratteristiche o le parti del corpo che non gli piacciono (Baltaci et al., 2021). Inoltre, preferiscono limitare il contatto diretto e prediligono la comunicazione mediata da Internet, che non solo riduce la percezione di vulnerabilità, ma offre anche la possibilità di manipolare e controllare più facilmente la propria immagine (Weinstein et al., 2015). Questo può creare un forte desiderio di non essere visti (Dogan & Çolak, 2016) e la paura del rifiuto dovuto all'aspetto può esacerbare i sentimenti di solitudine (Park, 2007). I social media, dunque, offrono agli individui che ne soffrono l'opportunità di essere visti nel modo che desiderano (Dogan & Çolak, 2016). Pertanto, costituiscono uno spazio interattivo che, riducendo l'esposizione diretta, permette agli individui di modulare la propria immagine, limitare il contatto con contesti percepiti come minacciosi e celare caratteristiche fisiche considerate indesiderate o fonte di disagio (Weinstein et al., 2015).

Accanto a ciò, studi recenti hanno sottolineato il ruolo dell'orientamento al confronto sociale (*Social Comparison Orientation* – SCO): la tendenza di un individuo, in situazioni di incertezza, a fare affidamento sui comportamenti e sui risultati altrui piuttosto che sulle proprie convinzioni, adattando di conseguenza le proprie azioni [Park e Beak 18].

Questa vulnerabilità è amplificata dall'uso pervasivo degli smartphone, che offrono accesso costante al mondo e hanno favorito la comparsa di nuovi fenomeni psicologici e sociali:

- *Fear of Missing Out* (FoMO) – paura di essere esclusi (Alshakhsi et al., 2023) – è strettamente connesso al confronto sociale, alimenta ansia da esclusione e timore di non essere parte delle esperienze condivise dai pari, accentuando l'insicurezza tipica dell'adolescenza;
- *Nomophobia* – timore irrazionale di non avere accesso allo smartphone (Jahrami et al., 2024) – riflette la dipendenza dal contatto costante con il mondo online e può intensificare forme di ansia sociale, poiché l'assenza di connessione viene vissuta come perdita di appartenenza;
- *Phantom vibration and ringing* (sindrome della vibrazione e della suoneria fantasma) – percezione illusoria di ricevere notifiche (Bairwa et al., 2024) – esprime un'iper-vigilanza verso segnali di comunicazione, sintomo di un'ansia latente legata al bisogno continuo di feedback sociali e conferme esterne;

- *Selfie Syndrome* (sindrome del selfie) – scattare compulsivamente selfie (Puthiyakath et al., 2024) – nasce dal tentativo di colmare deficit di autostima e dalla ricerca di approvazione attraverso i “like”, collegandosi così a dinamiche di confronto sociale visivo e insoddisfazione corporea;
- *Phubbing* – ignorare le persone fisicamente presenti per privilegiare l’interazione digitale (Odaci et al., 2024) – compromette le relazione faccia a faccia, aumentando l’isolamento percepito e riducendo il senso di connessione autentica.

Questi fenomeni rivelano una contraddizione: strumenti pensati per favorire la comunicazione possono, in realtà, ridurre l’interazione sociale autentica, generando connessioni illusorie (Hare-Duke et al., 2019) e, in alcuni casi, sensazioni di isolamento (Wickramaratne et al., 2022).

In sintesi, le modalità di utilizzo dei social media, unite alle dinamiche di confronto sociale e alla pervasività delle tecnologie mobili, possono esercitare un’influenza significativa sul benessere psicologico degli utenti, in particolare durante l’adolescenza, quando i processi di costruzione dell’identità e di definizione dell’immagine corporea sono ancora in corso. Questa combinazione di vulnerabilità evolutiva e pressione socioculturale rende gli adolescenti particolarmente esposti al rischio di sviluppare comportamenti disfunzionali legati all’alimentazione e disturbi dell’immagine corporea.

2.3. Fattori di protezione e risorse individuali contro l’impatto dei social media in adolescenza: il ruolo del supporto sociale e dell’intelligenza emotiva

Sebbene l’adolescenza rappresenti una fase di particolare vulnerabilità ai rischi derivanti dall’uso intensivo dei social media, non tutti gli individui sviluppano effetti negativi significativi. Per questo, individuare le variabili psicologiche che possono fungere da fattori di protezione per il benessere psicologico degli adolescenti risulta particolarmente importante, perché consente di mettere in campo possibili interventi che riducano l’impatto dei social media sulla salute degli adolescenti. In altre parole, se è vero che i social media espongono gli adolescenti a pressioni estetiche e a dinamiche di confronto sociale, è altrettanto vero che la presenza di risorse interne ed esterne può mediare tali effetti, orientando il percorso evolutivo verso esiti più adattivi. La letteratura scientifica evidenzia, infatti, come la presenza di specifici fattori di protezione possa attenuare, o persino neutralizzare, l’impatto delle pressioni socioculturali legate all’immagine corporea e dei meccanismi di confronto sociale online. Un esempio significativo proviene dagli studi di

Stice et al. (2012), i quali hanno evidenziato che programmi preventivi centrati sullo sviluppo di competenze sociali ed emotive riducono la probabilità che l'interiorizzazione di ideali estetici si traduca in insoddisfazione corporea o disturbi alimentari conclamati. In questa prospettiva, i fattori di protezione non vanno intesi come semplici contenitori dei rischi, ma come vere e proprie risorse che contribuiscono a potenziare le capacità di coping, la resilienza e lo sviluppo di un senso di sé più saldo e autonomo.

È tuttavia necessario sottolineare che l'analisi dei fattori protettivi non può prescindere dalla considerazione dei fattori di rischio, poiché solo l'intreccio tra queste dimensioni consente di comprendere le traiettorie evolutive degli esiti psicologici in adolescenza. In particolare, le esperienze di vita stressanti rappresentano un aspetto di primaria rilevanza, in quanto frequentemente implicate sia nell'insorgenza sia nel mantenimento dei disturbi alimentari. Numerosi studi, infatti, hanno sottolineato come vissuti traumatici o di sofferenza possano costituire un fattore di rischio rilevante nello sviluppo dei disturbi alimentari. Tra questi eventi rientrano difficoltà relazionali precoci, episodi di discriminazione legati al peso e all'aspetto corporeo, abusi fisici, emotivi o sessuali durante l'infanzia, nonché vissuti di ansia e depressione che tendono a consolidarsi nel corso del tempo (Chami et al., 2019; Vidaña et al., 2020). Tali elementi contribuiscono ad accrescere la vulnerabilità individuale, ponendo le basi per l'insorgenza o il mantenimento di comportamenti alimentari disfunzionali.

In questo contesto, il supporto sociale percepito (Chu et al., 2010), rappresenta una risorsa primaria, poiché favorisce un senso di appartenenza e rafforza l'autostima. Esso si riferisce alla misura in cui gli adolescenti credono di poter ricevere sostegno dal loro ambiente sociale (cioè famiglie, amici, insegnanti e compagni di classe), soprattutto nei momenti di difficoltà (Bokhorst et al., 2010; Jiménez- Iglesias et al., 2017). In adolescenza avere figure di riferimento percepite come accoglienti e non giudicanti può ridurre significativamente l'impatto delle pressioni estetiche veicolate dai social media (Archer et al., 2019). Tale risorsa si associa non solo a una maggiore capacità di far fronte allo stress, ma anche a livelli più elevati di benessere psicologico e soddisfazione di vita (Archer et al., 2019; Chu et al., 2010). Inoltre, secondo la teoria interpersonale dei disturbi alimentari, il sostegno sociale può incidere non solo sui processi eziologici, ma anche su quelli di mantenimento e recupero, mitigando gli effetti delle esperienze avverse e favorendo l'adattamento (Ansell et al., 2011; Kim et al., 2023). Tuttavia, la letteratura sottolinea anche la natura ambivalente del supporto sociale: in alcuni casi, infatti, l'aiuto proveniente da familiari o amici può essere percepito come intrusivo, svalutante o eccessivamente controllante, ostacolando il percorso di guarigione (Bodell et al., 2011; Kim et al., 2023). Ad

esempio, il supporto informativo e tangibile – inteso come consigli, direttive o aiuti pratici – può risultare controproducente, mentre il sostegno emotivo, se percepito come non autentico o invadente, può acuire il disagio psicologico. In tal senso, il supporto sociale, pur costituendo un fattore protettivo, non è di per sé garanzia di esiti positivi: è la qualità e la modalità con cui viene percepito a determinarne l'impatto sul benessere e sul decorso dei disturbi alimentari (Brown & Geller, 2006). In definitiva, il supporto sociale si configura come una risorsa centrale ma complessa: se adeguatamente percepito e interiorizzato, può costituire un solido fattore di protezione contro i disturbi alimentari; al contrario, se vissuto come svalutante o intrusivo, rischia di amplificarne il decorso. Questa duplice valenza mette in luce la necessità di considerare anche altre dimensioni psicologiche, come le competenze individuali di regolazione emotiva e, più in generale, l'intelligenza emotiva, che possono interagire con il sostegno sociale nel modulare l'impatto dei fattori di rischio e promuovere il benessere degli adolescenti.

L'intelligenza emotiva (EI) è stata concepita come “una capacità di percepire, assimilare, comprendere e regolare le emozioni di sé e degli altri in modo da promuovere la crescita emotiva e intellettuale (Salovey & Mayer, 1990). Uno dei campi più fruttuosi della ricerca sull'EI si concentra principalmente sul fornire prove della relazione tra l'EI e il benessere fisico e psicologico (Zeidner et al., 2012). Negli ultimi vent'anni si è registrato un crescente interesse scientifico nei confronti dell'intelligenza emotiva (IE) e delle sue applicazioni. Questo sviluppo ha portato alla produzione di numerosi modelli teorici e strumenti di valutazione, talvolta tra loro poco compatibili, rendendo complessa una sintesi unitaria delle evidenze empiriche disponibili. Tra le principali prospettive teoriche troviamo, da un lato, il modello delle abilità (ability model), sostenuto da Mayer e colleghi (Mayer et al., 2016). Tale approccio identifica quattro componenti fondamentali dell'IE e la definisce come la capacità di percepire e utilizzare le emozioni per facilitare il pensiero, nonché di comprenderle e regolarle per favorire la crescita personale (Mayer & Salovey, 1997). Dall'altro lato, si collocano i fautori del modello di tratto, tra cui Petrides e collaboratori (2007), che concepiscono l'intelligenza emotiva come un insieme di percezioni e disposizioni emotive, valutate attraverso strumenti self-report.

In tutti i modelli, l'IE riguarda la capacità di gestire le emozioni e di utilizzarle in funzione dei processi cognitivi. Tuttavia, mentre in alcuni approcci essa coincide principalmente con competenze specifiche di comprensione e regolazione emotiva, nel modello di tratto essa riflette la percezione soggettiva che l'individuo ha delle proprie competenze emotive e comprende un ampio ventaglio di caratteristiche disposizionali legate all'elaborazione e all'uso delle informazioni emotive nelle interazioni sociali. Queste

competenze risultano determinanti lungo l'intero arco di vita, poiché supportano la resilienza, la comunicazione e il ragionamento.

L'uso appropriato di determinate strategie emotive potrebbe contribuire a sperimentare un più alto tasso di stati emotivi positivi e la riduzione di stati emotivi negativi. In questo senso, numerosi studi dimostrano che punteggi elevati in EI sono legati al miglioramento del benessere psicologico (Di Fabio, & Saklofske, 2014) (Vergara et al., 2015). Inoltre, la letteratura conferma che tra le caratteristiche personali cruciali per l'adattamento psicosociale ci sono le strategie di regolazione emotiva (Aldao et al., 2010; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). Diversi studi indicano che i deficit nelle capacità emotive sono predittori chiave dell'insorgenza e del mantenimento dei disturbi alimentari (DE). Nonostante l'importanza dei processi affettivi nel comportamento alimentare, rimane difficile prevedere come le emozioni influenzano il mangiare. In generale, le emozioni servono a funzioni motivazionali distinte e contribuiscono essenzialmente al controllo dei sistemi comportamentali di base negli animali e negli uomini (Izard & Ackerman, 1993); In particolare, alcuni studi hanno scoperto che emozioni specifiche, come la rabbia, la paura, la tristezza e la gioia, oltre a stati d'animo più duraturi, influenzano le risposte alimentari durante il processo di ingestione (Macht & Simons, 2000): motivazione a mangiare (Macht & Simons, 2000), risposte affettive agli alimenti (Willner & Healy, 1994; Espeset et al., 2012), scelta del cibo (Gibson, 2006), quantità ingerita (Greeno & Wing, 1994; Christodoulou et al., 2020). I dati epidemiologici indicano che l'alimentazione correlata allo stress è associata all'aumento del peso corporeo (Laitinen & Sovio, 2002). Non sorprende che gli effetti delle emozioni sul mangiare siano stati ampiamente studiati, ma a causa della loro variabilità rimane difficile prevedere come un'emozione influenzi il mangiare in un dato gruppo di persone. Diversi studi hanno dimostrato che le emozioni positive e negative potrebbero differire notevolmente nei loro effetti sul mangiare. Le emozioni negative come la rabbia, la paura e la tristezza possono aumentare il consumo impulsivo (cioè il consumo veloce e irregolare diretto a qualsiasi cibo disponibile), mangiare per regolare lo stato emotivo e il consumo di cibo spazzatura, ma diminuire la piacevolezza del cibo. Al contrario, la gioia e altre emozioni positive aumentano la piacevolezza del cibo e il consumo di cibi sani (Macht, 2008). Per riassumere, le emozioni intense sopprimono il mangiare e le emozioni negative possono aumentare o diminuire l'assunzione di cibo. Si sa poco degli effetti delle emozioni positive sul mangiare e delle differenze tra le emozioni negative come la rabbia, la tristezza e la paura nei loro effetti sul mangiare. Gli studi clinici indicano che la rabbia è un importante antecedente di abbuffate (Engel et al., 2007; Zeeck et al., 2010; Dingemans et al., 2017). Già studi precedenti hanno dimostrato che l'abbuffata può fornire

un meccanismo per far fronte a situazioni stressanti e stati d'animo negativi. Mangiare troppo può fungere da distrazione dalle esperienze negative Cattanach et al., 1988; Elmore & De Castro, 1990; Alpers & Tuschen-Caffier, 2001).

In sintesi, appare evidente che l'impatto dei social media sul benessere adolescenziale non possa essere compreso unicamente in termini di rischi, ma debba essere analizzato anche alla luce dei fattori di protezione che modulano tali effetti. L'intelligenza emotiva, il supporto sociale, l'educazione ai media e il coinvolgimento in attività offline gratificanti delineano un quadro complesso, nel quale vulnerabilità e risorse si intrecciano nel determinare traiettorie evolutive differenti. In particolare, la "*media literacy*" (educazione ai media), intesa come l'insieme di competenze cognitive, sociali ed etiche che consentono agli individui di accedere, comprendere, valutare criticamente e produrre contenuti medialti (Livingstone, 2004; Potter, 2010), rappresenta un elemento di rilievo. Essa non si limita alla capacità tecnica di utilizzo dei media digitali, ma implica la capacità di analizzare criticamente i messaggi trasmessi, le intenzioni comunicative e gli effetti che questi possono avere a livello individuale e collettivo. In ambito adolescenziale, la *media literacy* si configura come un fattore protettivo, in quanto favorisce un uso più consapevole e riflessivo dei social media, riducendo la vulnerabilità a pressioni socioculturali e modelli corporei irrealistici veicolati online (Levine & Murnen, 2009; Jeong et al., 2012). Studi recenti hanno inoltre mostrato che programmi di educazione ai media, soprattutto se integrati nei contesti scolastici, risultano efficaci nel ridurre l'interiorizzazione di ideali di magrezza e l'insoddisfazione corporea, contribuendo così alla prevenzione dei disturbi alimentari (Levine & Smolak, 2016). In questo senso, la *media literacy* non solo promuove lo sviluppo del pensiero critico, ma incoraggia anche pratiche digitali più equilibrate, che si accompagnano a un maggiore benessere psicologico.

Questa prospettiva integrata consente non solo di comprendere meglio le dinamiche alla base dei disturbi alimentari in adolescenza, ma anche di orientare strategie preventive e interventi mirati, ponendo le basi per un approccio più equilibrato e costruttivo allo studio del rapporto tra giovani e ambiente digitale.

CAPITOLO 3

La relazione tra intelligenza emotiva e rischio di disturbi alimentari tra gli adolescenti: il ruolo di mediazione della motivazione all'uso dei social media e la moderazione del supporto sociale percepito

Abstract

L'Intelligenza Emotiva di Tratto (EI di Tratto) è considerata un fattore protettivo per il benessere psicologico degli adolescenti e può svolgere un ruolo fondamentale nel mitigare il rischio di sviluppare disturbi alimentari (DA), in particolare nel contesto di un uso pervasivo dei social media. Tuttavia, i meccanismi psicologici alla base di questa relazione, come i fattori trainanti dell'interazione sui social media, rimangono poco esplorati. Questo studio trasversale mirava a esaminare se i fattori motivanti per l'uso dei social media mediassero la relazione tra EI di Tratto e rischio di DA, nonché se il supporto sociale percepito moderasse questa relazione. Un totale di 388 adolescenti italiani (Mage = 14,2; 50,7% ragazze) ha compilato questionari self-report, tra cui il Trait Emotional Intelligence Questionnaire—Adolescent Short Form (TEIQue-ASF), l'Eating Attitudes Test (EAT-26), la Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) e la Motivations for Social Media Use Scale (MSMU). I dati sono stati raccolti tra novembre 2023 e giugno 2024. Le analisi di mediazione e moderazione sono state condotte utilizzando la macro PROCESS (Modello 5). I risultati hanno mostrato che punteggi più bassi di Trait EI erano significativamente associati a punteggi più alti di EAT-26 ($\beta = -11,03, p < 0,001$). La motivazione all'uso dei social media in termini di popolarità ($\beta = -0,35, p < 0,05$), aspetto ($\beta = -0,68, p < 0,01$) e connessione ($\beta = -0,44, p < 0,05$) ha mediato significativamente questa relazione. Il supporto sociale percepito ha moderato questa relazione in tutti i modelli (intervallo $\beta = 0,08-0,10, p < 0,05$), suggerendo un effetto tampone. I risultati evidenziano l'importanza dell'Intelligenza Emotiva e del supporto sociale come risorse psicologiche chiave che possono proteggere gli adolescenti dai comportamenti alimentari disordinati. Inoltre, comprendere i fattori motivanti che stanno alla base dell'uso dei social media, in particolare quelli incentrati sull'aspetto fisico e sulla popolarità, può aiutare a identificare gli adolescenti a maggior rischio e a elaborare strategie di prevenzione personalizzate.

Parole chiave: intelligenza emotiva caratteristica, disturbi alimentari, adolescenti, motivazione sui social media, supporto sociale percepito, mediazione, moderazione.

Introduzione

L'intelligenza emotiva (EI) è un costrutto ampio che si riferisce alla capacità di percepire, comprendere, regolare e gestire le emozioni proprie e altrui. Nell'ambito dell'EI, sono emerse due concettualizzazioni principali: l'EI di tratto e l'EI di abilità (Petrides et al., 2016a; Mayer et al., 1999). L'EI di tratto è definita come un insieme di autopercezioni e disposizioni legate alle emozioni, che sono tipicamente valutate attraverso misure di autovalutazione e collegate ai tratti della personalità (Pérez-González & Sanchez-Ruiz, 2014). A differenza dell'EI di abilità, che si concentra sull'elaborazione cognitivo-affettiva ed è misurata attraverso valutazioni basate sulle prestazioni, l'EI di tratto cattura caratteristiche emotive stabili che modellano il modo in cui gli individui sperimentano e regolano le proprie emozioni nella vita quotidiana (Siegling et al., 2015a).

In particolare, nel seguente studio viene messa in risalto l'intelligenza emotiva di tratto poiché la prospettiva della *trait Emotional Intelligence* (trait EI) offre un contributo particolarmente rilevante per la comprensione dei processi di adattamento in adolescenza, fase di sviluppo caratterizzata da profondi cambiamenti emotivi, cognitivi e sociali. Considerare l'IE come un tratto disposizionale permette di cogliere non solo le abilità effettive degli adolescenti nella gestione delle emozioni, ma soprattutto la percezione soggettiva delle proprie risorse emotive. Tale dimensione risulta cruciale in un periodo della vita in cui l'identità personale è in via di definizione e la regolazione emotiva è frequentemente sollecitata da nuove richieste sociali, scolastiche e relazionali. Considerare l'IE come tratto permette di individuare precocemente profili emotivi a rischio e di progettare interventi psico-educativi mirati a rafforzare percezioni di competenza emotiva e strategie di autoregolazione. In altri termini, la trait EI non solo contribuisce a spiegare l'adattamento adolescenziale, ma offre anche strumenti pratici per promuovere benessere socio-emotivo, prevenzione del disagio e sviluppo positivo lungo il percorso evolutivo.

Un crescente numero di ricerche suggerisce che l'EI di tratto gioca un ruolo cruciale nel benessere psicologico, agendo come fattore protettivo contro i disturbi di salute mentale e i comportamenti disadattivi nell'età adulta (Sánchez-Álvarez et al., 2016; Martins et al., 2010) e nell'adolescenza (Gómez-Baya & Mendoza, 2018). Più specificamente, gli individui con un'EI di tratto elevata tendono a impiegare strategie di regolazione emotiva adattiva, che li aiutano a mantenere stati emotivi positivi e a mitigare l'impatto degli stressor (Andrei et

al., 2022; Beath et al., 2015; Epifanio et al., 2023). Al contrario, un basso Trait EI è stato associato a una maggiore vulnerabilità ai disturbi dell'umore, all'ansia e ai meccanismi di coping disadattivi, inclusi comportamenti alimentari disfunzionali sia negli adulti che negli adolescenti (Biolcati et al., 2021; Cuesta-Zamora et al., 2018). A questo proposito, dato il legame ben consolidato tra deficit di regolazione delle emozioni e disturbi alimentari (DNA) (Aldao et al., 2010), due recenti revisioni sistematiche confermano ulteriormente questa relazione, evidenziando l'associazione negativa tra Intelligenza Emotiva (EI) e varie dimensioni dei DNA, enfatizzando meccanismi come adattabilità, tolleranza allo stress e regolazione emotiva (Romero-Mesa et al., 2020; Zhang et al., 2022), e a questo proposito, la Tabella 1 riassume le differenze tra Ability EI e Trait EI, insieme alle loro relazioni con i DNA.

Tabella 1.
Panoramica dell'EI di tratto in relazione ai disturbi alimentari

	Trait EI	Ability Emotional Intelligence (Ability EI)
Definition	Self-perceived emotional abilities and dispositions (Petrides et al., 2016a)	Cognitive–emotional abilities measured through objective tasks (Mayer et al., 2016)
Measurement	Self-report questionnaires (e.g., TEIQue)	Performance-based tests (e.g., MSCEIT)
Association with EDs	Stronger negative correlation with disordered eating behaviors ($r = -0.23, p < 0.001$)	Weaker negative correlation with disordered eating ($r = -0.12, p = 0.010$)
Mechanisms linking to ED risk	Emotion dysregulation, stress vulnerability, reliance on external validation (Zhang et al., 2022)	Limited influence on ED risk, as it mainly involves emotion-related cognitive processes (Zhang et al., 2022)

Approfondendo ulteriormente l'argomento, le prove empiriche suggeriscono che gli individui con bassa EI potrebbero avere difficoltà a identificare e regolare le emozioni negative, il che potrebbe aumentare la probabilità di adottare disturbi alimentari come strategia di coping disadattiva (Foye et al., 2019). In particolare, episodi di abbuffate e comportamenti alimentari restrittivi sono stati collegati a difficoltà nell'elaborazione delle emozioni e a una ridotta autoefficacia emotiva (Romero-Mesa et al., 2020). Inoltre, i deficit nell'elaborazione emotiva possono aumentare la suscettibilità alle influenze esterne, inclusi

gli ideali di immagine corporea guidati dai media e i processi di confronto sociale (Guerrini Usubini et al., 2024).

Negli ultimi anni, la crescita esponenziale dell'utilizzo dei social media ha sollevato preoccupazioni circa il loro potenziale impatto sulla salute mentale e sui comportamenti alimentari degli adolescenti. Con circa il 60% della popolazione globale attivamente impegnata sulle piattaforme dei social media (Kemp, 2023), gli adolescenti rappresentano una popolazione particolarmente vulnerabile a causa della loro continua formazione identitaria e della maggiore sensibilità alla convalida sociale (Wartella et al., 2016 ; Prinstein et al., 2020). La ricerca indica che l'esposizione prolungata a immagini corporee idealizzate sui social media è associata a una maggiore insoddisfazione corporea, problemi di autostima e coinvolgimento in comportamenti alimentari disordinati, in particolare tra le giovani donne (Fardouly et al., 2020; Muzi et al., 2021).

Tuttavia, sebbene gran parte della letteratura esistente si concentri sulle conseguenze negative dei social media, studi recenti evidenziano l'importanza di comprendere le motivazioni alla base dell'interazione degli adolescenti con queste piattaforme. Piuttosto che la mera durata dell'utilizzo, i fattori psicologici sottostanti che guidano il consumo dei social media, come il bisogno di approvazione sociale e di regolazione delle emozioni, possono svolgere un ruolo più significativo nel plasmare le esperienze e i risultati degli adolescenti (Valkenburg et al., 2022). In questo contesto, l'EI di tratto può influenzare il modo in cui gli adolescenti interagiscono con i social media e se il loro coinvolgimento promuova risultati psicologici adattivi o disadattivi (Vrinda et al., 2020).

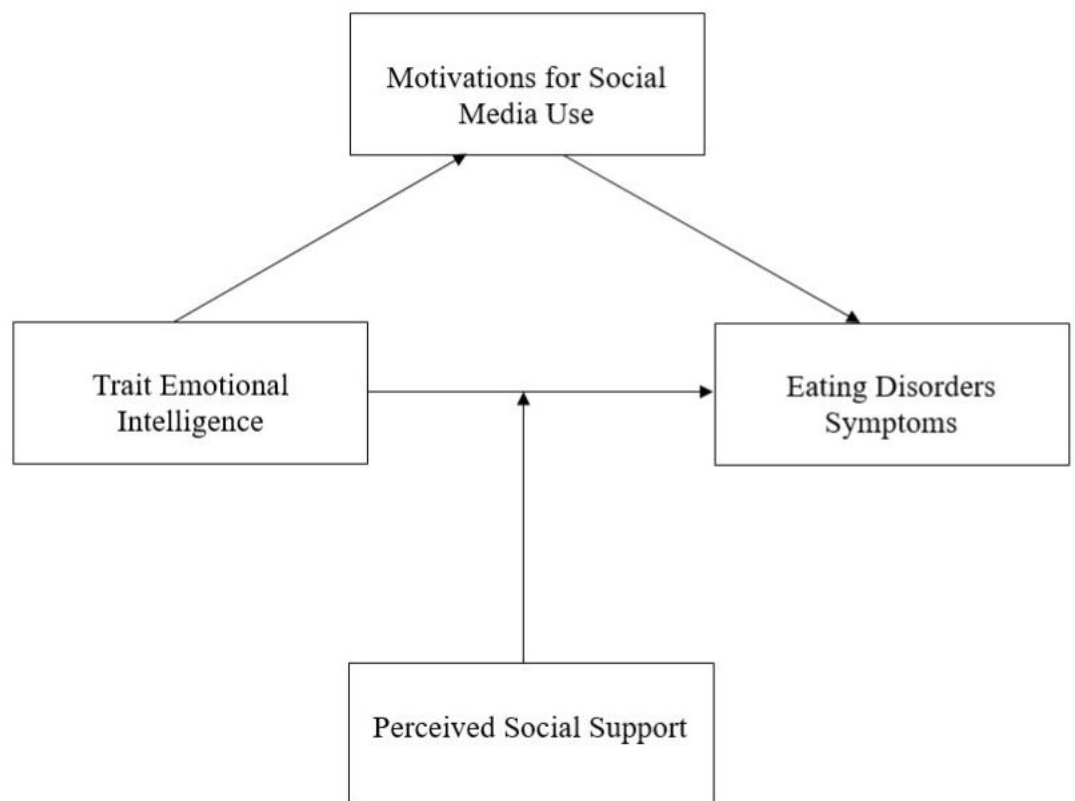
Un altro fattore chiave che influenza il funzionamento emotivo degli adolescenti è il supporto sociale percepito (PSS), che è stato costantemente collegato a un miglioramento del benessere e a minori rischi di disturbi interiorizzanti come depressione e ansia (Cavanaugh & Buehler, 2016; Rueger et al., 2016). Durante l'adolescenza, il supporto e la convalida tra pari diventano particolarmente importanti e le piattaforme dei social media fungono da mezzo primario per cercare feedback e connessioni (Crone & Konijn, 2018). Mentre un PSS elevato è stato associato a una maggiore stabilità emotiva e soddisfazione di vita (Jiménez-Iglesias et al., 2017), l'assenza di interazioni significative tra pari online può esacerbare il disagio emotivo e rafforzare comportamenti disadattivi, tra cui i disturbi alimentari (Archer et al., 2019).

Sebbene ricerche precedenti abbiano esaminato le relazioni tra utilizzo dei social media, disturbi alimentari e EI di tratto, permane una lacuna significativa nella comprensione del ruolo dei fattori motivanti per l'utilizzo dei social media e della natura dei contenuti fruiti.

La letteratura attuale si è concentrata principalmente sugli aspetti quantitativi dell'interazione sui social media, come il tempo trascorso davanti allo schermo, piuttosto che indagare i fattori psicologici alla base dell'utilizzo dei social media e il modo in cui mediano la relazione tra EI e rischio di disturbi alimentari.

Questo studio trasversale mira a esaminare il ruolo della motivazione all'uso dei social media e del supporto sociale percepito nella relazione tra EI di Tratto e rischio di sviluppare disturbi alimentari. Nello specifico, ipotizziamo che i fattori motivanti per l'uso dei social media agiscano da mediatori in questa relazione. Gli individui con bassa EI di Tratto possono interagire con i social media per motivi disadattivi, come la ricerca di una convalida esterna o la gestione di emozioni negative, che a loro volta potrebbero aumentare la loro vulnerabilità a comportamenti alimentari disordinati. Inoltre, ipotizziamo che il supporto sociale percepito agisca da moderatore in questa relazione (Figura 1). Alti livelli di supporto sociale percepito possono attenuare gli effetti negativi di un uso disadattivo dei social media, riducendo così l'impatto di una bassa EI di Tratto sul rischio di disturbi alimentari. Al contrario, un basso supporto sociale percepito può esacerbare le vulnerabilità emotive, rafforzando il ciclo di insoddisfazione corporea e comportamenti alimentari disordinati indotto dai social media. Colmando queste lacune, il presente studio mira ad approfondire la nostra comprensione delle relazioni teoriche tra EI di tratto, motivazioni legate ai social media e supporto sociale percepito. In definitiva, i nostri risultati mirano a orientare lo sviluppo di interventi mirati in grado di ridurre il rischio di comportamenti alimentari disordinati negli adolescenti.

Figura 1. Il modello di mediazione-moderazione ipotizzato



3. Materiali e metodi

3.1. Partecipanti e procedure

I partecipanti erano adolescenti di dodici classi, ciascuna di due scuole secondarie pubbliche italiane, entrambe situate in aree urbane. I criteri di inclusione richiedevano che i partecipanti avessero un'età compresa tra 13 e 17 anni e non avessero una precedente diagnosi di disturbi alimentari. I criteri di esclusione includevano studenti con una storia di disturbi alimentari o coloro che non avevano fornito il consenso dei genitori. L'autorizzazione per lo studio è stata ottenuta in primo luogo dai dirigenti scolastici, seguita dal consenso attivo firmato dai genitori. Il campione finale comprendeva 388 adolescenti, bilanciati tra ragazzi e ragazze (50,7% ragazze), con un'età media di 14,2 anni ($DS = 0,72$; intervallo di età = 13-15 anni). Un'analisi di potenza a priori condotta utilizzando G*Power 3.1 ha indicato che una dimensione del campione di circa 200 partecipanti sarebbe stata

sufficiente per rilevare una dimensione dell'effetto moderata ($f^2 = 0,05$) in un modello di regressione multipla con tre predittori a un livello alfa di 0,05 e una potenza statistica dell'80%. Considerata la dimensione del nostro campione di 388 partecipanti, lo studio aveva una potenza adeguata per rilevare effetti da lievi a moderati. La raccolta dei dati è avvenuta tra novembre 2023 e giugno 2024. I partecipanti hanno compilato questionari online anonimi di autovalutazione durante una normale giornata scolastica, in presenza del loro insegnante. Prima della raccolta dei dati, sono stati rassicurati sulla riservatezza e informati che potevano ritirarsi dallo studio in qualsiasi momento senza conseguenze. Il sondaggio ha richiesto circa 30 minuti. Dopo aver completato i questionari, i partecipanti sono stati ringraziati per la loro partecipazione e i ricercatori hanno risposto a eventuali domande. Sebbene il coinvolgimento del pubblico non sia stato incluso direttamente nella progettazione dello studio, dirigenti scolastici e insegnanti sono stati consultati durante tutto il processo di ricerca, in particolare nella fase di reclutamento e nella facilitazione della raccolta dei dati all'interno delle scuole.

Tutte le procedure sono state conformi agli standard etici dei comitati nazionali e istituzionali competenti in materia di sperimentazione umana e alla Dichiarazione di Helsinki del 1975 (revisionata nel 2008). Lo studio è stato approvato dal Comitato di Bioetica dell'istituzione del primo autore (Prot. n. 116/2022).

3.2.Strumenti

3.2.1. Rischio di disturbi alimentari

L'Eating Attitude Test-26 (EAT-26; Garner et al., 1982 ; Dotti & Lazzari, 1998) (Appendice B) nella sua versione italiana è stato utilizzato per valutare i sintomi dei disturbi alimentari. Consiste in 26 item, valutati su una scala Likert a 6 punti che va da sempre a mai. Il questionario misura tre dimensioni primarie: dieta, bulimia e preoccupazione per il cibo, e controllo orale. Il punteggio totale varia da 0 a 78, e un punteggio pari o superiore a 20 indica che un soggetto potrebbe essere a rischio di un disturbo alimentare. Punteggi più alti riflettono una sintomatologia più grave. L'EAT-26 è stato ampiamente applicato alle popolazioni adolescenti per identificare i primi segni di comportamenti alimentari disordinati. Ricerche recenti ne confermano l'affidabilità e la validità in diversi contesti culturali, e l'affidabilità di questo studio è stata buona: alfa di Cronbach = 0,85.

3.2.2. Supporto sociale percepito

Per valutare il supporto sociale percepito è stata utilizzato il “*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*” (MSPSS; Zimet et al., 1988). Si tratta di una scala a 12 item che misura il supporto sociale percepito da tre fonti: famiglia, amici e persone significative. La scala è stata valutata con un formato di risposta Likert a sette punti (da 1 = "fortemente in disaccordo" a 7 = "fortemente d'accordo"). I punteggi totali variano da 12 a 84, con punteggi più alti che indicano un maggiore supporto sociale percepito totale da tutte e tre le fonti. L'affidabilità interna della scala nel nostro campione è stata buona: alfa di Cronbach = 0,89.

3.2.3. *Intelligenza emotiva*

Per questo studio è stato utilizzato il “*Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescent Short Form*” (TEIQue-ASF; Petrides et al., 2016b). Abbiamo utilizzato la versione italiana del TEIQue per adolescenti come base per la nostra misurazione. Nello specifico, abbiamo ricavato la versione abbreviata (TEIQue-ASF) utilizzando la traduzione italiana della versione originale abbreviata. La traduzione è stata attentamente rivista e adattata per questo studio per garantire l'equivalenza concettuale con la versione completa convalidata per adolescenti italiani.

L'adattamento italiano del TEIQue per gli adolescenti è stato precedentemente validato, dimostrando buone proprietà psicometriche e coerenza interna (Andrei et al., 2014). Questa validazione ha confermato l'appropriatezza del framework TEIQue per la valutazione dell'EI di Tratto negli adolescenti italiani, supportandone la rilevanza nella ricerca sulla regolazione emotiva, le interazioni sociali e il benessere psicologico. L'ASF comprende 30 brevi affermazioni su una scala Likert a 7 punti progettata per misurare l'EI di Tratto globale e i quattro fattori generali dell'EI di Tratto: benessere, autocontrollo, emotività e socievolezza. Ai fini di questo studio, sono stati utilizzati solo i punteggi dell'EI di Tratto globale e il questionario ha mostrato una buona affidabilità interna nel nostro campione: alfa di Cronbach = 0,86.

3.2.4. *Motivazione per l'uso dei social media*

La scala "Motivations for Social Media Use Scale" (MSMU; Rodgers et al., 2021) è stata utilizzata per valutare le motivazioni all'uso dei social media. Si tratta di un questionario self-report su scala Likert, progettato per valutare le motivazioni psicologiche

e comportamentali che spingono gli individui a interagire con le piattaforme di social media (Rodgers et al., 2021). La scala identifica le motivazioni chiave alla base dell'uso dei social media, tra cui l'interazione sociale, l'espressione di sé, l'intrattenimento e la ricerca di informazioni. La MSMU è composta da diverse sottoscale, ciascuna delle quali misura una distinta motivazione all'uso dei social media, tra cui "connessione" (quando i social media vengono utilizzati per mantenere relazioni e interagire con gli altri), "popolarità" (quando i social media vengono utilizzati per cercare convalida sociale e riconoscimento online), aspetto (utilizzare i social media per confrontare e migliorare la propria presentazione fisica) e valori e interessi (utilizzare i social media per esplorare interessi personali e sviluppare l'identità). Poiché attualmente non esiste una versione italiana convalidata della MSMU, per questo studio abbiamo tradotto la versione originale inglese in italiano. L'affidabilità di questo studio varia da accettabile a buona per ciascuna sottoscala (connessione = 0,63; popolarità = 0,82; aspetto = 0,84; valori e interessi = 0,71).

3.3. Analisi statistica

Tutte le analisi statistiche sono state condotte utilizzando SPSS versione 25. In primo luogo, sono state condotte analisi preliminari, inclusa la correlazione di Pearson (r), per esaminare le relazioni tra EI di tratto, motivazione all'uso dei social media, supporto sociale percepito e rischio di sviluppare disturbi alimentari. Inoltre, sono state condotte molteplici ANOVA a due vie per valutare le potenziali differenze di genere tra queste variabili. In secondo luogo, per esaminare gli effetti di mediazione e moderazione proposti, abbiamo utilizzato la macro PROCESS di Hayes per SPSS (Hayes, 2018). Nello specifico, abbiamo testato un modello di mediazione moderata (Modello 5) in cui l'EI di tratto è stata inserita come variabile predittiva, il rischio di sviluppare disturbi alimentari come variabile di esito e la motivazione all'uso dei social media come mediatore. Il supporto sociale percepito è stato incluso come moderatore della relazione tra motivazione all'uso dei social media e rischio di disturbi alimentari. Abbiamo condotto analisi di mediazione e moderazione separate per ciascuna sottoscala della motivazione ai social media per esaminarne i diversi contributi al modello. È stato utilizzato il bootstrapping con 5000 ricampionamenti per generare intervalli di confidenza per gli effetti indiretti, garantendo robustezza nella stima degli effetti di mediazione e moderazione. La significatività degli effetti è stata determinata utilizzando intervalli di confidenza al 95%, dove gli intervalli che non attraversavano lo zero indicavano effetti di mediazione o moderazione significativi.

4. Risultati

4.1. Statistiche descrittive e differenze di sesso

Le statistiche descrittive e le differenze di genere per le variabili dello studio sono riportate nella Tabella 2.

Tabella 2.

Statistiche descrittive e differenze di genere nel campione.

	Femmine (n = 195)	Maschi (n = 193)	Totale (n = 388)	F/χ^2
Tempo di utilizzo dello schermo				24.21 ***
0–2 ore/giorno	17 (8.71)	38 (19,68)	55 (14.1)	
3–5 ore al giorno	81 (41.53)	97 (50,25)	178 (46.0)	
6–8 ore al giorno	54 (27,70)	43 (22.28)	97 (25.0)	
9–11 ore al giorno	29 (14,87)	10 (5.18)	39 (10.0)	
>12 ore/giorno	14 (7.18)	5 (2.6)	19 (4.9)	
Tratto EI ^b				17.26 ***
Punteggio globale	4,51 ($\pm 0,77$)	4,83 ($\pm 0,76$)	4,67 ($\pm 0,88$)	
Supporto sociale percepito ^b				
Punteggio globale MSPSS	68,10 ($\pm 13,16$)	66,51 ($\pm 13,98$)	67,31 ($\pm 0,88$)	1.32
I disturbi alimentari rischiano ^{un}				31.01 ***
<Taglio	132 (67,70)	175 (90,67)	307 (79.1)	
>Taglio	63 (32.32)	18 (9.32)	81 (20.9)	
Motivazione per il social network ^b				

	Femmine (n = 195)	Maschi (n = 193)	Totale (n = 388)	F/χ^2
Connessione	8,07 ($\pm 2,94$)	7,00 ($\pm 2,73$)	7,54 ($\pm 2,89$)	13,77 ***
Popolarità	9,47 ($\pm 3,94$)	8,31 ($\pm 3,96$)	8,90 ($\pm 2,89$)	8,27 **
Aspetto	10,51 ($\pm 4,64$)	8,87 ($\pm 4,90$)	9,70 ($\pm 4,59$)	12,77 ***
Valori e interessi	7,26 ($\pm 2,97$)	7,06 ($\pm 3,05$)	7,17 ($\pm 3,02$)	0,42

Nota: ^a Numero (e % tra parentesi) per dati categorici. ^b Medie (e deviazioni standard tra parentesi) per dati di intervallo. ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Nello specifico, per quanto riguarda il tempo trascorso davanti allo schermo, la maggior parte degli adolescenti (46,0%) ha dichiarato di trascorrere tra le 3 e le 5 ore al giorno sui social media. Inoltre, il 25,0% dei partecipanti ha trascorso dalle 6 alle 8 ore al giorno. Una percentuale minore, il 10%, ha dichiarato di utilizzare i social media per 9-11 ore al giorno, mentre il 4,9% degli adolescenti ha superato le 12 ore al giorno. A questo proposito, è stata riscontrata una differenza significativa tra i sessi, $F = 24,21$, $p < 0,001$, con i maschi che hanno riportato un tempo trascorso davanti allo schermo inferiore rispetto alle femmine. Per quanto riguarda l'EI di Tratto, i ragazzi hanno ottenuto punteggi significativamente più alti delle ragazze: $F = 17,26$, $p < 0,001$. In termini di supporto sociale percepito (PSS), sia i ragazzi che le ragazze hanno riportato livelli comparabili senza differenze significative tra i sessi, $F = 1,32$, $p > 0,05$. Sono state osservate differenze significative tra i sessi nel rischio di disturbi alimentari, $\chi^2 = 31,01$, $p < 0,001$. Una percentuale maggiore di ragazze (32,3%) ha superato il cut-off clinico per il rischio di disturbi alimentari, rispetto a solo il 9,3% dei ragazzi. Inoltre, tra gli adolescenti classificati come a rischio di disturbi alimentari, la maggioranza (47,6%) ha riferito di trascorrere online tra le 3 e le 5 ore al giorno, mentre il 25% ha riferito di trascorrere tra le 6 e le 8 ore e il 14,2% ha superato le 12 ore al giorno. Analogamente, coloro che non erano a rischio hanno riferito prevalentemente di trascorrere online tra le 3 e le 5 ore al giorno (45,5%), con solo il 9,9% che ha superato le 12 ore al giorno. Per quanto riguarda la motivazione all'uso dei social media, le ragazze hanno riportato punteggi significativamente più alti rispetto ai maschi nelle sottoscale di connessione ($F = 13,77$, $p < 0,001$), popolarità ($F = 8,27$, $p < 0,01$) e aspetto ($F = 12,77$, $p < 0,001$), mentre non sono state riscontrate differenze di genere significative nelle sottoscale di valori e interessi ($F = 0,42$, $p > 0,05$).

4.2. Analisi correlazionale

Le associazioni bivariate tra le variabili sono riportate nella Tabella 3. Nello specifico, il tempo trascorso davanti allo schermo ha mostrato una correlazione positiva statisticamente significativa con i punteggi di rischio dei disturbi alimentari ($r = 0,15$, $p = 0,003$) e con alcuni fattori motivanti per l'uso dei social media, in particolare la connessione ($r = 0,21$, $p < 0,001$), la popolarità ($r = 0,24$, $p < 0,001$) e l'aspetto ($r = 0,19$, $p < 0,001$), mentre è stata trovata una significativa associazione negativa con l'EI del tratto ($r = -0,26$, $p < 0,001$) e non è stata trovata alcuna associazione significativa con il supporto sociale percepito ($r = -0,04$, $p > 0,05$).

Tabella 3.

Analisi correlazionale tra variabili.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Età									
2. Tempo trascorso davanti allo schermo	0,10 *	1							
3. Tratto EI	-0,05	-0,26 ***	1						
4. Rischio di disturbi alimentari	0,04	0,15 **	-0,39 ***	1					
5. PSS	0,00	-0,04	0,48 ***	-0,15 **	1				
6. Connessione	0,05	0,21 ***	-0,29 ***	0,22 ***	-0,09	1			
7. Popolarità	-0,03	0,24 ***	-0,18 ***	0,21 ***	-0,03	0,57 ***	1		
8. Aspetto	-0,00	0,19 ***	-0,31 ***	0,27 ***	-0,15 **	0,61 ***	0,64 ***	1	
9. Interessi	0,10 *	-0,02	0,00	0,13 **	0,04	0,22 ***	0,18 ***	0,19 ***	1

Nota. Trait EI = punteggi globali di Trait Emotional Intelligence; rischio di disturbi alimentari = rischio di disturbi alimentari; PSS = supporto sociale percepito; connessione = motivazione per l'uso dei social media, ovvero connessione con gli altri; popolarità = motivazione per l'uso dei social media; aspetto = motivazione per l'uso dei social media; interessi = motivazione per l'uso dei social media, ovvero valori/interessi. * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

I punteggi globali dell'EI dei tratti erano correlati negativamente con il rischio di disturbi alimentari ($r = -0,38$, $p < 0,001$) e con le motivazioni per l'uso dei social media, tra cui la connessione

($r = -0,29, p < 0,001$), la popolarità ($r = -0,18, p < 0,001$) e l'aspetto ($r = -0,31, p < 0,001$), mentre è stata trovata un'associazione positiva con il supporto sociale percepito ($r = 0,48, p < 0,001$). I punteggi di rischio dei disturbi alimentari erano correlati positivamente con i fattori motivanti per l'uso dei social media, in particolare la motivazione basata sull'aspetto ($r = 0,27, p < 0,001$), la motivazione alla popolarità ($r = 0,21, p < 0,001$) e la motivazione alla connessione ($r = 0,22, p < 0,001$), e negativamente correlati con il supporto sociale percepito ($r = 0,15, p < 0,01$). Infine, il supporto sociale percepito era associato negativamente solo con l'aspetto ($r = -0,15, p = 0,003$) tra i fattori motivanti per l'uso dei social media, mentre non è stata trovata alcuna associazione con altri fattori motivanti ($p > 0,05$).

4.3. Effetti di mediazione e moderazione

Per quanto riguarda gli effetti di mediazione di diversi fattori motivanti per l'uso dei social media e l'effetto di moderazione del supporto sociale, per la relazione tra Trait EI e rischio di ED, i risultati di ciascun modello sono presentati nella Tabella 4. Nello specifico, nel Modello 1, l'effetto diretto di Trait EI sul rischio di disturbo alimentare era significativo ($\beta = -10,92, SE = 3,05, p < 0,001$), mentre l'analisi di mediazione ha rivelato che la motivazione della popolarità per l'uso dei social media mediava parzialmente la relazione ($\beta = -0,35, SE = 0,15, p < 0,05$) e il supporto sociale percepito moderava significativamente questa relazione ($\beta = 0,08, SE = 0,04, p < 0,05$). Nel Modello 2, che includeva la motivazione basata sull'aspetto fisico sui social media, l'effetto diretto dell'EI di Tratto sul rischio di disturbi alimentari è rimasto significativo ($\beta = -11,03, SE = 3,05, p < 0,001$). Il percorso di mediazione attraverso la motivazione basata sull'aspetto fisico è risultato significativo ($\beta = -0,68, SE = 0,22, p < 0,01$), mentre il supporto sociale percepito ha mostrato un piccolo ma significativo effetto di moderazione ($\beta = 0,09, SE = 0,04, p < 0,05$). Nel Modello 3, lo stesso schema è stato osservato per la motivazione di connessione, dove l'EI di Tratto ha predetto negativamente il rischio di disturbi alimentari ($\beta = -11,22, SE = 3,08, p < 0,001$) e il percorso di mediazione attraverso la motivazione di connessione è risultato significativo ($\beta = -0,44, SE = 0,20, p < 0,05$). Inoltre, in questo modello, l'effetto di moderazione del supporto sociale percepito è risultato significativo ($\beta = 0,09, SE = 0,04, p < 0,05$). Nel Modello 4, che ha testato la motivazione di interesse/valori per l'uso dei social media come mediatore, il percorso di mediazione non è risultato significativo ($\beta = 0,01, SE = 0,10, p > 0,05$). Tuttavia, l'effetto diretto dell'EI di Tratto è rimasto significativo ($\beta = -12,51, SE = 3,05, p < 0,001$), mentre l'effetto di moderazione del supporto sociale percepito è risultato anch'esso significativo ($\beta = 0,10, SE = 0,04, p < 0,05$). In tutti i modelli, l'effetto indiretto totale dell'EI

di Tratto sul rischio di disturbi alimentari attraverso la motivazione sui social media e il supporto sociale percepito è risultato significativo nei modelli di popolarità, aspetto e connessione ($p < 0,05$), ma non nel modello di interesse/valori ($p > 0,05$). La proporzione di varianza spiegata dai modelli (valori R^2) variava dal 17% al 19%, indicando una dimensione dell'effetto moderata.

Tabella 4.

Paths, effetti e intervalli di confidenza dei modelli di mediazione moderata

Model	Paths	R^2	F	B	SE	z	95% CI
Model 1		0.18	21.35				

	Trait EI → ED risk			-10.92 ***	3.05	-3.57	[-17.11; -5.14]
	Popularity → ED risk			0.37 **	0.12	3.06	[0.14; 0.61]
	PSS → ED risk			-0.35	0.19	-1.77	[-0.75; 0.01]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.08 *	0.04	1.97	[0.01; 0.17]
	Trait EI → Popularity			-0.09 ***	0.25	-3.72	[-1.44; -0.44]
	Trait EI → Popularity → ED risk			-0.35 *	0.15	-2.36	[-0.65; -0.06]
Model 2		0.19	21.98				

	Trait EI → ED risk			-11.03 ***	3.05	-3.61	[-17.02; -5.04]
	Appearance → ED risk			0.37 ***	0.11	3.37	[0.15; -0.58]
	PSS → ED risk			-0.36	0.19	-1.86	[-0.75; 0.02]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.09 *	0.04	2.10	[0.00; 0.17]

Model	Paths	R ²	F	B	SE	z	95% CI
Model 3	Trait EI → Appearance	0.17	20.23	-1.84 ***	0.28	-6.52	[-2.40; -1.30]
	Trait EI → Appearance → ED risk			-0.68 **	0.22	-3.00	[-1.13; -0.23]

	Trait EI → ED risk			-11.22 ***	3.07	-3.65	[-17.42; -5.37]
	Connection → ED risk			0.40 *	0.17	2.34	[0.07; 0.75]
	PSS → ED risk			-0.37	0.19	-1.87	[0.77; 0.00]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.09 *	0.04	2.08	[0.08; 0.18]
Model 4	Trait EI → Connection	0.18	21.61	-1.08 ***	0.18	-6.04	[-1.43; -0.73]
	Trait EI → Connection → ED risk			-0.44 *	0.20	-2.18	[-0.84; -0.05]

	Trait EI → ED risk			-12.51 *	3.05	-4.09	[-18.49; -6.52]
	Values/interests → ED risk			0.05	0.15	3.19	[0.19; 0.82]
	PSS → ED risk	0.10	2.36	-0.42	0.19	-2.15	[-0.81; -0.03]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.10 *	0.04	2.36	[0.02; 0.19]
	Trait EI → Values/interests			0.03	0.19	0.16	[-0.35; 0.41]

Model	Paths	R ²	F	B	SE	z	95% CI
	Trait EI → Values/interests risk			0.01	0.10	0.16	[-18; 0.21]

Note. Trait EI = global scores of Trait Emotional Intelligence; ED risk = eating disorder risk; PSS = perceived social support; connection = motivation for social media use, i.e., connection with others; popularity = motivation for social media use; appearance = motivation for social media use; interests = motivation for social media, i.e., values/interests. * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$.

5. Discussione

Il presente studio ha esplorato le relazioni tra le motivazioni dell'intelligenza emotiva di tratto per l'uso dei social media, il supporto sociale percepito e il rischio di disturbi alimentari negli adolescenti.

L'adolescenza costituisce una fase di transizione caratterizzata da compiti evolutivi complessi, tra cui la costruzione dell'identità, l'autonomia emotiva e la definizione di relazioni sociali sempre più significative. In questo periodo, lo sviluppo del Sé si intreccia profondamente con il bisogno di appartenenza e con il confronto sociale, che rappresentano strumenti centrali attraverso cui gli adolescenti valutano la propria adeguatezza e negoziano il proprio valore personale. Parallelamente, il corpo e l'immagine corporea assumono un significato simbolico cruciale nella rappresentazione del Sé e nello sviluppo dell'autostima, diventando terreno privilegiato per confronti e regolazione del proprio status sociale. Tali processi avvengono principalmente nei contesti scolastici e nel gruppo dei pari. Tuttavia, oggi essi si articolano in modo crescente anche nei contesti digitali, dove i social media funzionano non solo come strumenti di comunicazione, ma come ambienti sociali performativi, nei quali gli adolescenti costruiscono e mettono in scena versioni idealizzate di sé, monitorano il feedback sociale e validano il proprio valore attraverso metriche pubbliche (like, commenti, condivisioni). Questi ambienti amplificano dinamiche già tipiche di questa fase: la visibilità costante, la possibilità di confronto illimitato e la pressione alla conformità a modelli estetici e sociali veicolati online intensificano la centralità dell'immagine fisica e del giudizio sociale.

In questo quadro, la regolazione emotiva e le risorse interne giocano un ruolo fondamentale. Gli adolescenti con minori capacità di riconoscere, comprendere e gestire le emozioni possono ricorrere ai social media come forma di regolazione esterna, utilizzando

l'approvazione digitale per sostenere il senso di sé o per attenuare vissuti emotivi negativi. Questo meccanismo può rinforzare cicli di dipendenza dal feedback online e accentuare vulnerabilità rispetto all'insoddisfazione corporea e ai comportamenti alimentari disfunzionali. Al contrario, livelli più elevati di intelligenza emotiva di tratto possono fungere da fattore protettivo, favorendo una maggiore autonomia emozionale, una ridotta influenza del confronto sociale e una più stabile autostima, attenuando così la ricerca di convalida esterna.

Inoltre, la funzione del supporto sociale resta centrale nel modulare tali dinamiche. Reti di supporto percepite come sicure e presenti possono contenere la pressione del giudizio esterno e rafforzare la percezione di competenza personale, riducendo il rischio che l'adolescente sviluppi una dipendenza dalle interazioni digitali per rafforzare la propria immagine e autostima. In questa prospettiva, la *trait emotional intelligence* e il supporto sociale possono essere intesi come risorse socio-emotive che interagiscono con i processi digitali, contribuendo a spiegare la variabilità individuale nelle reazioni all'esposizione ai social media e alla pressione socioculturale legata all'immagine corporea.

I risultati preliminari sono in gran parte in linea con la letteratura precedente, in particolare per quanto riguarda le differenze di genere nell'intelligenza emotiva di tratto e il rischio di disturbi alimentari. Tuttavia, alcuni risultati offrono nuove prospettive sul ruolo di mediazione della motivazione dei social media e sull'effetto moderatore del supporto sociale percepito. Innanzitutto, le donne hanno riportato livelli più elevati di rischio di disturbi alimentari rispetto agli uomini, a supporto di precedenti risultati che mostravano come essere una ragazza adolescente sia associata a comportamenti alimentari più disordinati, e questa associazione potrebbe essere spiegata da pressioni socioculturali, insoddisfazione corporea e coinvolgimento nell'uso dei social media basato sull'aspetto fisico (Fardouly et al., 2020; Griffiths & Stefanovski, 2019). Per quanto riguarda le differenze di genere nell'EI di tratto, i nostri risultati hanno mostrato che i maschi hanno ottenuto punteggi più alti nell'EI di tratto globale rispetto alle femmine, il che è in linea con alcune ricerche precedenti che suggeriscono che i ragazzi potrebbero essere più bravi a regolare le proprie emozioni, mentre le ragazze potrebbero essere più brave a riconoscere e gestire le emozioni degli altri (Rafiee & Schacht, 2023). Tuttavia, altri studi mettono in discussione questa prospettiva, indicando che le differenze di genere nell'EI di tratto non sono sempre significative e potrebbero dipendere dal contesto (Fischer et al., 2018). Questa incoerenza nella letteratura suggerisce che la relazione tra sesso e intelligenza emotiva è influenzata da molteplici fattori, tra cui i processi di socializzazione e i diversi tipi di misure utilizzate (Siegling et al., 2015b).

I nostri risultati evidenziano anche la significativa associazione tra tempo trascorso davanti allo schermo e rischio di disturbi alimentari. Questo risultato è coerente con ricerche precedenti che collegano l'uso eccessivo dei social media a un aumento dell'insoddisfazione corporea, del confronto sociale e dell'impegno in comportamenti alimentari disadattivi (Nesi, 2020). Inoltre, i nostri risultati hanno mostrato un'associazione negativa tra Trait EI e tempo trascorso davanti allo schermo, supportando l'ipotesi che gli adolescenti con una minore Intelligenza Emotiva possano utilizzare i social media più a lungo, forse come strategia di regolazione esterna per la gestione delle emozioni (Calaresi et al., 2024). Gli individui che hanno difficoltà di regolazione emotiva o hanno difficoltà a mentalizzare le proprie emozioni potrebbero essere più inclini a impegnarsi in un uso prolungato dei social media come forma di fuga emotiva o come meccanismo di autoregolazione utilizzando dispositivi esterni.

I modelli di mediazione e moderazione suggeriscono, in generale, che non è solo la quantità di tempo trascorso sui social media, ma piuttosto i fattori motivanti alla base del loro utilizzo a svolgere un ruolo cruciale nello spiegare la relazione tra Intelligenza Emotiva e vulnerabilità ai disturbi alimentari. Nello specifico, l'intelligenza emotiva di tratto è negativamente associata a motivazioni specifiche per l'utilizzo dei social media, in particolare popolarità e aspetto, che a loro volta aumentano il rischio di sviluppare sintomi di disturbi alimentari. Da questa prospettiva, non sorprende che le motivazioni legate all'aspetto fisico e al desiderio di approvazione sociale si siano rivelate fattori che mediano la relazione tra l'intelligenza emotiva di tratto e il rischio di disturbi alimentari, mentre altre motivazioni (come valori e interessi) non mostrano un impatto significativo. Ciò è in linea con l'idea che gli adolescenti che interagiscono con i social media per l'autopresentazione e la convalida sociale potrebbero essere a maggior rischio di comportamenti alimentari disordinati (Rodgers et al., 2020). Inoltre, ciò è in linea con studi precedenti che suggeriscono che l'impegno sui social media incentrato sull'aspetto fisico favorisca l'insoddisfazione corporea e modelli alimentari disadattivi (Vorobyeva & Nimchenko, 2022). Il fatto che anche la motivazione alla popolarità abbia mediato questa relazione potrebbe indicare che i processi di confronto sociale e le pressioni di convalida dei pari possono ulteriormente esacerbare le tendenze alimentari disordinate (Rodgers et al., 2020). Con l'obiettivo di approfondire questi concetti, possiamo ipotizzare che un'intelligenza emotiva di tratto inferiore predisponga gli adolescenti a fare affidamento sui social media come regolatore esterno dell'autostima, cercando "Mi piace", commenti o altre forme di convalida per compensare le difficoltà nella gestione delle emozioni e una percezione di sé svalutata. Tale affidamento a segnali esterni può esacerbare l'insoddisfazione corporea e l'autoconfronto, entrambi riconosciuti come fattori di rischio per i disturbi alimentari

(Rodgers et al., 2020). Al contrario, gli adolescenti con un'intelligenza emotiva di tratto più elevata tendono a regolare le proprie emozioni in modo più autonomo e probabilmente mantengono un senso di autostima più stabile, riducendo così il loro bisogno di costante approvazione online. Inoltre, il ruolo moderatore del supporto sociale percepito suggerisce che gli adolescenti che si sentono supportati da familiari, amici o persone significative potrebbero essere meno inclini a cercare stimoli all'autostima attraverso i social media, proteggendoli ulteriormente dal rischio di disturbi alimentari. Nello specifico, livelli più elevati di supporto sociale sembrano attenuare l'impatto negativo di una bassa Intelligenza Emotiva, promuovendo probabilmente una maggiore resilienza emotiva e riducendo la necessità di cercare convalida attraverso i social media. Gli adolescenti con forti reti di supporto sociale percepite potrebbero essere meno propensi a isolarsi dalle interazioni del mondo reale, diminuendo la loro dipendenza dai social media come fonte esterna di miglioramento dell'autostima, mostrando una minore dipendenza dal feedback virtuale e beneficiando di un "cuscinetto protettivo" contro il rischio di interiorizzare modelli irrealistici e dannosi proposti dai social network (Hidalgo-Fuentes & Fernández-Castilla, 2024).

Questo quadro teorico supporta l'idea che l'esperienza digitale degli adolescenti non possa essere compresa soltanto in termini di tempo di esposizione, ma richiede l'analisi delle funzioni psicologiche che l'uso dei social media svolge per il Sé in formazione – includendo la regolazione emotiva, la costruzione identitaria e la ricerca di riconoscimento sociale. In conclusione, questi risultati potrebbero avere numerose applicazioni pratiche. Promuovere l'intelligenza emotiva di tratto negli adolescenti (ad esempio, attraverso corsi di alfabetizzazione emotiva e programmi volti a migliorare le competenze socio-emotive) potrebbe ridurre la necessità di cercare costantemente una validazione esterna tramite i social media. Un intervento di questo tipo, unito alla promozione di una maggiore consapevolezza sull'uso delle piattaforme digitali, può contribuire a prevenire il circolo vizioso del confronto sociale e della bassa autostima, riducendo il rischio di sviluppare disturbi alimentari. Tuttavia, date le limitazioni del campione e la variabilità osservata nelle stime degli effetti, questi risultati devono essere interpretati con cautela e considerati come prove preliminari che richiedono ulteriore convalida in studi su larga scala.

Limiti e direzioni future

Sebbene questa ricerca contribuisca a migliorare le relazioni tra Trait EI, motivazioni legate ai social media, supporto sociale percepito e rischio di disturbi alimentari,

è necessario sottolineare diverse limitazioni. In primo luogo, il disegno trasversale non consente inferenze causali definitive sulle associazioni osservate, poiché non è stato possibile tenere conto di diverse variabili confondenti. In secondo luogo, nonostante la dimensione del nostro campione ($N = 388$) fosse adeguata per rilevare effetti moderati, la variabilità negli intervalli di confidenza suggerisce che un campione più ampio potrebbe migliorare la precisione e la stabilità dei risultati. In terzo luogo, l'utilizzo di sole misure di autovalutazione solleva la possibilità di bias di risposta, tra cui desiderabilità sociale e imprecisioni nel ricordare l'utilizzo dei social media. In quarto luogo, il campione è stato estratto da uno specifico contesto culturale e geografico, limitando potenzialmente la generalizzabilità dei risultati ad altre popolazioni. Inoltre, sebbene sia stato preso in considerazione il tempo trascorso davanti allo schermo, lo studio non ha catturato gli aspetti più qualitativi dell'uso dei social media (ad esempio, piattaforme specifiche, tipologie di contenuti o modelli di interazione) che potrebbero chiarire ulteriormente i meccanismi che collegano le motivazioni legate ai social media ai disturbi alimentari. Infine, ulteriori fattori come i tratti della personalità o l'influenza dei pari, che possono anch'essi influenzare i comportamenti online degli adolescenti e la vulnerabilità ai disturbi alimentari, non sono stati inclusi nella presente analisi. La ricerca futura trarrebbe beneficio dall'impiego di disegni di ricerca longitudinali, dall'inclusione di campioni più diversificati e dall'esame di una gamma più ampia di variabili per approfondire la nostra comprensione di queste complesse interrelazioni.

CONCLUSIONI

Il presente lavoro di ricerca ha affrontato il tema del rapporto tra adolescenza, social media e disturbi alimentari, adottando una prospettiva multifattoriale che ha integrato il quadro teorico con un'indagine empirica condotta su un campione di adolescenti italiani. Tale approccio ha permesso di evidenziare come l'adolescenza, fase caratterizzata da profondi cambiamenti biologici, psicologici e sociali, rappresenti un periodo particolarmente vulnerabile all'influenza esercitata dalle piattaforme digitali, soprattutto in relazione all'immagine corporea e ai comportamenti alimentari.

Nei primi capitoli è stato discusso come i social media, nati come strumenti di comunicazione e interazione, si siano progressivamente trasformati in ambienti culturali capaci di modellare le modalità di costruzione dell'identità, le pratiche relazionali e le rappresentazioni del sé. La letteratura scientifica mostra chiaramente come l'esposizione quotidiana a contenuti visivi che promuovono standard estetici irrealistici favorisca processi

di confronto sociale, insoddisfazione corporea e comportamenti disfunzionali. In questa cornice, i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA) si configurano come una delle espressioni più critiche del disagio adolescenziale, alimentate non solo da fattori biologici e psicologici, ma anche da pressioni socioculturali che trovano nei social media un potente amplificatore. Allo stesso tempo, la ricerca ha messo in luce come accanto a tali rischi esistano variabili psicologiche e sociali in grado di modulare e persino attenuare l'impatto delle piattaforme digitali, favorendo esiti più adattivi. Tra queste, l'intelligenza emotiva e il supporto sociale percepito assumono un ruolo centrale, poiché contribuiscono a rafforzare la resilienza individuale e a promuovere strategie di coping più funzionali.

Lo studio empirico condotto ha offerto un contributo originale a questo dibattito, approfondendo le relazioni tra intelligenza emotiva di tratto (Trait EI), motivazioni legate all'uso dei social media, supporto sociale percepito e rischio di disturbi alimentari. I risultati hanno evidenziato che bassi livelli di Trait EI si associano a un rischio significativamente più alto di comportamenti alimentari disfunzionali. Tale relazione è risultata parzialmente mediata da specifiche motivazioni all'uso dei social media, in particolare quelle legate all'aspetto fisico, alla popolarità e alla connessione. Questo dato sottolinea come non sia soltanto la quantità di tempo trascorso online a incidere sul benessere degli adolescenti, ma soprattutto le finalità e i bisogni psicologici che orientano la loro presenza nei contesti digitali. Inoltre, il supporto sociale percepito si è rivelato un moderatore significativo, capace di attenuare l'impatto negativo della bassa intelligenza emotiva sul rischio di disturbi alimentari, confermando la funzione protettiva di reti di sostegno solide e percepite come autentiche.

Complessivamente, questi risultati contribuiscono ad ampliare la comprensione dei meccanismi psicologici che collegano l'uso dei social media al rischio di DNA, offrendo spunti rilevanti sia sul piano teorico che applicativo. Da un lato, essi confermano la necessità di considerare la dimensione motivazionale e relazionale nell'analisi degli effetti delle piattaforme digitali; dall'altro, evidenziano l'importanza di promuovere interventi mirati al potenziamento delle competenze emotive e relazionali degli adolescenti. Programmi educativi centrati sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva e sulla valorizzazione del supporto sociale potrebbero costituire strategie efficaci per ridurre la vulnerabilità a comportamenti alimentari disfunzionali e favorire un rapporto più equilibrato con il mondo digitale.

Tuttavia, è necessario interpretare questi risultati alla luce di alcune limitazioni metodologiche. Il disegno trasversale dello studio non consente inferenze causali definitive, inoltre l'utilizzo di misure self-report introduce il rischio di bias di desiderabilità sociale. La specificità culturale e geografica del campione limita la generalizzabilità dei risultati, e la

manca di misure qualitative relative all'uso dei social media non consente di coglierne appieno le sfumature. Inoltre, fattori ulteriori come i tratti di personalità o l'influenza dei pari, potenzialmente rilevanti nel modulare i comportamenti online, non sono stati inclusi nell'analisi. Alla luce di tali limiti, le direzioni future di ricerca dovrebbero orientarsi verso disegni longitudinali capaci di indagare le traiettorie evolutive delle relazioni osservate, includendo campioni più ampi e culturalmente diversificati. Sarebbe inoltre opportuno integrare misure quantitative e qualitative, esplorando anche la natura dei contenuti fruiti e le modalità di interazione.

In conclusione, il lavoro svolto sottolinea l'importanza di un approccio integrato, che tenga conto tanto dei rischi quanto delle risorse protettive. I social media, pur rappresentando un contesto potenzialmente pericoloso per la salute mentale degli adolescenti, possono anche diventare spazi di crescita e connessione se accompagnati da adeguati strumenti educativi e di supporto. Promuovere competenze emotive, rafforzare le reti sociali significative e incoraggiare un uso più consapevole delle tecnologie digitali rappresentano, dunque, sfide prioritarie per la prevenzione dei disturbi alimentari e per la promozione del benessere nelle nuove generazioni.

Bibliografia

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.

Alpers, G. W., & Tuschen-Caffier, B. (2001). Negative feelings and the desire to eat in bulimia nervosa. *Eating Behaviors*, 2(4), 339-352.

Alshakhsi, S., Babiker, A., Montag, C., & Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (FoMO) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples. *Acta psychologica*, 240, 104026.

Alves de Castro, C., & Carthy, A. (2021). The evolution of the internet and social media: A literature review.

Andrei F., Mancini G., Agostini F., Epifanio M. S., Piombo M. A., Riolo M., Spicuzza V., Neri E., Lo Baido R., La Grutta S., Trombini E. Quality of life and job loss during the COVID-19 pandemic: Mediation by hopelessness and moderation by trait emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(5):2756. doi: 10.3390/ijerph19052756.

Andrei F., Mancini G., Trombini E., Baldaro B., Russo P. M. Testing the incremental validity of trait emotional intelligence: Evidence from an Italian sample of adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2014;64:24–29.

Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S. R., & Alimoradi, Z. (2024). Social Media Use and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 27(10), 704–719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001>

- Ansell, E. B., Pinto, A., Edelen, M. O., Markowitz, J. C., Sanislow, C. A., Yen, S., ... & Grilo, C. M. (2011). The association of personality disorders with the prospective 7-year course of anxiety disorders. *Psychological Medicine*, 41(5), 1019-1028.
- Anson, M., Veale, D., & de Silva, P. (2012). Social-evaluative versus self-evaluative appearance concerns in body dysmorphic disorder. *Behaviour research and therapy*, 50(12), 753-760.
- Appel, G., Grewal, L., Hadi, R., & Stephen, A. T. (2020). The future of social media in marketing. *Journal of the Academy of Marketing science*, 48(1), 79-95.
- Archer, C. M., Jiang, X., Thurston, I. B., & Floyd, R. G. (2019). The differential effects of perceived social support on adolescent hope: Testing the moderating effects of age and gender. *Child indicators research*, 12(6), 2079-2094.
- Arduini, T., Iorio, D., & Patacchini, E. (2019). Weight, reference points, and the onset of eating disorders. *Journal of health economics*, 65, 170-188.
- Aslan, H. R., & Tolan, Ö. Ç. (2022). Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 15(1), 47-62.
- Bairwa, Y. P., Udayaraj, A., & Manna, S. (2024). The fear of smartphone notifications and calls among medical students: The phone ring phobia syndrome or telephobia. *Journal of family medicine and primary care*, 13(5), 1850-1855.
- Baltaci, U. B., Yilmaz, M., & Tras, Z. (2021). The Relationships between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*, 14(5), 135-144.
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of eating disorders*, 11(1), 8.
- Beath A. P., Jones M. P., Fitness J. Predicting distress via emotion regulation and coping: Measurement variance in trait EI scales. *Personality and Individual Differences*. 2015;84:45–51. doi: 10.1016/j.paid.2014.12.015.

Biolcati R., Mancini G., Andrei F., Trombini E. Trait emotional intelligence and eating problems in adults: Associations with alexithymia and substance use. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*. 2021;9:1–16. doi: 10.13129/2282-1619/MJCP-2983.

Blakemore, S. J. (2008). Development of the social brain during adolescence. *Quarterly journal of experimental psychology*, 61(1), 40-49.

Bodell, L. P., Smith, A. R., Holm-Denoma, J. M., Gordon, K. H., & Joiner, T. E. (2011). The impact of perceived social support and negative life events on bulimic symptoms. *Eating behaviors*, 12(1), 44-48.

Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362-367.

Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body image*, 17, 132-135.

Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive?. *Social development*, 19(2), 417-426.

Bonieli-Nissim, M., Bersia, M., Canale, N., Lahti, H., Ojala, K., Ercan, O., Dzielska, A., Inchley, J., & Dalmaso, P. (2024). Different Categories of Social Media Use and Their Association With Body Image Among Adolescents in 42 Countries. *International Journal of Public Health*, 69. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1606944>.

Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Objectified body consciousness, body image control in photos, and problematic social networking: The role of appearance control beliefs. *Frontiers in Psychology*, 11, 147.

Brown, K. E., & Geller, J. (2006). Supporting friends and family members with eating disorders: Discrepancies between intentions and reality. *Eating Disorders*, 14(3), 215-228.

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912).

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational behavior and human decision processes*, 102(1), 3-21.

Calaresi D., Cuzzocrea F., Saladino V., Verrastro V. The relationship between trait emotional intelligence and problematic social media use. *Youth & Society*. 2024;57:515–535. doi: 10.1177/0044118x241273407.

Cardi, V., Mallorqui-Bague, N., Albano, G., Monteleone, A. M., Fernandez-Aranda, F., & Treasure, J. (2018). Social difficulties as risk and maintaining factors in anorexia nervosa: a mixed-method investigation. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 12.

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 170(12), 1202-1208.

Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62-77.

Cattanach, L., Malley, R., & Rodin, J. (1988). Psychologic and physiologic reactivity to stressors in eating disordered individuals. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 50(6), 591-599.

Cavanaugh A. M., Buehler C. Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2016;33(2):149–170. doi: 10.1177/0265407514567837.

Cerniglia, L., Cimino, S., Tafa, M., Marzilli, E., Ballarotto, G., & Bracaglia, F. (2017). Family profiles in eating disorders: family functioning and psychopathology. *Psychology research and behavior management*, 305-312.

Chami, R., Cardi, V., Lautarescu, A., Mallorqui-Bague, N., & McLoughlin, G. (2019). Neural responses to food stimuli among individuals with eating and weight disorders: a systematic review of event-related potentials. *International Review of Psychiatry*, 31(4), 318-331.

Chen, I. H., Chen, C. Y., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2020). Internet-related behaviors and psychological distress among schoolchildren during COVID-19

school suspension. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(10), 1099.

Choi, D. H., & Noh, G. Y. (2020). The influence of social media use on attitude toward suicide through psychological well-being, social isolation, and social support. *Information, communication & society*, 23(10), 1427-1443.

Christodoulou, M., Adonis, M., & Papageorgi, I. (2020). Emotional Eating in College Student Population. *Journal of Food and Nutritional Disorders*, 2020, 1-5. [https://doi.org/10.37532/JFND.2020.9\(3\).276](https://doi.org/10.37532/JFND.2020.9(3).276).

Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of social and clinical psychology*, 29(6), 624-645.

Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A., & Mitchell, J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406-409.

Crone E. A., Konijn E. A. Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*. 2018;9(1):588. doi: 10.1038/s41467-018-03126-x. Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 588.

Cuesta-Zamora C., González-Martí I., García-López L. M. The role of trait emotional intelligence in body dissatisfaction and eating disorder symptoms in preadolescents and adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2018;126:1–6. doi: 10.1016/j.paid.2017.12.021. Curtin, S. C., & Anderson, R. N. (2023). Declines in Cancer Death Rates Among Youth: United States, 2001–2021.

Dhingra, M., & Mudgal, R. K. (2019, March). Historical evolution of social media: An overview. In *International Conference on Advances in Engineering Science Management & Technology (ICAESMT)-2019, Uttarakhand University, Dehradun, India*.

Dhingra, M., & Mudgal, R. K. (2019, March). Historical evolution of social media: An overview. In *International Conference on Advances in Engineering Science*

Management & Technology (ICAESMT)-2019, Uttarakhand University, Dehradun, India.

Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2014). Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Personality and Individual Differences*, 64, 174-178.

Dingemans, A., Danner, U., & Parks, M. (2017). Emotion Regulation in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*, 9. <https://doi.org/10.3390/nu9111274>.

Dogan, U., & Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.

Dotti A., Lazzari R. Validation and reliability of the Italian EAT-26. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 1998;3(4):188–194. doi: 10.1007/BF03340009. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]

Dou, Q., Chang, R., & Xu, H. (2023). Body Dissatisfaction and Social Anxiety among Adolescents: A Moderated Mediation Model of Feeling of Inferiority, Family Cohesion and Friendship Quality. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 1469-1489. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10148-1>.

Dwivedi, Y. K., Ismagilova, E., Hughes, D. L., Carlson, J., Filieri, R., Jacobson, J., ... & Wang, Y. (2021). Setting the future of digital and social media marketing research: Perspectives and research.

Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D., & Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), e219. <https://doi.org/10.2196/jmir.9156>

Engel, S., Boseck, J., Crosby, R., Wonderlich, S., Mitchell, J., Smyth, J., Miltenberger, R., & Steiger, H. (2007). The relationship of momentary anger and impulsivity to bulimic behavior.. *Behaviour research and therapy*, 45 3, 437-47 . <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2006.03.014>.

Epifanio M. S., La Grutta S., Piombo M. A., Riolo M., Spicuzza V., Franco M., Mancini G., De Pascalis L., Trombini E., Andrei F. Hopelessness and burnout in Italian healthcare

workers during COVID-19 pandemic: The mediating role of trait emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1146408. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1146408.

Espeket, E., Gulliksen, K., Nordbø, R., Skårderud, F., & Holte, A. (2012). The link between negative emotions and eating disorder behaviour in patients with anorexia nervosa.. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 20 6, 451-60 . <https://doi.org/10.1002/erv.2183>.

Eyal, K., & Te'eni-Harari, T. (2013). Explaining the relationship between media exposure and early adolescents' body image perceptions. *Journal of Media Psychology*.

Fardouly J., Magson N. R., Rapee R. M., Johnco C. J., Oar E. L. The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology*. 2020;76(7):1304–1326. doi: 10.1002/jclp.22936.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.

Favaro, A., Caregaro, L., Tenconi, E., Bosello, R., & Santonastaso, P. (2009). Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *J Clin Psychiatry*, 70(12), 1715-1721.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.

Fischer A. H., Kret M. E., Broekens J. Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLoS ONE*. 2018;13(1):e0190712. doi: 10.1371/journal.pone.0190712

Floridi, L. (2014). *The fourth revolution: How the infosphere is reshaping human reality*. OUP Oxford.

Fox, B. (2020). Associations between social media use and loneliness, body image and disordered eating: A qualitative study of British young adults. In *Food, nutrition and the media* (pp. 287-311). Cham: Springer International Publishing.

Foye U., Hazlett D. E., Irving P. Exploring the role of emotional intelligence on disorder eating psychopathology. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2019;24(2):299–306. doi: 10.1007/s40519-018-0629-4.

- Gale, L., Channon, S., Lerner, M., & James, D. (2016). Experiences of using pro-eating disorder websites: a qualitative study with service users in NHS eating disorder services. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(3), 427-434.
- Gardner, A., Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M., Webb, H., Waters, A., & Nesdale, D. (2020). Emotion regulation and support from others: Buffering of body dysmorphic symptoms in adolescent and young adult men but not women.. *Journal of adolescence*, 86, 1-10 . <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.11.008>.
- Garner D. M., Olmsted M. P., Bohr Y., Garfinkel P. E. The eating attitudes test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*. 1982;12(4):871–878. doi: 10.1017/S0033291700049163.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 89(1), 53-61.
- Goldman, A., Pope, H., & Bhasin, S. (2018). The Health Threat Posed by the Hidden Epidemic of Anabolic Steroid Use and Body Image Disorders Among Young Men.. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 104 4, 1069-1074 . <https://doi.org/10.1210/jc.2018-01706>.
- Gómez-Baya D., Mendoza R. Trait emotional intelligence as a predictor of adaptive responses to positive and negative affect during adolescence. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:2525. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02525.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3), 444.
- Griffiths S., Stefanovski A. Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body Image*. 2019;30:135–144. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.07.002.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Grilo, C. M. (2024). Treatment of eating disorders: current status, challenges, and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 20.

Grilo, C. M., White, M. A., Gueorguieva, R., Wilson, G. T., & Masheb, R. M. (2013). Predictive significance of the overvaluation of shape/weight in obese patients with binge eating disorder: findings from a randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Psychological medicine*, 43(6), 1335-1344.

Guerrini Usubini A., Bottacchi M., Bondesan A., Frigerio F., Marazzi N., Castelnovo G., Sartorio A. Emotional and behavioral impairment and comorbid eating disorder symptoms in adolescents with obesity: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*. 2024;13(7):2068. doi: 10.3390/jcm13072068.

Hare-Duke, L., Denning, T., de Oliveira, D., Milner, K., & Slade, M. (2019). Conceptual framework for social connectedness in mental disorders: Systematic review and narrative synthesis. *Journal of affective disorders*, 245, 188-199.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.

Hayes A. F. Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*. 2018;85(1):4–40. doi: 10.1080/03637751.2017.1352100.

Hidalgo-Fuentes S., Fernández-Castilla B. Problematic internet use and the big five personality model: An updated three-level meta-analysis. *Behaviour & Information Technology*. 2024;43(14):3537–3560. doi: 10.1080/0144929X.2023.2283201.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.

Izard, C. E. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions.

Jahrami, H., Fekih Romdhane, F., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2024). Global research evidence on nomophobia during 2008-2022: a bibliometric analysis and review. *Psychology, Health & Medicine*, 29(5), 889-904.

Jansen, M., Boda, Z., & Lorenz, G. (2022). Social comparison effects on academic self-concepts—which peers matter most?. *Developmental psychology*, 58(8), 1541.

Jeong, S. H., Cho, H., & Hwang, Y. (2012). Media literacy interventions: A meta-analytic review. *Journal of communication*, 62(3), 454-472.

Jiménez-Iglesias A., Camacho I., Rivera F., Moreno C., Matos M. G. D. Social support from developmental contexts and adolescent substance use and well-being: A comparative study of Spain and Portugal. *The Spanish Journal of Psychology*. 2017;20:E64. doi: 10.1017/sjp.2017.62.

Jiménez-Iglesias, A., Camacho, I., Rivera, F., Moreno, C., & De Matos, M. G. (2017). Social support from developmental contexts and adolescent substance use and well-being: A comparative study of Spain and Portugal. *The Spanish journal of psychology*, 20, E64.

Jukić, R., & Škojo, T. (2021, September). The educational needs of the Alpha Generation. In *2021 44th International Convention on Information, Communication and Electronic Technology (MIPRO)* (pp. 564-569). IEEE.

Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6), e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

Kemp S. Bachelor's Thesis. Portland State University; 2023. It's a mean, mean world: Social media and mean world syndrome.

Kieling, Christian, Helen Baker-Henningham, Myron Belfer, Gabriella Conti, Ilgi Ertem, Olayinka Omigbodun, Luis Augusto Rohde, Shoba Srinath, Nurper Ulkuer, and Atif Rahman. "Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action." *The lancet* 378, no. 9801 (2011): 1515-1525.

Kim, S., Smith, K., Udo, T., & Mason, T. (2023). Social support across eating disorder diagnostic groups: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III (NESARC-III). *Eating behaviors*, 48, 101699.

Klump, K. L. (2013). Puberty as a critical risk period for eating disorders: A review of human and animal studies. *Hormones and behavior*, 64(2), 399-410.

Krebs, G., de la Cruz, L. F., Rijdsdijk, F. V., Rautio, D., Enander, J., Rück, C., ... & Mataix-Cols, D. (2022). The association between body dysmorphic symptoms and

suicidality among adolescents and young adults: a genetically informative study. *Psychological medicine*, 52(7), 1268-1276.

Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine*, 34(1), 29-39.

Lecuelle, F., Leslie, W., Huguelet, S., Franco, P., & Putois, B. (2020). Did the COVID-19 lockdown really have no impact on young children's sleep?. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 16(12), 2121. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8806>

Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.

Levine, M. P., & Smolak, L. (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating disorders*, 24(1), 39-46.

Livingston, J. D., Tugwell, A., Korf-Uzan, K., Cianfrone, M., & Coniglio, C. (2013). Evaluation of a campaign to improve awareness and attitudes of young people towards mental health issues. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48(6), 965-973.

Livingstone, S. (2004). Media literacy and the challenge of new information and communication technologies. *The communication review*, 7(1), 3-14.

Lüders, A., Dinkelberg, A., & Quayle, M. (2022). Becoming "us" in digital spaces: How online users creatively and strategically exploit social media affordances to build up social identity. *Acta Psychologica*, 228, 103643.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71.

Mancini, G., Biolcati, R., Joseph, D., Trombini, E., & Andrei, F. (2022). Editorial: Emotional intelligence: Current research and future perspectives on mental health and

individual differences. *Frontiers in psychology*, 13, 1049431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1049431>

Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Comput. Hum. Behav.*, 82, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274-281.

Martins A., Ramalho N., Morin E. A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2010;49(6):554–564. doi: 10.1016/j.paid.2010.05.029.

Marwick, A. E. (2013). *Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age*. yale university press.

Marwick, A. E., & Boyd, D. (2014). Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New media & society*, 16(7), 1051-1067.

Mason, A. N., Narcum, J., & Mason, K. (2021). Social media marketing gains importance after Covid-19. *Cogent Business & Management*, 8(1), 1870797. <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1870797>

Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999;27(4):267–298. doi: 10.1016/S0160-2896(99)00016-1.

Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016;8(4):290–300. doi: 10.1177/1754073916639667.

McCrindle, M. (2021). *Generation alpha*. Hachette Uk.

McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(9), 544-554.

- Mercado, M. C., Holland, K., Leemis, R. W., Stone, D. M., & Wang, J. (2017). Trends in emergency department visits for nonfatal self-inflicted injuries among youth aged 10 to 24 years in the United States, 2001-2015. *Jama*, 318(19), 1931-1933.
- Miron, O., Yu, K. H., Wilf-Miron, R., & Kohane, I. S. (2019). Suicide rates among adolescents and young adults in the United States, 2000-2017. *Jama*, 321(23), 2362-2364.
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 138(6), e20161878.
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 138(6), e20161878.
- Monell, E., Clinton, D., & Birgegård, A. (2018). Emotion dysregulation and eating disorders—Associations with diagnostic presentation and key symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 921-930.
- Morgado, T., & Botelho, M. (2014). Intervenções promotoras da literacia em saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura.
- Mulyanti, L., & Khasanah, U. (2025). The Influence of Parental Support on Adolescent Mental Health. *Jurnal Kebidanan*.
- Muzi S., Sansò A., Pace C. S. What's happened to Italian adolescents during the COVID-19 pandemic? A preliminary study on symptoms, problematic social media usage, and attachment: Relationships and differences with pre-pandemic peers. *Frontiers in Psychiatry*. 2021;12:590543. doi: 10.3389/fpsyt.2021.590543.
- Nelson, E. E., & Guyer, A. E. (2011). The development of the ventral prefrontal cortex and social flexibility. *Developmental cognitive neuroscience*, 1(3), 233-245.
- Nesi J. The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*. 2020;81(2):116–121. doi: 10.18043/ncm.81.2.116.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116-121.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and

application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267-294.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267-294.

Nie, T., Wu, J., & Yan, Q. (2024). Facilitation or hindrance? The impact of downward social comparison on adversarial growth. *Frontiers in Psychology*, 15, 1307393.

Nuño-Gutiérrez, B. L., Celis-de la Rosa, A., & Unikel-Santoncini, C. (2009). Prevalencia y factores asociados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes escolares de Guadalajara según sexo. *Revista de investigación clínica*, 61(4), 286-293.

Octavius, G. S., Silviani, F. R., Lesmandjaja, A., Angelina, & Juliansen, A. (2020). Impact of COVID-19 on adolescents' mental health: a systematic review. *Middle East current psychiatry*, 27(1), 72.

Odacı, H., Erzen, E., & Yeniçeri, İ. (2024). Predictors of phubbing: interpersonal relationships and family relationships. *Trends in Psychology*, 1-17

Pamies, L., & Quiles, Y. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de psicología*, 30(2), 620-626.

Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(4), 490-504.

Park, Sun Young, and Young Min Baek. "Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being." *Computers in Human Behavior* 79 (2018): 83-93.

Pérez-González J. C., Sanchez-Ruiz M.-J. Trait emotional intelligence anchored within the big five, big two and big one frameworks. *Personality and Individual Differences*. 2014;65:53–58. doi: 10.1016/j.paid.2014.01.021.

Petrides K. V., Mikolajczak M., Mavroveli S., Sanchez-Ruiz M.-J., Furnham A., Pérez-González J.-C. Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*. 2016a;8(4):335–341. doi: 10.1177/1754073916650493.

Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British journal of psychology*, 98(2), 273-289.

Petrides K. V., Siegling A. B., Saklofske D. H. The Wiley handbook of personality assessment. Wiley-Blackwell; 2016b. Theory and measurement of trait emotional intelligence; pp. 90–103. [[Google Scholar](#)]

Piccerillo, L., Tescione, A., Iannaccone, A., & Digennaro, S. (2025). Alpha generation's social media use: sociocultural influences and emotional intelligence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1).

Piccerillo, L., Tescione, A., Iannaccone, A., & Digennaro, S. (2025). Alpha generation's social media use: Sociocultural influences and emotional intelligence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2454992. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2454992>

Potter, W. J. (2010). The state of media literacy. *Journal of broadcasting & electronic media*, 54(4), 675-696.

Prinstein M. J., Nesi J., Telzer E. H. Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development—Future directions following Odgers & Jensen (2020) *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020;61(3):349–352. doi: 10.1111/jcpp.13219.

Puthiyakath, H. H., Anjali, R., Angel, S., & Goswami, M. P. (2024). Selfie Syndrome: A study of selfitis and Narcissism among young adults. *Journal of Creative Communications*, 09732586231223603.

Rafiee Y., Schacht A. Sex differences in emotion recognition: Investigating the moderating effects of stimulus features. *Cognition and Emotion*. 2023;37:863–873. doi: 10.1080/02699931.2023.2222579.

Reid Chassiakos, Y. (Linda), Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., & Swanson, W. S. (2016). *Children*

and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

Rodgers R. F., Mclean S. A., Gordon C. S., Slater A., Marques M. D., Jarman H. K., Paxton S. J. Development and validation of the motivations for social media use scale (MSMU) among adolescents. *Adolescent Research Review*. 2021;6(4):425–435. doi: 10.1007/s40894-020-00139-w.

Rodgers R. F., Slater A., Gordon C. S., McLean S. A., Jarman H. K., Paxton S. J. A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020;49(2):399–409. doi: 10.1007/s10964-019-01190-0.

Rodgers, Rachel F., Alice S. Lowy, Daniella M. Halperin, and Debra L. Franko. "A meta-analysis examining the influence of pro-eating disorder websites on body image and eating pathology." *European Eating Disorders Review* 24, no. 1 (2016): 3-8.

Romero-Mesa J., Pelaez-Fernandez M. A., Extremera N. Emotional intelligence and eating disorders: A systematic review. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26:1287–1301. doi: 10.1007/s40519-020-00968-7.

Rueger S. Y., Malecki C. K., Pyun Y., Aycock C., Coyle S. A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 2016;142(10):1017–1067. doi: 10.1037/bul0000058.

Sabatini, F., & Sarracino, F. (2015). Keeping up with the e-Joneses: Do online social networks raise social comparisons?. *arXiv preprint arXiv:1507.08863*.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., Subramaniam, M., van Dam, R. M., ... & Vaingankar, J. A. (2022). A qualitative study on negative experiences of social media use and harm reduction strategies among youths in a multi-ethnic Asian society. *PLoS one*, 17(11), e0277928. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2454992>.

Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*. 2016;11(3):276–285. doi: 10.1080/17439760.2015.1058968.

Sar, A. H. (2018). An Examination of the Relationship between the Social Appearance Anxiety and Conscious Awareness. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1738-1742.

Saxena, S., Funk, M., & Chisholm, D. (2014). WHO's Mental Health Action Plan 2013-2020: what can psychiatrists do to facilitate its implementation?. *World Psychiatry*, 13(2), 107.

Saxena, S., Funk, M., & Chisholm, D. (2014). WHO's Mental Health Action Plan 2013-2020: what can psychiatrists do to facilitate its implementation?. *World Psychiatry*, 13(2), 107.

Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40, 31 - 42. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>.

Serpell, L., & Troop, N. (2003). Psychological factors. *Handbook of eating disorders*, 151-167.

Shaw, P., Kabani, N. J., Lerch, J. P., Eckstrand, K., Lenroot, R., Gogtay, N., ... & Wise, S. P. (2008). Neurodevelopmental trajectories of the human cerebral cortex. *Journal of neuroscience*, 28(14), 3586-3594.

Shepherd, R., & Edelmann, R. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2005.04.001>.

Siegling A. B., Furnham A., Petrides K. V. Trait emotional intelligence and personality: Gender-invariant linkages across different measures of the big five. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2015a;33(1):57–67. doi: 10.1177/0734282914550385.

Siegling A. B., Petrides K. V., Martskvishvili K. An examination of a new psychometric method for optimizing multi-faceted assessment instruments in the context of trait

emotional intelligence. *European Journal of Personality*. 2015b;29(1):42–54. doi: 10.1002/per.1976.

Solmi, M., Radua, J., Stubbs, B., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., ... & Castellini, G. (2020). Risk factors for eating disorders: an umbrella review of published meta-analyses. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(3), 314-323.

Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current directions in psychological science*, 22(2), 121-127.

Somerville, L. H., Hare, T., & Casey, B. (2011). Frontostriatal maturation predicts cognitive control failure to appetitive cues in adolescents. *Journal of cognitive neuroscience*, 23(9), 2123-2134.

Stefanone, M. A., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of Self-Worth and Social-Networking-Site Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 41–49. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0049>

Stice, E., South, K., & Shaw, H. (2012). Future directions in etiologic, prevention, and treatment research for eating disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 845-855.

Suarez-Albor, C. L., Galletta, M., & Gómez-Bustamante, E. M. (2022). Factors associated with eating disorders in adolescents: a systematic review. doi: 10.23750/abm.v93i3.13140 Sukkar. SG, Foppiani, L., Campostano, A., Arata, A., Costa, C., Ferro, A., Foppiani, E., Gennaro, M., Giusti, M., Giusto, G., Incardona, C., Infrasca, R., Masini, B., Minuto, B., Oberti, J., Velio Degola, V., & Veneselli, E.(2005). Management and treatment of eating disorders in an Italian region. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 10(3), 204-209.

Technological University Dublin, Blanchardstown Campus, School of Business & Humanities, Research Centre for Psychology, Education and Emotional Intelligence – PEEI, TU Dublin Blanchardstown Rd N, Blanchardstown, Dublin, D15 YV78, Ireland, Castro, C. A. D., O'Reilly, I., & Carthy, A. (2022). The Evolution of the Internet and Social Media: A Literature Review. *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, 12(1), 30–41. <https://doi.org/10.17706/ijeeee.2022.12.1.30-41>

- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011.
- Tiggemann, M., Polivy, J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 73-93.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Martin, G., & Rogers, M. L. (2018). Amount of time online is problematic if it displaces face-to-face social interaction and sleep. *Clinical Psychological Science*, 6(4), 456-457.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.
- Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022;44:58–68. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current opinion in psychology*, 45, 101294.
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of communication*, 71(1), 56-78.
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 48(8), 1469-1493.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
- Vergara, A. I., Alonso-Alberca, N., San-Juan, C., Aldás, J., & Vozmediano, L. (2015). Be water: Direct and indirect relations between perceived emotional intelligence and subjective well-being. *Australian Journal of Psychology*, 67(1), 47-54.

Vidaña, Ariana G., Kelsie T. Forbush, Elsey L. Barnhart, Sofia Mildrum Chana, Danielle AN Chapa, Brianne Richson, and Marianna L. Thomeczek. "Impact of trauma in childhood and adulthood on eating-disorder symptoms." *Eating Behaviors* 39 (2020): 101426.

Vorobyeva E., Nimchenko A. Cognitive and personality traits of social media users with eating disorders. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)* 2022;10(3):139–147. doi: 10.23947/2334-8496-2022-10-3-139-147.

Vrinda, Madaan R., Bhatia K. K., Bhatia S. Understanding the role of emotional intelligence in usage of social media; 2020 10th International Conference on Cloud Computing, Data Science & Engineering (Confluence); Noida, India. January 29–31; 2020. pp. 586–591.

Warrington, M., & Younger, M. (2011). 'Life is a tightrope': reflections on peer group inclusion and exclusion amongst adolescent girls and boys. *Gender and Education*, 23, 153 - 168. <https://doi.org/10.1080/09540251003674121>.

Wartella E., Rideout V., Montague H., Beaudoin-Ryan L., Lauricella A. Teens, health and technology: A national survey. *Media and Communication*. 2016;4(3):13–23. doi: 10.17645/mac.v4i3.515.

Wartella, E., Rideout, V., Montague, H., Beaudoin-Ryan, L., & Lauricella, A. (2016). Teens, health and technology: A national survey. *Media and communication*, 4(3), 13-23.

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry*, 27(1), 4-9.

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry*, 27(1), 4-9.

Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A., ... & Weissman, M. M. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PloS one*, 17(10), e0275004.

Willner, P., & Healy, S. (1994). Decreased hedonic responsiveness during a brief depressive mood swing. *Journal of affective disorders*, 32(1), 13-20.

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.

World Health Organization. (2012). Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations. In *Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations*.

World Health Organization. *Adolescent mental health*. 2021. Accessed 02 Feb 2022.

Wu, Y., Kemps, E., & Prichard, I. (2024). Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*, 48, 101650. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101650>

Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H., Joos, A., & Hartmann, A. (2010). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity.. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 19 5, 426-37 . <https://doi.org/10.1002/erv.1066>.

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1-30.

Zhang J., Wang Y., Wu C., He J. The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2022;185:111239. doi: 10.1016/j.paid.2021.111239.

Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*. 1988;52(1):30–41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2.

Pew, R. C. (2019). Social media fact sheet. *Pew Research Center Information and Technology*. Updated June, 12.

Jordán-Conde, Z., Mennecke, B., & Townsend, A. (2014). Late adolescent identity definition and intimate disclosure on Facebook. *Computers in human behavior*, 33, 356-366.

- Smith, W. P., & Kidder, D. L. (2010). You've been tagged!(Then again, maybe not): Employers and Facebook. *Business Horizons*, 53(5), 491-499.
- Hew, K. F. (2011). Students' and teachers' use of Facebook. *Computers in human behavior*, 27(2), 662-676.
- Osborn, J., Fox, J., & Warber, K. M. (2012, November). Balancing the benefits and drawbacks of social networks: A dialectical analysis of the role of Facebook in romantic relationships. In *98th Annual Conference of the National Communication Association, Orlando, FL*.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Tim, O. R. (2005). What is web 2.0: Design patterns and business models for the next generation of software. <http://www.oreillynet.com/pub/a/oreilly/tim/news/2005/09is-web-20.html>.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New media & society*, 10(3), 393-411.
- Bucher, T. (2012). Want to be on the top? Algorithmic power and the threat of invisibility on Facebook. *New media & society*, 14(7), 1164-1180.
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. penguin UK.

APPENDICI

Appendice A – Tabelle dei risultati

Tabella 2.

Statistiche descrittive e differenze di genere nel campione.

	Femmine (<i>n</i> = 195)	Maschi (<i>n</i> = 193)	Totale (<i>n</i> = 388)	F/χ^2
Tempo di utilizzo dello schermo				24.21 ***
0–2 ore/giorno	17 (8.71)	38 (19,68)	55 (14.1)	
3–5 ore al giorno	81 (41.53)	97 (50,25)	178 (46.0)	
6–8 ore al giorno	54 (27,70)	43 (22.28)	97 (25.0)	
9–11 ore al giorno	29 (14,87)	10 (5.18)	39 (10.0)	
>12 ore/giorno	14 (7.18)	5 (2.6)	19 (4.9)	
Tratto EI ^b				17.26 ***
Punteggio globale	4,51 ($\pm 0,77$)	4,83 ($\pm 0,76$)	4,67 ($\pm 0,88$)	
Supporto sociale percepito ^b				

	Femmine (<i>n</i> = 195)	Maschi (<i>n</i> = 193)	Totale (<i>n</i> = 388)	F/ χ^2
Punteggio globale MSPSS	68,10 ($\pm 13,16$)	66,51 ($\pm 13,98$)	67,31 ($\pm 0,88$)	1.32
I disturbi alimentari rischiano ^{un}				31.01 ***
<Taglio	132 (67,70)	175 (90,67)	307 (79.1)	
>Taglio	63 (32.32)	18 (9.32)	81 (20.9)	
Motivazione per il social network ^b				
Connessione	8,07 ($\pm 2,94$)	7,00 ($\pm 2,73$)	7,54 ($\pm 2,89$)	13,77 ***
Popolarità	9,47 ($\pm 3,94$)	8,31 ($\pm 3,96$)	8,90 ($\pm 2,89$)	8.27 **
Aspetto	10,51 ($\pm 4,64$)	8,87 ($\pm 4,90$)	9,70 ($\pm 4,59$)	12,77 ***
Valori e interessi	7,26 ($\pm 2,97$)	7,06 ($\pm 3,05$)	7,17 ($\pm 3,02$)	0,42

Nota: ^a Numero (e % tra parentesi) per dati categorici. ^b Medie (e deviazioni standard tra parentesi) per dati di intervallo. ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Tabella 3.

Analisi correlazionale tra variabili.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Età									
2. Tempo trascorso davanti allo schermo	0,10 *	1							
3. Tratto EI	-0,05	-0,26 ***	1						
4. Rischio di disturbi alimentari	0,04	0,15 **	-0,39 ***	1					
5. PSS	0,00	-0,04	0,48 ***	-0,15 **	1				
6. Connessione	0,05	0,21 ***	-0,29 ***	0,22 ***	-0,09	1			
7. Popolarità	-0,03	0,24 ***	-0,18 ***	0,21 ***	-0,03	0,57 ***	1		
8. Aspetto	-0,00	0,19 ***	-0,31 ***	0,27 ***	-0,15 **	0,61 ***	0,64 ***	1	

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
9. Interessi	0,10 *	-0,02	0,00	0,13 **	0,04	0,22 ***	0,18 ***	0,19 ***	1

Nota. Trait EI = punteggi globali di Trait Emotional Intelligence; rischio di disturbi alimentari = rischio di disturbi alimentari; PSS = supporto sociale percepito; connessione = motivazione per l'uso dei social media, ovvero connessione con gli altri; popolarità = motivazione per l'uso dei social media; aspetto = motivazione per l'uso dei social media; interessi = motivazione per l'uso dei social media, ovvero valori/interessi. * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Tabella 4.

Paths, effetti e intervalli di confidenza dei modelli di mediazione moderata

Model	Paths	R ²	F	B	SE	z	95% CI
Model 1		0.18	21.35				

	Trait EI → ED risk			-10.92 ***	3.05	-3.57	[-17.11; -5.14]
	Popularity → ED risk			0.37 **	0.12	3.06	[0.14; 0.61]
	PSS → ED risk			-0.35	0.19	-1.77	[-0.75; 0.01]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.08 *	0.04	1.97	[0.01; 0.17]
	Trait EI → Popularity			-0.09 ***	0.25	-3.72	[-1.44; -0.44]
	Trait EI → Popularity → ED risk			-0.35 *	0.15	-2.36	[-0.65; -0.06]
Model 2		0.19	21.98				

	Trait EI → ED risk			-11.03 ***	3.05	-3.61	[-17.02; -5.04]
	Appearance → ED risk			0.37 ***	0.11	3.37	[0.15; -0.58]
	PSS → ED risk			-0.36	0.19	-1.86	[-0.75; 0.02]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.09 *	0.04	2.10	[0.00; 0.17]

Model	Paths	R ²	F	B	SE	z	95% CI
Model 3	Trait EI → Appearance	0.17	20.23	-1.84 ***	0.28	-6.52	[-2.40; -1.30]
	Trait EI → Appearance → ED risk			-0.68 **	0.22	-3.00	[-1.13; -0.23]

	Trait EI → ED risk			-11.22 ***	3.07	-3.65	[-17.42; -5.37]
	Connection → ED risk			0.40 *	0.17	2.34	[0.07; 0.75]
	PSS → ED risk			-0.37	0.19	-1.87	[0.77; 0.00]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.09 *	0.04	2.08	[0.08; 0.18]
Model 4	Trait EI → Connection	0.18	21.61	-1.08 ***	0.18	-6.04	[-1.43; -0.73]
	Trait EI → Connection → ED risk			-0.44 *	0.20	-2.18	[-0.84; -0.05]

	Trait EI → ED risk			-12.51 *	3.05	-4.09	[-18.49; -6.52]
	Values/interests → ED risk			0.05	0.15	3.19	[0.19; 0.82]
	PSS → ED risk			-0.42	0.19	-2.15	[-0.81; -0.03]
	Trait EI × PSS → ED risk			0.10 *	0.04	2.36	[0.02; 0.19]
	Trait EI → Values/interests			0.03	0.19	0.16	[-0.35; 0.41]

Model	Paths	R ²	F	B	SE	z	95% CI
	Trait EI → Values/interests risk			0.01	0.10	0.16	[-18; 0.21]

Note. Trait EI = global scores of Trait Emotional Intelligence; ED risk = eating disorder risk; PSS = perceived social support; connection = motivation for social media use, i.e., connection with others; popularity = motivation for social media use; appearance = motivation for social media use; interests = motivation for social media, i.e., values/interests. * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$

Appendice B – Strumenti utilizzati

EATING ATTITUDES TEST- 26 (EAT-26; Garner et al., 1982; Dotti & Lazzari, 1998)

Istruzioni: Questo è uno strumento di screening pensato per aiutarti a capire se potresti avere un disturbo alimentare che richiede l'attenzione di un professionista. Questo strumento di screening non è progettato per formulare una diagnosi di disturbo alimentare né sostituisce una consulenza professionale. Ti preghiamo di compilare il modulo sottostante in modo il più accurato, onesto e completo possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Tutte le tue risposte saranno trattate in modo confidenziale.

	Sempre	Normalmente	Spesso	A volte	Raramente	Mai
1. Sono terrorizzata di essere in sovrappeso						

2. Quando ho fame evito di mangiare						
3. Penso al cibo con preoccupazione						
4. Mi è capitato di mangiare con enorme voracità sentendomi incapace di smettere						
5. Ho l'abitudine di sminuzzare il cibo						
6. Faccio molta attenzione al potere calorico degli alimenti che mangio						
7. Evito in particolare gli alimenti con un alto contenuto di carboidrati (ad esempio, pane, riso, patate, ecc)						
8. Sento gli altri che vorrebbero che mangiassi di più						
9. Vomito dopo aver mangiato						
10. Mi sento molto in colpa dopo aver mangiato						
11. Mi tormenta il desiderio di essere più sottile						
12. Mi sottopongo a esercizi fisici intensi per bruciare calorie						
13. Altri pensano che io sia troppo magra						
14. Mi preoccupa l'idea di avere del grasso sul mio corpo						
15. Impiego più tempo degli altri per mangiare						
16. Evitare cibi dolci						
17. Mangiare cibi dietetici						
18. Sento che il cibo controlli la mia vita						

19. Mi piace mostrare un grande autocontrollo verso il cibo e dominare la fame						
20. Sento che gli altri fanno pressioni su di me perché io mangi						
21. Dedico al cibo troppo tempo e troppi pensieri						
22. Mi dispero se mangio dei dolci						
23. Mi impegno in programmi di dieta						
24. Mi piace che il mio stomaco sia vuoto						
25. Ho l'impulso di vomitare dopo mangiato						
26. Mi piace provare nuovi cibi elaborati						

MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
(MSPSS; Zimet et al., 1988; Di Fabio et al., 2008)

Istruzioni: leggi attentamente le affermazioni sottoelencate e indica come ti senti. Cerchia 1 se sei completamente in disaccordo, 2 se sei molto in disaccordo, 3 se sei poco in disaccordo, 4 se non sei né in disaccordo né d'accordo, 5 se sei poco d'accordo, 6 se sei molto d'accordo, 7 se sei completamente d'accordo.

1. È presente una persona particolare che mi è vicina quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5	6	7
2. È presente una persona particolare con cui condividere gioie e dispiaceri	1	2	3	4	5	6	7
3. La mia famiglia cerca davvero di aiutarmi	1	2	3	4	5	6	7

4. La mia famiglia mi sostiene emotivamente e mi aiuta	1	2	3	4	5	6	7
5. È presente una persona particolare che mi dà conforto	1	2	3	4	5	6	7
6. I miei amici cercano di aiutarmi	1	2	3	4	5	6	7
7. Posso contare sui miei amici quando le cose vanno male	1	2	3	4	5	6	7
8. Posso parlare dei miei problemi con la mia famiglia	1	2	3	4	5	6	7
9. Ho degli amici con cui condividere le gioie e i dispiaceri	1	2	3	4	5	6	7
10. È presente una persona particolare a cui interessano i miei sentimenti	1	2	3	4	5	6	7
11. La mia famiglia è disposta ad aiutarmi nel prendere le decisioni	1	2	3	4	5	6	7
12. Posso parlare dei miei problemi con gli amici	1	2	3	4	5	6	7

**TRAIT EMOTIONAL INTELLIGENCE QUESTIONNAIRE-ADOLESCENT
SHORT FORM (TEIQue – ASF; Petrides et al., 2016b)**

Istruzioni

- Completa il questionario individualmente e in un ambiente tranquillo.
- Leggi ogni affermazione del questionario e cerchi il numero che meglio riflette il tuo personale livello di accordo/disaccordo. *Non ci sono risposte giuste o sbagliate.*
- Prova a completare il questionario più velocemente possibile evitando di pensare troppo a lungo al significato delle affermazioni.
- Prova a rispondere più accuratamente possibile.

- Puoi scegliere uno dei sette livelli di accordo/disaccordo tra: 1 = totale disaccordo con l'affermazione, a 7 = completamente d'accordo con l'affermazione.
- Ti ringraziamo sinceramente per il tuo tempo ed interesse.

		TOTALE DISACCORDO					COMPLETO ACCORDO	
1	È facile per me parlare dei miei sentimenti ad altre persone	1	2	3	4	5	6	7
2	Spesso trovo difficile vedere le cose dal punto di vista di qualcun altro.	1	2	3	4	5	6	7
3	Sono una persona molto motivata	1	2	3	4	5	6	7
4	Trovo difficile controllare i miei sentimenti	1	2	3	4	5	6	7
5	La mia vita non è piacevole	1	2	3	4	5	6	7
6	Sono bravo ad andare d'accordo con i miei compagni	1	2	3	4	5	6	7
7	Cambio spesso idea	1	2	3	4	5	6	7
8	Trovo difficile sapere esattamente quale emozione sto provando	1	2	3	4	5	6	7
9	Mi sento a mio agio con il mio aspetto	1	2	3	4	5	6	7
10	Trovo difficile difendere i miei diretti	1	2	3	4	5	6	7
11	Posso far sentire meglio gli altri quando voglio	1	2	3	4	5	6	7
12	A volte, penso che tutta la mia vita sarà infelice	1	2	3	4	5	6	7
13	A volte, gli altri si lamentano che li tratto male	1	2	3	4	5	6	7
14	Trovo difficile farcela quando le cose cambiano nella mia vita	1	2	3	4	5	6	7
15	Sono in grado di affrontare lo stress	1	2	3	4	5	6	7
16	Non so come mostrare alle persone a me vicine che ci tengo a loro	1	2	3	4	5	6	7
17	Sono in grado di “mettermi nei panni di qualcuno” e sentire le sue emozioni	1	2	3	4	5	6	7
18	Trovo difficile rimanere motivato	1	2	3	4	5	6	7
19	Posso controllare la mia rabbia quando voglio	1	2	3	4	5	6	7
20	Sono felice della mia vita	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi definirei un buon negoziatore	1	2	3	4	5	6	7
22	A volte, mi faccio coinvolgere in cose da cui in seguito vorrei poter uscire	1	2	3	4	5	6	7
23	Presto molta attenzione ai miei sentimenti	1	2	3	4	5	6	7
24	Mi sento bene con me stesso	1	2	3	4	5	6	7
25	Tendo a “tirarmi indietro” anche se so di avere ragione	1	2	3	4	5	6	7
26	Non riesco a cambiare il modo in cui si sentono gli altri	1	2	3	4	5	6	7
27	Credo che le cose andranno bene nella mia vita	1	2	3	4	5	6	7
28	A volte, vorrei avere un rapporto migliore con i miei genitori.	1	2	3	4	5	6	7
29	Sono in grado di affrontare bene in nuovi ambienti.	1	2	3	4	5	6	7
30	Cerco di controllare i miei pensieri e di non preoccuparmi troppo delle cose.	1	2	3	4	5	6	7

MOTIVATION FOR USE SOCIAL MEDIA

(MUSM; Rodgers et al., 2021)

Uso i social media...

		MAI		SEMPRE		
1	Per non perdere quello che sta succedendo con gli amici	1	2	3	4	5
2	Per non sentirmi escluso	1	2	3	4	5
3	Così gli amici sanno cosa sto facendo	1	2	3	4	5
4	Per aumentare la mia popolarità	1	2	3	4	5
5	Così più persone mi conoscono e mi apprezzano	1	2	3	4	5
6	Per impressionare le persone	1	2	3	4	5
7	Così le persone mi vedono come voglio io	1	2	3	4	5
8	Per sapere se le mie foto sembrano attraenti	1	2	3	4	5
9	Per imparare a migliorare il mio aspetto	1	2	3	4	5
10	Per confrontare il mio aspetto con gli amici	1	2	3	4	5
11	Per avere l'opinione dei miei amici su come appaio	1	2	3	4	5
12	Per modificare le foto che pubblico	1	2	3	4	5
13	Per condurre una campagna per le cose a cui tengo	1	2	3	4	5
14	Per entrare in contatto con persone che hanno a cuore le stesse cose	1	2	3	4	5
15	Per promuovere le questioni che contano per me	1	2	3	4	5