

GENERAZIONE Z E DIPENDENZE DIGITALI

Iperconnessi e soli

Cosa dice davvero la ricerca psicologica sul legame tra smartphone, social media ed emozioni dei più giovani

Un percorso tra sei studi internazionali, tra famiglia, regolazione emotiva e vita online — a cura della redazione, sulla base di una tesi di laurea magistrale in Psicologia

Passano ore a scorrere contenuti, rispondono a un messaggio prima ancora di aver finito di leggerlo, controllano il telefono appena aprono gli occhi. Per la Generazione Z, cresciuta senza aver mai conosciuto un mondo offline, la rete non è un luogo che si visita: è l'aria che si respira. Ed è proprio qui che si annida un paradosso che la psicologia sta indagando con crescente attenzione: più i ragazzi restano connessi, più sembrano, in certi casi, sentirsi soli. Una recente rassegna della letteratura scientifica internazionale ha messo insieme sei studi condotti tra Italia, Paesi Bassi, Cina e Stati Uniti, per capire cosa spinga davvero un adolescente a passare dall'uso quotidiano dello smartphone a una vera e propria dipendenza. La risposta, sorprendentemente, ha poco a che fare con la tecnologia in sé.

Il filo conduttore che emerge da queste ricerche è chiaro: la dipendenza digitale non nasce dal dispositivo, ma da un bisogno emotivo che non trova altre strade. Ansia, noia, solitudine, bassa autostima, difficoltà a gestire le proprie emozioni: quando mancano strumenti più maturi per affrontarle, lo schermo diventa la valvola di sfogo più immediata a disposizione. Capire questo meccanismo significa smettere di demonizzare il telefono e iniziare a chiedersi cosa, nella vita di un ragazzo, lo spinge a rifugiarsi.

Gli studi presi in esame sono stati selezionati tra le pubblicazioni scientifiche più recenti, tutte sottoposte a revisione tra pari e condotte su campioni di adolescenti o giovani adulti. Un criterio scelto non a caso: capire un fenomeno così legato al presente richiede di guardare a dati aggiornati, raccolti in contesti culturali diversi tra loro, dall'Italia alla Cina, dai Paesi Bassi agli Stati Uniti. Proprio questa varietà è ciò che rende le conclusioni più solide: quando risultati ottenuti con strumenti e popolazioni differenti convergono sugli stessi fattori di rischio, il quadro che ne emerge non è più un'ipotesi isolata, ma una tendenza riconoscibile.

Il telefono come termometro delle emozioni

Il primo studio analizzato, condotto su oltre 670 studenti delle scuole superiori di Messina, ha cercato di capire quali caratteristiche psicologiche rendano un adolescente più vulnerabile a un uso disfunzionale di internet. I ricercatori hanno osservato quattro aspetti in particolare: la difficoltà a regolare le proprie emozioni, l'impulsività attentiva, il bisogno di monitorare costantemente ciò che accade online e la tendenza a fare più cose insieme, il cosiddetto multitasking digitale.

I risultati confermano un quadro coerente: i ragazzi più distraibili, più impulsivi e con maggiore instabilità emotiva sono anche quelli che ricorrono più spesso al telefono in modo compulsivo, spesso per abbassare l'ansia o riempire un vuoto relazionale. Non solo: chi mostra segnali di ansia, depressione o iperattività

sembra trovare nello smartphone l'unico strumento a disposizione per gestire il proprio malessere interiore, con il rischio di scivolare in un circolo vizioso in cui la distrazione digitale alimenta se stessa.

«Il problema non è lo smartphone in sé, ma il significato che i ragazzi gli attribuiscono»

Non è il tempo, è la perdita di controllo

Se il primo studio guarda alle vulnerabilità individuali, il secondo sposta l'attenzione su una domanda che divide da anni genitori ed esperti: fa male passare tante ore sui social? Una ricerca condotta nei Paesi Bassi su oltre duemila adolescenti, seguiti per tre anni, offre una risposta netta e per certi versi rassicurante: non è la quantità di tempo trascorso online a compromettere il benessere psicologico, ma la perdita di controllo sull'uso che se ne fa.

I ragazzi che sviluppano un rapporto con i social caratterizzato da pensieri ossessivi, difficoltà a staccarsi e interferenze con il sonno o con lo studio mostrano, nel tempo, un peggioramento significativo dei sintomi depressivi e una minore soddisfazione per la propria vita. E l'aspetto più interessante riguarda la direzione di questo legame: non è un disagio preesistente a spingere verso l'uso compulsivo, ma è l'uso problematico a generare, con un certo ritardo, il malessere psicologico. In altre parole, il disagio è spesso una conseguenza, non solo una causa.

Genitori, controllo e ribellione digitale

Due degli studi analizzati si concentrano su un attore spesso dimenticato quando si parla di dipendenze tecnologiche: la famiglia. Una ricerca cinese ha distinto tra due stili genitoriali molto diversi, il controllo comportamentale, fatto di regole chiare e monitoraggio discreto, e il controllo psicologico, fatto di critiche, sensi di colpa e manipolazione affettiva. Solo il secondo si associa a un aumento della dipendenza da smartphone, perché genera nell'adolescente una reazione di opposizione, la cosiddetta reattanza psicologica, che spesso si traduce in un rifugio ancora più marcato nel mondo digitale.

Un dato incoraggiante emerge però dallo stesso studio: la resilienza personale funziona da scudo protettivo. I ragazzi più resilienti risultano meno vulnerabili agli effetti del controllo genitoriale invasivo, anche quando questo è presente. Una seconda ricerca, condotta sempre in Cina, aggiunge un tassello importante: la qualità della relazione tra genitore e figlio non è neutra, ma agisce da filtro. Le stesse regole, imposte all'interno di un legame fatto di fiducia e comunicazione, vengono vissute come una guida; imposte in un clima di sfiducia, vengono vissute come un'invasione da cui fuggire, magari proprio online.

«Non è tanto il controllo in sé a fare la differenza, quanto la qualità della relazione che lo accompagna»

I numeri della ricerca

- 676 studenti delle scuole superiori coinvolti nello studio italiano su emozioni e distrazione da smartphone
- Oltre 2.000 adolescenti olandesi seguiti per tre anni consecutivi
- Il modello sul controllo genitoriale spiega oltre un terzo della variabilità nella dipendenza da smartphone
- Sei ricerche internazionali, tutte pubblicate dal 2020 in poi su riviste scientifiche sottoposte a revisione tra pari

Tra amici, vittime e differenze di genere

Un quarto studio, condotto negli Stati Uniti, ha seguito nel tempo un gruppo di adolescenti per osservare come l'uso attivo dei social, il sostegno degli amici e le esperienze di vittimizzazione online si intreccino tra loro. È emerso che un uso molto intenso dei social si associa, mesi dopo, a un aumento dei sintomi depressivi, e che chi subisce episodi di aggressione o esclusione online rischia di restare intrappolato in un vero circolo vizioso: la vittimizzazione alimenta la depressione, e la depressione, a sua volta, rende più vulnerabili a nuovi episodi negativi.

Particolarmente interessanti sono le differenze di genere osservate. Nei ragazzi, un uso molto attivo dei social aumenta il rischio di diventare bersaglio di aggressioni online, con conseguenze sull'umore. Nelle ragazze, invece, lo stesso comportamento sembra all'inizio avere un effetto protettivo, perché aiuta a mantenere i legami sociali; ma quando subiscono episodi di vittimizzazione, tendono a reagire aumentando ulteriormente la propria attività online, quasi a voler ricostruire un'immagine di sé più solida, con il rischio però di esporsi a nuove ferite.

Impulsività, ruminazione e l'eredità del lockdown

L'ultimo studio della rassegna riporta l'attenzione su un periodo che ha segnato profondamente la Generazione Z: i mesi di isolamento imposti dalla pandemia. Una ricerca condotta su adolescenti italiani durante il lockdown ha analizzato il ruolo di due fattori psicologici trasversali, l'impulsività e la ruminazione depressiva, cioè la tendenza a rimuginare in modo passivo e ripetitivo sul proprio malessere.

Entrambe le dimensioni sono risultate legate a un maggior rischio di dipendenza da internet, confermando che la rete può diventare una via di fuga rapida e immediata dal disagio emotivo, capace di offrire una distrazione momentanea o un'illusione di controllo. La drastica riduzione dei contatti sociali diretti imposta dalle restrizioni ha reso questo terreno ancora più fertile, spingendo molti adolescenti a intensificare abitudini digitali che, in alcuni casi, erano già presenti ma latenti.

Segnali da non sottovalutare

- Il telefono usato per calmare ansia, noia o tristezza, più che per comunicare
- Difficoltà a staccarsi anche quando interferisce con sonno, scuola o relazioni
- Un forte bisogno di sentirsi sempre raggiungibili e informati, la cosiddetta FOMO
- Reazioni di rabbia o chiusura di fronte a regole percepite come invadenti
- Un legame familiare più povero di dialogo e fiducia reciproca

Che cosa possiamo fare, davvero

Messi insieme, questi sei studi restituiscono un'immagine della dipendenza digitale molto più sfumata di come viene spesso raccontata. Non si tratta di un semplice eccesso di tempo davanti a uno schermo, ma dell'esito di un intreccio tra fragilità emotive individuali, stili educativi e qualità delle relazioni, familiari e amicali. Vietare o demonizzare la tecnologia non basta, e anzi può essere controproducente: la vera sfida educativa è promuoverne un uso consapevole.

In famiglia, questo significa privilegiare regole chiare e discusse insieme a critiche e controllo emotivo, costruendo un clima di fiducia in cui i limiti vengano percepiti come cura e non come invasione. A scuola, significa investire in percorsi di alfabetizzazione digitale e di educazione socio-emotiva, che aiutino i ragazzi a riconoscere e gestire le proprie emozioni senza doversi rifugiare per forza in uno schermo. E, più in generale, significa ricordare che dietro un uso compulsivo del telefono si nasconde quasi sempre un bisogno autentico, di appartenenza, di conferma, di comprensione, che merita di essere ascoltato prima ancora di essere corretto.

«La disconnessione emotiva non è un destino: è l'espressione di un bisogno che aspetta ancora una risposta»

La connessione virtuale, in fondo, non è nemica della relazione autentica. Lo diventa solo quando è chiamata a sostituirla. Ed è proprio in questo spazio, tra il bisogno di appartenere e quello di essere davvero se stessi, che si gioca oggi buona parte del benessere psicologico della Generazione Z.