



**ELABORATO FINALE DI 2° ANNO**

**L'Uso Problematico dei Social Media, implicazioni per  
il benessere psicologico ed interventi CBT per il  
trattamento:**

*Una rassegna narrativa della letteratura.*

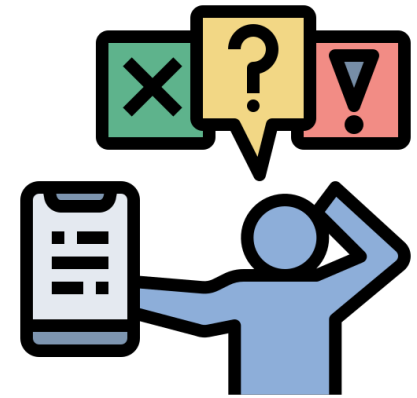


Dott. Alessandro La Corte

Anno 2024

# «*Problematic Social Media Use*» (PSMU)

Coinvolgimento eccessivo rispetto a *pensieri* che riguardano le piattaforme social, accompagnato da una *forte motivazione* ad utilizzarle o ad effettuarne l'accesso e da un *impiego di tempo e impegno* tale da compromettere altre aree relative ad attività sociali, accademiche, professionali, alle relazioni interpersonali e/o alla salute e al benessere psicologico (Andreassen, 2015).



In Italia, uno studio in particolare si è occupato di esplorare la prevalenza del PSMU tra circa 60.000 adolescenti italiani tra gli 11 e i 15 anni distribuiti tra le regioni, e i risultati hanno mostrato il coinvolgimento del PSMU nell'**8,9% del campione**, con una maggiore incidenza (13%) nelle adolescenti di sesso femminile dell'età di 13 anni (Marino, 2020).

# «*Problematic Social Media Use*» (PSMU)

## SFERA EMOTIVA

l'utilizzo delle piattaforme funziona da *evitamento* per lo stress e/o i sentimenti spiacevoli, l'esperienza social viene descritta come positiva ed energizzante provocando *ansia in caso di interruzione* (Andreassen, 2015);



## PERFORMANCE ACCADEMICA/PROFESSIONALE

dando spesso *priorità alle interazioni social* o alle notifiche ricevute rispetto ad altre attività, subiscono una *riduzione della produttività*, nei casi gravi la perdita del lavoro, e sul rendimento auto-riferito (Andreassen, 2015).

## AREA RELAZIONALE

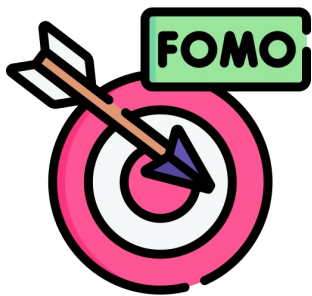
dedicando la maggior parte del tempo all'utilizzo dei Social, tendono a *ritirarsi socialmente* e/o ad esperire insoddisfazione relazionale e conflitti di gelosia (Andreassen, 2015);

## SALUTE

in particolar modo alla *scarsa qualità o quantità* di sonno (Andreassen, 2015);

# «*Problematic Social Media Use*» (PSMU)

Queste caratteristiche di eccessivo monitoraggio ed utilizzo delle piattaforme possono essere intensificate dalla “*Fear of Missing Out*” (*FoMO*), un fenomeno psicologico che si articola in due processi:

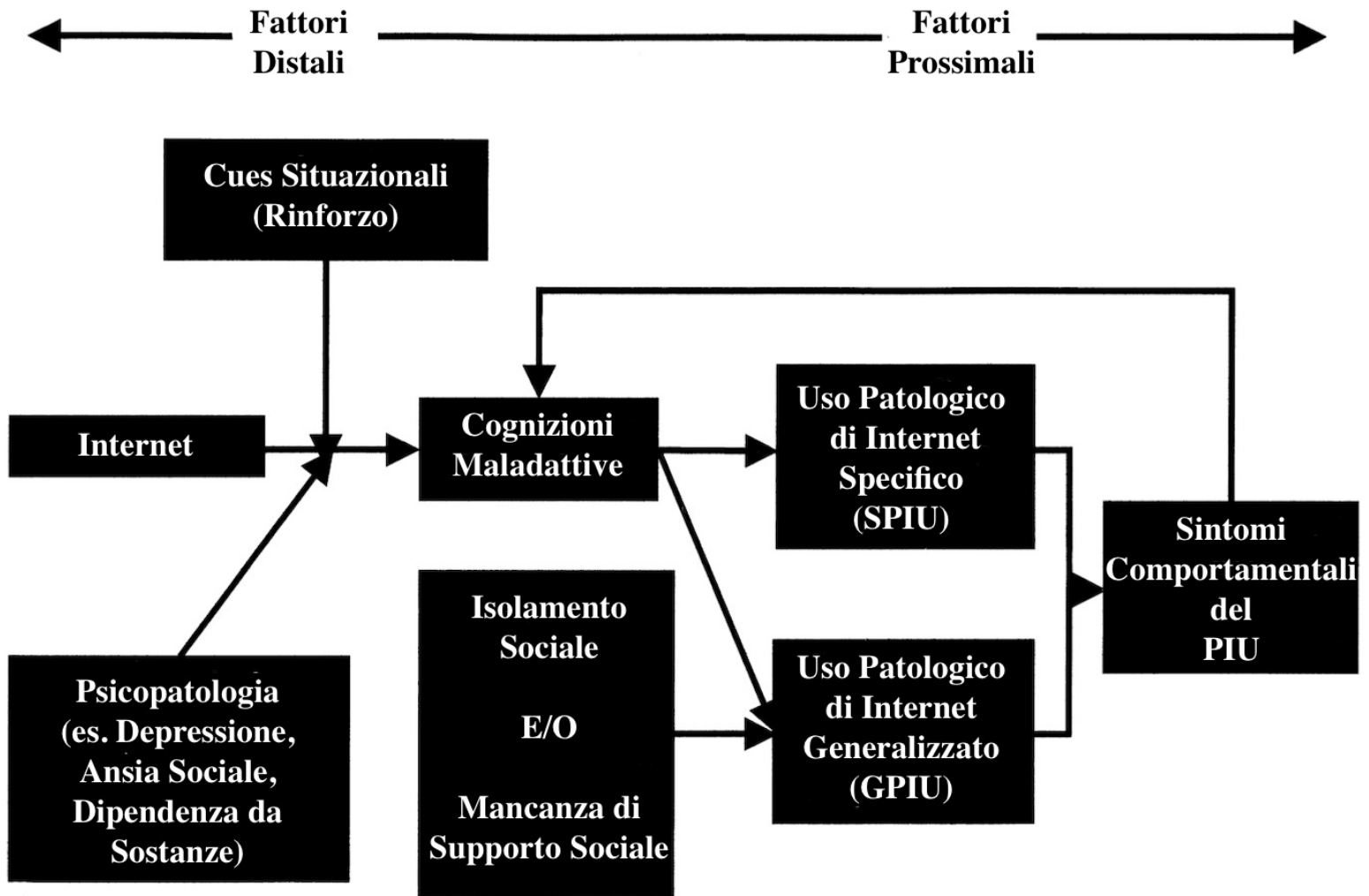


è primariamente caratterizzato dalla *percezione*, e la conseguente *intensa ansia, di poter perdere esperienze sociali significative*, come informazioni, eventi o “trend”

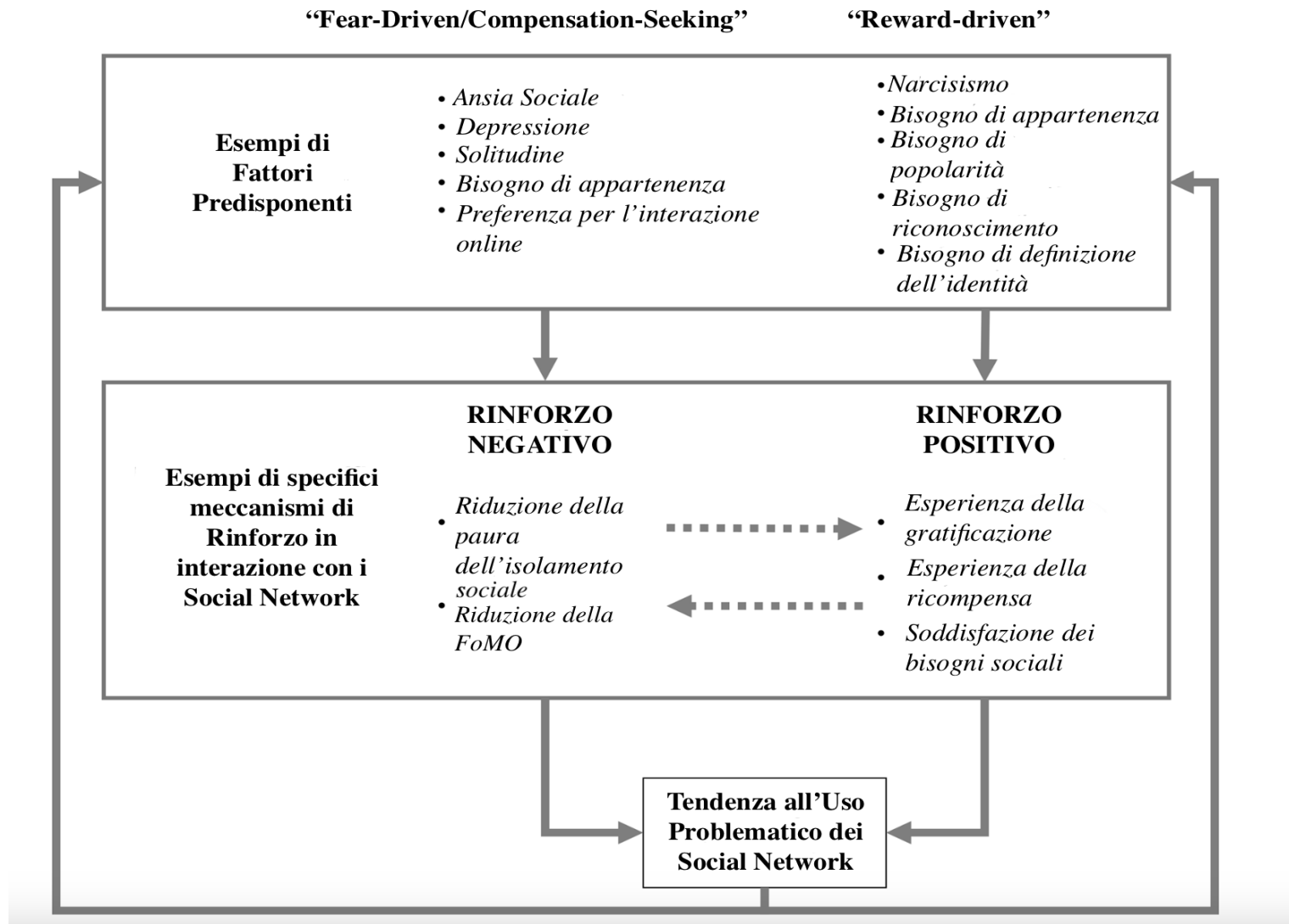


ed è seguito dal *comportamento compulsivo* di *mantenersi costantemente connessi* alle piattaforme social (Gupta & Sharma, 2021).

# *Contesto Teorico: Modello di Davis (2001)*



# Contesto Teorico: Modello di Wegmann e Brand (2019)



# *Principali Tecniche CBT per il PSMU*

## DIARIO DI AUTOMONITORAGGIO



Aiuta a sviluppare una **maggiore consapevolezza** sulle proprie modalità di utilizzo dei social media attraverso l'annotazione quotidiana di pensieri, comportamenti, emozioni e sensazioni, per analizzare la relazione tra queste dimensioni (Zhou, Rau, Yang, & Zhou, 2021).

## RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

Consente il riconoscimento dei **pensieri automatici** come "*Devo essere sempre online per rimanere rilevante e interessante*" o "*La mia vita non è all'altezza degli altri*", e di integrarli con pensieri più realistici, riducendo l'esigenza compulsiva di controllo dei social e alleviando i sintomi ansioso-depressivi legati al confronto sociale (Young, 2013), (Lopez-Fernandez, et al., 2022).



## ASTINENZA TEMPORANEA



Consente agli utenti di **osservare** in che modo l'assenza di stimoli digitali influisce sul proprio umore e comportamento, e di sviluppare maggiori capacità di autocontrollo prendendo consapevolezza dei propri comportamenti compulsivi e migliorando le capacità di regolazione emotiva (Davis, 2001), (Zhou, Rau, Yang, & Zhou, 2021).

# ***METODO:*** Strategie di Ricerca e Selezione degli articoli

La ricerca è stata condotta tramite i database “*PubMed*”, “*Google Scholar*” e “*Scopus*” utilizzando le seguenti parole chiave: “*Problematic Social Media Use and CBT*”, “*Social Media Addiction*”, “*PMSU and CBT Intervention*”, “*Intervention for Problematic Social Media Use*”.

## ***Criteria di inclusione***



- studi che valutano l'intervento CBT per il PSMU;
- popolazione composta da adulti e adolescenti;
- valutazione dei sintomi pre e post intervento, con follow-up;
- studi preferibilmente Randomized Controlled Trials (RCTs)

## ***Criteria di esclusione***



- studi descrittivi senza interventi specifici;
- studi senza interventi CBT specifici;
- studi non disponibili in inglese o italiano;
- studi con popolazioni cliniche con diverse comorbidità, come schizofrenia o disturbi di personalità;
- abstract di conferenze.



# ***METODO:*** Selezione degli articoli



Da una prima analisi della letteratura esistono molti studi descrittivi che si occupano di indagare e concettualizzare la psicopatologia relativa all'uso eccessivo dei social media, per la presente rassegna sono stati selezionati quattro studi, di cui:

*Una review sistematica (Plackett, Blyth, & Schartau, 2023)* che esplora gli attuali interventi presenti in letteratura per il trattamento del PSMU;

*Uno studio clinico (Young, 2013)* che propone un intervento di CBT-IA per il trattamento della dipendenza da Internet;

*Uno studio clinico randomizzato (Zhou, Rau, Yang, & Zhou, 2021)* che propone un trattamento basato sull'integrazione dell'Astinenza a Breve Termine con l'Automonitoraggio per il trattamento del PMSU;

*Un protocollo di studio clinico multicentrico, randomizzato a cluster (Paschke, et al., 2024)* che propone l'integrazione di un'app (Res@t Digital) nel trattamento CBT con la finalità di aumentare l'efficacia del trattamento grazie al lavoro sinergico tra genitori e adolescenti.



# ***RISULTATI:*** Tabella descrittiva degli studi ***(Plackett, Blyth, & Schartau, 2023)***

<i>AUTORE</i> <i>ANNO</i>	<i>DISEGNO DELLO</i> <i>STUDIO</i>	<i>CAMPIONE</i>	<i>INTERVENTO</i>	<i>RISULTATI</i>
<b>(PLACKETT, BLYTH, &amp; SCHARTAU, 2023)</b>	Revisione sistematica	23 studi RCT dal 2004 al 2022; Giovani adulti dai 20 ai 30 anni.	(12) Astinenza Totale;	Miglioramenti nelle qualità di vita e nel benessere mentale nel 25% degli studi (3/12), con risultati contrastanti o assenza di effetti significativi dopo l'intervento rispettivamente nel 47% (5/12) e nel 33% degli studi (4/12).
			(6) Therapy-based (CBT, Counseling di gruppo, Mindfulness);	Efficacia nel ridurre la sintomatologia di stress, ansia e depressione nell'83% degli studi (5/6) con risultati contrastanti nel 17% degli studi (1/6).
			(5) Limitazione d'uso.	Assenza di effetti significative nel 60% degli studi (3/5), risultati contrastanti nel 20% degli studi (1/5) e miglioramenti per la sintomatologia depressiva nel 20% degli studi (1/5).



# ***RISULTATI:*** Tabella descrittiva degli studi ***(Young, 2013)***

<i>AUTORE</i> <i>ANNO</i>	<i>DISEGNO DELLO</i> <i>STUDIO</i>	<i>CAMPIONE</i>	<i>INTERVENTO</i>	<i>RISULTATI</i>
<b>(YOUNG, 2013)</b>	Studio Clinico ( <i>Clinical Trial</i> )	128 partecipanti (M=83; F=45) di età compresa tra i 22 e i 56 anni.	12 sessioni settimanali di CBT-IA con follow-up a uno, tre e sei mesi.  Fase 1 – Gestione del tempo;  Fase 2 – Ristrutturazione cognitiva;  Fase 3 – “Harm Reduction Therapy” (HRT).	Miglioramenti nella gestione del tempo di utilizzo di Internet e nella regolazione emotiva per la maggioranza dei partecipanti, di cui il 70% ha mantenuto i miglioramenti al follow-up di sei mesi.



# ***RISULTATI:*** Tabella descrittiva degli studi ***(Zhou, Rau, Yang, & Zhou, 2021)***

<i>AUTORE</i> <i>ANNO</i>	<i>DISEGNO DELLO</i> <i>STUDIO</i>	<i>CAMPIONE</i>	<i>INTERVENTO</i>	<i>RISULTATI</i>
------------------------------	---------------------------------------	-----------------	-------------------	------------------

<b>(ZHOU, RAU, YANG, &amp; ZHOU, 2021)</b>	Studio Clinico Randomizzato <i>(Randomized Clinical Trial, RCT)</i>	65 partecipanti (M=24; F=41) di circa 28 anni di età;  Un gruppo sperimentale (EG=33) e un gruppo di controllo (CG=32).	2 settimane con follow-up a due settimane;  EG – Astinenza a breve termine (2,5h/d; 4d/w) con Diario di Monitoraggio di pensieri, emozioni e comportamenti.  CG – Diario di Monitoraggio di pensieri, emozioni e comportamenti.	Miglioramenti nella gestione del tempo di utilizzo dei social media per entrambi i gruppi con miglioramenti complessivi nella “ <i>Life Satisfaction</i> ”, con risultati maggiormente significativi per il gruppo sperimentale.
--	--	---	---	--



# ***RISULTATI:*** Tabella descrittiva degli studi ***(Paschke, et al., 2024)***

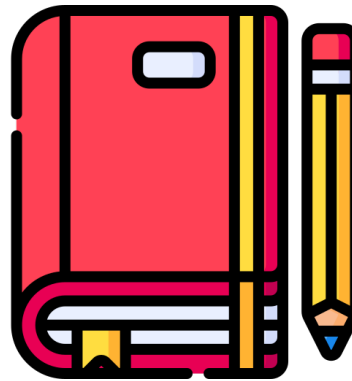
*AUTORE*                      *DISEGNO DELLO*                      *CAMPIONE*                      *INTERVENTO*                      *RISULTATI*  
*ANNO*                      *STUDIO*

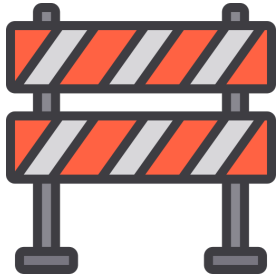
<b>(PASCHKE, ET AL., 2024)</b>	Protocollo di Studio Clinico Multicentrico, Randomizzato a Cluster (RCT)	1.134 diadi di adolescenti (10-19 anni) e genitori partecipanti. Un gruppo di intervento (IG) e un gruppo di controllo (CG).	9 sessioni settimanali con 1 sessione booster alla settimana 15 e follow-up a 20 settimane; IG – TAU (“Treatment As Usual”, CBT) con “ <i>Resource Strengthening Training for Adolescents with Problematic Digital Media Use, and their Parents</i> ” (Res@t Digital); CG – TAU (“Treatment As Usual”, CBT)	Riduzione significative dei sintomi del “ <i>Digital-Media-Related Disorders</i> ” (DMUD) per gli adolescenti del gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo; Riduzione dello stress psicologico percepito sia per gli adolescenti che per i genitori con miglioramento della comunicazione e riduzione dei conflitti.
--------------------------------	--	---	---	---

# ***DISCUSSIONE:*** Conclusioni

L'impiego delle strategie di *ristrutturazione cognitiva*, *gestione del tempo* e *astinenza a breve termine* risulta attualmente coerente nel migliorare il benessere psicologico e nel ridurre i sintomi di ansia e depressione e FoMO correlate all'uso eccessivo dei social media.

Inoltre l'aggiunta di *strumenti digitali per il monitoraggio in tempo reale dell'uso dei social media* ha ulteriormente migliorato gli esiti terapeutici.





## ***DISCUSSIONE:*** Limiti della ricerca

### **CAMPIONI POCO RAPPRESENTATIVI**

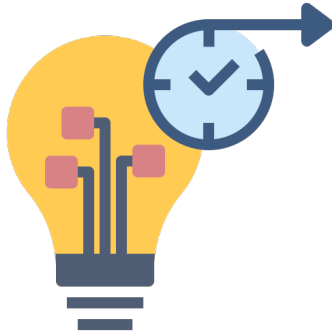
In particolar modo, negli studi pubblicati da (Young, 2013), (Plackett, Blyth, & Schartau, 2023) e (Zhou, Rau, Yang, & Zhou, 2021), i campioni sono *costituiti principalmente da studenti universitari o giovani adulti di circa trent'anni, limitando la generalizzabilità dei risultati* per altre fasce d'età, come bambini e adolescenti.

### **STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE**

L'impiego di *questionari e scale di autovalutazione* da parte di alcuni studiosi, come nel caso di (Young, 2013), andrebbe integrato a *misurazioni oggettive*, come il monitoraggio digitale dell'uso dei dispositivi eseguito nello studio (Paschke, et al., 2024), per *migliorare l'accuratezza* dei dati.

### **DURATA LIMITATA DEGLI STUDI E DEI FOLLOW-UP**

Sebbene in alcuni studi come quello di (Young, 2013) e (Paschke, et al., 2024) sia stato monitorato il mantenimento dei miglioramenti rispettivamente a *sei mesi e venti settimane*, è utile ricordare che le dipendenze, anche comportamentali, presentano frequenti ricadute nel corso del tempo, di conseguenza il *monitoraggio degli effetti a lungo termine* risulta essenziale per *stabilire l'efficacia duratura* dell'intervento.



## ***DISCUSSIONE:*** Direzioni future

### **CAMPIONI MAGGIORMENTE DIVERSIFICATI**

Che possano rappresentare la popolazione generale e permettere un confronto tra diverse fasce d'età, in particolare per ***bambini e adolescenti*** che risultano ***più vulnerabili*** e con ***potenziali conseguenze maggiori***.

### **SINERGIA TECNOLOGICA**

I risultati positivi dello studio di (Paschke, et al., 2024) mettono in risalto le potenzialità sinergiche dell'impiego di ***app CBT-based*** per un ***migliore outcome terapeutico***, aprendo possibilità di ricerca e intervento, e in ultimo, di prevenzione, con lo scopo di ***educare ad un uso più consapevole*** dei social media e della tecnologia sin dalla giovane età, ***riducendo la necessità di trattamenti futuri***.

### **INTEGRAZIONE DI MISURE OGGETTIVE AI DIARI DI MONITORAGGIO**

(es. analisi del tempo di utilizzo) che ***ridurrebbe la possibilità dei bias legati all'autovalutazione*** permettendo una ***valutazione più affidabile*** dell'intervento.

### **MONITORAGGIO PROLUNGATO DEGLI EFFETTI TERAPEUTICI**

Con ***follow-up a uno o due anni***, sarebbe un criterio indispensabile da adottare per ***garantire dei risultati robusti*** alla ricerca futura.



*GRAZIE DELL'ATTENZIONE*

