

AUTOSTIMA E TECNOLOGIA: L'ACCELERAZIONE IN RELAZIONE ALL'USO DI INTERNET

SELF-ESTEEM AND TECHNOLOGY: THE ACCELERATION IN RELATION OF THE USE OF THE INTERNET

Luigi Picci

Università degli studi Niccolò Cusano-Telematica Roma
luigi.picci@unicusano.it

Abstract

Questo studio analizza quanto riportato in letteratura rispetto alla relazione tra autostima e addiction partendo dall'osservazione che l'accelerazione data dalla tecnologia mette sempre più in evidenza quanto si stia creando una forte connessione con delle manifestazioni a carattere psicologico, sociologico e pedagogico che si aggiornano e si adeguano al cambiamento in atto. L'espansione delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) nella nostra società ha portato a numerosi elementi positivi, tra cui nuovi mezzi di comunicazione, lavoro, apprendimento e intrattenimento, attraverso lo spazio e il tempo. Ha anche portato a tematiche associate ad un uso inappropriato o eccessivo, tra cui l'assenteismo sul lavoro e scuola, il fallimento accademico, il deterioramento delle relazioni familiari o di amicizia e persino problemi di salute, in particolare tra gli adolescenti (Muñoz- Miralles et al. 2016). Un fattore che sembra essere ricorrente nei casi di addiction è quello relativo all'autostima. L'autostima è considerata un fattore importante anche in termini di resilienza e di benessere fisico (Mariani, Marcolongo, Melchiori, Peluso 2019).

We analyzes what is reported in the literature respect to the relationship between self-esteem and addiction, starting from the observation that the acceleration given by technology increasingly highlights how much a strong connection is being created with psychological, sociological and pedagogical events that are updated and adapt to the change taking place. The expansion of Information and Communication Technologies (ICT) has led to numerous positive elements, including new means of communication, work, learning and entertainment. It has also show some problems associated with inappropriate or excessive use, like absenteeism at work and school, academic failure, deterioration of family or friendship relations and even health problems, particularly among adolescents (Muñoz-Miralles et al. 2016). A factor that seems to be recurrent in cases of addiction is that related to self-esteem. Self-esteem is considered an important factor also in terms of resilience and physical well-being (Mariani, Marcolongo, Melchiori, Peluso 2019)

Keywords

Autostima, Information Technology, Dipendenza da internet, scuola
Self-esteem, Information Technology, Internet addiction, school

Introduzione

Uno dei temi più discussi è quello che mette in relazione la diffusione di Internet, i suoi effetti sulla salute mentale e il funzionamento sociale e, in particolare, l'impatto tra i giovani. L'International Telecommunication Union (2017) stima che a livello globale, il 70% delle persone di età compresa tra 15 e 24 anni sia online. Un recente sondaggio ha rilevato che negli Stati Uniti, il 92% gli adolescenti (di età compresa tra 13 e 17 anni) riferisce di essere online ogni giorno, mentre il 24% afferma di essere online "quasi costantemente" (Lenhart et al., 2015).

I numerosi studi effettuati hanno dimostrato che esistono diversi aspetti connessi alla diffusione di Internet. Da un lato un miglioramento in termini di benessere dei giovani rispetto

al mantenimento ed allargamento delle amicizie esistenti (Huang 2010), dall'altro evidenti prove che un uso eccessivo di Internet possa attivare o amplificare delle manifestazioni dannose tra i giovani (Piceci 2019; Ciarrochi et al., 2016). Alti livelli di presenza on-line per socializzazione precedono lo sviluppo dell'uso compulsivo di Internet (indicato anche come "uso problematico di Internet" e "dipendenza da Internet" (van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, 2008).

In uno studio che analizza l'uso compulsivo di Internet mettendolo a confronto con l'autostima (Donald, Ciarrochi, Partker, et al 2019) si menziona l'uso compulsivo da Internet generalizzato intendendolo come un uso che non sia riferibile ad una particolare azione o applicazione tecnologica Internet-based ma che se non contenuto e controllato può causare dipendenza. Questa forma generalizzata potrebbe essere fortemente associata agli scambi interpersonali su Internet e all'uso di Internet per cercare il contatto sociale ed il rafforzamento, al posto del contatto faccia a faccia con gli altri.

Tuttavia, si sa relativamente poco sul come l'uso compulsivo di Internet generalizzato sia correlato ai cambiamenti delle valutazioni dell'io nel tempo. L'adolescenza è un'epoca in cui le autovalutazioni cambiano rapidamente e queste a loro volta hanno un'influenza importante sui livelli di impegno sociale, rendimento scolastico e benessere generale dei giovani (Marshall, Parker, Ciarrochi, & Heaven, 2013).

Di certo l'uso di Internet è diventato estremamente importante ed essenziale nella vita di tutti i giorni. Nonostante l'onnipresenza di Internet si ritiene necessario fare una distinzione tra uso di Internet e dipendenza da Internet (Internet Addiction). Il concetto di dipendenza da Internet è stato inizialmente definito in termini di criteri di dipendenza dal DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders), che include la tolleranza all'utilizzo, l'ansia quando non lo si utilizza, la brama di usare e i maggiori problemi funzionali come i problemi nelle relazioni. Anche l'incapacità di limitare l'uso di Internet per evitare problemi quotidiani o per stimolarsi sono identificati come parte di questo concetto. L'IA è stata ritenuta simile ai disturbi del controllo degli impulsi, che includono l'incapacità di resistere all'utilizzo di Internet. Le sue caratteristiche, menzionate in letteratura, sono assimilabili a quelle riscontrate nel gioco d'azzardo patologico. D'altra parte, nonostante il fatto che la dipendenza da Internet sia riconosciuta come un grave problema di salute in alcuni paesi come la Corea del Sud, nel DSM-5 non è stata classificata come disturbo diagnostico (inserita nella sezione 3 "*riservata alle condizioni che richiedono ulteriori ricerche prima di essere formalmente considerate disturbi*"). Un altro fattore è il tempo di permanenza in Internet (inteso in termini di quantità). In letteratura questo aspetto è stato ampiamente studiato verificando una correlazione tra utilizzo e dipendenza in termini di tempo. Ma oltre al tempo trascorso online, riveste una grande importanza il ruolo della personalità. I tratti della personalità svolgono un ruolo considerevole nel comportamento umano. Anche i desideri, le motivazioni, i valori e i bisogni sono influenzati dalla personalità.

Le associazioni tra i tratti della personalità e la dipendenza da Internet sono state ampiamente esaminate. Tuttavia, l'effetto dell'autostima è esaminato in un numero relativamente piccolo di studi dove è stata riscontrata una minore autostima correlata in modo significativo con la dipendenza da Internet.

La cultura modella il comportamento degli individui e quindi ci sono differenze culturali ri-

guardo all'uso di Internet. Ad esempio, mentre gli studenti cinesi dimostrano fiducia in se stessi nell'uso di Internet, gli studenti britannici lo usano per scopi accademici. Quindi comprendere le differenze culturali è cruciale per descrivere il fenomeno della dipendenza da Internet anche se non è ancora chiaro quale sia l'effetto della cultura sulla dipendenza da Internet.

1. Autostima

L'autostima è un fenomeno studiato da scienziati e professionisti del comportamento di varie discipline, con focus sull'esame della personalità (Demo, 1985). Gli interventi che hanno come scopo quello di far leva sull'autostima allo scopo di influenzarla sono spesso nella progettualità e nei piani delle entità organizzative in vari campi compreso tutto il filone pedagogico, nonostante il fatto che vi siano critiche in ambito scientifico e che ci siano dei riscontri nei risultati che risultano essere variabili (L. Kaplan, 1995; Kuykendall, Craig, Tay, 2019).

Il costrutto dell'autostima è molto in uso ed è potrebbe essere sovrastimato rispetto al fatto che spesso viene considerato come un aspetto risolutore. Utilizzando il motore di ricerca Web of Science ed inserendo come parametro di ricerca nel titolo "self esteem OR self-esteem" compaiono 8.150 articoli, se fatta nel topic 42.315, se fatta su google Scholar ne compaiono ben 2.390.000.

Vista la grande quantità di references, non si trova facilmente un filone che definisca in modo univoco cosa si intenda per "autostima". Sembra piuttosto che se ne faccia un uso a "discrezione" rispetto al risultato che vi vuole ottenere. Guindon (2002) ipotizza che si stia facendo sistematicamente una "diagnosi" informale sull'autostima senza una base certa del suo significato o su cosa possa essere e ancor meno nella sua valutazione. Sembra che si pensi di sapere cos'è l'autostima ed in base a questa presunzione dare poi il suo significato per scontato.

James (1890) ha definito l'autostima come una valutazione sommaria che riflette un rapporto delle nostre "pretese" diviso per i nostri "successi". L'autostima riflette una sensazione di "base" di valore, valore, simpatia e accettazione di sé che si porta in ogni momento, indipendentemente dalla realtà oggettiva. Cooley (1902) postulò che l'io è determinato e giudicato dalla percezione degli altri. Mead (1934) vide il sé come un prodotto di interazioni in cui l'individuo sperimenta se stesso come riflesso nel comportamento degli altri. Rogers (1951) si riferiva all'autostima come la misura in cui una persona ama, apprezza e accetta se stessa. L'autoconsapevolezza incondizionata e positiva dipende dalla considerazione positiva incondizionata di altri significativi. White (1963) ha descritto l'autostima come un processo che si sviluppa da due fonti: una fonte interna di un senso di realizzazione e una fonte esterna di affermazione da parte di altri. Maslow (1968) ha definito l'autostima come "il desiderio di forza, di successo, di adeguatezza, di padronanza e competenza e per indipendenza e libertà". Rosenberg (1965, 1979) e Coopersmith (1967) hanno sviluppato ciascuno una teoria dell'autostima definendola come un significativo costrutto della personalità basato su metodi empirici. Entrambi hanno raggiunto conclusioni simili. Gli anni passano e si susseguono varie definizioni. Arriviamo a Mruk (1999) che considerava l'autostima come un'interazione tra dignità e competenza e concettualizzava una matrice di autostima che indicava un continuum nel comportamento competente o efficace. Ed in fine Zeigler-Hill, (2013) la definisce come l'atteggiamento positivo o negativo verso se stessi

Il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, include l'autostima tra i criteri diagnostici per alcune categorie di disturbi mentali e l'autostima sembra essere correlata a depressione, distimia e disturbi narcisistici e di personalità.

Oggi si guarda a questo concetto inserendolo in quanto ci circonda e quindi andando a studiare la relazione che può esserci tra autostima e tecnologia.

Un'interessante ricerca è quella di Jackson et al. (2010) che ha studiato le relazioni tra uso del concetto di sé, autostima e informatica (IT) esplorando le possibili differenze di genere e razza verificando che esiste una relazione tra autostima e tecnologia con delle differenze di

genere rispetto ad una bassa autostima dei ragazzi che usano videogames. Il gioco con videogiochi era associato a un concetto di sé inferiore comportamentale e una minore autostima. Le ragazze avevano concetti di sé accademici e concetti comportamentali più favorevoli mentre i ragazzi avevano concetti di sé di aspetto fisico e concetti di sé atletici più favorevoli rispetto alle ragazze. Non c'era differenza di genere nell'autostima generale. Questo studio ha posto le basi su Harter (1999) e su Fox (1999). Harter affermava che i concetti di sé dei giovani possono essere catturati da tre dimensioni: aspetto cognitivo, aspetto sociale e fisico, concetto di sé del corpo. L'autocoscienza cognitiva si basa principalmente sul rendimento scolastico o accademico. L'autocoscienza sociale si basa sulla popolarità tra colleghi e reti di amicizia. L'aspetto fisico e il concetto di sé del corpo si basa sulle capacità atletiche percepite e sulla partecipazione agli sport. Harter ha anche ipotizzato una quarta dimensione che riguarda il proprio valore ma è in stretta relazione con l'autostima. Le dimensioni di autocoscienza dell'apparenza cognitiva, sociale e fisica sono considerate distinte dalla dimensione del proprio valore o dell'autostima, sebbene le valutazioni lungo le dimensioni precedenti contribuiscano a determinare l'autostima complessiva. Fox ha definito l'autostima come una valutazione del concetto di sé, compresi i sentimenti associati a quella valutazione. Le dimensioni del concetto di sé contribuiscono all'autostima globale nella misura in cui queste dimensioni sono considerate importanti per il proprio senso di sé.

2. Autostima e Internet Addiction

Il numero di utenti di Internet a livello mondiale continua a crescere. Quando si parla di uso di Internet è preferibile specificare che non si fa riferimento al solo utilizzo di browser ma a tutte le applicazioni che sfruttando la rete erogano servizi, mettono in comunicazione o creano svago ed intrattenimento. I social network catalizzano l'attenzione e sono, assieme al gaming, tra i servizi più utilizzati. In particolare gli adolescenti sono attivi su siti di social network poiché supportano nuove pratiche di socializzazione online e relazioni romantiche (Van Ouytsel, Van Gool, Walrave, Ponnet, & Peeters, 2016). Come forma innovativa di interazione interpersonale, i siti di social network rendono gli stili di comunicazione più flessibili e possono influenzare alcuni aspetti della personalità individuale, in particolare in relazione all'autostima, alla solitudine, alla capacità di affrontare le situazioni e ad altre variabili correlate alla capacità dell'individuo di raggiungere il benessere e obiettivi sociali specifici (Andreassen et al., 2017, Kuss et al., 2013, Park et al., 2014).

Tra i fattori che contribuiscono ad un aumentato rischio di dipendenza da Internet, la bassa autostima sembra svolgere un ruolo rilevante. Con l'aumentare del numero di utenti di Internet, anche l'uso problematico di Internet è aumentato e le sue varie declinazioni sono in continua evoluzione.

La definizione di internet addiction negli ultimi 20 anni è stata assimilata alla dipendenza da sostanze, successivamente al disturbo del controllo degli impulsi (Tateno, Teo, Ukai, et al. 2019) ed infine attualmente, dopo un'attenta discussione, ad un tipo di dipendenza comportamentale: questa definizione sembra essere quella che gode di maggiore seguito (Cerniglia, Zoratto, Cimino, Laviola, Ammaniti, Adriani 2017).

Servidio et. al (2019) tracciano una situazione di sicuro interesse. Le persone con livelli di autostima più elevati sembrerebbero utilizzare Internet in modo equilibrato perché il loro atteggiamento positivo verso se stessi li aiuta a gestire facilmente i loro bisogni e le circostanze della vita. Al contrario, le persone con bassi livelli di autostima sembrano trovare riparo in Internet e nei servizi di social network, che danno loro un senso di riconoscimento e importanza. Inoltre è riconosciuto che l'uso eccessivo di Internet possa generare disturbi sociali negli individui adolescenti, nonché avere effetti negativi sul loro rendimento scolastico. Il rischio di dipendenza da Internet è strettamente collegato con altre variabili come depressione, ansia e bassa autostima. I fattori psicosociali incidono in modo rilevante e la dipendenza da Internet

è anch'essa in relazione. Questi fattori intrapersonali sembrano essere collegati agli aspetti interni della personalità umana, che includono, ad esempio, tratti della personalità, regolazione emotiva, ecc. (Cudo et al., 2016, Gackebach, 2007). I giovani colpiti dalla dipendenza da Internet sembra che abbiano maggiori probabilità di mostrare evidenti difficoltà interpersonali, come comportamento sociale improprio, paura delle relazioni e altri problemi sociali (Fumero, Marrero, Voltes e Peñate, 2018).

Sulla stessa linea, altri studi supportano la conclusione che i fattori interpersonali siano fondamentali per lo sviluppo della dipendenza tecnologica, specialmente quando le persone usano ambienti virtuali per mantenere il loro livello di fiducia e quando incontrano difficoltà sociali. Più specificamente, livelli più bassi di fattori interpersonali sono correlati a livelli più bassi di supporto percepito tra pari e ad un aumento del sentimento di minaccia da parte di altri che aumentano il rischio di dipendenza da Internet Servidio et. al (2019).

3. Autostima e risultati scolastici

Con lo sviluppo della tecnologia dell'informazione, se da un lato Internet è diventato pienamente integrato nella vita delle persone manifestandone gli evidenti vantaggi, come ad esempio il miglioramento dell'apprendimento online, ha anche introdotto nuovi fenomeni, come l'Internet Addiction che comporta difficoltà psicologiche, sociali, scolastiche e lavorative. Un corpus crescente di ricerche ha dimostrato che gli adolescenti con IA hanno maggiori probabilità di sperimentare problemi accademici (Jun & Choi, 2015), psicosociali (Ostovar et al., 2016) e di salute (Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng, 2009).

Negli ultimi anni, i ricercatori hanno iniziato a studiare l'impatto dei fattori scolastici sull'IA tra gli adolescenti. Come elemento centrale dell'esperienza scolastica, la connessione scolastica (nota anche come legame scolastico, appartenenza scolastica e attaccamento scolastico) è stata trovata strettamente correlata all'IA negli adolescenti (Yen et al., 2009). La connessione scolastica si riferisce a come gli studenti generalmente sentono la propria scuola e come si collegano positivamente con i loro coetanei, insegnanti e altri adulti nella comunità scolastica (Libbey, 2004). Poiché la scuola è l'ambiente principale in cui gli adolescenti studiano e vivono, possono desiderare relazioni interpersonali di fiducia, sostegno e cura con insegnanti e colleghi. Se si sentono disconnessi dalla scuola, tuttavia, i loro bisogni psicologici saranno frustrati. Al contrario, Internet può soddisfare i bisogni psicologici delle persone (come la relazione, la competenza e l'autonomia) e ridurre la solitudine e l'ansia sociale che vivono a scuola. Pertanto, gli adolescenti che si sentono disconnessi dalla scuola possono scoprire un nuovo "rifugio mentale" (per l'appunto Internet) e quindi diventare più inclini all'IA. La ricerca empirica ha supportato questo punto di vista. Ad esempio, Yen et al. (2009) hanno trovato un legame significativo tra disconnessione scolastica e IA tra gli adolescenti. Allo stesso modo, Chang et al. (2014) hanno scoperto che gli studenti con un legame scolastico più debole avevano maggiori probabilità di diventare dipendenti da Internet. Questi risultati suggeriscono che la disconnessione scolastica è un fattore di vulnerabilità per la IA negli adolescenti.

Secondo Peng et. al (2019) esistono diversi motivi per considerare l'autostima come un mediatore tra disconnessione scolastica e IA adolescenziale. Gli autori di questa ricerca pongono una premessa basata su tre considerazioni: 1) lo sviluppo dell'autostima è un compito chiave saliente nella fase dell'adolescenza; 2) un ambiente scolastico negativo può comportare una percezione di sé negativa, che a sua volta aumenta il rischio di un'ampia gamma di comportamenti problematici; 3) l'autostima è relativamente plastica e suscettibile di intervento, che può essere migliorata per migliorare l'impatto della disconnessione scolastica sull'AI adolescente.

Peng et. al (2019) sostengono che gli adolescenti che non siano legati alla scuola possono essere predisposti a bassi livelli di autostima. In particolare, se il bisogno fondamentale di appartenenza degli studenti (come l'appartenenza alla scuola) non è soddisfatto, la loro ricerca di obiettivi più elevati, come l'autostima, sarà fortemente compromessa. L'autostima è un monitor

interno del grado in cui uno è valutato dagli altri (Leary & Baumeister, 2000). Se gli studenti mancano di forti relazioni con insegnanti e compagni di scuola o non provano affetto e appartenenza, possono percepire se stessi negativamente e quindi mostrare bassi livelli di autostima. Allo stesso modo, la teoria dell'attaccamento suggerisce che se gli individui non riescono a stabilire buone relazioni con gli altri, possono sentirsi sottovalutati e sperimentare un declino dell'autostima. Studi empirici hanno documentato come la disconnessione scolastica sia associata negativamente all'autostima adolescenziale.

Inoltre Peng et. al (2019) affermano è che gli adolescenti con minore autostima hanno maggiori probabilità di diventare dipendenti da Internet. Gli adolescenti con bassi livelli di autostima spesso si sforzano di compensare questa carenza e Internet può fornire percezioni positive temporanee e suscitare sentimenti di autonomia e competenza, che rendono gli adolescenti sicuri di esprimersi online.

Risulta quindi chiaro che esiste un legame a catena tra disconnessione scolastica (poco attaccamento), autostima e dipendenza da Internet. Risulta altrettanto chiaro che non è una catena che entra sempre in azione ma che ci siano anche degli altri fattori psicosociali che sono strettamente correlati all'individuo.

4. Conclusioni

Zeigler-Hill, (2013) definisce l'autostima come l'atteggiamento positivo o negativo verso se stessi e la tecnologia sta sempre più diventando come un prolungamento ed un modellatore del proprio sé. Questi due elementi viaggiano assieme e si contaminano. Occorre quindi tenerli presenti in quanto possono essere spie predittorie per intervenire e prevenire situazioni che possono poi degenerare.

L'autostima è connessa a diversi fattori psicologici ed in particolare esiste una forte relazione con il disagio. Jibeen (2017) esamina il ruolo moderatore di auto-accettazione incondizionata e autostima in relazione alle credenze di intolleranza alla frustrazione e disagio psicologico. I risultati della ricerca hanno dimostrato gli effetti moderatori di auto-accettazione incondizionata e autostima nella relazione tra convinzioni di intolleranza alla frustrazione (diritto, realizzazione, intolleranza emotiva e intolleranza al disagio) e ansiosità psicologica. Le presenti scoperte evidenziano l'importanza dell'auto-accettazione incondizionata, fattore che riduce i problemi emotivi degli studenti che ostacolano la loro crescita educativa e personale.

Nella comunità scientifica è ampiamente riconosciuto che l'autostima e l'immagine di sé influiscono direttamente sull'apprendimento e sui risultati accademici. La maggior parte delle indagini condotte mostra che il miglioramento dell'autostima migliora i risultati accademici. Pertanto, attraverso queste ricerche possiamo concludere che l'aumento dell'autostima favorisca risultati migliori nel processo di apprendimento. Martorano et al. (2014) hanno ipotizzato che la tecnologia possa portare un vantaggio agli studenti. Una migliore performance accademica aumenta l'autostima e, come previsto, si ottiene un feedback positivo sull'attività di apprendimento. Tuttavia, altri fattori sono chiaramente influenti nel miglioramento dei risultati accademici, le chiuse relative all'autostima sono la motivazione, l'ansia e il livello di introversione.

Per questi autori l'ipotesi principale si basa su come l'uso delle ICT riduca i livelli di ansia e l'evitamento degli alunni. Tale ipotesi sfrutta l'eliminazione della pressione di gruppo durante il lavoro individuale. Di conseguenza, anche gli effetti del clima competitivo sono ridotti.

Lo studente controlla i suoi progressi individuali senza confrontare i suoi risultati con i coetanei, di conseguenza si possono rilevare degli effetti positivi e complementari. Aspetto positivo è certamente l'aumento e il rafforzamento dell'immagine di sé, e complementare il fatto che quel tipo di autostima non è più sotto l'influenza negativa dei risultati migliori degli altri compagni di scuola.

Occorre sempre tenere presente che i fenomeni spesso sono multidimensionali. In letteratura ci sono delle evidenze rispetto alla relazione dell'autostima con il rendimento del lavoro e

con il conflitto tra lavoro e casa (Innstrand et al. 2010). Pertanto pur mantenendo una visione di insieme, occorre sempre analizzare singolarmente i vari fattori.

Riferimenti Bibliografici

- Blachnio, A.; Przepiorka, A.; Senol-Durak, E.; et al.; (2016); The role of self-esteem in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples; *EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHIATRY* Volume: 30 Issue: 2 Pages: 149-155
- Cerniglia, L.; Zoratto, F.; Cimino, S.; Laviola, G.; Ammaniti, M.; Adriani, W.; (2017); Internet addiction in adolescence: neurobiological, psychosocial and clinical issues; *Neurosci Biobehav* 76:174–84. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.024
- Chang, F. C.; Chiu, C. H.; Lee, C. M.; Chen, P. H.; & Miao, N. F.; (2014); Predictors of the initiation and persistence of internet addiction among adolescents in Taiwan; *Addictive Behaviors*, 39, 1434–1440
- Ciarrochi, J.; Parker, P.; Sahdra, B.; Marshall, S.; Jackson, C.; & Gloster, A. T.; (2016); The development of compulsive internet use and mental health: A four-year study of adolescence; *Developmental Psychology*, 52, 272–283; Retrived 12/12/2019 <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fdev0000070>
- Cudo, A.; Dobosz, M.; Jarz abek-Cudo, A.; & Basaj, L.; (2016); Problematic Internet use and intrapersonal and interpersonal attitudes in adolescents; *Postępy Psychiatrii Neurologii*, 25(3), 159–178
- Demo, D. H.; (1985); The measurement of self-esteem: Refining our methods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1490–1500
- Donald, J. N.; Ciarrochi, J.; Parker, P. D.; et al.; (2019); Compulsive internet use and the development of self-esteem and hope: A four-year longitudinal study; *JOURNAL OF PERSONALITY* Volume: 87 Issue: 5 Pages: 981-995
- Fox, K. R.; (1999); The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health and Nutrition*, 2, 411–418
- Fumero, A.; Marrero, R. J.; Voltz, D., & Penate, W.; (2018); Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis; *Computers in Human Behavior*, 86, 387–400.
- Goldberg I.; (1995); Internet addiction disorder: Diagnostic criteria; Retrived 12/12/2019 <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- Guindon, M.H.; (2002); Toward accountability in the use of the self-esteem construct; *JOURNAL OF COUNSELING AND DEVELOPMENT* Volume: 80 Issue: 2 Pages: 204-214 Published: SPR
- Harter, S.; (1999); *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Hong, F.Y.; Huang, D.H.; Lin, H.Y.; Chiu, S.L.; (2014); Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students; *Telemat Informatics*
- Huang, C.; (2010); Internet use and psychological well-being: A meta-analysis; *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* pp. 241-249
- Innstrand, S. T.; Langballe, E. M.; Espnes, G. A.; et al.; (2010); Personal vulnerability and work-home interaction: The effect of job performance-based self-esteem on work/home conflict and facilitation; *SCANDINAVIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY* Volume: 51 Issue: 6 Pages: 480-487
- International Telecommunication Union; (2017); *Measuring the Information Society Report*; Retrived 12/12/2019 https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/publications/misr2017/MISR2017_Volume1.pdf

- Jackson, L. A.; von Eye, A.; Fitzgerald, H. E.; et al.; (2010); Self-concept, self-esteem, gender, race and information technology use; *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR* Volume: 26 Issue: 3 Pages: 323-328
- Jibeen, T.; (2017); Unconditional Self Acceptance and Self Esteem in Relation to Frustration Intolerance Beliefs and Psychological Distress; *JOURNAL OF RATIONAL-EMOTIVE AND COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY* Volume: 35 Issue: 2 Pages: 207-221
- Jun, S.; & Choi, E.; (2015); Academic stress and internet addiction from general strain theory framework; *Computers in Human Behavior*, 49, 282–287
- Kaplan, L.; (1995). Self-esteem is not our national wonder drug. *The School Counselor*, 42, 341–345
- Kuykendall, L.; Craig, L.; Tay, L.; (2019); Work-contingent self-esteem: A boon or bane for worker well-being? *JOURNAL OF ORGANIZATIONAL BEHAVIOR*
- Leary, M. R.; & Baumeister, R. F.; (2000); The nature and function of self-esteem: Sociometer theory; *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Lenhart, A.; Duggan, M.; Perrin, A.; Stepler, R.; Rainie, L.; & Parker, K; (2015); Teens, social media and technology overview, 2015, Pew Research Center; Retrieved 12/12/2019 <http://www.pewinternet.org/2016/11/11/social-media-update-2016/>
- Libbey, H. P.; (2004); Measuring student relationships to school: Attachment, bonding, connectedness, and engagement; *Journal of School Health*, 74, 274–283.
- Mariani, A.M.; Marcolongo, F.; Melchiori, F.; Peluso Cassese, F.; (2019); L'influenza di interventi di rinforzo dell'autostima sul grado di resilienza in atleti adolescenti; *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva* N. 1 (3)
- Marshall, S. L.; Parker, P. D.; Ciarrochi, J.; et al.; (2013); Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study; *Child Development*, 85(3), 1275–1291
- Martorano, A.; Roca, M.; Battle, J.; et al.; (2014); HOW SELF-ESTEEM AND SELF-CONCEPT IMPROVE THROUGH ICT? PILOT RESULTS FROM A 1ST YEAR DEGREE EXPERIENCE; *EDULEARN14: 6TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON EDUCATION AND NEW LEARNING TECHNOLOGIES* Book Series: *EDULEARN Proceedings* Pages: 6567-6575
- Muñoz-Miralles, R.; Ortega-González, R.; López-Morón, M. R.; Batalla-Martínez, C.; Manresa, J. M.; Montellà-Jordana, N.; Chamorro, A.; Carbonell, X., & Torán Montserrat, P.; (2016); The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study. *BMC Pediatrics*, 16, 140
- Ostovar, S.; Allahyar, N.; Aminpoor, H.; Moafian, F.; Nor, M. B. M.; & Griffiths, M. D.; (2016); Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study; *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 257–267.”
- Peng, Wenya; Li, Dongping; Li, Danli; et al.; (2019); School disconnectedness and Adolescent Internet Addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence; *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR* Volume: 98 Pages: 111-121
- Picci, L.; (2019); Hikikomori in relazione alla crescita tecnologica: la responsabilità sociale delle famiglie e della scuola; *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva* V. 3, N. 3; DOI: <https://doi.org/10.32043/gsd.v3i3.129> “
- Picci, L.; Rendina, S.; Melchiori, F.M.; Di Filippo, G.; Cassese, F.P.; (2019); Ricerca sperimentale sulla relazione tra uso di internet e analfabetismo emotivo; *SIRD, SIPES, SIREM, SIEMeS Convegno Le Società per la società: ricerca, scenari, emergenze*
- Scaramozzino, D.; Rabuffi, M.; (2014); DSM 5 – dipendenze da non sostanze: L'Internet Addiction Disorder; Istituto per lo studio delle psicoterapie; Retrieved 12/12/2019 <https://www.istitutopsicoterapie.com/dsm-5-dipendenze-da-non-sostanze-linternet-addiction-disorder/>
- Servidio, R.; Bartolo, M. G.; Palermi, A. L.; et al.; (2019); Internet addiction, self-esteem and the validation of the Italian version of the Internet Related Experiences Questionnaire; *EUROPEAN REVIEW OF APPLIED PSYCHOLOGY-REVUE EUROPEENNE DE PSY-*

CHOLOGIE APPLIQUEE Volume: 69 Issue: 2 Pages: 51-58

- Tateno, M., Teo, A., R., Ukai, W., et al.; (2019); Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network; *FRONTIERS IN PSYCHIATRY* Volume: 10 Article Number: 455
- van den Eijnden, R. J. J. M.; Meerkerk, G.-J.; Vermulst, Ad A.; et al.; (2008); Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study; *Developmental Psychology*, 44, 655–665; Retrived 12/12/2019 <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0012-1649.44.3.655>
- Van Ouytsel, J.; Van Gool, E.; Walrave, M.; Ponnet, K.; & Peeters, E.; (2016); Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences; *Computers in Human Behavior*, Volume 55, Part A, Pages 76-86
- Yen, C. F.; Ko, C. H.; Yen, J. Y.; Chang, Y. P.; & Cheng, C. P.; (2009); Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age; *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 57–364.
- Zeigler-Hill, V.; (2013); *Self-esteem*. New York: Psychology Press