

## Sopravvivi con te stesso nell'era Smartphone

*Friday, September 12, 2025 12:30 PM (1h 45m)*

L'uso eccessivo dei social network, l'essere sempre connessi, rappresenta un problema crescente in tutto il mondo. Un termine che si è recentemente imposto nel mondo scientifico è "nomofobia". "Nomo" è l'abbreviazione di "no mobile", termine che i ricercatori britannici hanno utilizzato per descrivere il terrore di non essere raggiungibile al cellulare. La dipendenza da smartphone implica notevoli rischi per la salute fisica, psichica e cognitiva dell'individuo.

Scopo della presente ricerca è quello di indagare e monitorare il fenomeno della dipendenza dai social network e dello smartphone sulla popolazione studentesca universitaria, osservando le possibili ricadute sulle componenti emotive. Il campione esaminato è composto da 255 docenti iscritti al corso TFA e da 135 studenti universitari (corsi di laurea in scienze e tecniche psicologiche e informatica). Ai partecipanti è stata somministrata una batteria di test al fine di valutare: l'autostima (Basic Self-Esteem Scale), l'autoefficacia (Di Nuovo e Magnano), l'ansia (STAI-Y), l'intelligenza emotiva (Self-Report Emotional Intelligence Test), lo stress (MSP-9), le strategie di coping: (COPE-NVI-60), la dipendenza da internet (Internet Addiction Test), la nomofobia (NMP-Q versione italiana).

I risultati ottenuti mostrano come il campione si collochi su un livello moderato di nomofobia e come esso influenzi negativamente le componenti emotive. Si rende pertanto necessario proporre degli interventi specifici al fine di ridurre gli effetti negativi e le ricadute che l'uso dello smartphone oggi ha sul benessere psicofisico e cognitivo della popolazione studentesca.

**If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?**

**If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?**

**Primary authors:** Dr COCO, Laura; Dr NOTO, Leonardo; Dr BUSCEMI, Andrea; Prof. DI CORRADO, Donatella; COCO, Marinella (Dipartimento di Scienze della formazione - Università di Catania)

**Presenter:** Dr COCO, Laura

**Session Classification:** Lunch and poster 2

**Track Classification:** Emotions and motivation