



Prof.ssa Daniela Lucangeli

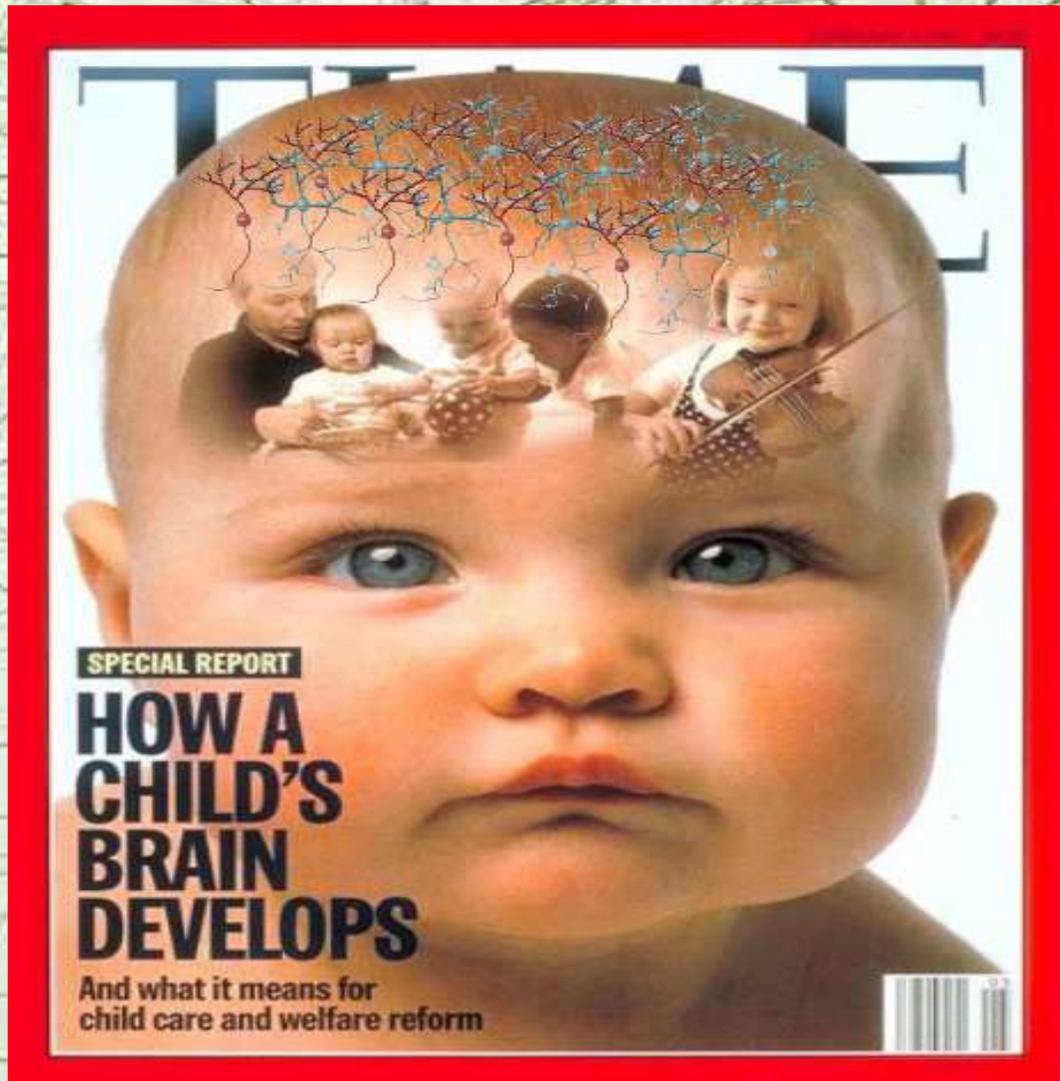
Università degli studi di Padova
Dipartimento di Psicologia della Socializzazione e
dello Sviluppo



DIGITALE SÌ, DIGITALE NO
UNA RICERCA PER LIBERARCI DA PREGIUDIZI E DIPENDENZE

Bergamo, 21 Maggio 2018

SOS



ACCADEMIA DELLE
SCIENZE

UNESCO

OMS

BRUXELLES

Incremento disturbi
neurosviluppo

Depressione precoce

Disturbi dell'umore

Dipendenza
dopaminergica

EMOZIONI DIGITALI ***DIGITALE SI***

MOTIVAZIONE
ALL'APPRENDIMENTO



AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA



EMPATIA



SPERANZA



FLOW EMOZIONALE



MOTIVAZIONE CON EFFETTI DI APPRENDIMENTO

(Wang, 2015)

- Motivazione Estrinseca
- Motivazione Intrinseca
- Curiosità
- Interesse
- Ruolo del piacere
- Mantenimento delle conoscenze....
- Persistenza

(Alexiou, Schippers, Oshri, 2012)





AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA

- Verso il Sè
- Verso gli altri
- Verso il compito

(Yot-Domínguez, Marcelo,
2017)

*gli altri = collettività allargata



● **EMPATIA**

[simpatizzante con le tragedie altrui, video su Youtube (Panetti e Tikka, 2014)]

- Dolore
- Emozioni altrui
- Commozione
- Immedesimazione
- Mal comune mezzo gaudio
- “Non isolamento”





SPERANZA

(Fürst ,2014)

- Promozione delle interazioni sui siti di appuntamenti
- Affidamento della comunicazione d'amore e relazionale alla sitologia





FLOW EMOZIONALE NEL VIDEO GIOCO

- I giochi digitali sono esperienze con "ciclo di feedback cognitivo, emotivo e cinestetico tra il processo di gioco e il giocatore"
- Può influenzare significativamente gli stati d'animo e gli stati emotivi dei giocatori (Calleja, 2007).
- I giochi digitali possono essere trasformati in strumenti di apprendimento / formazione altamente coinvolgenti e sofisticati. Incorporare la pedagogia nell'esperienza di gioco pone sfide significative e la psicologia positiva detiene alcune chiavi per affrontarle (Ijsselsteijn, Nap, de Kort, & Poels, 2007).

ALERT!!

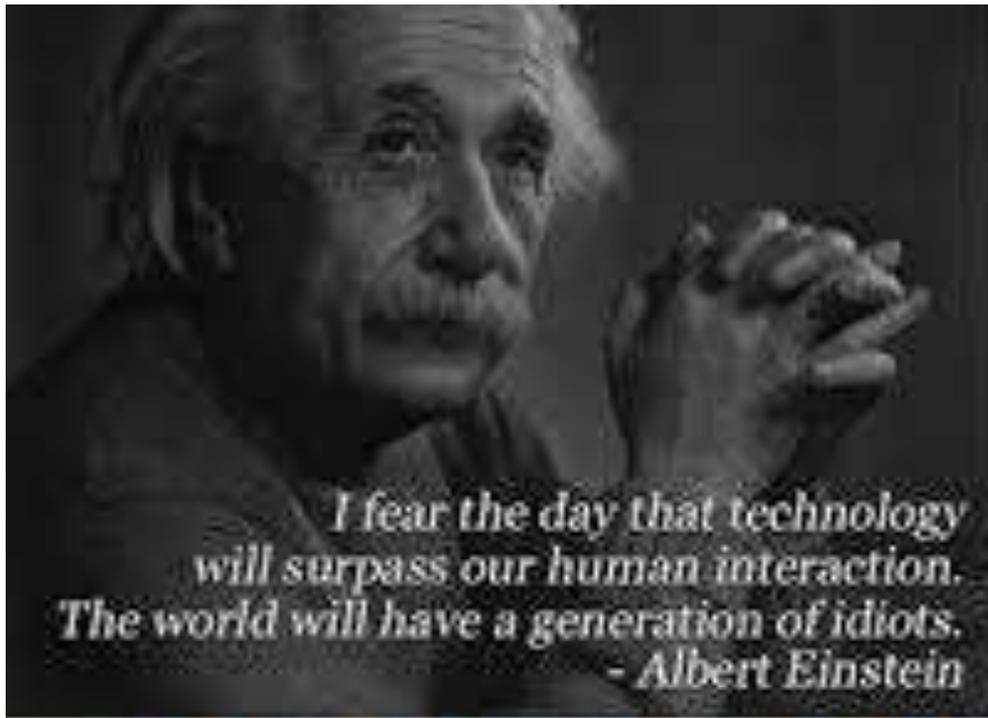
Doom, Grand Theft Auto, Call of Duty





EMOZIONI DIGITALI
DIGITALE NO

-  BIG DATA
-  SISTEMA DOPAMINERGICO
-  ANSIA
-  STRESS RELAZIONALE
-  DISTURBI DEL SONNO
-  RIDOTTA ATTENZIONE E PRODUTTIVITÀ
-  EFFETTI DEPRESSIVI
-  EFFETTI CAMPI ELETTROMAGNETICI



Apple -> **gli utenti di iPhone sbloccano i loro telefoni 80 volte al giorno.**

Dscout (società di ricerca)

<https://dscout.com/> -> in **media, picchiettiamo, digitiamo e facciamo scorrere i nostri smartphone più di 2.600 volte al giorno, 2,70 volte al minuto 1 volta ogni 20 secondi.**

<https://www.thebestbrainpossible.com/phone-mental-health-depression-anxiety-addiction/>

Apple says that iPhone users unlock their phones 80 times a day. Even worse, research firm Dscout found that we tap, type and swipe our smartphones more than 2,600 times a day, on average. The majority of us check in front of our kids, during meetings, while we eat and while we should be sleeping.

ASTINENZA DA SOCIAL NETWORK

I social sono come una droga, anche astenersi per poco tempo dall'uso di piattaforme come Facebook e WhatsApp dà sintomi simili a quelli di astinenza da sostanze stupefacenti.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* (Stieger & Lewetz, 2018), secondo cui bastano appena sette giorni senza social come - anche senza essere totalmente disconnessi, con libertà d'uso di sms, e-mail e telefono - per manifestare sintomi simili a quelli dell'astinenza da droghe: dall'ansia, alla noia, ai cambiamenti di umore.

Lo studio suggerisce anche che meno del 15% delle persone ce la farebbe a stare senza social per un'intera settimana (Stieger & Lewetz, 2018).





[clicca qui per guardare il video](#)

La dipendenza da videogioco



[clicca qui per guardare il video](#)

● ANSIA

Un'intensa ansia quando sono separate dai loro telefoni (Lepp, Barkley, Karpinski, 2014; Lee, Kim, Kim, Kown, Kim, Cho, 2008)

Astinenza (Lee, Kim, Kim, Kown, Kim, Cho, 2008)

Dipendenza psicologica

L'ansia da separazione

Consumatori accaniti consumatori

● EFFETTI DEPRESSIVI

Depressione e dei **tassi di suicidio**, (Lemola, Perkinson-Gloor, N., Brand, S., 2015; Morgan, C., Cotten, SR., 2003)

Tuttavia, **non avere alcuna interazione con i dispositivi dello schermo digitale non rende di per sé felici**: sembra anzi che gli adolescenti più felici sono quelli che **hanno livelli intermedi di utilizzo dei media digitali (circa un'ora al giorno)**.



● **STRESS RELAZIONALE**

Potremmo pensare che i nostri telefoni ci possano avvicinare ai nostri cari, ma in realtà possono avere l'effetto opposto: **controllare il telefono quando si cena con la famiglia o nel corso di un appuntamento con il proprio partner, distoglie dall'essere presenti con loro**. Quando sei **troppo attaccato al telefono, i tuoi rapporti e le amicizie possono soffrirne** (Chiu, S.I., 2014, Samaha, M., Hawi, N.S., 2016; Westermann, T., Moller, S., Wechsung, I., 2015).

● **RIDOTTA ATTENZIONE E PRODUTTIVITÀ**

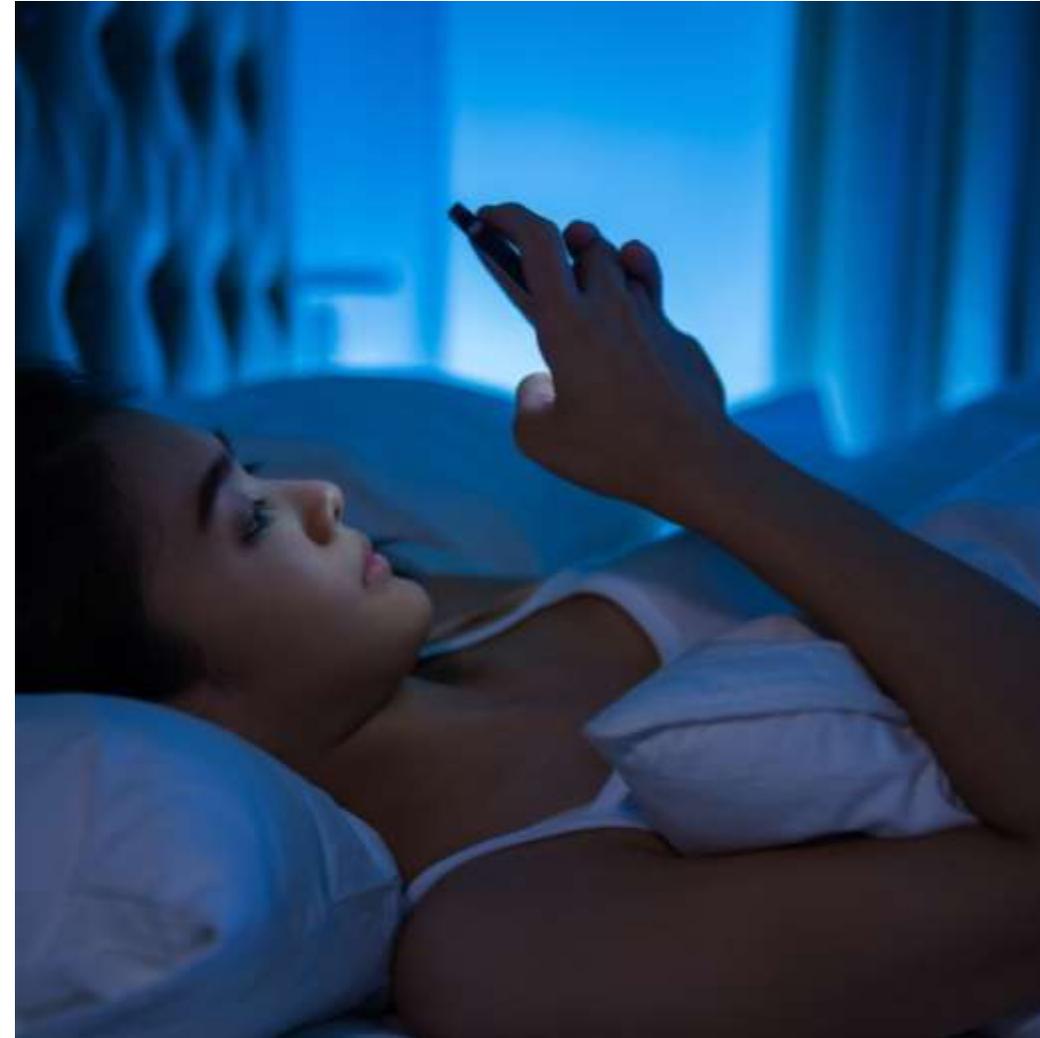
Un altro aspetto negativo degli smartphone è che **possono influenzare negativamente la produttività e l'attenzione al lavoro o a scuola** (RJ Katz-Sidlow, A Ludwig, S Miller, 2012; Levine, LE., White, BM, 2007)



DISTURBI DEL SONNO

Il sonno interrotto è un risultato comune dell'uso frequente di *smartphone* in specie nelle ore tarde della giornata.

Di notte, il **cervello viene confuso dalle rilucenze dello schermo**, perché imita la luminosità del sole, per cui **smette di produrre melatonina**, un ormone che dà al corpo i segnali del "tempo di dormire". Così la luce dello smartphone **disturba il ciclo del sonno** (Toda, M., Nishio, N., Ezoe, S., Takeshita, T., 2015).



● **EFFETTO DIPENDENZA *WEB ADDICTION***

"Dipendenze senza sostanza" o "Dipendenze comportamentali"

[gioco d'azzardo patologico – shopping compulsivo – dipendenza affettiva – dipendenza da internet e da lavoro]

La dipendenza coinvolge il rapporto dell'individuo con diversi oggetti e che può riguardare la messa in atto con modalità compulsive e reiterate di comportamenti diversificati

Internet Addiction Disorder IAD ***Sindrome di Hikikomori .***



Nel moderno mondo adolescenziale e giovanile, più sensibile ed esposto ai cambiamenti, si possono evidenziare diverse nuove espressioni di disagio mentale e comportamentale, che, per la loro diffusione, assumono il ruolo di patologie sociali.

CIRCUITO della DIPENDENZA

Bowlby (1989):

Dipendiamo per poter apprendere, esplorare e successivamente diventare creativi,
sentendo di poter contare su una base sicura,
prima esterna poi introiettata

COMPULSIVITA'



COAZIONE A RIPETERE

*Il bisogno è al posto del desiderio
(Freud, 1920)*



ADDICTION



Influenza sulla vita
dell'individuo



DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

BLOCK, 2008

- ***desiderio irrefrenabile di connettersi al web*** (o comunque di stare davanti a un pc) per chattare, giocare, mandare e-mail, frequentare siti porno
- Il soggetto costretto a fare a meno di Internet diventa ***irritabile, nervoso e agitato*** e può facilmente cadere in ***forme di depressione***: una vera e propria ***sindrome da astinenza***
- l'assuefazione a Internet si manifesta nella progressiva forma di una ***permanenza davanti al PC sempre più lunga e ininterrotta*** e nella ricerca di dispositivi hardware e software sempre più potenti e innovativi.

DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

BLOCK, 2008

suggerisce come condizioni indispensabili per la diagnosi di dipendenza da internet
quattro elementi:

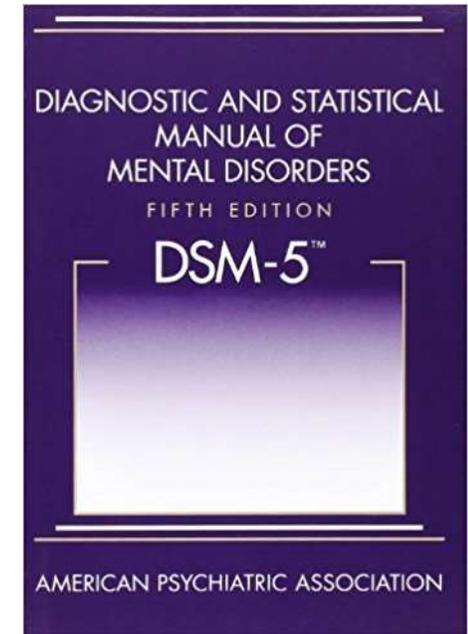
- ***Uso eccessivo di Internet***, collegato con la perdita della cognizione temporale o la trascuratezza dei bisogni di base;
- ***Il ritiro Sociale***, con la presenza di sentimenti di rabbia, tensione e/o depressione quando non è possibile accedere al computer;
- ***La tolleranza***, inclusa la necessità di procurarsi un miglior equipaggiamento informatico, ulteriori software e maggior numero di ore di navigazione;
- ***Le conseguenze negative***, comprese discussioni, bugie, peggioramento dei risultati scolastici o professionali. Isolamento sociale e affaticamento.

DSM V (2012)

DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

Uso persistente e ricorrente di Internet per partecipare a giochi, spesso con altri giocatori, che porta a compromissione o disagio clinicamente significativi come indicato dalla presenza di 5 o più dei seguenti criteri per un periodo di 12 mesi:

- (A) elevata preoccupazione derivante dall'utilizzo di internet.
- (B) isolamento sociale;
- (C) necessità di spendere maggiore tempo nell'attività on line per avere la medesima sensazione di benessere: tolleranza;
- (D) insuccessi nel tentativo di controllare l'utilizzo di internet;
- (E) continuo utilizzo di internet nonostante le conseguenze negative derivanti dall'uso;
- (F) perdita di altri interessi;
- (G) l'utilizzo di internet permette di regolare l'umore o prevenire un umore depresso;
- (H) perdita di una grande quantità di tempo collegata all'utilizzo di internet;
- (I) perdita o grave trascuratezza di relazioni significative, lavoro, dovute all'utilizzo di internet.





DSM V (2012)

DISTURBO DA GIOCO SU INTERNET

PREVALENZA: probabilmente più elevata nei paesi asiatici adolescenti maschi di 12 - 20 anni (soprattutto Cina e Corea del Sud)

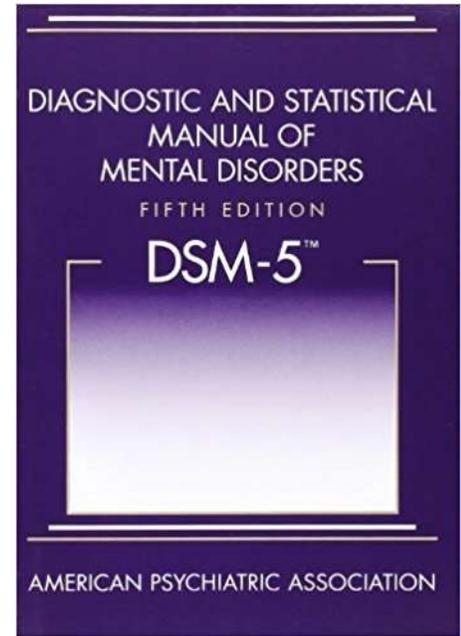
FATTORI DI RISCHIO: fattori ambientali legati alla disponibilità di computer connessi ad Internet; fattori genetici e fisiologici, alto rischio per adolescenti maschi e connesso ad ambiente asiatico e/o background genetico (*ipotesi*)

CONSEGUENZE FUNZIONALI: fallimenti scolastici, perdita del lavoro, rottura del matrimonio, responsabilità familiari trascurate

DIAGNOSI DIFFERENZIALE: l'uso eccessivo di Internet che non coinvolge i giochi online non è considerato analogo allo I.A.D.

(gioco d'azzardo online → gioco d'azzardo patologico)

COMORBILITA': salute trascurata, Disturbo depressivo maggiore, DDAI e DOC.

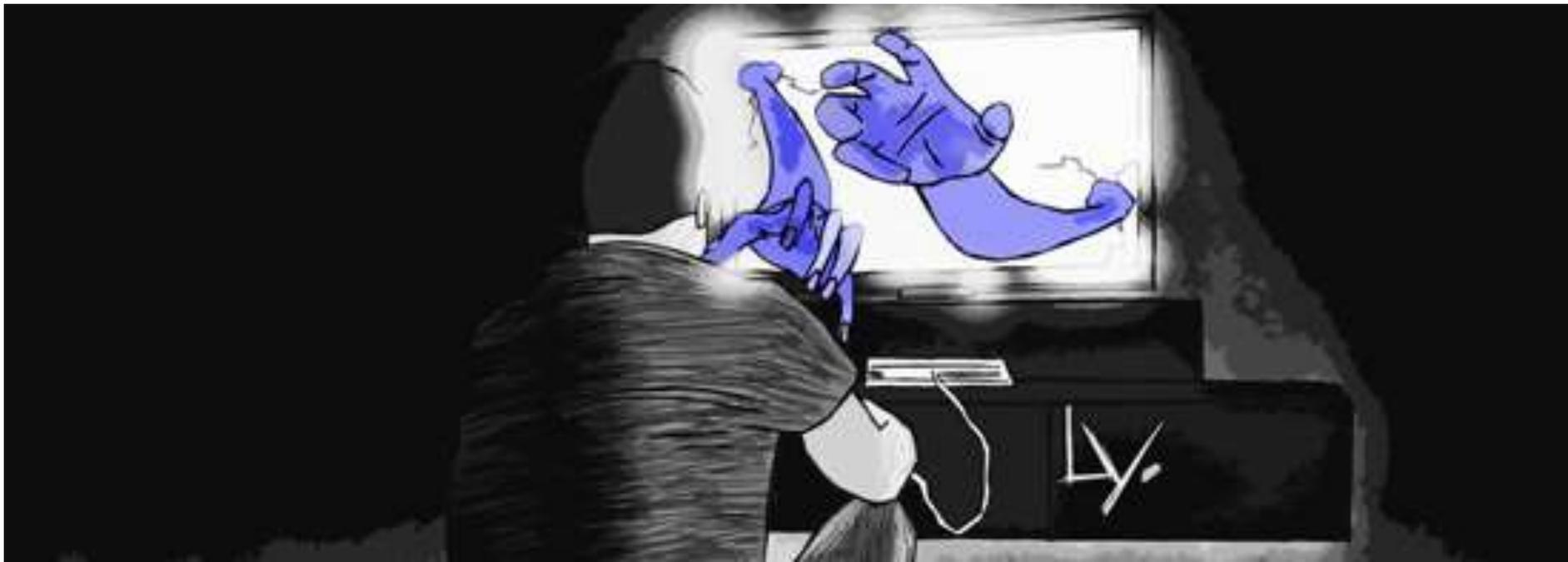


La persona che usa in maniera patologica internet sposta il focus d'attenzione da sé al mondo virtuale, ricercando continui rinforzi positivi e pensando in maniera ossessiva e ripetitiva a tutto quello che accade online.

Le persone agiscono come se non avessero certezze se non quelle che riescono a ricavare dalla rete e dai suoi "abitanti".

Tali pensieri inducono ad avere alterazioni anche nella visione del mondo che portano spesso a: generalizzare, catastrofizzare e ad avere pensieri dicotomici del tipo tutto o nulla.

(Davis, 2001)





LE FASI DI SVILUPPO DELL'INTERNET ADDICTION

K. Young, 1999

- **COINVOLGIMENTO:** si sviluppa a partire dalle prime esperienze di navigazione on line ed è caratterizzato da un senso di curiosità e voglia di sperimentazione che culmina nella scelta di una particolare applicazione o funzione di internet (chat, mail..)
- **SOSTITUZIONE:** l'alto coinvolgimento con internet fa sì che la realtà virtuale sostituisca bisogni non soddisfatti nella vita reale
- **FUGA:** s'instaura la dipendenza. Il soggetto sempre più spesso trascorre il proprio tempo sul web trovando nel mondo di internet una soluzione efficace contro stress, angosce, insicurezze. L'illusione del piacere spinge così l'individuo a passare sempre più tempo in rete.....



I 5 TIPI DI DIPENDENZA RICONOSCIUTI:

(Presidenza del Consiglio dei Ministri. Dipartimento Politiche Antidroga, 2014)

- **CYBERSEXUAL ADDICTION**

- (sesso virtuale e pornografia)

- **CYBER-RELATIONAL ADDICTION**

- (relazioni di amicizia o amorose con persone conosciute in chat)

- **INFORMATION OVERLOAD**

- (una ricerca ossessiva di informazioni sul web)

- **NET COMPULSION (Giochi Online)** (coinvolgimento eccessivo e comportamenti compulsivi collegati a varie attività online

- gioco d'azzardo, di ruolo, shopping compulsivo)

- **COMPUTER ADDICTION (Giochi Offline)**

- (coinvolgimento eccessivo in giochi virtuali che non prevedono l'interazione tra più giocatori e non sono giocati in rete)



SINDROME DEGLI HIKIKOMORI



● **HIKIKOMORI**

SIGNIFICATO: termine giapponese **letteralmente “stare in disparte”** si riferisce a coloro che hanno scelto di **ritirarsi dalla vita sociale**, spesso cercando livelli estremi di isolamento.

Solo una parte delle persone affette dal disturbo passa il proprio tempo connesso ad Internet ma, quando succede, **il tempo di permanenza davanti al computer arriva fino a 10-12 ore giornaliere.**

L'Hikikomori non esce dalla sua stanza né per lavarsi, né per alimentarsi chiedendo che il cibo gli sia lasciato dinanzi alla porta di accesso alla stanza (E. Aguglia et al., 2010).

Di Solito gli hikikomori ha un'età **compresa tra i 19 e i 27 anni**, per oltre il 90% dei casi è di **sexso maschile** e di **estrazione sociale solitamente medio-alta** (Saito Tamaki, 1998).



HIKIKOMORI

Hanno tra i 14 e i 25 anni e non studiano né lavorano. Non hanno amici e trascorrono gran parte della giornata nella loro camera. A stento parlano con genitori e parenti. **Dormono durante il giorno e vivono di notte** per evitare qualsiasi confronto con il mondo esterno. Si rifugiano tra i meandri della Rete e dei social network con profili fittizi, unico contatto con la società che hanno abbandonato. Li chiamano **hikikomori**, termine giapponese che significa “**stare in disparte**”. Nel Paese del Sol Levante hanno da poco raggiunto la preoccupante cifra di **un milione di casi**, ma è sbagliato considerarlo un fenomeno limitato soltanto ai confini giapponesi.

Le ultime stime parlano di **100mila casi italiani di hikikomori, un esercito di reclusi che chiede aiuto**. Un numero che è destinato ad aumentare se non si riuscirà a dare al fenomeno una precisa collocazione clinica e sociale.

Hikikomori

ITALIA

ASSOCIAZIONE NAZIONALE DI INFORMAZIONE E SUPPORTO
SUL TEMA DELL'ISOLAMENTO SOCIALE VOLONTARIO



Hikikomori: la perdita di senso che conduce all'apatia

**In Italia ci sono
100 mila casi di
HIKIKOMORI**

Cosa spinge un hikikomori a isolarsi? Abbiamo detto che la causa primaria va ricercata nella crescente competitività sociale e nella **pressione di realizzazione personale**, divenuta oggi talmente forte da spingere molti giovani a preferire la strada del ritiro pur di sottrarvisi.

Eppure non tutti diventano hikikomori. C'è chi in un contesto di questo tipo riesce ad adattarsi, reggendo la pressione e trovando il proprio equilibrio. C'è chi sviluppa problematiche completamente dissimili, o ancora, chi stringe i denti e va avanti, nonostante tutto. A cosa sono dovute tali differenze?

NON SOLO SI
PUÒ



MA SI
DEVE

DIGITALE SÌ, DIGITALE NO
UNA RICERCA PER LIBERARCI DA PREGIUDIZI E DIPENDENZE

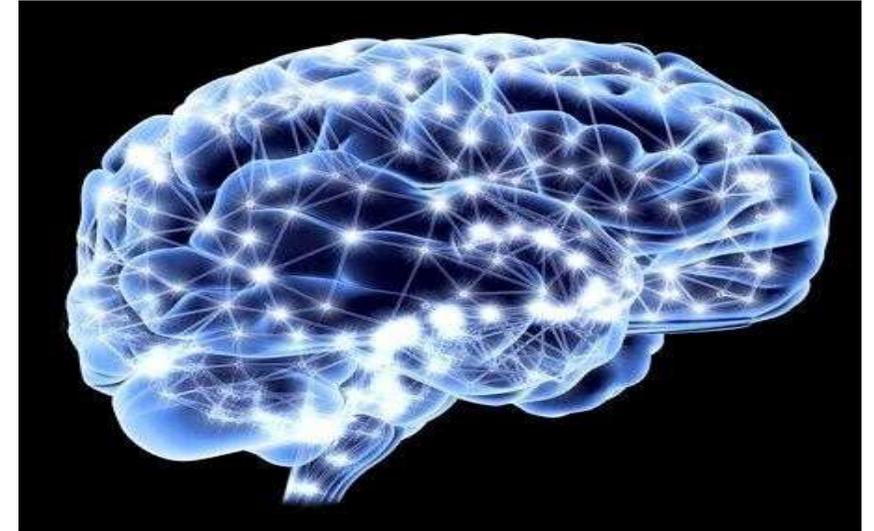
Bergamo, 21 Maggio 2018

● **STUDI DI NEUROBIOLOGIA** **(Casha, 2012)**

Disequilibrio tra il sistema della serotonina e della dopamina, mediatori fondamentali per la regolazione dei comportamenti come la disinibizione comportamentale e il meccanismo di gratificazione

La serotonina regola prevalentemente l'inibizione comportamentale e l'aggressività

La dopamina è collegata ai meccanismi del piacere/gratificazione e a quei comportamenti di attivazione della curiosità e ricerca delle novità





BIOLOGICAL BODY (?)

PRINCIPIO DI NON CONTRADDIZIONE

