

L'uso problematico dei social media e dei videogiochi

Michela Lenzi, Claudia Marino, e Erika Pivetta

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione – Università di Padova

L'uso problematico dei Social Media

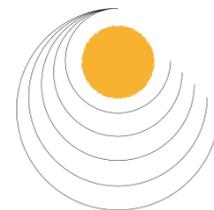
uso dei social media (Facebook, Twitter, Instagram, Ask, Tik Tok e Youtube) che crea **problemi nella vita quotidiana**:

- **difficoltà relazionali e scolastiche**
- **difficoltà nella gestione delle emozioni**

- non riconosciuto come una vera e propria dipendenza comportamentale
- caratterizzato da alcuni **sintomi delle dipendenze tradizionali** e altre **caratteristiche specifiche**



(APA, 2013, p. 795; Marino et al., 2018)



L'uso problematico dei Social Media (6+ criteri)

- *Preoccupation*: ansia di accedere ai social media
- *Tolerance*: volontà di passare sempre più tempo online
- *Withdrawal*: sintomi di astinenza quando offline
- *Persistence*: fallimento nel controllo del tempo speso sui social media

SINTOMI SOVRAPPONIBILI A QUELLI DELLE **DIPENDENZE**



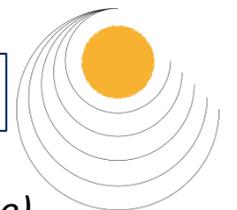
- *Displacement*: trascurare altre attività quotidiane
- *Conflict*: liti con genitori a causa dell'uso
- *Problem*: problemi con gli altri a causa dell'uso
- *Deception*: mentire ai genitori e altri sul tempo speso sui social media

GESTIONE
PROBLEMATICA
DELLE
EMOZIONI

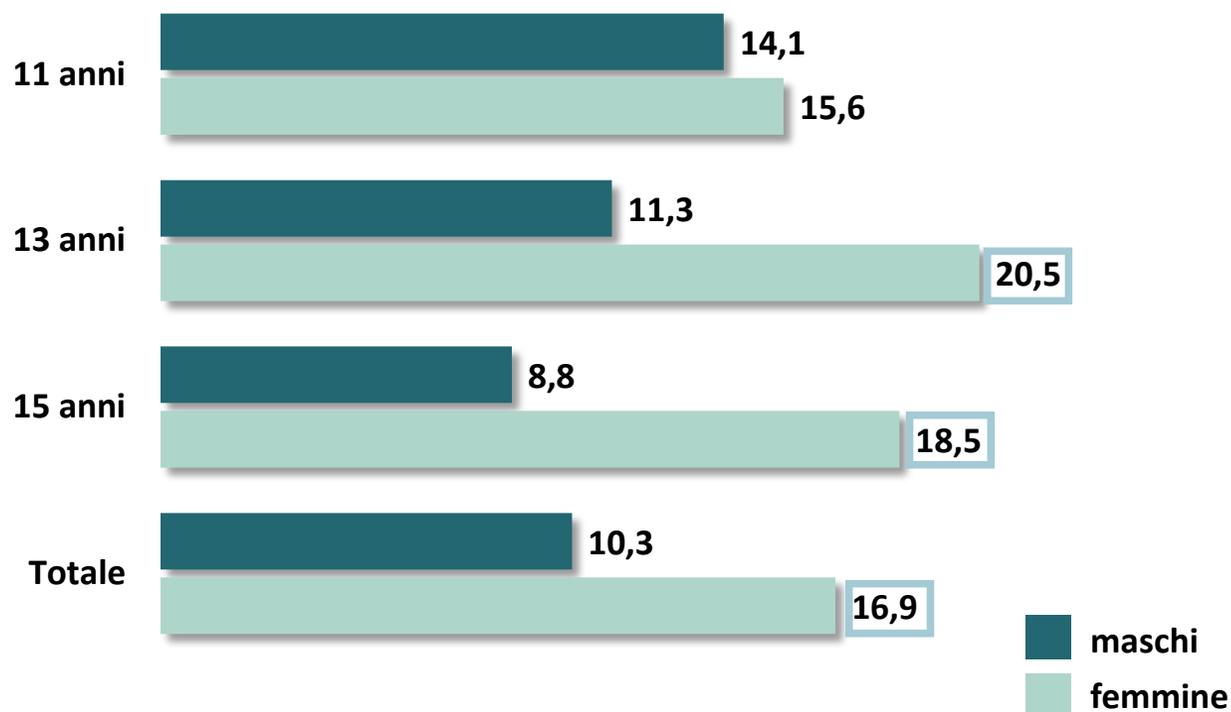


PROBLEMI
NELLA VITA
QUOTIDIANA E
RELAZIONALE

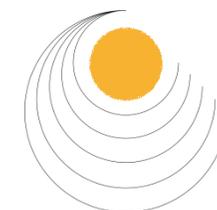
- *Escape*: usare i social media per scappare da sentimenti negativi



Ragazzi che fanno uso problematico dei social media (6+ criteri), per genere ed età (%)

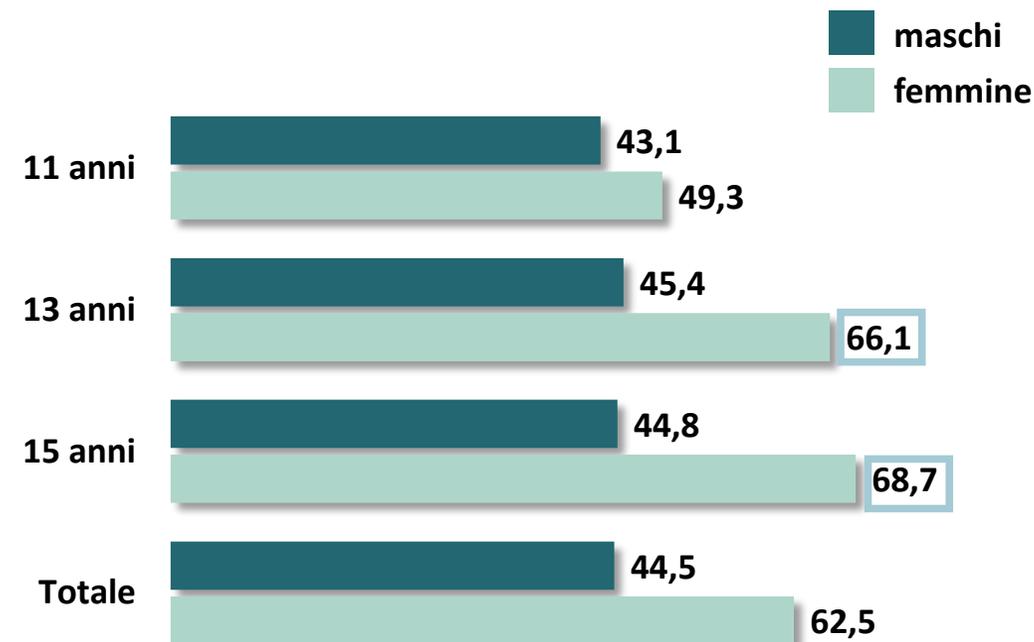
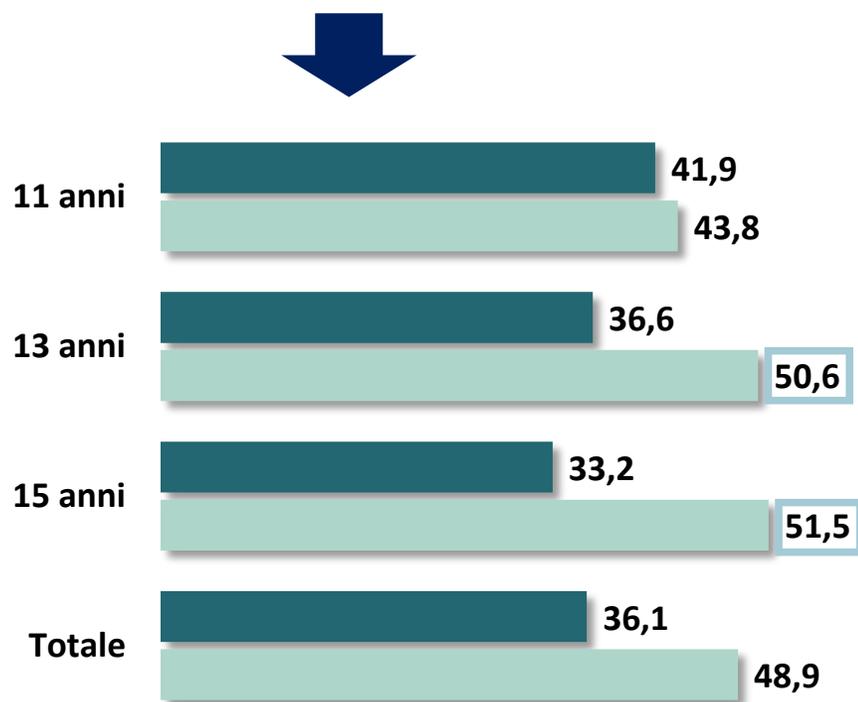


- più diffuso nelle **ragazze**
- % elevate soprattutto tra le ragazze di **13 e 15 anni**
- **incremento** rispetto al **2018** (soprattutto tra le ragazze, per cui la prevalenza aumenta del 5%)

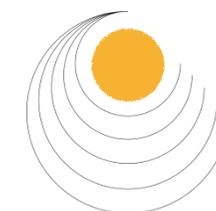


I sintomi di uso problematico più diffusi (%)

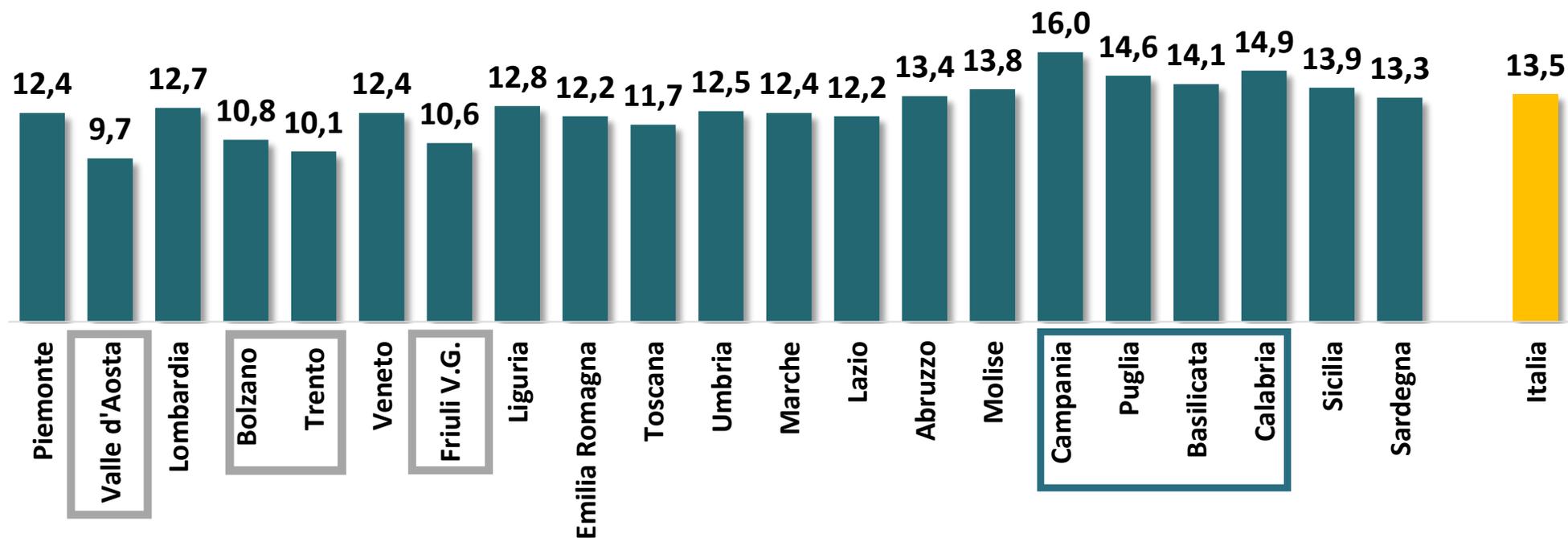
Ragazzi che dichiarano di aver **fallito** nel provare a passare **meno tempo sui social media** (%) [*PERSISTENCE*]



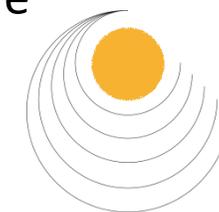
Ragazzi che dichiarano di aver utilizzato spesso i **social media per scappare da sentimenti negativi** (%) [*ESCAPE*]



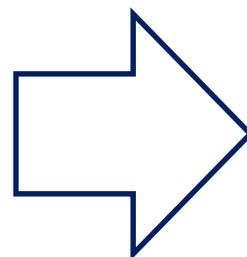
Ragazzi che fanno uso problematico dei social media nelle diverse regioni (%)



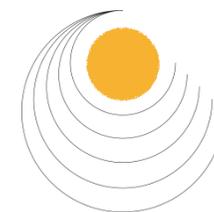
- Prevalenza **più elevata** nelle regioni del **Sud** (Campania, Puglia, Basilicata e Calabria)
- Fenomeno **meno diffuso** nel **Nord** Italia (in particolare, Valle D'Aosta e Friuli Venezia Giulia) e nelle province autonome di Trento e Bolzano



Uso problematico e status socioeconomico (%)



- **più diffuso** tra chi proviene da una famiglia con **basso status socioeconomico**
- più diffuso tra chi ha **alti livelli di deprivazione relativa** (basso status rispetto agli altri studenti della scuola; *Lenzi et al., 2022; dati HBSC 2018*)



Interventi di prevenzione e promozione della salute

Usare i social media in modo **problematico** può avere un **impatto negativo** sulla salute



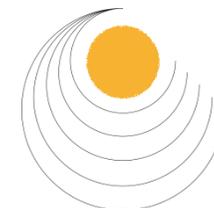
PREVENIRE L'USO PROBLEMATICO

Usare i social media è «normativo» e **può avere effetti positivi**



PROMUOVERE UN USO RESPONSABILE E POSITIVO

(Griffiths & Kuss, 2017; Kuss & Billieux, 2017)



L'uso problematico dei Videogiochi

ICD-11 :
"Gaming Disorder"

Il Gaming Disorder (sia online che offline) è definito come un disturbo dovuto ad un comportamento di dipendenza (Disorder due to addictive behaviors).

Criteri fondamentali:

1. Compromissione del **controllo** (es. frequenza, **durata**, interruzione, ecc.)
2. Crescente **priorità** data al gaming a **discapito di altre attività** quotidiane e altri interessi
3. Continuazione del comportamento nonostante le **conseguenze negative**

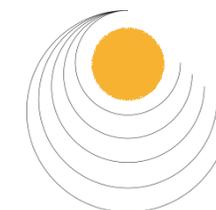
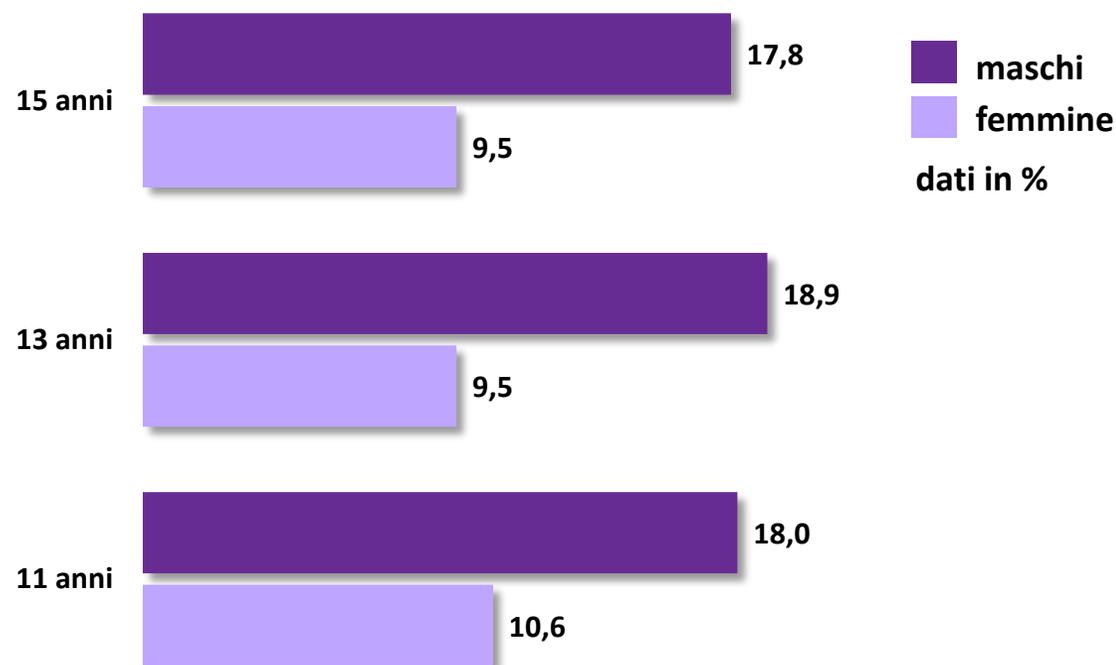
Il comportamento problematico deve essere **di gravità sufficiente da provocare una compromissione significativa nel funzionamento personale, familiare, sociale, educativo, lavorativo** o in altre aree importanti e essere presente per almeno **12 mesi**.



% di ragazzi e ragazze che dedicano almeno 4 ore ai videogiochi in un giorno in cui giocano

In un giorno in cui giochi, quanto tempo dedichi ai videogiochi?

- da 1 a 2 ore
- da 2 a 4 ore
- da 4 a 6 ore
- da 6 a 8 ore
- 8 ore o più



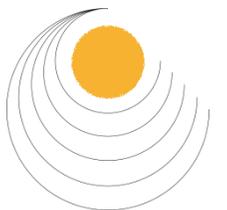
L'uso problematico dei Videogiochi

DSM-5-TR [Sezione III] : “Internet Gaming Disorder” incluso come una condizione che necessita di ulteriori studi (APA, 2022)

Diagnosi di IGD: pattern comportamentale di uso persistente e ricorrente di Internet per giocare ai videogiochi che porta a una significativa compromissione del funzionamento quotidiano o a distress psicologico. Sono necessari **almeno 5** di questi criteri per almeno 12 mesi per poter parlare di **Internet Gaming Disorder:**

1. Forte **preoccupazione** a riguardo del gioco (salienza cognitiva);
2. Sintomi di **astinenza** quando il gioco non è possibile;
3. **Tolleranza** (bisogno di aumentare il tempo di gioco);
4. Fallimento dei tentativi di **controllare**/ridurre l'uso;
5. Perdita di interesse per altri hobbies o attività (**salienza comportamentale**);
6. Uso eccessivo nonostante la consapevolezza che sussista un **problema**;
7. **Menzogne** a riguardo del tempo trascorso giocando;
8. Uso del gioco per **sedare**/regolare/ridurre un vissuto emotivo spiacevole;
9. Perdita o compromissione di relazioni interpersonali rilevanti; **compromissione del rendimento scolastico o lavorativo.**

(APA, 2022)

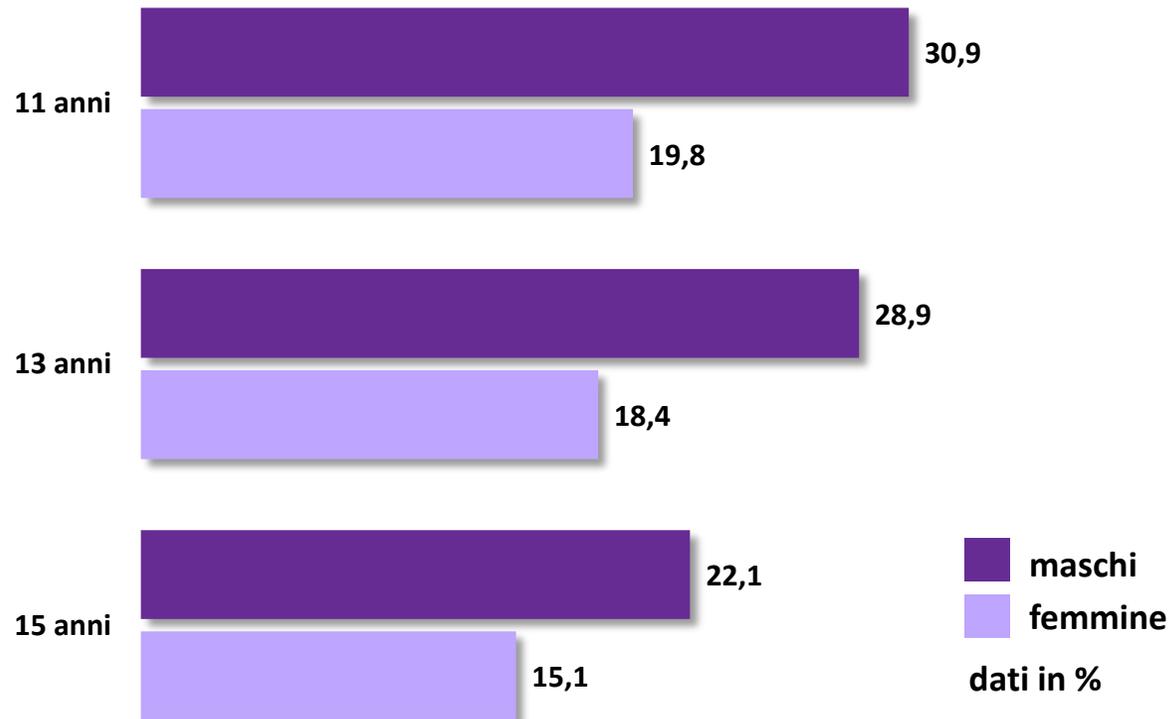


L'uso problematico dei Videogiochi

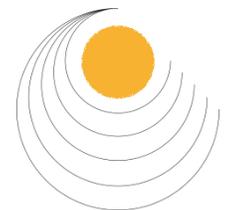
Internet Gaming Disorder Scale IGDS9-SF (Monacis et al., 2016) Cut off = 21

Nell'ultimo anno, indica con quale frequenza...	Mai (1)	Raramente (2)	A volte (3)	Spesso (4)	Sempre (5)
1. Giocare con i videogames è un comportamento da cui ti senti assorbito (Per esempio: pensi alle sessioni di gioco precedenti o alle prossime, pensi che i videogames siano diventati l'attività dominante nella tua vita quotidiana).	<input type="checkbox"/>				
2. Ti senti più irritabile, ansioso o addirittura triste quando provi a ridurre il gioco o a smettere di giocare con i videogames.	<input type="checkbox"/>				
3. Senti la necessità di trascorrere sempre più tempo a giocare con i videogames per provare soddisfazione o piacere.	<input type="checkbox"/>				
4. Fallisci sistematicamente quando cerchi di controllare il gioco o di smettere di giocare.	<input type="checkbox"/>				
5. Hai perso interesse negli hobby che avevi o in altre attività di intrattenimento perché sei impegnato a giocare con i videogames.	<input type="checkbox"/>				
6. Hai continuato a giocare anche se sapevi che questo stava causando problemi tra te e le altre persone.	<input type="checkbox"/>				
7. Hai mentito a qualcuno dei tuoi familiari, ai terapeuti o ad altre persone su quanto giochi con i videogames.	<input type="checkbox"/>				
8. Giochi per fuggire temporaneamente da uno stato d'animo negativo (per esempio: mancanza di speranza, sensi di colpa, ansia) o per alleviarlo.	<input type="checkbox"/>				
9. Hai messo a rischio o perso una relazione importante , il lavoro o un'opportunità di studio o di carriera a causa del gioco con i videogames.	<input type="checkbox"/>				

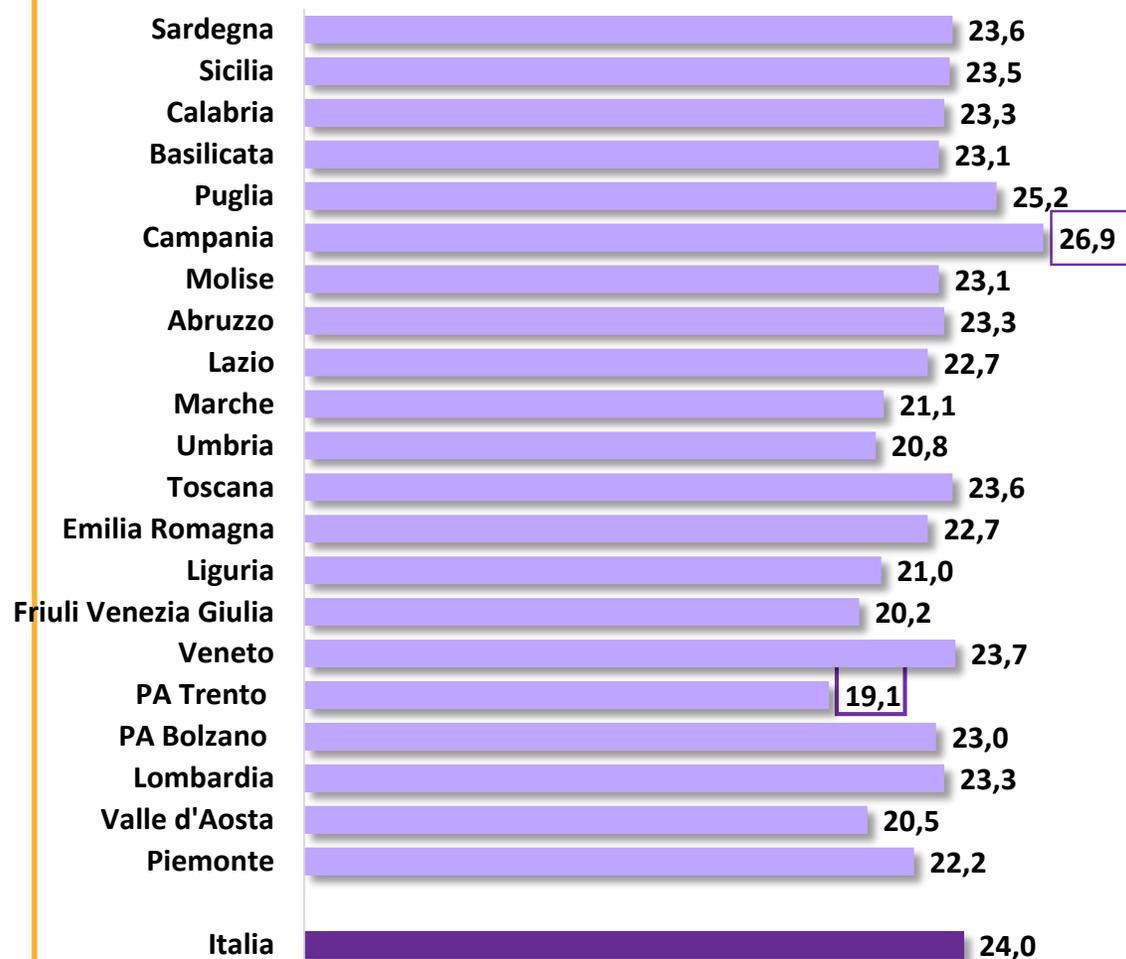
Ragazzi che fanno uso problematico dei videogiochi (punteggio IGD9-SF > 21), per genere ed età (%)



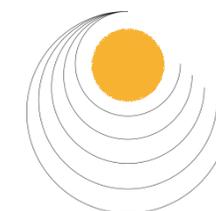
- più diffuso nei **ragazzi**
- % elevate soprattutto tra i ragazzi di **11 e 13 anni**



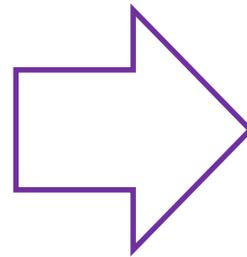
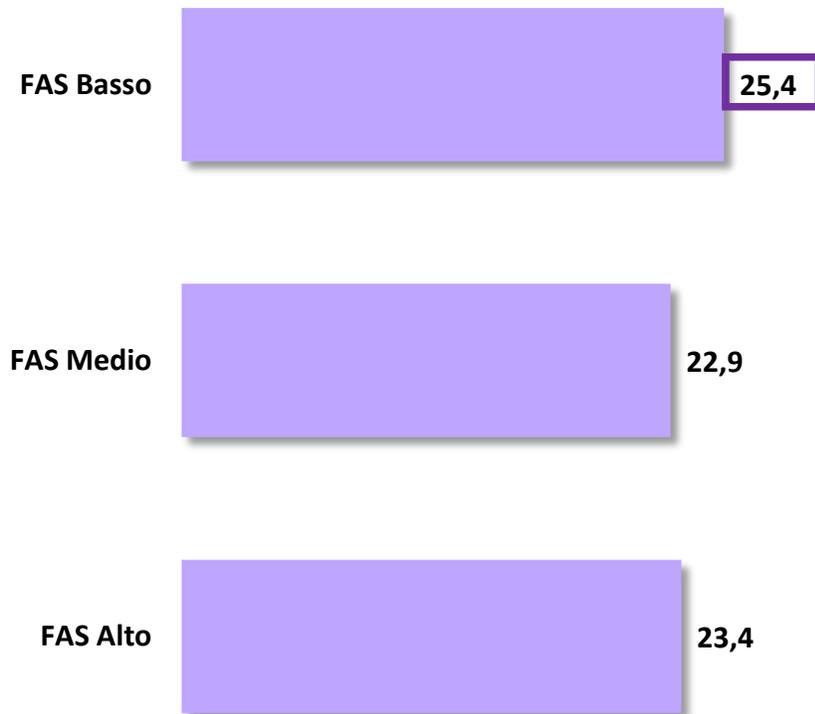
Ragazzi che fanno uso problematico dei videogiochi nelle diverse regioni (%)



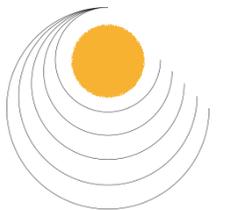
- prevalenza omogenea
- **% più elevata** in una regione del **Sud** (Campania)
- % più bassa nella Provincia Autonoma di Trento



Uso problematico dei videogiochi e status socioeconomico (%)



- **più diffuso** tra chi proviene da una famiglia con **basso status socioeconomico**



Interventi di prevenzione e promozione della salute

Usare i videogiochi in modo **problematico** è un comportamento diffuso in Italia e molto diffuso negli 11enni



**PREVENIRE L'USO PROBLEMatico
CON INTERVENTI PRECOCI**



L'uso prolungato e problematico dei videogiochi **non è solo un problema per i maschi**



**CONSIDERARE LE MOTIVAZIONI
ALL'USO DEI VIDEOGIOCHI E I
DIVERSI TIPI DI VIDEOGIOCHI DI
MASCHI E FEMMINE PER
PROPORRE INTERVENTI MIRATI**

(Lopez-Fernandez et al., 2019; Männikkö et al., 2017)





GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

michela.lenzi@unipd.it
claudia.marino@unipd.it
erika.pivetta@phd.unipd.it

