

GIOVANI, EMOZIONI E **COMPORTAMENTI** **DIGITALI**

A CURA DI GABRIELE BARONE

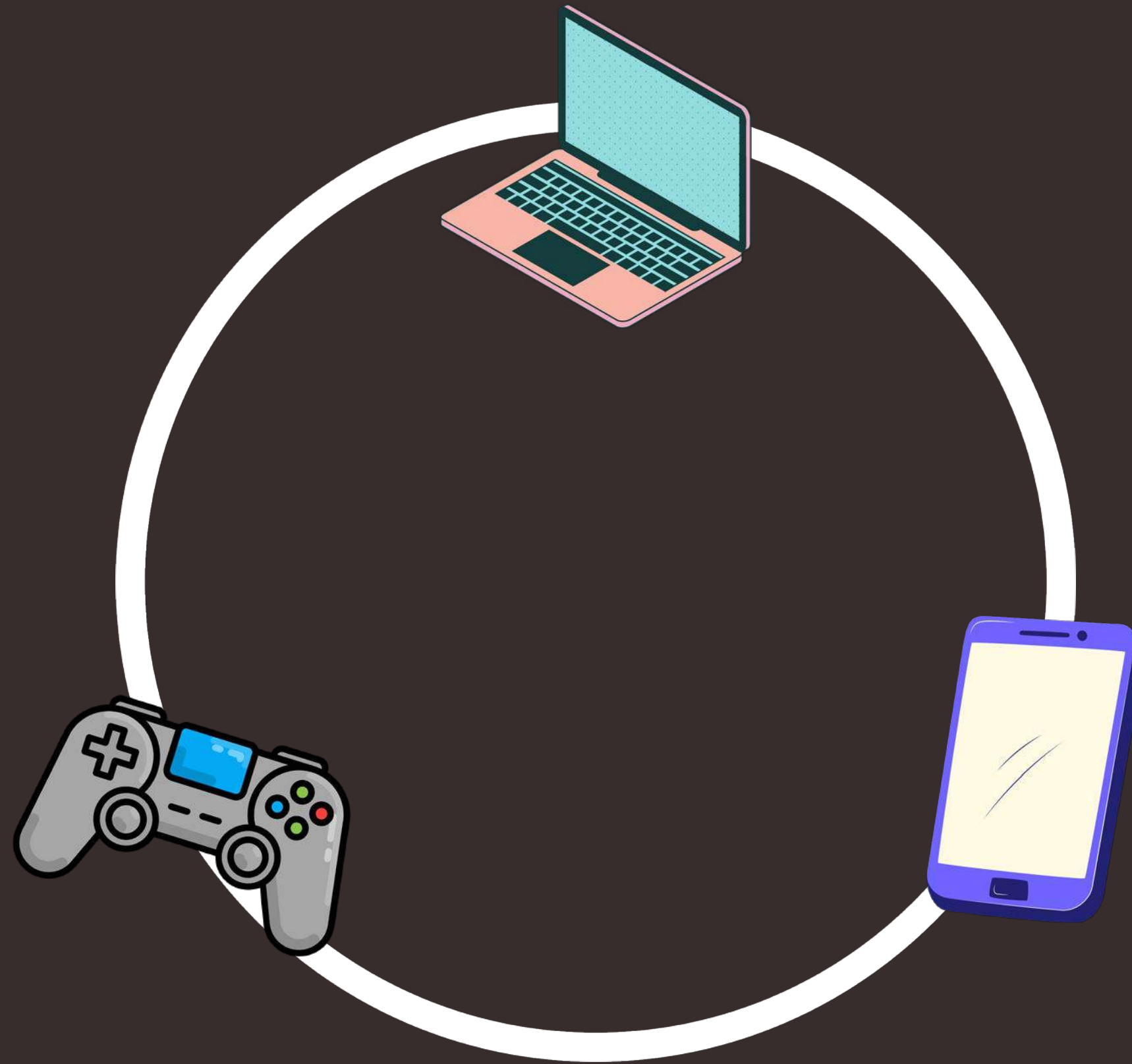
Prima Giornata del Digitale
Horizon Psytech



RAGAZZI E DIGITALE: DI COSA SI TRATTA?



GIOVANI E DIGITALE





COMPORTAMENTI DIGITALI



Studio di ricerca: Lo studio JAMES 2022 (Giovani, attività, media – rilevamento Svizzera) ha investigato l'utilizzo dei media da parte dei ragazzi e delle ragazze tra i 12 e i 19 anni in Svizzera. In questa attività ci concentriamo sui risultati relativi all'utilizzo del telefono cellulare.



Attività online: Chat (95%), Orologio (93%), Musica (91%), Social Network (88%), Video (86%), Telefonate (80%), Sveglia (75%), Foto (73%), Videogiochi (53%), Agenda (47%), Sistema di navigazione (35%), lettura giornali (15%).



Tempo di utilizzo: In media il telefono cellulare viene utilizzato durante la settimana per circa 3 ore e 30 minuti, nel fine settimana per circa 4 ore e 50 minuti.



**PERCHÈ I
RAGAZZI
INVESTONO NEL
DIGITALE?**



**SELF-
ACTUAL-
IZATION**

PURSUE INNER TALENT,
CREATIVITY, FULFILLMENT

SELF-ESTEEM

ACHIEVEMENT, MASTERY,
RECOGNITION, RESPECT

BELONGING-LOVE

FRIENDS, FAMILY, SPOUSE, LOVER

SAFETY

SECURITY, STABILTY, FREEDOM FROM FEAR

PHYSIOLOGICAL

FOOD, WATER, SHELTER, WARMTH



WIFI



BATTERY

MOTIVAZIONE ALL'USO

SENSO DI APPARTTENENZA

Oggi la realtà è strettamente legata al digitale; non usarlo significa perdersene una parte.

SENSO DI CONTROLLO

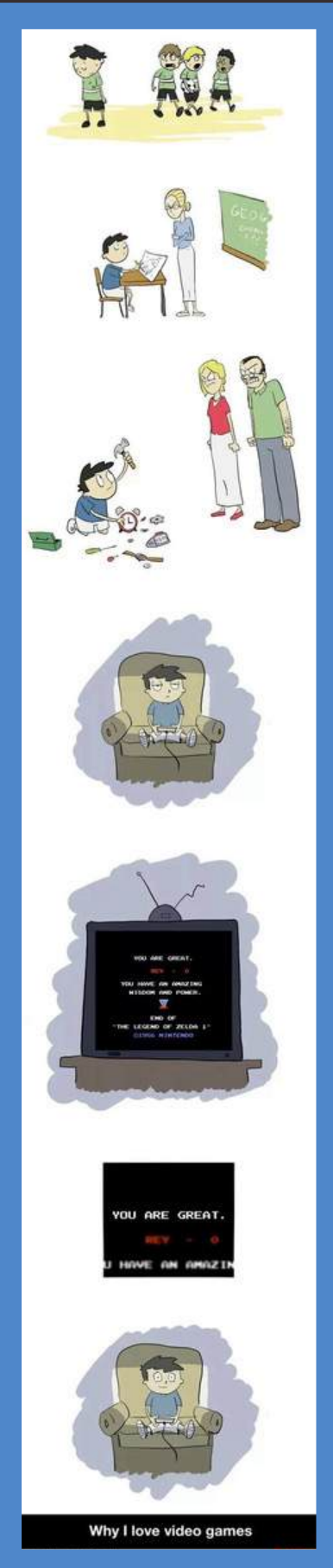
La realtà digitale è più controllabile e plasmabile di quella quotidiana (identità digitale).

CONDIVISIONE

La tecnologia pone la base per la condivisione di interessi e di relazione con i pari.

INTERESSI PERSONALI

La trasversalità del digitale permette di sviluppare numerosi interessi differenti.




USO DEL DIGITALE: QUANDO DIVENTA “TROPPO”?





ECCESSO DI TECNOLOGIA: SEGNALAZIONI

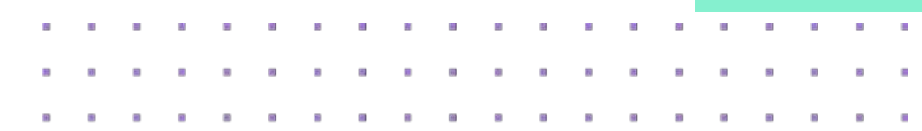
È la tecnologia a generare questo
genere di malessere?



Negli ultimi anni aumentano, in campo sanitario, le
segnalazioni motivate da eccessi di utilizzo legati alla
tecnologia.

Tali segnalazioni si accompagnano di **sintomi specifici**,
tendenzialmente di carattere psicologico, emotivo e sociale,
come utilizzo compulsivo, scoppi di rabbia o pianto e
conflittualità.

Le situazioni suscitano spesso **grande preoccupazione**
familiare e ridotta critica di malattia degli interessati.



MALESSERE PSICO-DIGITALE: DI COSA SI TRATTA?

Definizione di disagio Psico-digitale.

Il disagio psico-digitale è una **forma di malessere psicologico che emerge in relazione all'uso delle tecnologie digitali**, in particolare di internet, social media, smartphone e altri dispositivi connessi. Si manifesta attraverso sintomi emotivi, cognitivi o comportamentali legati a un uso eccessivo, disfunzionale o deprimente del mondo digitale.

MALESSERE INDIVIDUALE: DI CHE SINTOMI PARLIAMO?

Quali sono i sintomi maggiormente correlati ad un rapporto disfunzionale con la tecnologia?

Abuso/Dipendenza

Disregolazione emotiva

Isolamento

Solitudine

Depressione

Autosvalutazione

Dispercezione corporea

Insonnia

Ansia

MALESSERE FAMILIARE: DI CHE SINTOMI PARLIAMO?

Quali sono i sintomi maggiormente correlati ad un alta conflittualità familiare legata alla tecnologia?

Superamento limiti utilizzo

Disregolazione emotiva

Conflitto familiare

Rabbia

Esplosività

Aggressività

Senso di oppressione

Sfida

Ansia

**PERCHÈ
ECCEDERE
NELL'USO DELLA
TECNOLOGIA?**



RABBIA

SOLITUDINE

TRISTEZZA

VERGOGNA

PAURA

INADEGUATEZZA



I SIGNIFICATI DEL SINTOMO

1

**TENTATIVO DISFUNZIONALE DI
ADATTAMENTO**

2

**METODO DI CONTENIMENTO
PER EMOZIONALITÀ NEGATIVA
PERVASIVA**

3

**ELEMENTO DI
COMPENSAZIONE RISPETTO A
PERCEZIONE DI INCAPACITÀ**

4

**DISSOCIAZIONE PER MEZZO
DEL DIGITALE**



COMPORTAMENTI DI ABUSO: COSA FARE?



PROTOCOLLO DI INTERVENTO

1

CAPIRE LA MOTIVAZIONE

Cosa trova il paziente nel gioco? In che altri modi può soddisfare questa sua stessa necessità?

2

PROPORRE ALTRI GIOCHI

Cominciare a ridurre il comportamento di abuso sostituendo l'oggetto, possibilmente con giochi di genere differente (desensibilizzazione graduale).

3

NUOVE ATTIVITÀ

Inserimento graduale di nuove attività extraludiche, prima in casa e poi fuoricasa.

4

REINSERIMENTO

Nuovo inserimento sociale/scolastico/professionale con condivisi limiti di gioco.

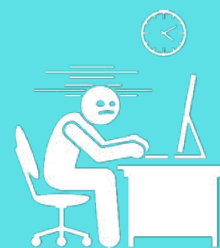


ATTENZIONE A:



NON TOGLIERE IL DIGITALE DI COLPO:

Ne conseguirebbe una reazione opposta di forte malessere per il paziente.



Non forzare il paziente a fare step che non sente suoi:

Un obbligo prematuro conduce ad una rottura dell'alleanza terapeutica.



Porsi obiettivi raggiungibili:

Questo rinforza il lavoro del paziente permettendogli di progredire e evita che questo si demoralizzi aumentando il comportamento di gioco.



COSA AIUTA A PREVENIRE?

Educazione emotiva

Una buona educazione emotiva permette l'elaborazione dei vissuti negativi senza ricorrere alla tecnologia come metodo di compensazione.

Educazione digitale

Un percorso di introduzione all'utilizzo della tecnologia permette di ridurre i fenomeni di rischio, strutturando delle buone prassi di utilizzo.

Relazioni affettive stabili

Evitano il rischio di ricercare affettività in relazioni protette online. Tale aspetto è comune negli adolescenti, ma si risolve nel percorso di crescita.

Autostima

Riuscire a strutturare una buona autostima riduce il rischio di incorrere in questo tipo di patologie.



BIBLIOGRAFIA & APPROFONDIMENTI



DENTRO IL VIDEOGIOCO: VIAGGIO NELLA PSICOLOGIA DEI VIDEOGIOCHI E NEI SUOI AMBITI APPLICATIVI (Bocci, 2019)



PSICOLOGIA DEI VIDEOGIOCHI (Triberti e Argenton, 2013)



FIGLI E VIDEOGIOCHI: ISTRUZIONI PER L'USO (Cantoia, Romeo e Besana, 2011)



VIDEOGAME EDUCATION (Felini, 2012)



PERCHÈ FARE EDUCAZIONE AI VIDEOGIOCHI NELLE SCUOLE? (Brussolo, 2019 - www.horizonpsytech.com)



DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI: COME RICONOSCERLA? (Giallongo, 2020 - www.horizonpsytech.com)