



TECHNOLOGY ADDICTION



Una ricerca-intervento sul rischio di dipendenza da
tecnologie digitali in età adolescenziale

Sergio Mauceri

Gruppo di ricerca coordinato da Sergio Mauceri
Dipartimento di Comunicazione e Ricerca sociale CoRis
Sapienza Università di Roma

- Con il termine «Technology Addiction» indichiamo la forma di «**dipendenza da tecnologie digitali**».
- La Technology Addiction non risulta ancora inclusa nel **DSM-V** (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V*, American Psychiatric Association): è possibile ritrovarne traccia solo nell'appendice con la raccomandazione di ulteriori ricerche sul tema.
- La sua sintomatologia risulta simile a quella del «Pathological Gambling», un disturbo ossessivo-compulsivo di «**consumo senza sostanze**» inserito nel DSM-IV già nel 1995.
- Nel 1995 lo psichiatra statunitense **Ivan Goldberg** propose di introdurre nel DSM questa nuova tipologia di addiction (declinata in termini di IAD) indicando i criteri diagnostici di individuazione di tale disturbo.
- Lo studio «*The emergence of new clinical disorder*» (1996) della psicologa statunitense **Young** ha portato alla definizione di una «sindrome» che colpisce in particolar modo i soggetti tra i 15 e i 40 anni con difficoltà socio-comunicative sia a livello familiare, che in quello sociale più ampio. Tali soggetti sarebbero più esposti a tratti ossessivo-compulsivi, al ritiro sociale e all'inibizione dei rapporti interpersonali, al rifugio nella rete dovuto al rifiuto di altre problematiche esistenziali.

Definire la Technology Addiction



A map of Rome, Italy, showing various districts and their corresponding municipalities. The map is overlaid with numerous location pins in blue, green, and red, indicating the locations of schools. The pins are distributed across the city, with a higher concentration in the central and southern parts. The map also shows major roads like the A90, A24, and E80, and various landmarks and districts such as Boccea, Zona L. Ottavia, and Cinecittà.

La ricerca nelle scuole

15 istituti superiori (7 licei, 7 istituti tecnico-professionali 1 misto) equamente distribuiti tra centro e periferia di Roma, per un totale di più di 3300 adolescenti coinvolti).

Obiettivi d'indagine

- Identificare i fattori di varia natura che si associano caratteristicamente all'**insorgenza dei sintomi di dipendenza** tra gli adolescenti;
- Definire il **profilo dei soggetti a rischio** di dipendenza da internet, social network, videogames, streaming e smartphone, e, più in generale a rischio di dipendenza rispetto alle nuove tecnologie;
- Valorizzare i risultati della ricerca nell'ottica di tracciare **linee guida di intervento** atte ad un uso corretto e consapevole delle nuove tecnologie nelle scuole superiori;
- **Estendere l'intervento** alle scuole con la maggior incidenza di soggetti a rischio di dipendenza e **approfondire i meccanismi generativi della dipendenza**.



Le fasi di ricerca



- ✓ La **prima fase** di ricerca (settembre 2018 – febbraio 2019) si è avvalsa di un approccio quantitativo e ha utilizzato come strumento d'indagine un questionario con domande chiuse, semi-aperte (con modalità di risposta «altro» e/o la possibilità di inserire commenti), scale, somministrato nella modalità online.
- ✓ A tale fase, nell'ottica della *Mixed Methods Research*, ha fatto seguito una **seconda fase** (aprile 2019 – giugno 2019) che ha utilizzato un approccio qualitativo volto a integrare e ad approfondire i risultati ottenuti e che si è mossa congiuntamente nell'ottica della ricerca-intervento.
- ✓ Il questionario è stato realizzato a seguito della **concettualizzazione del problema** come mostrato in tabella.
- ✓ Al fine di conoscere meglio l'oggetto d'indagine e di controllare la validità dello strumento nel rilevare il rischio di dipendenza, la somministrazione del questionario nelle scuole è stata preceduta da una somministrazione su piattaforma social (*Facebook*) ad un campione di circa 400 casi (**fase pilota**).

La concettualizzazione del problema attraverso lo strumento d'indagine

	N° Domanda
Tipologia e numero dispositivi per l'accesso in rete	1
Tipologia attività svolte online	4, 11, 18
Frequenza e tempi d'uso	2,3,5,16,17,26, 27, 29
Presenza altre persone durante l'uso	19,28
Sintomi legati al rischio di dipendenza	6,13,14,20,24,3 0
Tipologia piattaforme e applicazioni utilizzate	7,8,15,21,22,23 ,25
Ragione principale d'utilizzo	9
Disagio socio-emotivo	10, 12
Rendimento scolastico	31
Clima familiare	33
Stili di vita	34
Status socio-economico genitori	40,41
Socio-anagrafiche	35,36,37,38,39

Al fine di ricostruire l'ampio spettro d'interesse del problema, l'oggetto d'indagine è stato declinato nelle seguenti **aree tematiche**:



Dipendenza da
INTERNET



Dipendenza da SOCIAL
NETWORK



Dipendenza dai
VIDEOGAMES



Dipendenza da
STREAMING



Dipendenza da
SMARTPHONE

A ciascuna area tematica è stata riservata una sezione specifica del questionario.

Strategia di ricerca multilivello e integrata

Per tracciare i profili a rischio di dipendenza, sono stati individuati i seguenti livelli di analisi:

Contestuale

Riferito ai collettivi di appartenenza degli individui, includendo le caratteristiche “che descrivono un membro attraverso una proprietà del suo collettivo” (Lazarasfeld, 1958. 115).

- ❖ **Contesto familiare**
- ❖ **Contesto scolastico**

Relazionale

Prende come riferimento il sistema di relazioni sociali che ciascun individuo stabilisce all'interno di un collettivo o cerchia sociale di appartenenza.

- ❖ **Livello di disagio relazionale**

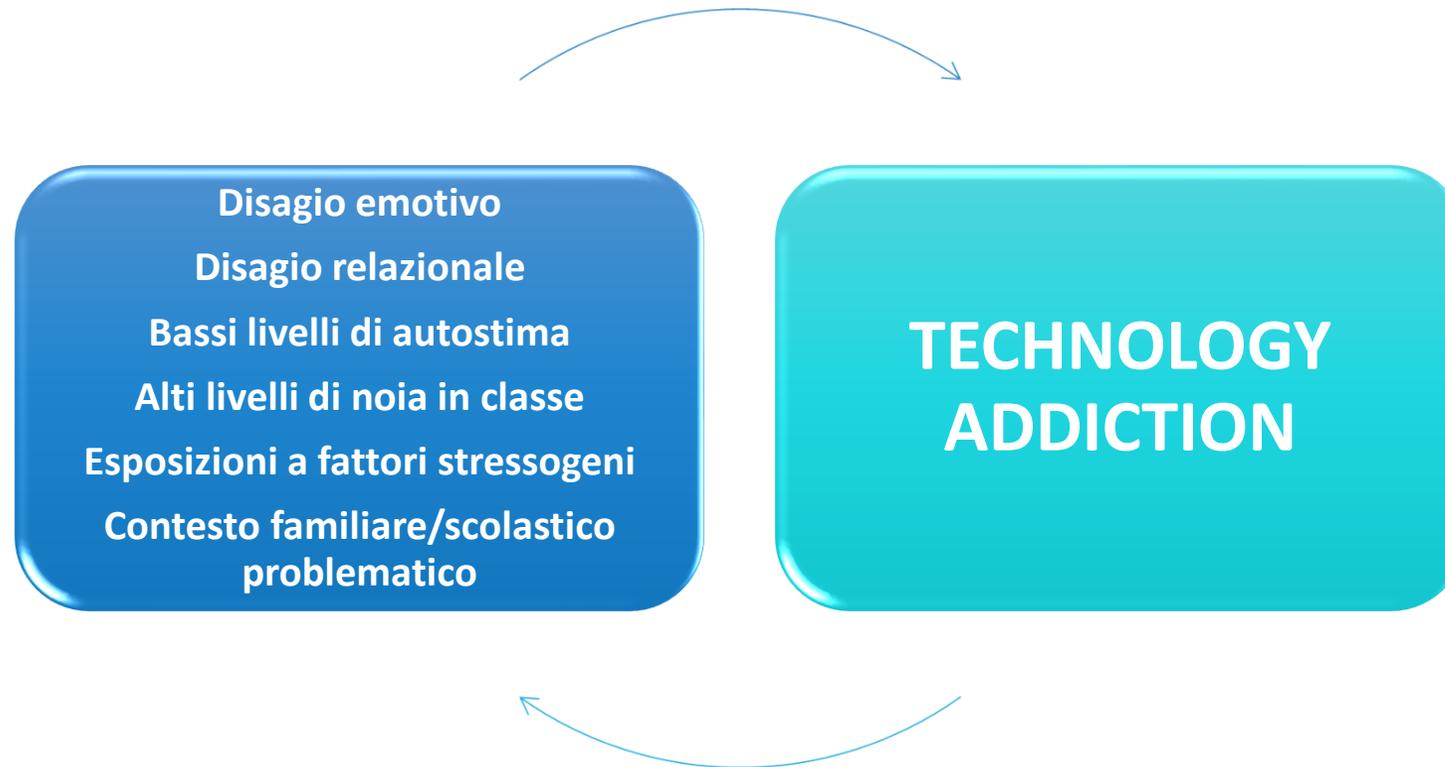
Individuale

Prevede che i casi della *survey* siano considerati nella loro singolarità (attributi che caratterizzano ciascun individuo).

- ❖ **Livello di disagio emotivo**
 - ❖ **Livello di stress**
 - ❖ **Livello di noia in classe**
 - ❖ **Livello di autostima**

L'ipotesi di circolarità

L'ipotesi di ricerca prevede che tra la Technology Addiction e i fattori ad essa associati relativi ai tre livelli considerati (contestuale, relazione, individuale) ci possa essere un rapporto di «fecondazione reciproca»: la dipendenza dalle nuove tecnologie è sia causa che effetto dei disagi ad essa correlati.



An illustration of a person's hands in a brown suit jacket typing on a white laptop keyboard and using a white mouse. The person is sitting at a blue desk. Surrounding the laptop are several other digital devices: a tablet on the left showing a document, a smartphone on the right showing a webpage, and another tablet on the bottom right showing a document. In the top left corner, there is a pink pencil and a small notepad with a list of numbers. The background features a pattern of blue hexagons of varying sizes. A large black speech bubble is centered over the laptop, containing the main text.

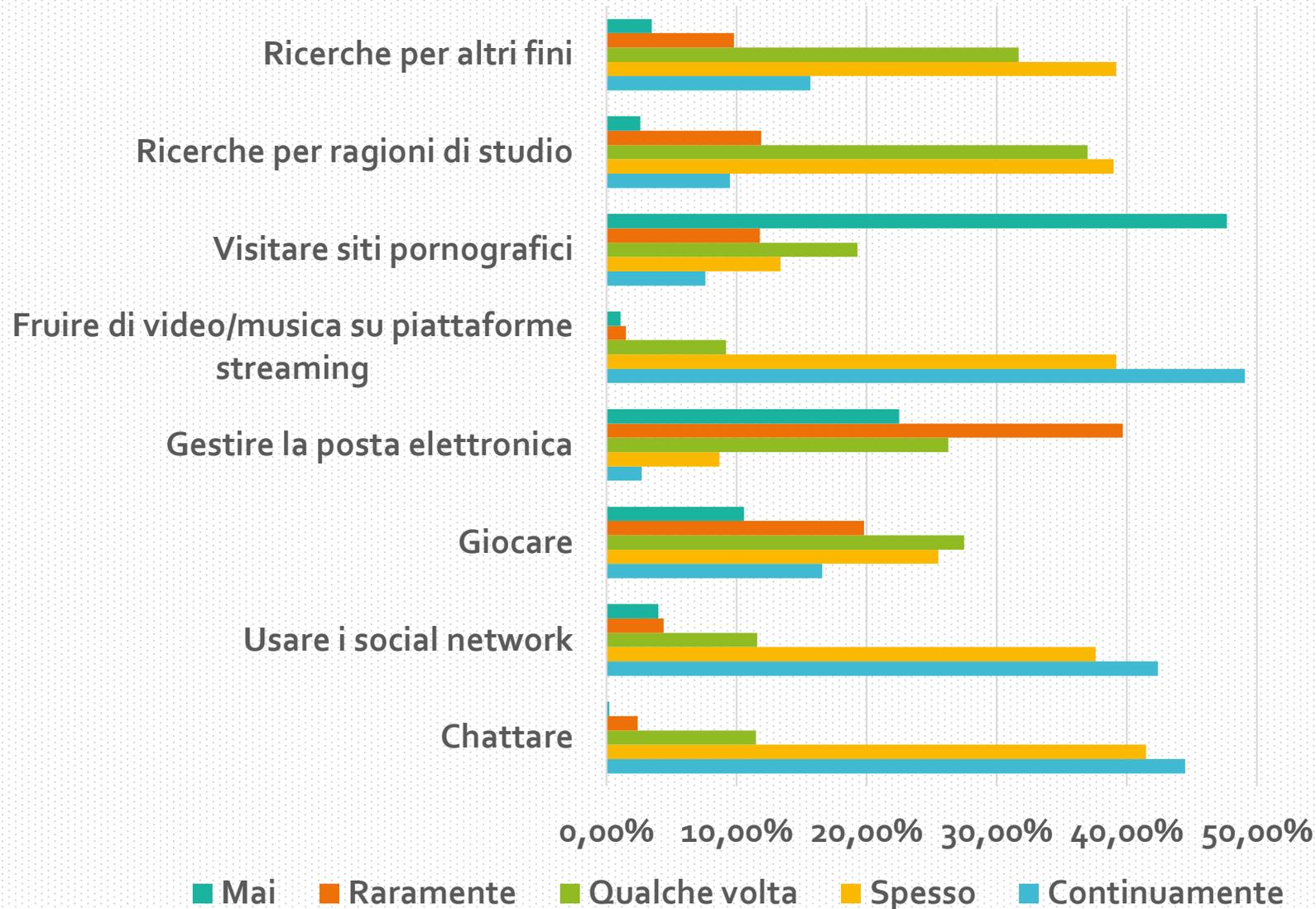
I dispositivi digitali

Quali sono le attività maggiormente svolte online?

Le attività svolte in rete



Tab.3 Frequenza attività svolte in rete .



L'attività maggiormente svolta online risulta essere quella relativa alla fruizione di contenuti **streaming** che registra percentuali alte nelle modalità «continuamente» e «spesso», mettendo in luce una realtà nuova ad alto rischio di dipendenza. Altre ricerche avevano, infatti, indicato come attività maggiormente svolte on line quelle di chattare ed usare i social network (Zbigniew, Nicoli; 2014) che qui appaiono solo in successione allo streaming. Tuttavia, la percentuale approssimabile allo zero sul «mai», conferma come la chat sia entrata tra i metodi di comunicazione maggiormente utilizzati dalle nuove generazioni. Anche l'attività di ricerca di materiale informativo che sia per ragioni di studio o per altri fini, interessa una percentuale importante del campione. Al contrario, gli adolescenti si mostrano poco propensi all'utilizzo della posta elettronica.



I risultati

1. Quali sono i disagi associati al rischio di dipendenza?
2. I fattori contestuali (tipo di istituto, estrazione culturale familiare) possono influire sul rischio di dipendenza?
3. Esiste un'associazione genere e tipologia di dipendenza?

Tabella sintetica delle correlazioni significative

	Dipendenza da internet	Dipendenza da social network	Dipendenza da streaming	Dipendenza da videogames	Dipendenza da smartphone
Livello di disagio emotivo	+	+	+	+	+
Livello di autostima	-	-	-	-	-
Livello di stress	+	+	+	n.c.	+
Livello di noia in classe	+	+	+	+	+
Livello di disagio relazionale	+	+	+	+	+
Tendenza a nascondere aspetti importanti della personalità	+	+	+	+	+
Genere (M/F)	n.c.	✓ (F)	✓ (F)	✓ (M)	✓ (F)
Rendimento scolastico	-	-	-	-	-
Tipo di istituto	✓	✓	✓ (scarti minimi)	✓	✓
- Liceo	-	-	-	-	-
- Istituto tecnico - professionale	+	+	+	+	+
Clima familiare	✓	✓	✓	✓	✓
Estrazione socio-culturale familiare	n.c.	-	n.c.	n.c.	-

+ direttamente correlato: all'aumentare del fattore, aumenta il livello di dipendenza da internet
 - inversamente correlato: all'aumentare del fattore, diminuisce il livello di dipendenza da internet
 n.c. non correlato: il fattore non risulta influente nel definire il livello di dipendenza da internet
 ✓ il fattore risulta correlato al livello di dipendenza da internet

3. Genere e tipologia di dipendenza digitale

Dall'analisi per singole aree tematiche non emerge una correlazione significativa tra genere (M/F) e livello di **dipendenza da internet**.

La diffusione generalizzata di internet, nasconde, tuttavia, alcune preferenze tendenziali di genere verso precise aree tematiche: le ragazze presentano un rischio di dipendenza maggiore verso i **social network**, l'utilizzo dello **smartphone** e la fruizione di contenuti in **streaming**; i ragazzi sono più a rischio nel momento in cui si prende in considerazione il settore **videogames**.



Social network
Smartphone
Streaming



Videogames



I profili di dipendenza

Quali sono le caratteristiche associate agli adolescenti a rischio di dipendenza?

L'integrazione dei tre livelli di analisi ha portato alla costruzione dei profili di dipendenza:



DIPENDENTI

- Soggetti di genere prevalentemente femminile, frequentati istituti-tecnico professionali. Mostrano alti livelli di disagio emotivo e relazionale, alti livelli di noia percepita in classe, livelli di stress tendenzialmente elevati, bassi livelli di autostima e tendenza a nascondere aspetti della personalità.
- Il profilo è caratterizzato dall'emergere di sintomi astinenziali (ansia, nervosismo), disturbi ossessivo-compulsivi (ad es. necessita di controllare continuamente i social network), noia generalizzata, piacere conseguente il «consumo» digitale, impossibilità di interrompere la connessione e gestire il tempo in rete.



NON

DIPENDENTI

- Soggetti di genere prevalentemente maschile, che frequentano istituti liceali. Il loro profilo è caratterizzato tendenzialmente da bassi livelli di disagio emotivo e relazione, bassi livelli di noia percepita in classe, livelli di stress limitati, alti livelli di autostima e bassa tendenza alla dissimulazione.
- Il profilo è caratterizzato da un'estrazione socio-culturale alta, un clima familiare prevalentemente positivo, alto rendimento scolastico, «consumo» digitale in linea con quello del *digital native*.

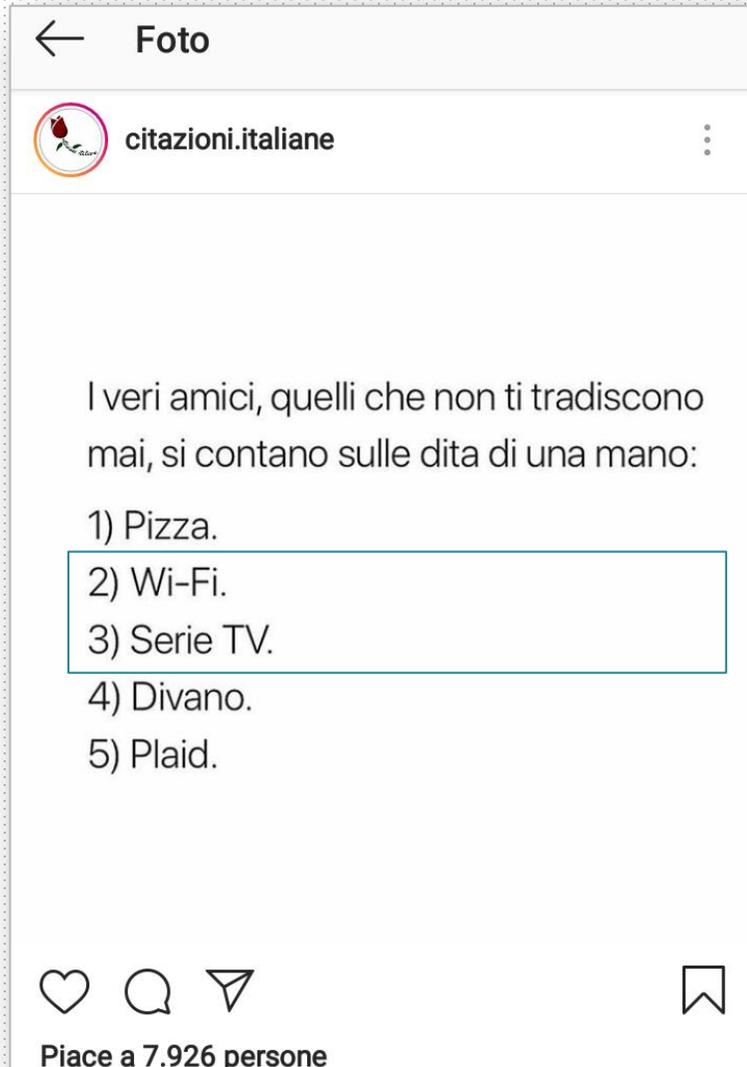
PROFILI DI DIPENDENZA

	NON DIPENDENTI	DIPENDENTI
Livello di disagio emotivo	-	+++
Livello di autostima basso	-	++
Livello di stress	-	++
Livello di noia in classe	-	+++
Livello di disagio relazionale	-	+++
Tendenza a nascondere aspetti importanti della personalità	-	+++
Genere (M/F)	+ (F)	+ (M)
Rendimento scolastico	-	+
Tipo di istituto	++ (Liceo)	++ (Istituto tecnico-professionale)
Clima familiare	++ (prevalentemente positivo)	++ (prevalentemente negativo)
Estrazione socio-culturale familiare	+ (Alta)	+ (Bassa/Media)

+ variabile caratterizzante / ++ variabile altamente caratterizzante / +++ variabile massimamente caratterizzante

- variabile non caratterizzante

1. Fruire di musica o video su piattaforme online: lo streaming (I)



Lo streaming risulta l'attività maggiormente svolta dai soggetti a rischio di dipendenza.

Gli adolescenti proiettano sentimenti in genere associati alle relazioni sentimentali *offline*, sulle attività di fruizione di serie tv *online*, ritenendole più «affidabili», o per lo meno controllabili, rispetto ai legami della vita reale.

Al pari di essi, nel momento in cui la «relazione» streaming-fruitori si interrompe, gli adolescenti provano un senso di smarrimento.

Questa condizione è denominata «**Binge watching**» (tradotto «abbandonarsi al guardare»), termine utilizzato per indicare la visione consecutiva di più episodi in streaming, perdendo il senso del tempo e delle relazioni umane (Jones; Cronin; Piacentini).

1. Fruire di musica o video su piattaforme online: lo streaming (II)

Il mancato controllo dei tempi di fruizione, la ripetitività e l'impossibilità di astenersi dal compiere l'attività di streaming ne indicano il carattere patologico e sono avvantaggiate da un consumo mediatico immediato, caratterizzato dall'azzeramento dei tempi di attesa tra una riproduzione e l'altra (*ibidem*). Tali evidenze risultano confermate dai risultati di questa prima fase di ricerca, in quanto i profili dipendenti registrano una maggiore frequenza in relazione agli *items* in relazione a:

- 1. Visione di streaming per un tempo maggiore di quello previsto:** impossibilità di controllo e interruzione;
- 2. «Sindrome dell'abbandono» al termine di una serie tv e necessità di compensazione con una nuova serie:** tipico del «*craving*», così come si verifica nella dipendenza da sostanza, ovvero il desiderio o l'impulso di procurarsi la sostanza (in questo caso rappresentata dalla fruizione di serie tv in streaming);
- 3. Rinuncia alle ore di sonno:** abbandono o riduzione delle attività quotidiane anche se primarie e indispensabili per il recupero psico-fisico.

DIPENDENZA DA STREAMING		NON DIPENDENTI	DIPENDENTI	TOTALE
Ho visto film/serie Tv più a lungo di quanto avessi programmato	Di frequente/Qualche volta	42%	81,6%	56,6%
	Raramente/Mai	58%	18,4%	43,4%
Quando è finita una serie tv ho sentito la necessità di iniziarne subito un'altra	Di frequente/Qualche volta	45,7%	71,2%	46,9%
	Raramente/Mai	67,3%	28,8%	53,1%
Ho rinunciato a qualche ora di sonno per poter vedere film o serie tv	Di frequente/Qualche volta	32,1%	70,9%	46,5%
	Raramente/Mai	67,9%	29,1%	53,5%

Quali sono i campanelli d'allarme? (Internet)

In particolare, il profilo dei soggetti dipendenti è risultato tendenzialmente caratterizzato da:

- Sintomi astinenziali (ansia, nervosismo):** solo il 14,1% del campione dei non dipendenti mostra tali sintomi; la percentuale aumenta al 49,2% per i dipendenti;
- Noia (nel momento in cui non è possibile collegarsi in rete):** la maggior parte dei profili dipendenti del campione (81,6%) risponde di sentirsi annoiato senza internet; mentre tra i profili non dipendenti si registra una frequenza maggiore sulle modalità *raramente* e *mai*;
- Impossibilità di interrompere l'attività online e tenere sotto controllo il tempo di utilizzo della rete:** più della metà dei casi inclusi nel profilo della dipendenza risponde di non riuscire ad interrompere l'attività online; ciò non accade invece per il profilo dei non dipendenti (75,4% raramente/mai).

DIPENDENZA DA INTERNET		NON DIPENDENTI	DIPENDENTI	TOTALE
Mi sono sentito/a in ansia o nervoso/a quando avrei voluto essere connesso/a ad Internet ma non ho potuto	Di frequente/Qualche volta	14,1%	49,2%	26,8%
	Raramente/Mai	85,9%	50,8%	73,2%
Senza Internet mi sono sentito/a annoiato/a	Di frequente/Qualche volta	45,7%	81,6%	58,7%
	Raramente/Mai	54,3%	18,4%	41,2%
Mentre ero connesso/a ad Internet ho pensato di dover interrompere ma alla fine ho continuato lo stesso	Di frequente/Qualche volta	24,6%	55%	35,5%
	Raramente/Mai	75,4%	45%	64,5%

Quali sono i campanelli d'allarme? (Smartphone)

Anche nel caso dello smartphone emergono come caratterizzanti dei profili di dipendenza i sintomi di ansia e nervosismo, oltre che una sensazione di disorientamento. Gli scarti maggiori tra i due gruppi si registrano in relazione alle seguenti sensazioni:

- Sintomi astinenziali (nervosismo) legati al non essere rintracciabili:** i *Dipendenti* mostrano di essere particolarmente preoccupati rispetto alla ricezione piuttosto che all'emissione del messaggio;
- Sintomi ossessivo-compulsivi (nervosismo causato da mancato controllo dei social network):** spiegati da un lato dal desiderio di sapere cosa fanno gli altri e partecipare alle attività virtuali; dall'altro perché lo smartphone consente un controllo (sintomatologia legata ai disturbi di ansia) che non si riesce a realizzare nel vissuto reale;
- Disorientamento:** dovuto probabilmente a 1) noia e mancanza di stimoli provenienti dall'ambiente esterno; 2) incapacità di fronteggiare e risolvere in autonomia dallo smartphone le problematiche dell'esperienza reale.

DIPENDENZA DA SMARTPHONE		NON DIPENDENTI	DIPENDENTI	TOTALE
Mi sentirei in ansia perché non potrei comunicare istantaneamente con i miei amici e la mia famiglia	Molto	22,1%	52,8%	66,7%
	Poco/Mediamente	77,9%	47,1%	33,3%
Mi sentirei nervoso perché non potrei sapere se qualcuno ha provato a mettersi in contatto con me	Molto	15,4%	49,6%	28,8%
	Poco/Mediamente	84,6%	50,4%	72,2%
Mi sentirei nervoso perché non potrei controllare i social network	Molto	3%	55%	11,6%
	Poco/Mediamente	97%	73,4%	88,5%
Mi sentirei disorientato perché non saprei cosa fare	Molto	6,6%	30%	15,1%
	Poco/Mediamente	93,4%	70%	84,9%

Quali sono i campanelli d'allarme? (Videogames I)

Nella dipendenza da videogames, il gioco diventa una vera e propria «sostanza» di cui si percepisce un bisogno insaziabile, bisogno che aumenta ad ogni assunzione. I profili dei dipendenti risultano caratterizzati da:

1. **Bisogno inarrestabile del videogame):** come per tutte le dipendenze, si registra un bisogno irrefrenabile e inarrestabile del consumo della sostanza (*craving*);
2. **Allungamento dei tempi di gioco e impossibilità di interrompere:** la *Tolerance* (aumento del tempo di gioco per provocare piacere e cambiamenti del proprio umore) è un tratto tipico della *Videogames addiction* (Brown,1997);
3. **Sentimenti di rabbia:** tipico della fase di *Mood modification* (ibidem), la modifica dell'umore, in questo caso in negativo, dovuta all'attività di gioco.

DIPENDENZA DA SMARTPHONE		NON DIPENDENTI	DIPENDENTI	TOTALE
Dopo aver raggiunto un obiettivo di gioco/livello ho sentito un inarrestabile bisogno di andare avanti	Di frequente/qualche volta	32,9%	70%	46,7%
	Raramente/mai	67,1%	30%	53,3%
Ho giocato più a lungo di quanto avessi programmato	Di frequente/qualche volta	39,6%	65,8%	49,3%
	Raramente/mai	60,4%	34,2%	50,6%
Quando non ho raggiunto un obiettivo di gioco mi sono sentito arrabbiato/a o furioso/a	Di frequente/qualche volta	31%	58,3%	41,2%
	Raramente/mai	69%	41,7%	58,8%
Mentre giocavo ho pensato di dover interrompere ma alla fine ho continuato lo stesso	Di frequente/qualche volta	23,8%	57,1%	36,2%
	Raramente/mai	76,2%	42,9%	63,8%

Quali sono i campanelli d'allarme? (Videogames II)

Inoltre, i *Dipendenti* mostrano tendenzialmente le seguenti caratteristiche in merito alla *Videogames addiction* :

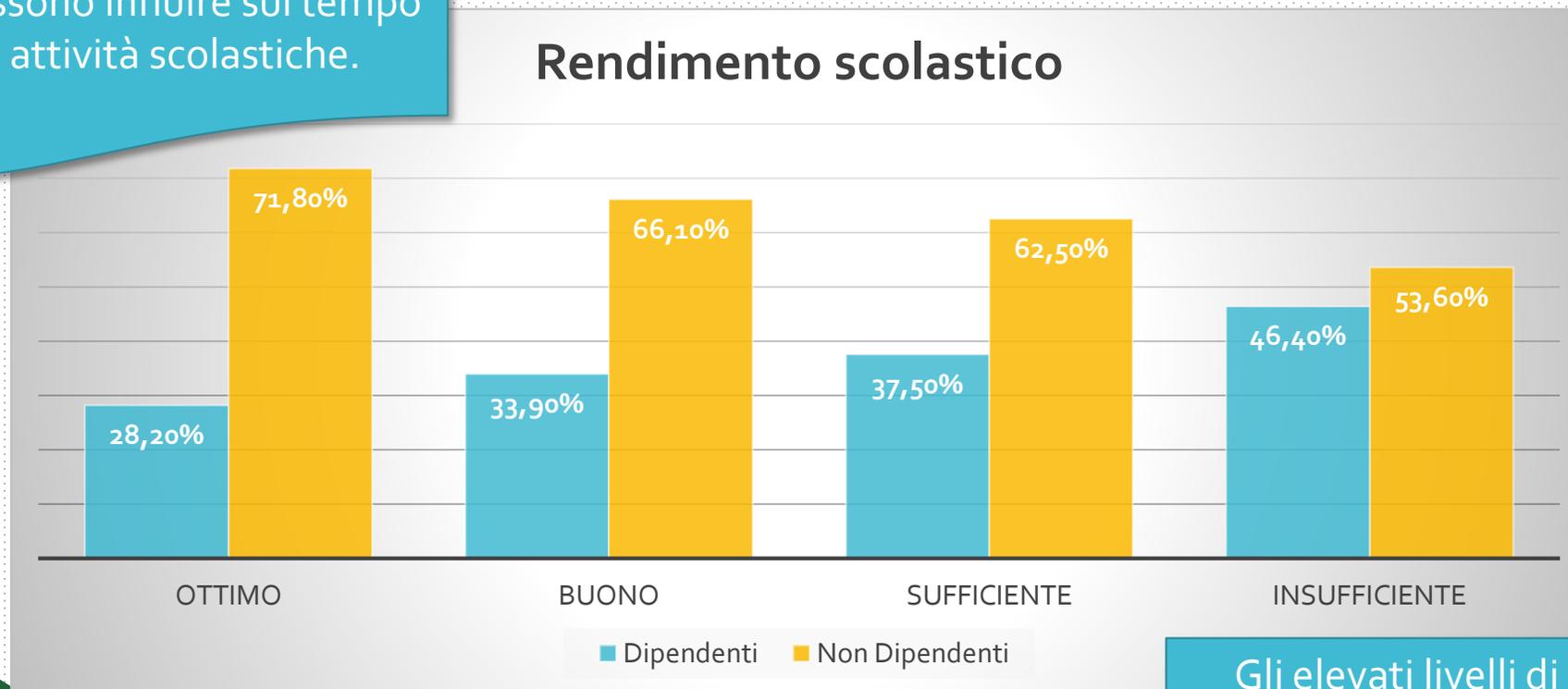
1. **Trascurare lo studio**: le lunghe «sessioni» di gioco e l'impossibilità di interrompere l'attività portano ad una riduzione delle ore di studio;
2. **Noia**: tratto emergente in ogni campo della ricerca in connessione alla *Technology addiction*. In particolare, per quanto riguarda il settore *gaming*, risulta strettamente connessa allo stato di *Tolerance*, ovvero il bisogno di aumentare il tempo di gioco per provocare cambiamenti dell'umore (Brown, 1997).
3. **Sintomi di astinenza (ansia, nervosismo)**: tipici del profilo di ogni dipendenza, correlati con una percentuale minore al profilo dei dipendenti, ma di rilevanza in quanto assenti nella quasi totalità dei casi «non dipendenti».

DIPENDENZA DA SMARTPHONE		NON DIPENDENTI	DIPENDENTI	TOTALE
Ho trascurato lo studio per passare più tempo a giocare	Di frequente/qualche volta	26,6%	51,8%	36%
	Raramente/mai	73,4%	48,2%	64%
Quando non ho potuto giocare mi sono sentito/a annoiato/a	Di frequente/qualche volta	27,6%	51%	36,3%
	Raramente/mai	72,4%	49%	63,7%
Mi sono sentito/a in ansia o nervoso/a quando avrei voluto ma non ho potuto giocare	Di frequente/qualche volta	7,7%	33,4%	17,3%
	Raramente/mai	92,3%	66,6%	82,8%

...e il rendimento scolastico?

L'impossibilità di interrompere le attività on-line e l'alta frequenza delle connessioni possono influire sul tempo dedicato alle attività scolastiche.

Tab. Rendimento scolastico * profili di dipendenza.



Gli elevati livelli di noia percepita in classe possono portare gli adolescenti ad un disinteresse verso le attività scolastiche con conseguente ricerca di stimoli sempre nuovi in rete.

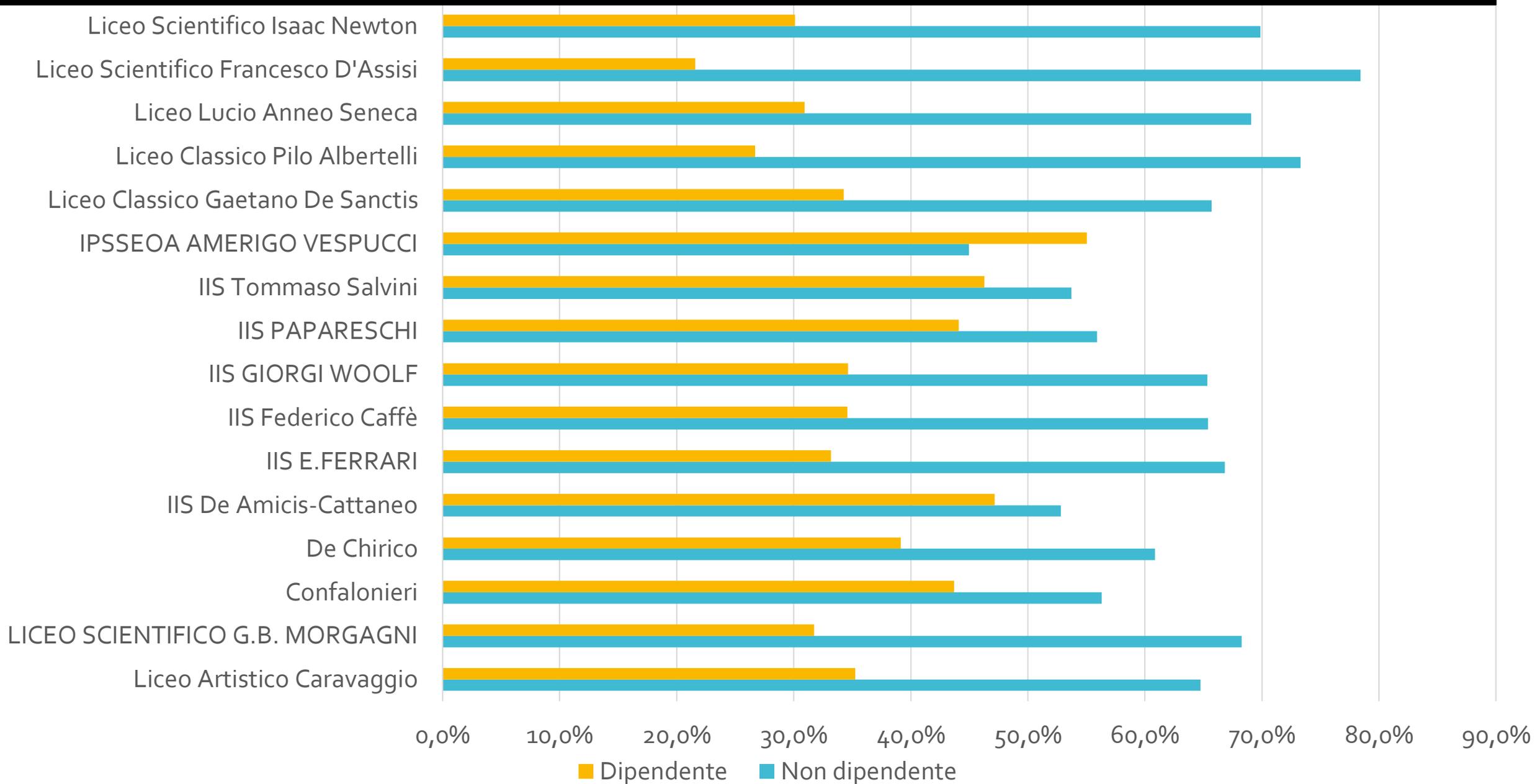


The background of the slide is a photograph of a classroom. It shows rows of wooden desks and orange upholstered chairs. The room is brightly lit, likely from windows on the left side. The text is overlaid on a dark grey, semi-transparent shape that has a hexagonal pattern on its left side.

I risultati nelle scuole

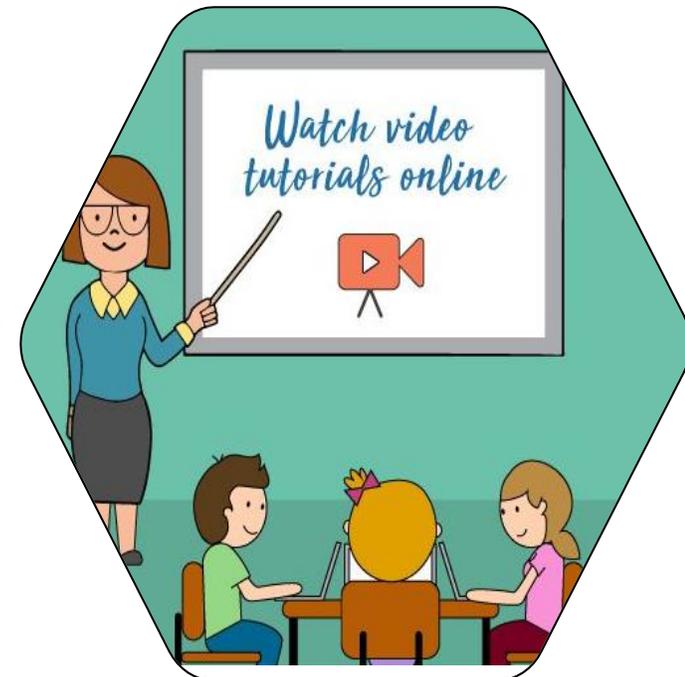
In quali scuole riscontriamo il maggior numero di casi con livelli alti di dipendenza?

Profili di dipendenza nelle scuole



La fase di intervento e di approfondimento qualitativo

- Nei tre istituti tecnico-professionali e nei tre licei con una maggiore incidenza di adolescenti con maggior rischio di dipendenza è stata condotta una fase suppletiva:
- **Intervento** di promozione di un uso consapevole dei dispositivi digitali;
- **Approfondimenti qualitativi** mediante la proiezione di video incentrati sui rischi di dipendenza e registrazione online in forma libera delle reazioni cognitive ed emotive;
- **Focus group** nelle classi per approfondire i meccanismi generativi della dipendenza da tecnologie digitali;
- **Analisi integrata** (in fase di svolgimento) dei dati quantitativi e qualitativi, nell'ottica della *Mixed Methods Research*.





Grazie

 Sergio Mauceri

 sergio.mauceri@uniroma1.com