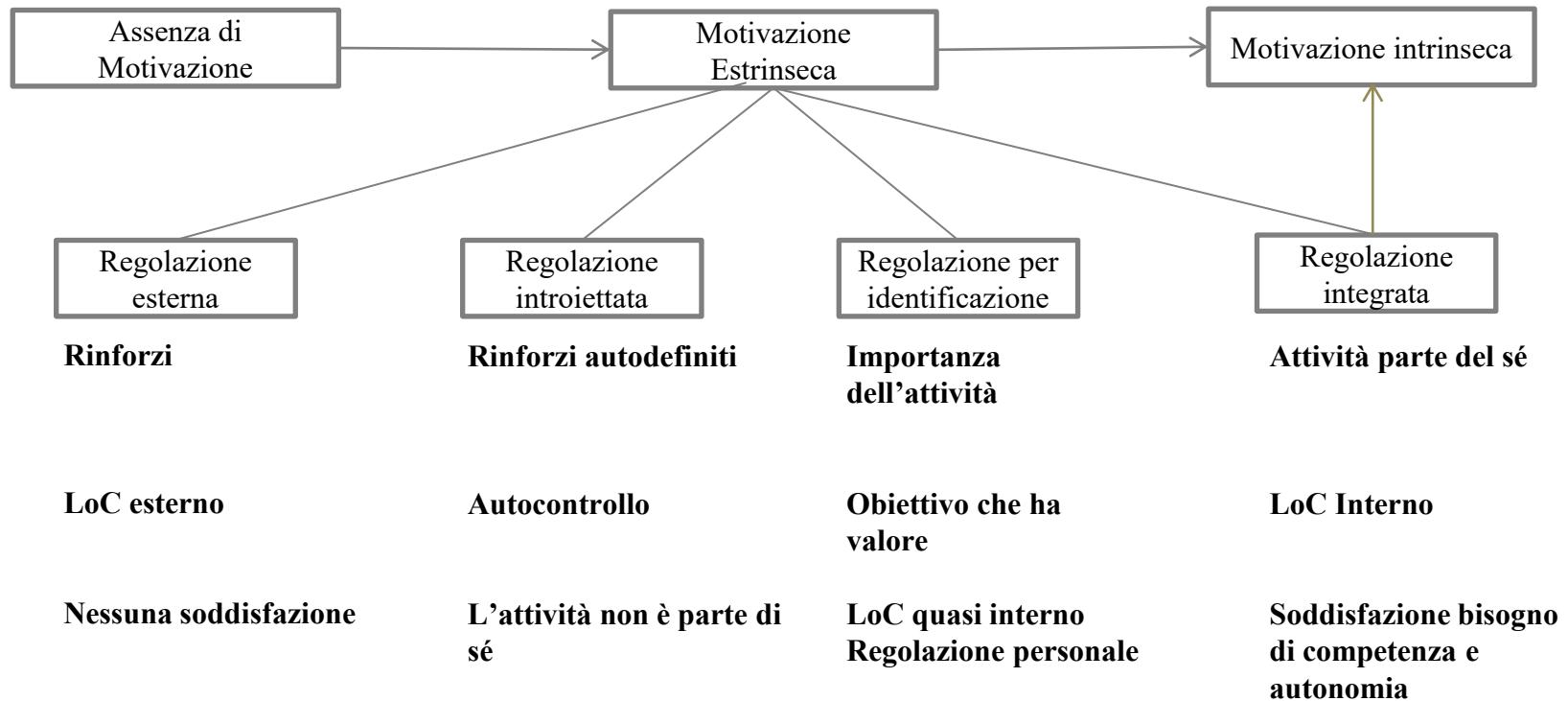


Connessioni digitali e bisogni di socialità

Autodeterminazione

Bisogno di affiliazione, competenza e autonomia



La soddisfazione dei tre bisogni psicologici di base, facilitando la motivazione intrinseca, costituisce il fondamento per il funzionamento ottimale e il benessere personale

Alcune motivazioni umane fondamentali



Riuscita
Porta alla ricerca di situazioni in cui esperire un successo
Focus: sul perché si apprende

Affiliazione
Bisogno di relazioni, di essere accettati e protetti

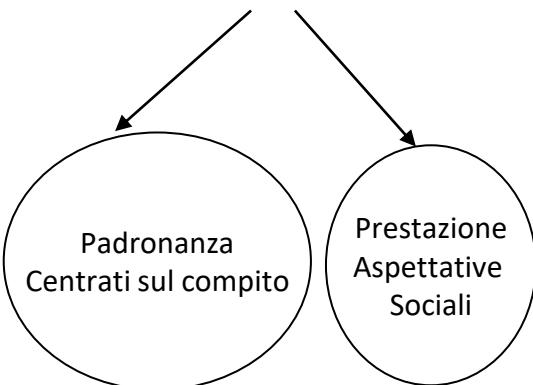
Bisogno di attaccamento
Identità sociale

Potere
Bisogno di autoaffermazione che si manifesta nel desiderio di controllare gli altri

Curiosità
Bisogno di procurarsi attivamente degli input

Esperimenti di depravazione sensoriale:
Non solo noia

Competenza
Bisogno di mettere in pratica le proprie competenze



Di coerenza
Eliminare le incongruenze tra cognizioni che abbiamo

Dissonanza cognitiva

Di accuratezza
Esigenza di rispondere a interrogativi e risolvere problemi facendo tutto il lavoro mentale necessario
Raccolta informazioni

Di chiusura cognitiva
Preoccupazione di avere il prima possibile risposte o soluzioni certe, prima di ambiguità e definitive
Limita le indagini preliminari

Ipotesi della compensazione sociale



Le persone introverse, timide, socialmente ansiose tendono a utilizzare i social network per compensare carenze sociali

Tuttavia, l'utilizzo eccessivo dei social network riduce la qualità delle amicizie e delle relazioni sociali nella vita reale

La solitudine legata ai social network dipende anche dall'utilizzo e dal tipo di persona (es., per persone con disabilità è una risorsa)



Impatto positivo
se la tecnologia fa da complemento a relazioni profonde preesistenti offline (es., distanza)

Impatto negativo
se le relazioni superficiali online sostituiscono le relazioni più profonde face-to-face (es., no accesso alla memoria autobiografica)

Impatto positivo
quando l'interazione non è ottenibile in altro modo

Dipendenza da internet o *internet addiction*

Internet usato in maniera diffusa fra gli adolescenti

→ 4,4% di uso patologico di internet in tale fascia di età

Il fenomeno di *Hikikomori* → persone che vivono volontariamente a casa, nelle loro stanze, per lunghi periodi - autoisolamento, rifiuto vita sociale

Colpisce adolescenti o giovani adulti

- rifiuto di comunicare con i genitori o membri della famiglia;
- almeno 12 ore al giorno davanti al computer, utilizzando i giochi e i social network.



L'interazione online diventa ritiro: il mondo virtuale non compensa le opportunità del mondo reale

La rete può rappresentare un mondo in cui esperire e sperimentare i propri bisogni emotivi, una nuova dimensione in cui la persona si sente libera di esprimere il proprio punto di vista, i propri desideri, ma anche i propri problemi, condividendoli.

Ausilio per la costruzione e il mantenimento delle relazioni interpersonali, specialmente a distanza



Rischio verso l'isolamento sociale perché può causare la perdita della percezione di sé e del proprio senso di autocontrollo (anche degli impulsi)

Le fasi della dipendenza da internet

coinvolgimento

sostituzione

fuga dal mondo reale

L'importanza delle relazioni nella dipendenza da internet

Altre caratteristiche dell'***Internet addiction*** sono il **ritiro sociale, la vergogna e l'inibizione**



- La rete offre la possibilità di esporsi senza conseguenze reali, evitando l'incontro diretto
- **sostituzione della realtà** con una realtà mediatica
- **saturazione dei bisogni emotivi** attraverso esperienze virtuali

Conseguenze:

- la rete non crea integrazione dell'identità ma diffusione e confusione del sé
- non distinguere la differenza fra la realtà virtuale e quella reale
- calo del rendimento scolastico
- calo interesse sociale (avere pochi amici o nessuno) e familiare

Eventi critici provocati da un utilizzo disfunzionale di Internet

Evento critico	Descrizione
<i>Interaction Overload</i>	Quando il livello di interazione supera la capacità comunicativa e cooperativa. Il sentirsi in balia della quantità di messaggi da gestire entro e tramite differenti applicazioni
<i>Cyberloafing</i>	Utilizzo di Internet per scopi personali durante gli orari lavorativi/scolastici
<i>Phubbing</i> Cyberostracismo	Letteralmente <i>phone snubbing</i> cioè «'nobbare' l'interlocutore durante l'interazione faccia a faccia prestando invece attenzione allo smartphone 60% della popolazione, soprattutto in contesti familiari e amicali Effetto reciprocità → Tendenza a imitare le persone che si hanno di fronte Indebolisce i legami di coppia e la soddisfazione relazionale; nella relazione genitore-figlio genera nei figli comportamenti disfunzionali; a livello lavorativo incide negativamente sulla produttività lavorativa
<i>Vamping</i>	Restare svegli o svegliarsi nel cuore della notte per navigare su Internet e interagire online con i propri contatti. Potrebbe anche riflettere una sorta di reazione ai vari impegni che riempiono le giornata e che spesso tolgonon spazio agli interessi personali
<i>Nomophobia</i>	Letteralmente ‘No Mobile Phobia’ ovvero la paura di non avere il cellulare a disposizione o di rimanerne senza; spesso associata ad ansia, panico, distress
Fomofobia	«Fear Of Missing Out» cioè la paura di non essere connesso e dunque non essere in contatti con la propria rete di legami e relazioni
<i>Whatsappite</i>	Si manifesta con forti dolori ai polsi dovuti a un uso eccessivo di whatsapp
FOMO	Letteralmente ‘Fear of Missing Out’, paura di essere tagliati fuori da esperienze gratificanti che altri possono sperimentare in nostra assenza Iperconnessione per vedere/controllare cosa fanno gli altri

Eventi critici provocati da un utilizzo disfunzionale di Internet

Ghosting	Letteralmente ‘fantasma’: rottura unilaterale del rapporto, si scompare senza dare alcuna spiegazione (età media 34 anni); chi ghosta (25%) ha subito un comportamento simile
Orbiting	Letteralmente ‘orbitare’ intorno a una persona dopo essere spariti dalla sua vita, spargendo segnali (es., like) occasionalmente e senza impegno
Breadcrumbling	Inviare segnali a sfondo sessuali per suscitare l’interesse, pur rimanendo sempre single; mantenere l’altro in attesa
Stashing	Tenere lontana dalla propria vita la persona con la quale si sta intrattenendo una relazione sentimentale
Cuffing	Ammanettamento, mostrarsi inizialmente molto innamorati per poi passare a un totale disinteresse
Zombieing	Riapparire improvvisamente; variante submarining: riapparire come se nulla fosse successo, senza dare alcuna spiegazione
Bencing	Tenere in panchina il partner senza prendere una decisione definitiva sul rapporto

Tecnologie digitali e benessere

Internet gaming disorder

- **Giochi di ruolo multigiocatore di massa online** permettono a migliaia di giocatori di interagire nello stesso mondo di gioco senza vincoli spazio-temporali

disturbo da gioco su Internet

terza sezione del DSM-5

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 cinque o più criteri per un periodo di 12 mesi

Criteri diagnostici:

- **preoccupazione** riguardo ai giochi su Internet,
- sintomi di **astinenza, tolleranza, perdita d'interesse** verso i precedenti hobby e divertimenti
- **uso continuativo ed eccessivo** dei giochi su Internet nonostante i problemi derivati
- avere **ingannato qualcuno** riguardo la **quantità di tempo** passata giocando su Internet
- uso dei giochi su Internet per eludere o **mitigare stati d'animo negativi**
- aver messo a repentaglio o **perso una relazione, un lavoro o un'opportunità formativa o di carriera** significativi a causa della partecipazione a giochi su internet

- Prevalenza del disturbo: più alta tra gli adolescenti maschi e nei paesi asiatici

Fattori di rischio

fattori individuali

- genere maschile
- tratti di personalità (e.s., nevroticismo)
- aggressività e accettazione della violenza
- sensation seeking
- impulsività e ridotto autocontrollo
- bassa autostima
- scarsa competenza sociale
- bassa autoefficacia nella vita reale

vs

alta autoefficacia nel mondo virtuale

fattori familiari

- scarso supporto parentale
- uso videogame da parte dei genitori
- separazione/divorzio dei genitori

motivazione al gioco

uso del gioco come:

- strategia di coping
- fuga dagli *stressors* quotidiani e dalle emozioni negative
- ricerca di relazioni e amicizie online
- ricerca di compensazione per la mancanza di successo nella vita reale
- ricerca d'immersione e dissociazione

Fattori di protezione

- attenzioni e cure paterne
- supervisione da parte dei genitori
- una buona integrazione all'interno della propria classe
- un buon livello di benessere correlato alla scuola

Vigoressia

I media digitali hanno permesso la propagazione di paradigmi culturali e sociali stereotipati



Canoni maggiormente condivisi dalla società, la persona trova una fonte di soddisfazione nella sua stessa immagine

Durante la fase dello sviluppo dell'**identità**, con le prime modificazioni corporee:

Vigoressia → Trascorrere molto tempo (percepito come mai abbastanza) in palestra, attenzione esagerata alla forma dei muscoli nonché allo stato di avanzamento, guardandosi sempre allo specchio; sottoporsi a diete iperproteiche, controllo continuo del peso, utilizzando integratori e farmaci anabolizzanti

Difficoltà nell'individuazione:

- mancanza di un'etichetta diagnostica, la vigoressia è un comportamento atipico
- le persone che soffrono di questa patologia sono confuse con persone che semplicemente hanno a cuore il proprio corpo e il proprio benessere

Modello di uso attivo-passivo dei social network



Utenti che usano attivamente i social network aumentano il proprio benessere: connettersi con gli altri, soprattutto sulla base di attività rivolte a un target specifico (una persona o un gruppo di persone)

Utenti che usano passivamente i social network diminuiscono il proprio benessere: autovalutazione e bisogno di confrontarsi, soprattutto se i confronti sono rilevanti per il concetto di sé e riguardano persone di maggiore successo

Dispaced-Interference-Complement framework

Il benessere dipende da come le attività attraverso il device interagiscono con le attività quotidiane nella vita reale



Dislocamento
Quando i media digitali si sostituiscono ad attività che potrebbero essere fonte di benessere maggiore (es., relazioni offline, riposo)

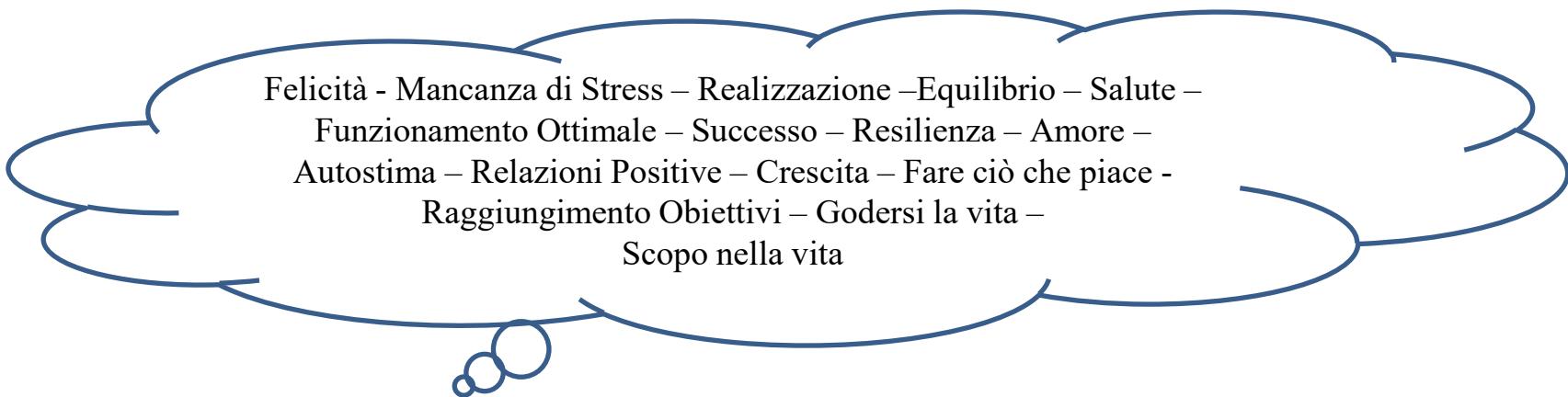
Interferenza
Quando le attività svolte online interferiscono con le attività che si stanno svolgendo offline (es., phubbing)

Complementarietà
Quando i media digitali aumentano il benessere permettendo attività altrimenti impossibili da realizzare (es., a causa della distanza, in casi di emergenza)



Attività intrattenimento
Sovraconsumo
Tecnostress
Relazioni sentimentali online

Tecnologie per il benessere



BENESSERE

Equilibrio Psico-Affettivo che permette alla persona di affrontare le sfide della vita,
crescere e relazionarsi efficacemente con gli altri



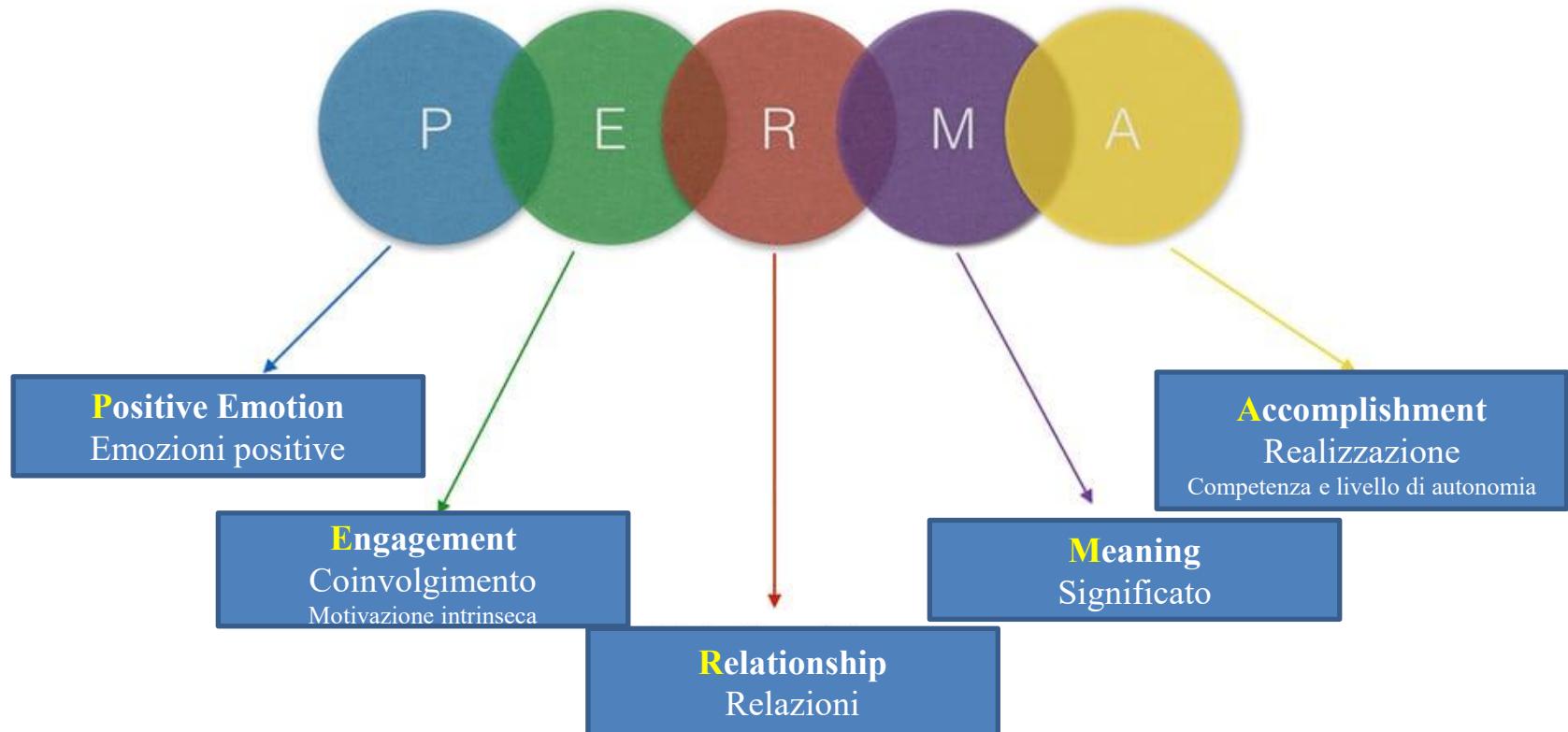
Benessere edonico
Piacere legato a sensazioni
ed emozioni positive



Benessere eudaimonico
Realizzazione delle
potenzialità della persona

IL MODELLO PERMA DI SELIGMAN

Psicologia Positiva: dalla felicità autentica al benessere



Ciascun elemento deve:
contribuire al benessere

essere ricercato intrinsecamente e non per ottenere un altro elemento
essere definito e misurato indipendentemente dagli altri elementi

La tecnologia positiva studia in che modo la tecnologia digitale è utile al benessere delle persone e promuovere la crescita personale e sociale

**IL BENESSERE EMOTIVO →
QUALITÀ AFFETTIVA DELLE
ESPERIENZE PERSONALI**



TECNOLOGIE EDONICHE

CRASH CANDY SAGA

SERIOUS GAME

**IL BENESSERE PSICOLOGICO →
COINVOLGIMENTO E ALL'AUTO-
REALIZZAZIONE**



TECNOLOGIE EUDAIMONICHE

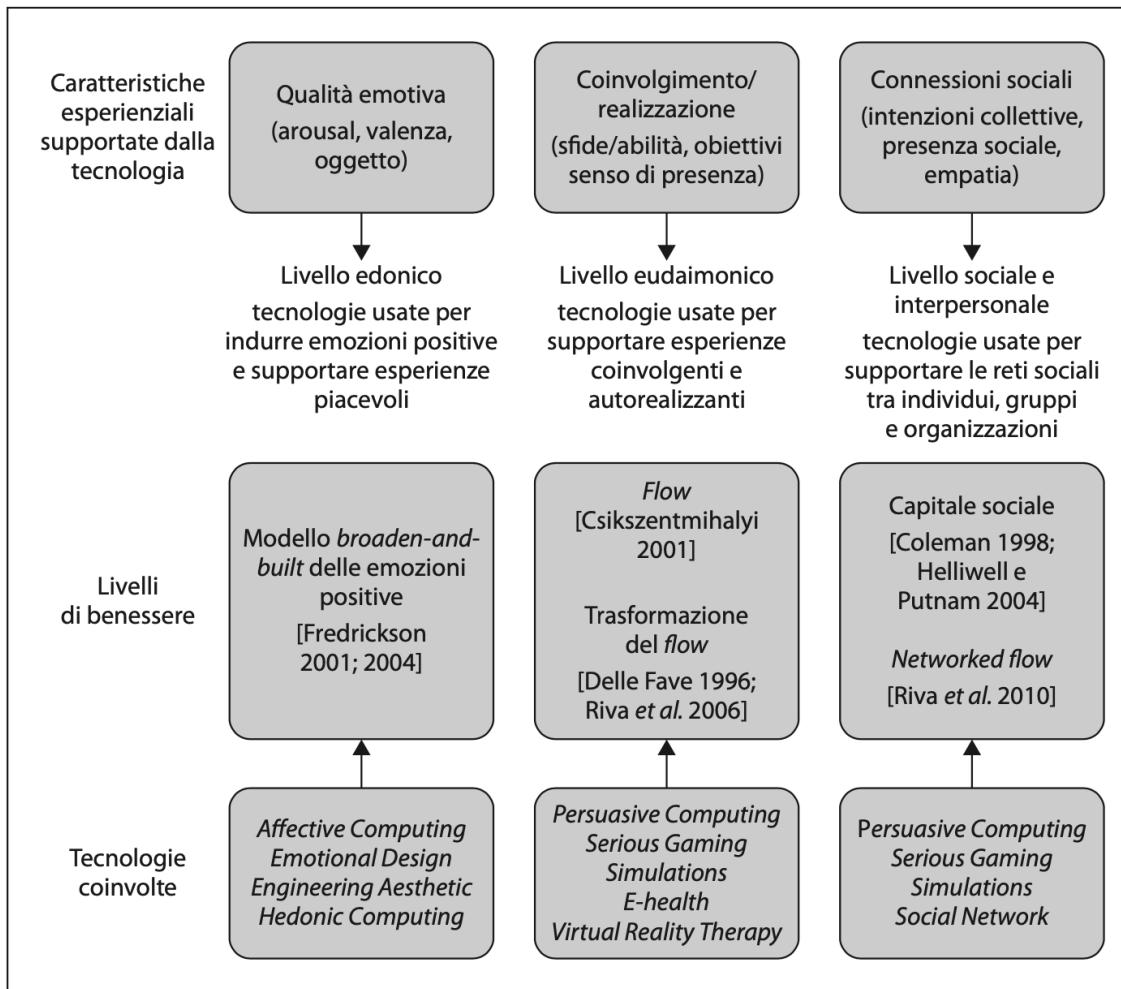
**MASSIVELY MULTIPLAYER
ONLINE GAME**

**IL BENESSERE SOCIALE →
SENSO DI CONNESSIONE E
STIMA SOCIALE**



**TECNOLOGIE SOCIALI-
INTERPERSONALE**

FRIENDNESS



FONTE: Riva, G., & Mancini, T. (2023). *Psicologia dei media digitali*. Bologna: Il Mulino, p. 277