

## 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

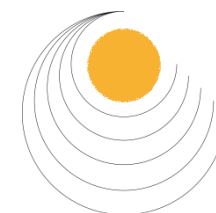
uso dei social media (Facebook, Twitter, Instagram, Ask, Tik Tok e Youtube) che crea **problemi nella vita quotidiana**:

- **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

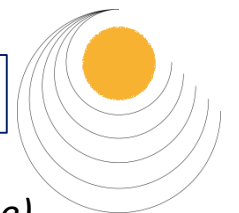
SINTOMI SOVRAPPONIBILI A QUELLI DELLE **DIPENDENZE**



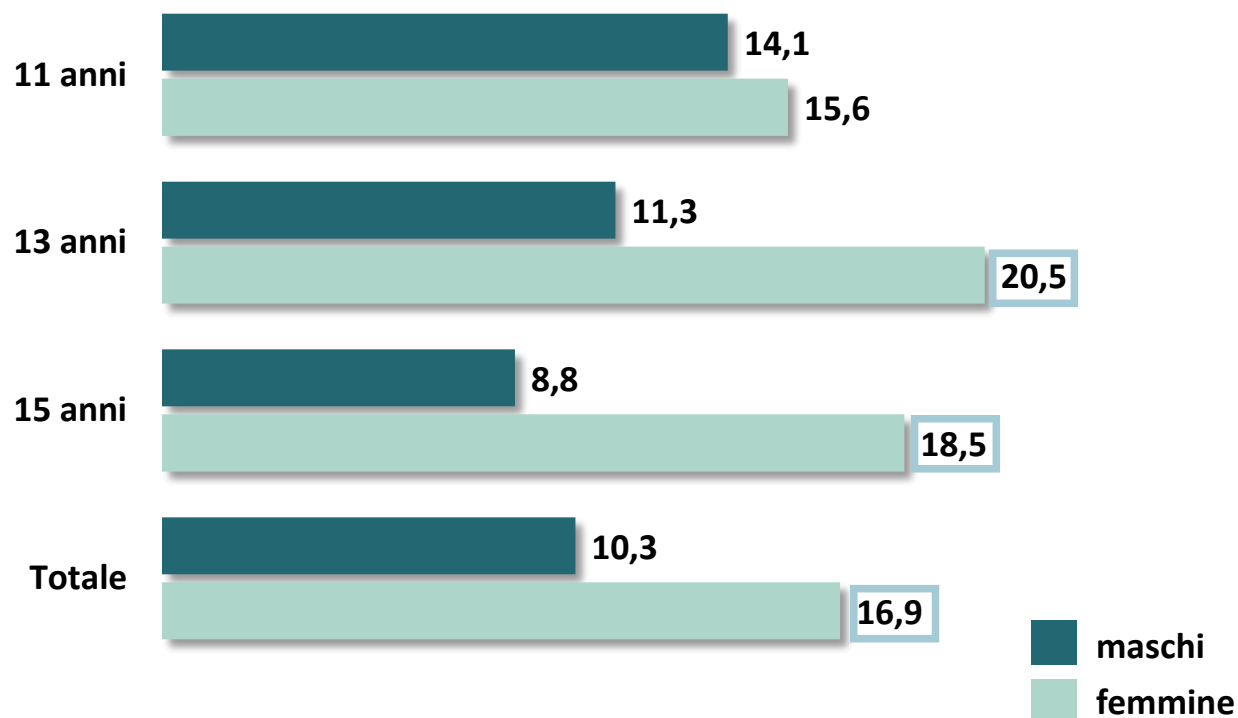
PROBLEMI  
NELLA VITA  
QUOTIDIANA E  
RELAZIONALE

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

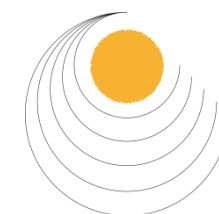
GESTIONE  
PROBLEMATICA  
DELLE  
**EMOZIONI**



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

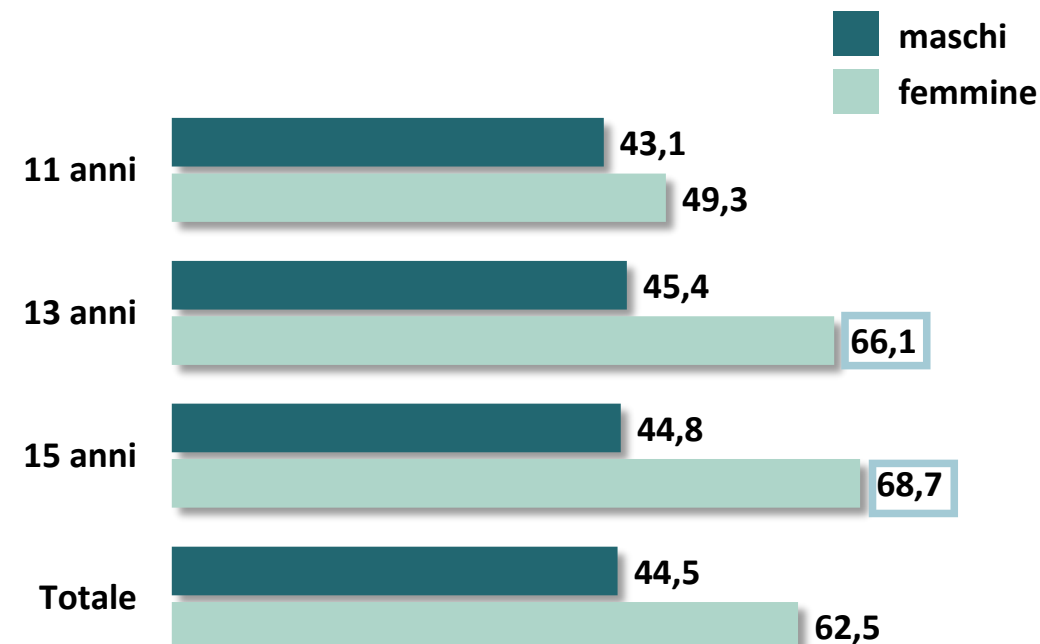
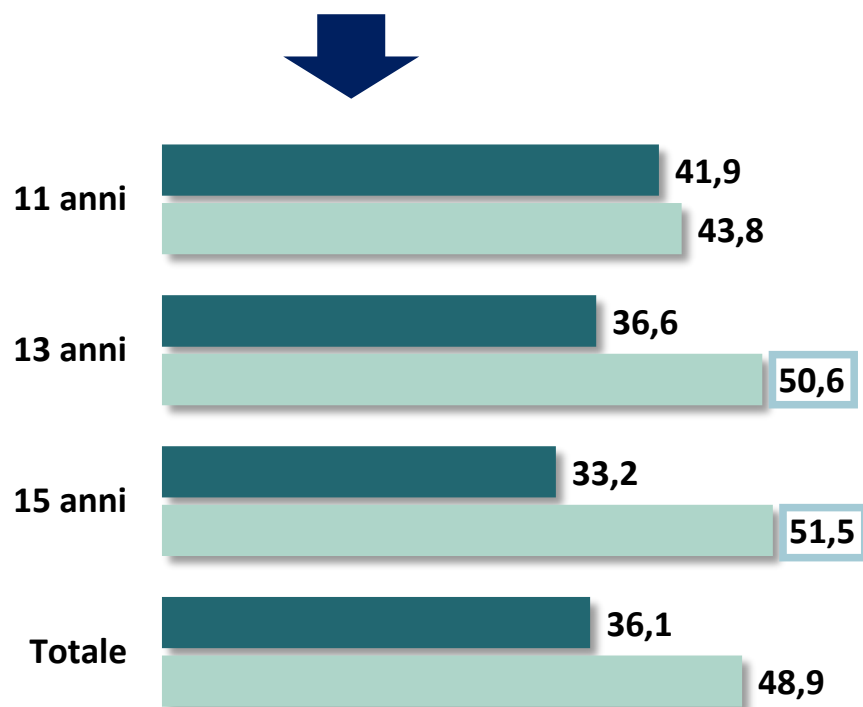


- più diffuso nelle **ragazze**
- % elevate soprattutto tra le ragazze di **13 e 15 anni**
- **incremento** rispetto al **2018** (soprattutto tra le ragazze, per cui la prevalenza aumenta del 5%)

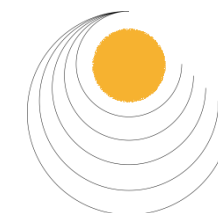


## I sintomi di uso problematico più diffusi (%)

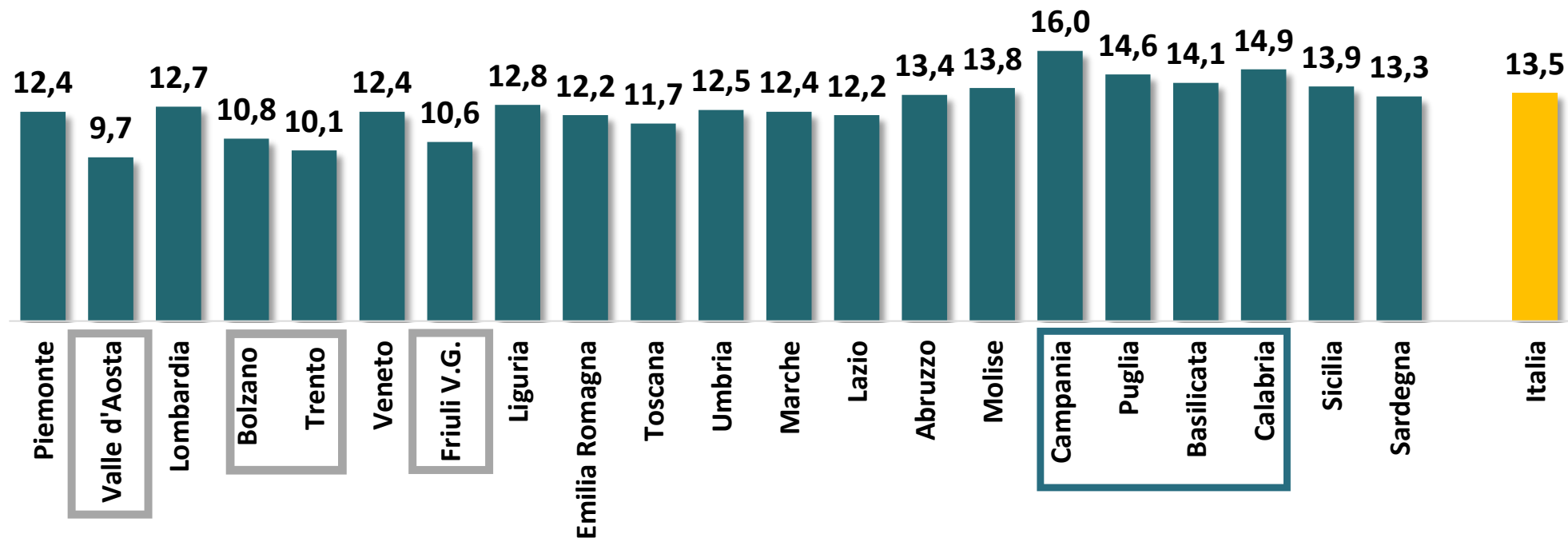
Ragazzi che dichiarano di aver **fallito** nel provare a passare **meno tempo sui social media** (%) [*PERSISTENCE*]



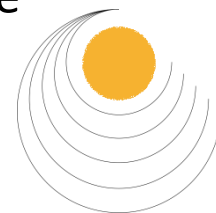
Ragazzi che dichiarano di aver utilizzato spesso i **social media** per **scappare da sentimenti negativi** (%) [*ESCAPE*]



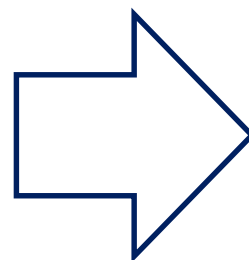
## Ragazzi che fanno uso problematico dei social media nelle diverse regioni (%)



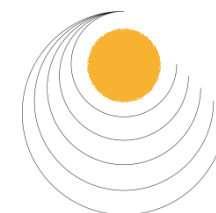
- Prevalenza **più elevata** nelle regioni del **Sud** (Campania, Puglia, Basilicata e Calabria)
- Fenomeno **meno diffuso** nel **Nord** Italia (in particolare, Valle D'Aosta e Friuli Venezia Giulia) e nelle province autonome di Trento e Bolzano



## Uso problematico e status socioeconomico (%)

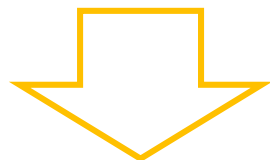


- **più diffuso** tra chi proviene da una famiglia con **basso status socioeconomico**
- più diffuso tra chi ha **alti livelli di deprivazione relativa** (basso status rispetto agli altri studenti della scuola; *Lenzi et al., 2022; dati HBSC 2018*)



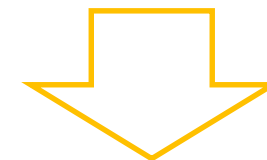
## Interventi di prevenzione e promozione della salute

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



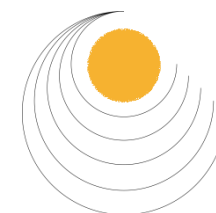
**PREVENIRE L'USO PROBLEMATICO**

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

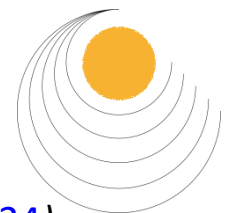
**ICD-11 :**  
"Gaming Disorder"

**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**

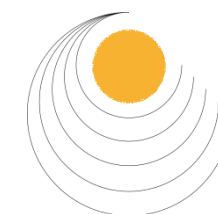
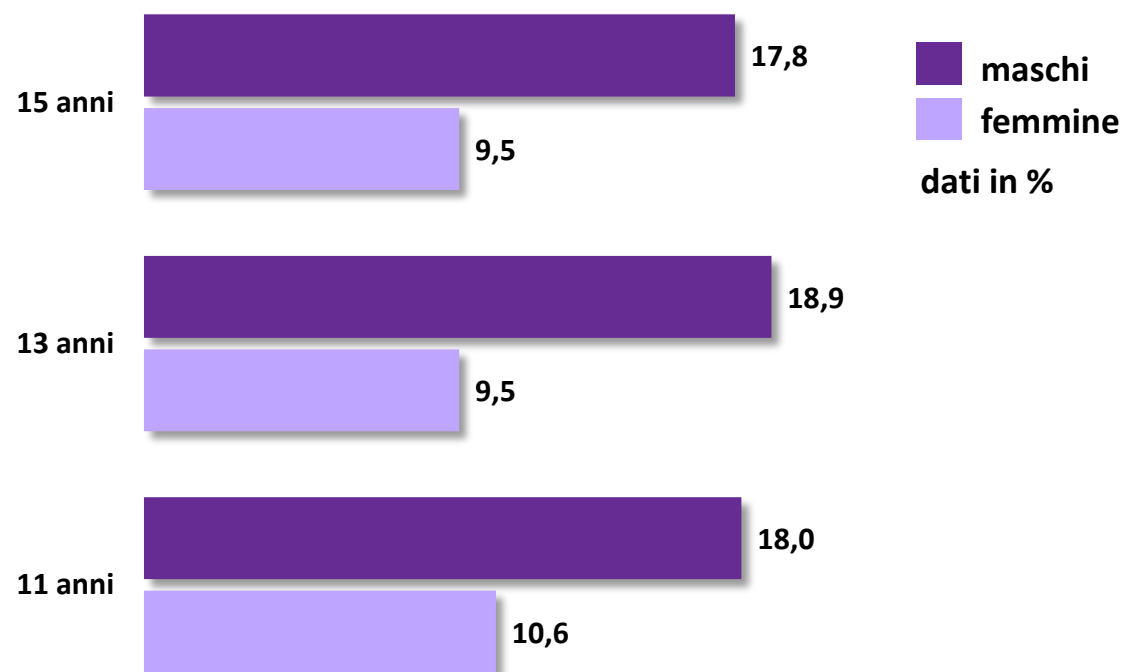
Il comportamento problematico deve essere **di gravità sufficiente da provocare una compromissione significativa nel funzionamento personale, familiare, sociale, educativo, lavorativo** o in altre aree importanti e essere presente per almeno **12 mesi**.



## % 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



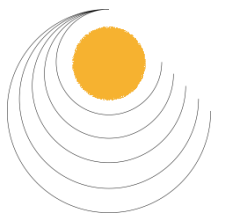
## L'uso problematico dei Videogiochi

**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)

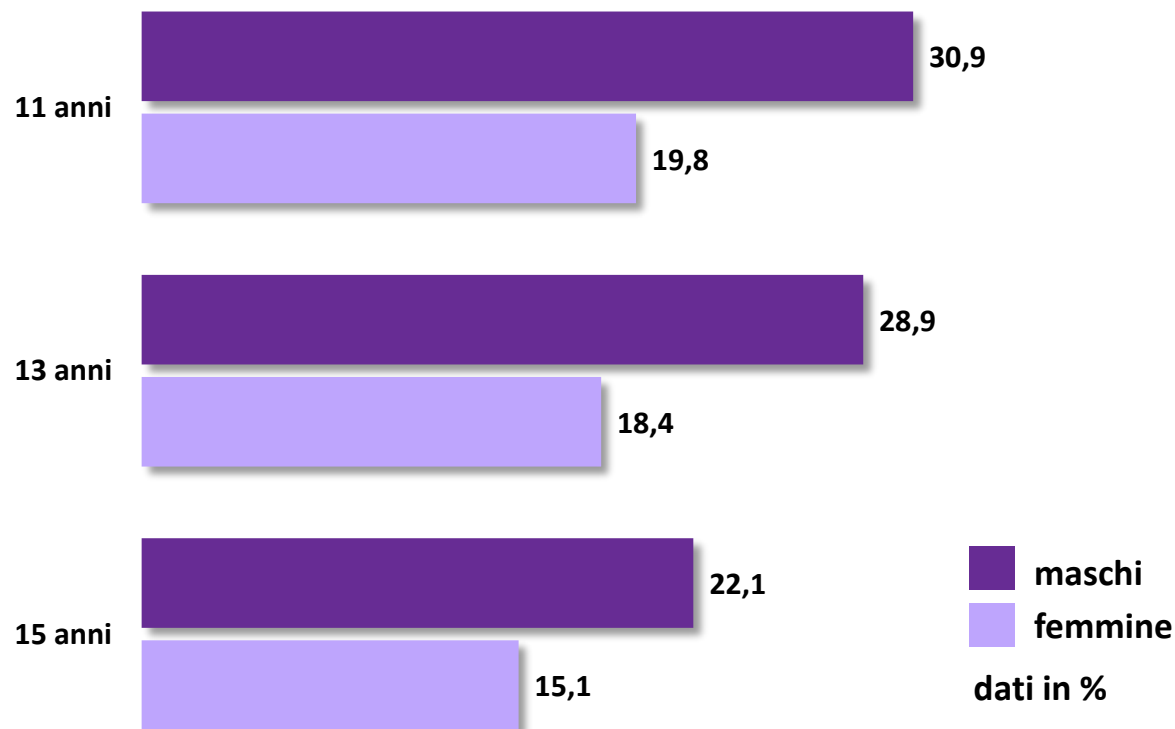


## L'uso problematico dei Videogiochi

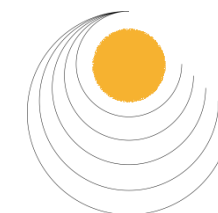
### Internet Gaming Disorder Scale IGDS9-SF (Monacis et al., 2016) Cut off = 21

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 <b>senti assorbito</b> (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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ti senti più <b>irritabile, ansioso</b> o addirittura triste quando provi a <b>ridurre</b> il gioco o a smettere di giocare con i videogames.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Senti la <b>necessità di trascorrere sempre più tempo</b> a giocare con i videogames per provare soddisfazione o piacere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <b>Fallisci</b> sistematicamente quando cerchi di <b>controllare</b> il gioco o di smettere di giocare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hai <b>perso interesse negli hobby</b> che avevi o in altre attività di intrattenimento perché sei impegnato a giocare con i videogames.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hai <b>continuato a giocare anche se sapevi che questo stava causando problemi</b> tra te e le altre persone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hai <b>mentito</b> a qualcuno dei tuoi familiari, ai terapeuti o ad altre persone su quanto giochi con i videogames.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Giochi per <b>fuggire</b> temporaneamente da uno <b>stato d'animo negativo</b> (per esempio: mancanza di speranza, sensi di colpa, ansia) o per alleviarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hai <b>messo a rischio o perso una relazione importante</b> , il lavoro o un'opportunità di studio o di carriera a causa del gioco con i videogames.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

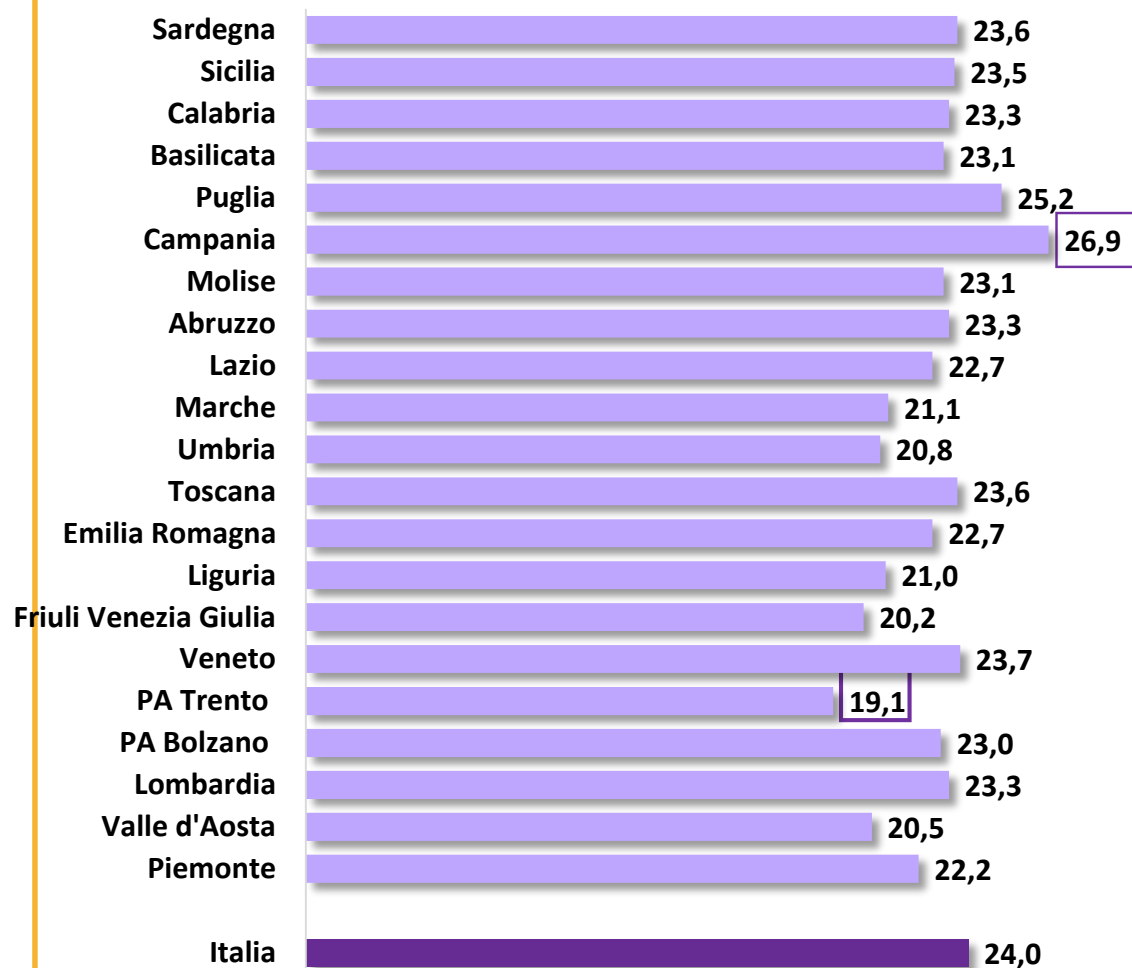
## Ragazzi che fanno uso problematico dei videogiochi (punteggio IGD9-SF > 21), per genere ed età (%)



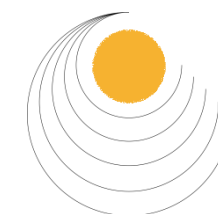
- più diffuso nei **ragazzi**
- % elevate soprattutto tra i ragazzi di **11 e 13 anni**



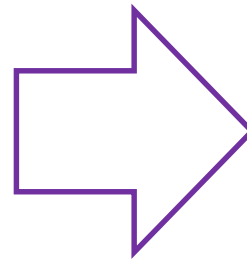
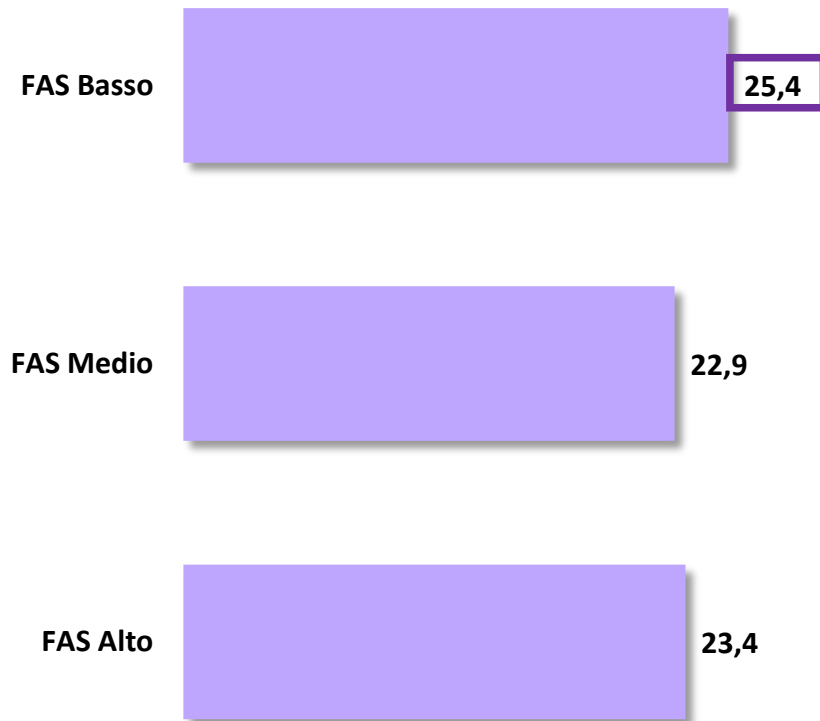
## Ragazzi che fanno uso problematico dei videogiochi nelle diverse regioni (%)



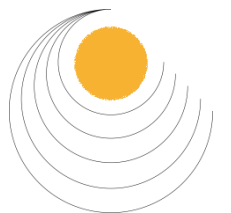
- prevalenza omogenea
- **% più elevata** in una regione del **Sud** (Campania)
- % più bassa nella Provincia Autonoma di Trento



## 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

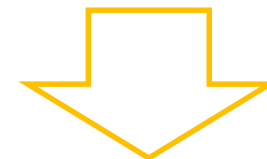
Usare i videogiochi in modo **problematico** è un comportamento diffuso in Italia e molto diffuso negli 11enni



**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](mailto:michela.lenzi@unipd.it)  
[claudia.marino@unipd.it](mailto:claudia.marino@unipd.it)  
[erika.pivetta@phd.unipd.it](mailto:erika.pivetta@phd.unipd.it)

