

# Implicazioni psicologiche e rischi legati all'uso dei Social Network e di Internet

## You Tube



Martedì 14 Aprile 2015



Diana Vannini (Psicologa)

Maria Gloria Paci (Esperta Privacy)



# NATIVI DIGITALI

L'espressione nativi digitali viene dalla corrispondente espressione inglese *digital native*, in cui si sono accostati due elementi: *digital* che significa relativo ai mezzi informatici; e *native* che significa nativo, indigeno. Tutti i bambini nati a partire dal 1990.



# IMMIGRATI DIGITALI

Le persone che, quando queste nuove tecnologie si sono diffuse, erano già adulte e quindi persone che hanno avuto maggiore difficoltà, o addirittura non riescono, a impadronirsi della conoscenza e dell'uso di questi nuovi mezzi.

Marc Prensky "Digital Natives, Digital Immigrants" 2001

# NUOVO GAP GENERAZIONALE

## *Digital Divide*

- I genitori vengono delegittimati in quanto non esperti.
- Il ruolo di trasmissione educativa dei genitori bypassato dalla compulsiva acquisizione di informazioni su Google.
- Nei Nativi digitali non vi è memoria di comunicazione e relazione senza l'utilizzo delle nuove tecnologie.
- Il fatto di essere *nativi digitali* può dare l'illusione di gestire facilmente quanto connesso al mondo virtuale, per la destrezza con la quale si padroneggia la tecnologia e per la sicurezza dello *screen*, che tutela, nasconde, mistifica o amplifica.

# ALCUNI DATI

## *Rapporto Telefono Azzurro, Eurispes 2012*

*Indagine conoscitiva condotta su un campione di 1100 bambini (7-11 anni) e 1523 adolescenti (12-18 anni).*

- **PC:**


- Il 27,1% degli adolescenti lo usa fino ad un'ora al giorno
- Il 33,5% da una a due ore
- Il 20% dalle due alle quattro ore
- Il 13% dalle quattro ore in su
- Il 5,9% pochi minuti

- **Telefonino:**

- Solo 1,2% degli adolescenti italiani non ne è in possesso.
- Il 40,5% lo usa per più di quattro ore al giorno.
- Il 49,9% lo utilizza per messaggistica e scambio di immagini piuttosto che per conversazioni.

# GLI ADOLESCENTI E LA RETE

L'adolescenza, come fase evolutiva ha delle caratteristiche specifiche che nella Rete risuonano trovando contenimento o enfaticizzazione:

- **Fragilità psichica** che trova nella Rete una *base sicura*, che difende dalle proprie insicurezze e paure e nella quale si ricerca un riscontro positivo alla propria immagine (*selfie*) o alle proprie attività o pensieri (*status*).
- **Immediatezza** temporale incapacità di gestire il vuoto, l'assenza, l'attesa; condivisione e soddisfazione istantanee.
- **Eccesso**: amplificazione delle notizie.
- **Onnipotenza virtuale**: tutto diviene possibile e sperimentabile.  **Mancata percezione del rischio**

# GLI ADOLESCENTI E LA RETE

- L'adolescente ritrova nel Web la possibilità di esprimere la sua identità in varie aree di sperimentazione del Sé:

SOCIALE

SESSUALE

LUDICA

- L'esposizione ripetuta a internet determina un'influenza sulla struttura ed il funzionamento cerebrale.
- Un utilizzo non controllato e compulsivo della Rete influisce negativamente sul benessere psicologico della persona incrementando isolamento, depressione, ansia sociale, aggressività, deprivazione del sonno, ADHD, disturbo ossessivo compulsivo, deteriorando l'autostima ed il supporto sociale percepito.
- Per l'adolescente costituisce un “rifugio della mente” che può portare alla compromissione della relazione con gli altri e alla perdita di contatto con la realtà, vivendo in modo dissociativo la propria identità virtuale parallela. ➡ *Sindrome di hikikomori*

# AREA SOCIALE

## *Comunicazione e Relazione*

- Il contatto *vis-à-vis* viene eliminato, alcuni canali comunicativi vengono tagliati ed altri amplificati, i codici sono differenti.
- Sì è sempre *online*, ma con chi si è veramente connessi? La presenza è costante ma solo fittizia.
- La mancanza di esperienza rende socialmente goffi.
- Lo sguardo dell'altro e sull'altro è mediato dal computer, cessa la dimensione del calore umano.
- Si perdono la percezione della distanza sociale ed il coinvolgimento nelle relazioni che sta alla base del senso di responsabilità delle proprie azioni.
- La comunicazione non verbale lascia il posto ad immagini stereotipate e caricaturali delle *emoticon: emotion + icon*.

# AREA SOCIALE

## *Comunicazione, Relazione ed Emozioni*

Fotografie ed emoticon non possono sostituire la complessità delle relazioni e le sfumature delle emozioni, che vengono banalizzate il lessico risulta impoverito ed il linguaggio semplificato fino a portare ad attribuzioni di significato ambigue.



### ANALFABETISMO EMOTIVO (GOLEMAN, 1997):

- Mancanza di consapevolezza e controllo delle proprie emozioni.
- Mancanza di consapevolezza delle ragioni per cui si prova una determinata emozione.
- Mancanza di empatia: capacità di riconoscere, comprendere e relazionarsi con le emozioni degli altri.




# AREA SOCIALE

## *Comunicazione, Relazione ed Emozioni*

ANALFABETISMO EMOTIVO

Porta ad una



MANCANZA DI MENTALIZZAZIONE  
O FUNZIONE RIFLESSIVA DEL SÈ  
(i vissuti non vengono elaborati ma agiti)

*“Queste connessioni che fanno di un uomo un uomo non si sono costituite, e perciò nascono biografie capaci di gesti tra loro a tal punto slegati da non essere percepiti neppure come propri. E questo perché il cuore non è in sintonia con il pensiero e il pensiero con il comportamento, perché è fallita la comunicazione emotiva, e quindi la formazione del cuore come organo che, prima di ragionare, ci fa sentire che cosa è giusto e che cosa non è giusto, chi sono io e cosa faccio nel mondo.” Galimberti (2007)*

# RIVOLUZIONE DIGITALE E SVILUPPO DEL CERVELLO

Il cervello dell'adolescente è in via di sviluppo e seppur appare irragionevole ed irresponsabile segue 3 assiomi fondamentali:

- 1) Ricerca del pericolo
- 2) Ricerca di forti stimolazioni
- 3) Distacco dalle figure genitoriali e passaggio alle figure amicali

Il comportamento incontrollato è frutto da un lato alla produzione abbondante di ormoni e da un altro alla immaturità delle aree cerebrali deputate al controllo cognitivo (corteccia prefrontale e frontale) ed uno squilibrio di sviluppo tra queste aree ed il sistema limbico (emozioni e risposte impulsive primarie).

Le connessioni tra i neuroni divengono più fitte e veloci.

# GOOGLE E IL CERVELLO

Il cervello si adatta dopo numerose esposizioni all'ambiente del motore di ricerca utilizzato:

- Capacità di prendere decisioni rapide e filtrare in breve tempo un numero elevatissimo di informazioni.
- Incapacità di prestare attenzione sostenuta (2 min) nella lettura di un libro o all'ascolto di una lezione.
- Alterazione dei processi di apprendimento e memorizzazione: la costante disponibilità delle informazioni su web disincentiva l'esercizio della reiterazione fondamentale al consolidamento delle informazioni.
- Depotenziamento dei circuiti del ragionamento logico-deduttivo.

## ...ALTRI EFFETTI:

- Ipervigilanza e stress.
- Alterazione ritmo sonno-veglia.
- Appiattimento della fantasia.

**PIGRIZIA  
CEREBRALE**

# SUPPORTO ALLA DIDATTICA



Contiene anche una classificazione dei **sistemi di controllo** genitoriale in base al sistema operativo utilizzato.

# AREA SOCIALE

## *Identità Soggettiva e Identità Collettiva*

Il gruppo è un contenitore psichico collettivo, da cui, attraverso una serie di identificazioni, consente lo sviluppo di un senso di identità soggettiva che è però vincolata al riconoscimento da parte degli altri.

Gli strumenti tecnologici divengono “protesi psichiche”, estensioni del sé che modificano la propria percezione e la propria coscienza.

- **SELF CYBERBULLISMO** = Offese contro se stessi per attirare attenzioni positive e risposte consolatorie.
- **Diffusione mediatica di comportamenti autolesivi**

# POSSIBILE RISPOSTA:

## *Panoply* Robert Morris

*(Journal of Medical Internet Research, 2015)*

Sito web crowdsourcing per migliorare la salute mentale, in particolare per combattere la depressione. Permette agli utenti di riformulare e rivalutare i pensieri negativi interagendo con un'interfaccia addestrato. Ciò che aiuta il paziente non è tanto ricevere *feedback* dalla “*crowd*”, bensì insegnare le tecniche di rivalutazione agli altri, poiché questo ripensare e riformulare continuo funge da esercizio cognitivo, che potenzia le proprie capacità di far fronte a pensieri negativi.

Frontiera nuova rispetto alla *Teletherapy*, che consente agli utenti di connettersi in remoto con Professionisti della Salute.

# AREA SOCIALE

## *Identità Soggettiva e Identità Collettiva*

Attraverso l'utilizzo dei Social Network si struttura il proprio sé virtuale, ma dal momento che i limiti tra realtà e virtualità sono sfumati e sempre più confusi per l'onnipervadenza della tecnologia della nostra vita, i due differenti Sé possono essere vissuti in maniera dissociativa o completamente fusionale.



L'autostima sarà determinata dal numero di *like* ottenuti e dal numero degli amici appartenenti alla propria rete.

# AREA SOCIALE

*Quando virtuale e reale si fondono: Il caso Ailine Graef*



Insegnante di Francoforte che ha creato una società immobiliare su *Second Life* che ha fatturato un milione di dollari reali, attualmente possiede 36 Km<sup>2</sup> di terreno e ha 550 affittuari.



# AREA SESSUALE

## *Selfie e Sexting*

*Sexting* = Da *Sex* e *Texting* Immagini di giovani che si spogliano o si masturbano.

-Un adolescente su 4 dichiara di aver ricevuto video o SMS sessuali sul proprio telefonino. La percentuale è raddoppiata in un anno, passando dal 10,2% del 2011 al 25,9% del 2012 (*Rapporto Telefono Azzurro, Eurispes, 2012*).

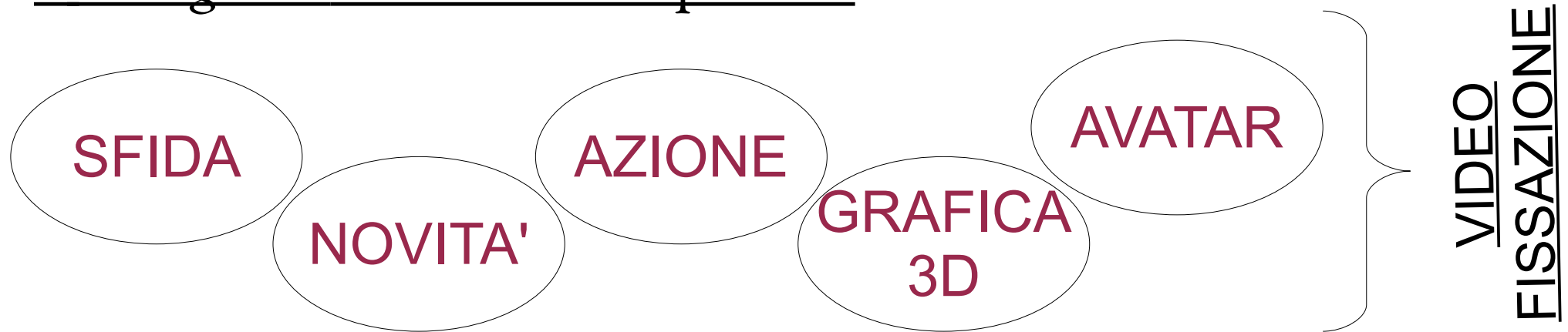
-Invio da/ad amici e conoscenti (48,5%) o da/al proprio partner (27,1%) o da/a sconosciuti (22,7%).

-Il 41,9% non comprende la natura errata di questa azione, il 16,5% come atto di fiducia al partner, l'11,1% per fare uno scherzo, il 2,3% in cambio di soldi, l'1,8% per far prendere in giro la protagonista, lo 0,9 perché sotto minaccia.

# AREA LUDICA

Il gioco assicura l'equilibrio emotivo del bambino, possiede infatti una **funzione catartica**, in quanto permette di soddisfare desideri socialmente non ammessi ed una **funzione di controllo dell'ansia** perché nel gioco possono essere dominati aspetti della realtà spaventosi o temibili (Freud, 1920).

I Videogames sono attraenti perché?



ATTENZIONE ALLA VIOLENZA: Aumenta l'aggressività in generale, emozioni e pensieri violenti (Anderson, 2004), stimola centri emozionali del cervello a scapito di centri razionali ed esecutivi, deputati alla concentrazione, all'autocontrollo e al ragionamento (Mathews, 2002). Pericolo di emulazione.

# AREA LUDICA

## *Sistemi di controllo:*

### *PEGI Pan European Game Information*

*www.pegi.info/it/*



HOME

Informazioni sul PEGI

Consigli

Dati e cifre

FAQ

Trova giochi

Notizie

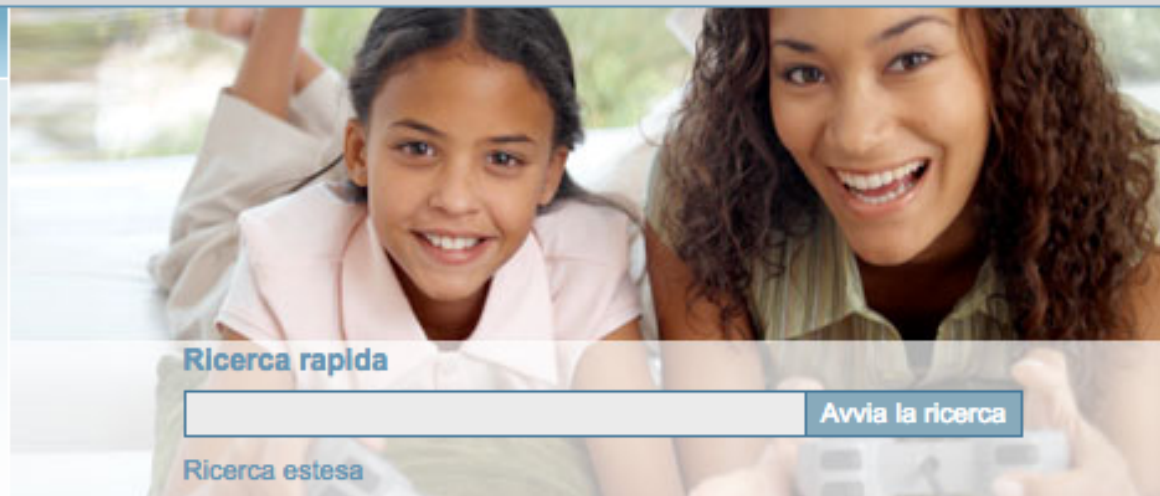
Contatti

LOGIN



Italiano   
Scegli la lingua

HOME



Ricerca rapida

Avvia la ricerca

Ricerca estesa

### FAQ

Avete domande sulla classificazione in base all'età? Noi abbiamo le risposte. **Per saperne di più...**



# DIPENDENZE TECNOLOGICHE

## *Internet Related Psychopatologies*

### IAD Internet Addiction Disorder

- Cyber-sesso
- Cyber-relazioni
- Gioco d'azzardo compulsivo online
- Information overload: ricerca compulsiva di informazioni online
- Computer Addiction: Videogames, Giochi di ruolo online, Social Network

# IAD Internet Addiction Disorder

*Young, 1996*

## **ASSUEFAZIONE**

Necessità di aumentare tempo e dose per ottenere lo stesso effetto

## **ASTINENZA**

Sintomi specifici (fisici, psichici e Sociali) a seguito dell'interruzione dell'attività

## **CRAVING**

Desiderio incontenibile per l'attività, Sofferenza psicofisica se il bisogno non viene soddisfatto

- trascura altri doveri
- trascura bisogni fondamentali (mangiare, bere, dormire)
- non riesce a dare resoconti dell'attività online
- non ha più interessi verso altri canali d'informazione
- benessere ed euforia manifestati ad alta voce per il semplice fatto di essere online
- ritiro dalle relazioni sociali

# CYBERBULLISMO

## FLAMING

Messaggi violenti e volgari mirati a creare discussioni online

## CYBERSTALKING

Persecuzione attraverso minacce o messaggi intimidatori

## HARASSMENT

Messaggi offensivi ripetuti

## DENIGRATION

Invio di pettegolezzi e dicerie a scopo denigratorio

## IMPERSONATION

Sostituzione di persona  
Violare l'account di qualcuno per pubblicare a suo nome

## OUTING&TRICKERY

Rivelazioni e inganno, pubblicare Segreti o spingere qualcuno a rivelarli con l'inganno

## EXCLUSION

Escludere da un gruppo di "amici" online

# CYBERBULLISMO

Il confine tra un comportamento che resta scherzoso e uno che è percepito come offensivo non è così netto. Il cyberbullismo inizia laddove un individuo si sente importunato, molestato e offeso.

Autore e vittima non sono fisicamente uno di fronte all'altra: deresponsabilizzazione.

Raramente i giovani si rendono conto delle conseguenze delle loro azioni nel momento in cui mettono in rete immagini offensive o le inviano agli amici; spesso lo fanno solo per scherzo.

Non c'è scampo. Spesso i messaggi offensivi si diffondono molto rapidamente fra un bacino di utenti molto vasto. Di conseguenza, le vittime non si sentono più al sicuro da nessuna parte, poiché le vessazioni le raggiungono via Internet persino nelle proprie mura. È inoltre difficile cancellare le offese.