



Digitale e attenzione

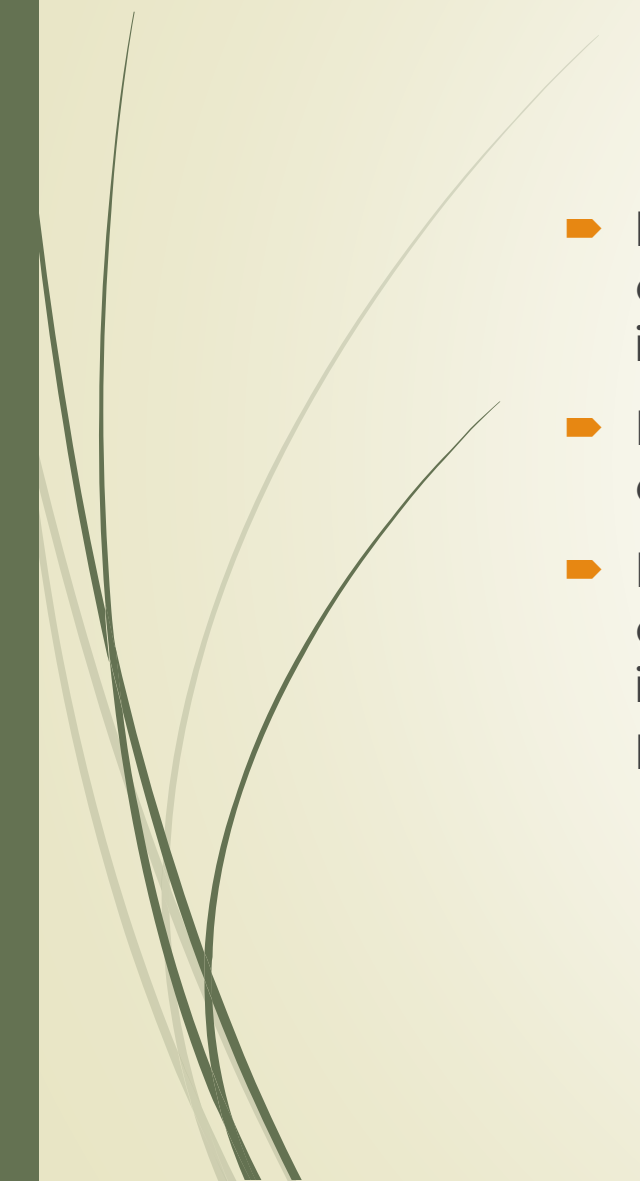
D.Ssa Floriana Princi

Psicopedagogista

Mediatrice Feuerstein



Una prima premessa

- ▶ Il presente corso non ha l'intenzione di demonizzare e criticare l'utilizzo, ormai indispensabile, del digitale nella vita di ciascuno di noi e dei ragazzi in particolare.
 - ▶ Lo scopo semmai, è quello di analizzare le possibile criticità che un uso esagerato e scorretto possono far emergere.
 - ▶ L'aumento del tempo passato di fronte ad uno schermo, unitamente all'assenza di norme e ad una difficoltà da parte degli adulti - e dei genitori in primo luogo- nel relazionarsi con i ragazzi può generare una serie di problematiche che qui verranno prese in esame.
- 

- 
- 
- ▶ Il centro della riflessione è quello del sovraconsumo che impatta negativamente, anche più dell'assenza di consumo.
 - ▶ Il benessere si situa in una zona intermedia tra assenza di tempo schermo e il sovraconsumo
 - ▶ L'essere sempre connessi implica ricevere fattori di stress, stimolazione continua, richiesta di energie mentali per una vigilanza permanente
 - ▶ Il benessere digitale infatti richiede anche l'abilità di cercare, selezionare e filtrare le informazioni, si tratta cioè di riuscire a districarsi nella sovrabbondanza permanente di comunicazione e del consumo eccessivo di informazioni

Benessere digitale

- ***Il concetto di benessere digitale è polisemico e comprende abilità (Skill), competenze, attenzione strategica e piacere.***

- 
- 
- ▶ Secondo i dati raccolti da un'agenzia di comunicazione britannica (Ofcom), **circa il 95% delle persone di età compresa tra i 16 ed i 24 anni possiede uno smartphone e lo controlla in media ogni 12 minuti.** Rispetto agli adulti, le stime evidenziano che circa il 20% dei ragazzi trascorre più di 40 ore a settimana online. Per tale motivo si può sostenere che i media digitali, in particolar modo internet, sono divenuti aspetti centrali della nostra vita moderna.



I dati italiani

- ▶ Un'indagine condotta dall'Associazione Nazionale Di.Te.(Dipendenze Tecnologiche), in collaborazione con il portale Skuola.Net nel 2018 ha preso in esame un campione di 23166 persone di età compresa fra gli 11 e i 26 anni da cui è emerso che:
- ▶ Il 32,5% dei ragazzi passa dalle 4 alle 6 ore connesso
- ▶ Il % resta connesso sino a 10 ore
- ▶ Il 13% oltre le 10 ore
- ▶ E' emerso inoltre che i ragazzi controllano lo smartphone in media ogni 10 minuti, anche se in alcuni casi l'intervallo è più ravvicinato.



La nomofobia = No Mobile Phobia

- ▶ La nomofobia, chiamata anche «No hand phone», può essere definita come la paura di rimanere senza cellulare
- ▶ si può parlare di **nomofobia** quando una persona prova una paura sproporzionata di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, al punto da sperimentare effetti fisici collaterali simili all'attacco di panico come:
 - ▶ mancanza di respiro,
 - ▶ vertigini,
 - ▶ tremori,
 - ▶ sudorazione
 - ▶ , battito cardiaco accelerato,
 - ▶ dolore toracico,
 - ▶ nausea.

Caratteristiche della Nomofobia

- Usare regolarmente il telefono cellulare e trascorrere molto tempo su di esso;
- Avere uno o più dispositivi;
- Portare sempre un caricabatterie con sé per evitare che il cellulare si scarichi;
- Sentirsi ansioso e nervoso al pensiero di perdere il proprio portatile o quando il telefono cellulare non è disponibile nelle vicinanze o non viene trovato o non può essere utilizzato a causa della mancanza di campo, perché la batteria è esaurita e/o c'è mancanza di credito, o quando si cerca di evitare per quanto possibile, i luoghi e le situazioni in cui è vietato l'uso del dispositivo (come il trasporto pubblico, ristoranti, teatri e aeroporti);
- Mantenere sempre il credito;
- Dare a familiari e amici un numero alternativo di contatto e portando sempre con sé una carta telefonica prepagata per effettuare chiamate di emergenza se il cellulare dovesse rompersi o perdersi o, ancora, se venisse rubato;

- 
- 
- Guardare lo schermo del telefono per vedere se sono stati ricevuti messaggi o chiamate. In questo caso si parla di un particolare disturbo che definito *ringxiety*, mettendo insieme la parola “squillo” in inglese e la parola ansia.
 - Controllo costante del livello di batteria del dispositivo per assicurarsi che non si possa scaricare per eventuali operazioni importanti;
 - Mantenere il telefono cellulare acceso sempre (24 ore al giorno);
 - Dormire con cellulare o tablet a letto;
 - Utilizzare lo smartphone in posti poco pertinenti.

- 
- 
- ▶ **Le preoccupazioni circa gli effetti dell'uso dei media digitali sulla funzione e la struttura del cervello, nonché sulla salute mentale, fisica, sull'istruzione, sull'interazione sociale sono in aumento.**
 - ▶ L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS; 2019) ha infatti emanato Linee guide rigorose sul tempo che i bambini dovrebbero trascorrere davanti ad uno schermo, così come raccomandano un utilizzo limitato degli smartphone durante le ore scolastiche.



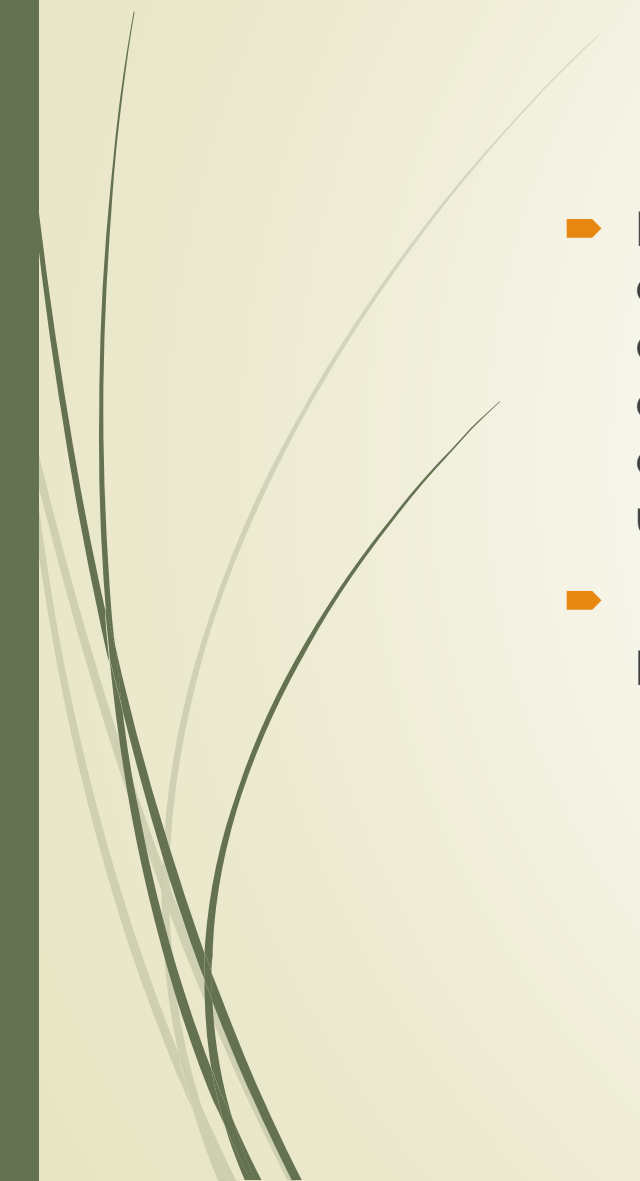
L'OMS raccomanda

Linee guida per l'uso degli schermi digitali

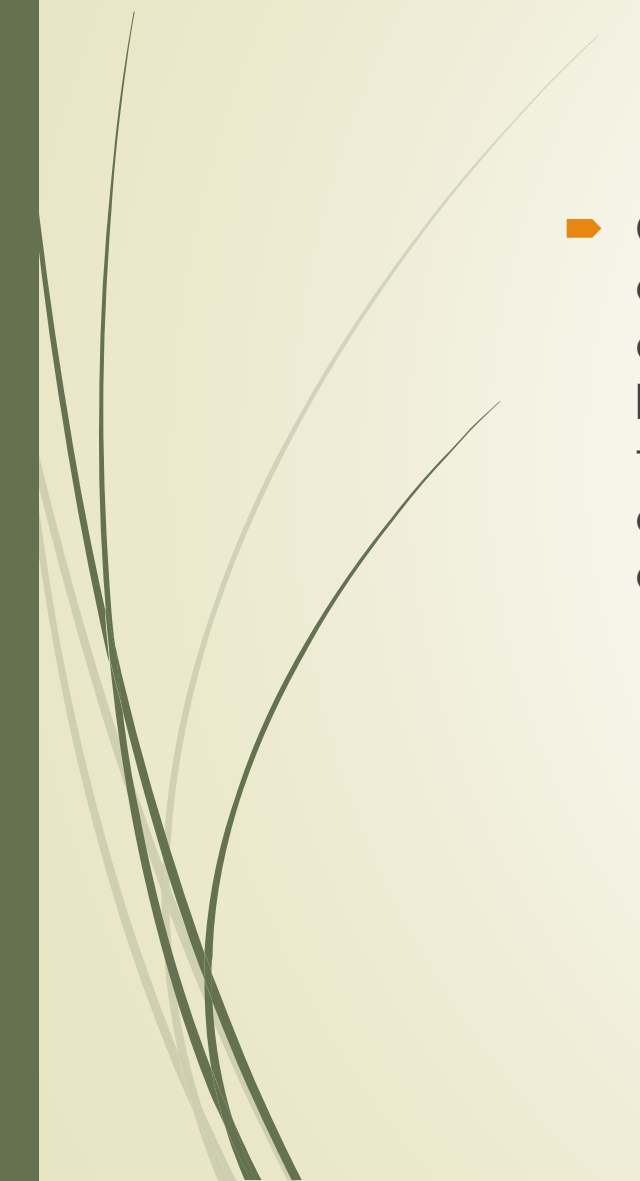
- Bambini sotto 1 anno: zero ore di esposizione
- Bambini dai 2 ai 4 anni: non più di un'ora al giorno
-
- Bambini dai 6 ai 10 anni: non più di due ore al giorno

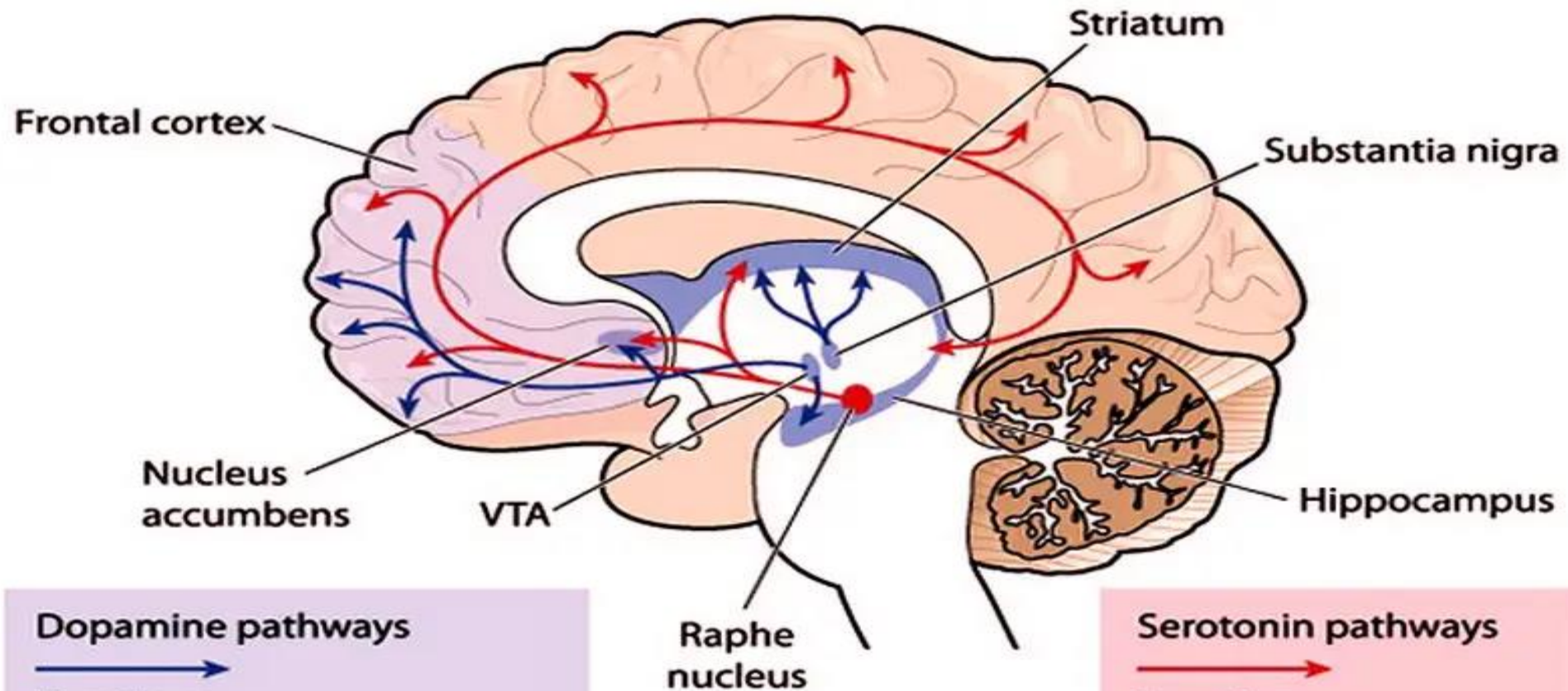


Sistema dopaminergico



- ▶ La dipendenza e la mania - per il telefonino o altro - dipendono da una complessa interazione di sostanze chimiche del cervello, in primis la dopamina, un neurotrasmettitore responsabile della motivazione e del comportamento alla ricerca di ricompense, ed essenziale per il cambiamento neuroplastico (che consente il formarsi di un'abitudine o di una dipendenza)
- ▶ Ogni volta che il telefono suona, o lo si controlla per vedere un testo, un mi piace o un messaggio, il cervello ci premia con una dose di dopamina.

- 
- 
- ▶ Col passare del tempo, la dopamina viene rilasciata prima e più tardi fino a quando ogni telefonata provoca un'impennata della dopamina. La dopamina che precede l'azione motiva l'utente creando la necessità e l'urgenza di agire. Si determina così la necessità di controllare e utilizzare il telefono sempre di più per ottenere la stessa risposta cerebrale. Questo comportamento di ricerca della ricompensa fa perdere interesse in altre attività...



Dopamine pathways



Functions

- Reward (motivation)
- Pleasure, euphoria
- Motor function (fine tuning)
- Compulsion
- Perseveration

Serotonin pathways

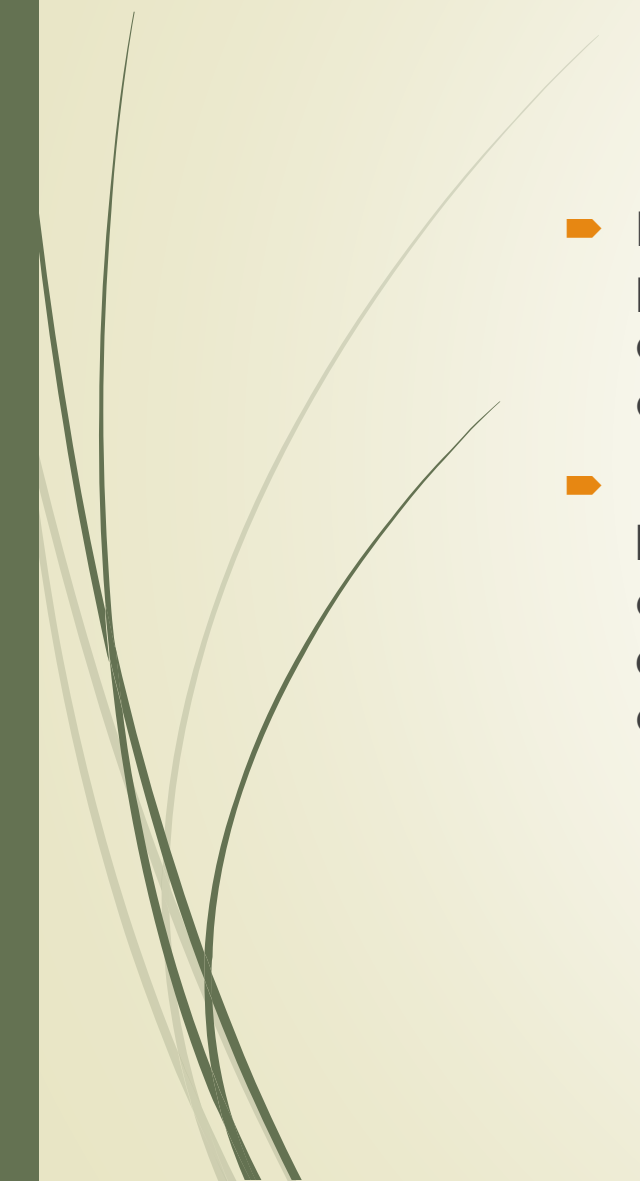


Functions

- Mood
- Memory processing
- Sleep
- Cognition



La Dopamina

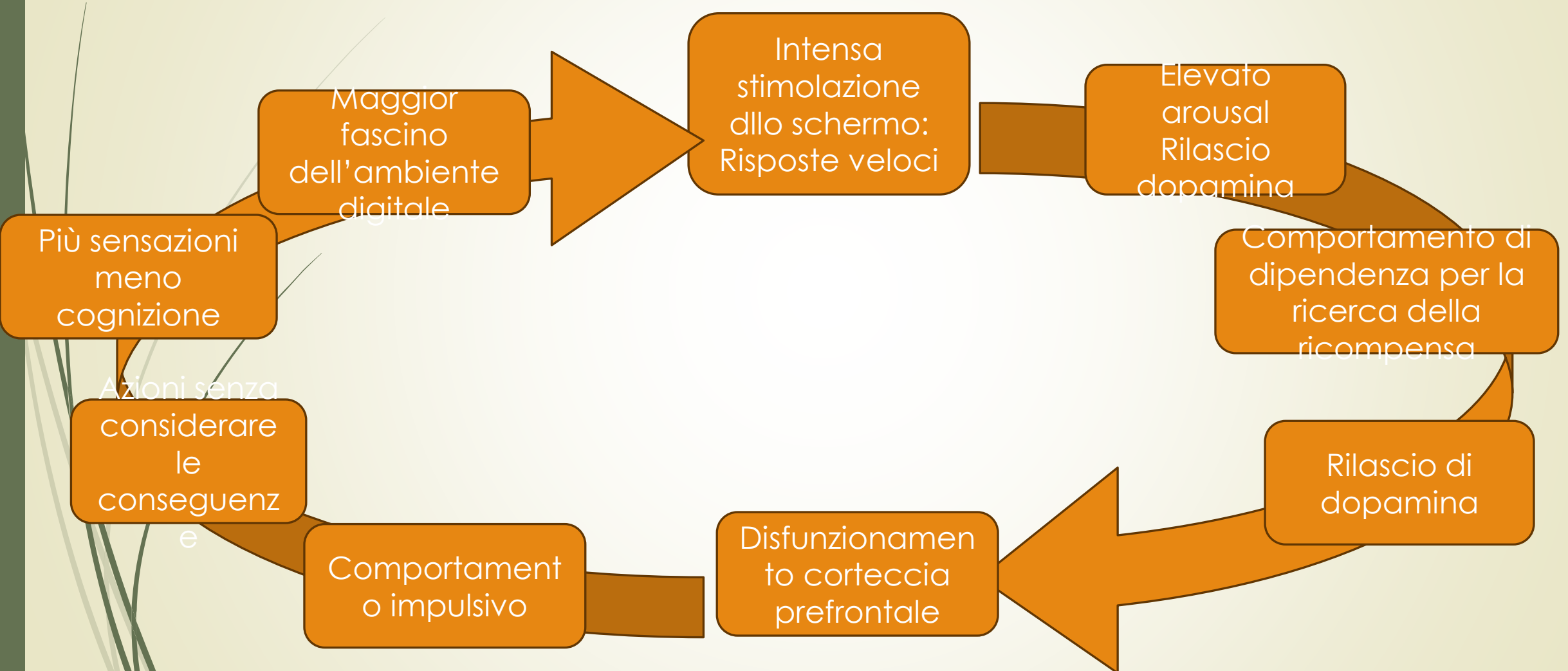


- ▶ La dopamina è un neurotrasmettitore prodotto dal cervello e in minima parte dalle ghiandole surrenali. Fa parte delle catecolamine, gruppo di ormoni cui appartengono anche adrenalina e noradrenalina, di cui la dopamina è il precursore.
- ▶ È conosciuta come l'ormone dell'euforia, in quanto la sua presenza è legata alla sfera del piacere e al meccanismo della ricompensa. Tutto ciò che ci dà piacere, come il **cibo**, il **sessu**, ma anche la **musica** o il **consumo di sostanze stupefacenti**, è in grado di suscitare una sensazione di appagamento e di gratificazione, aumentando i livelli di dopamina.

Funzioni della Dopamina

- ▶ **-controllo del movimento:** la dopamina è fondamentale per consentire un corretto equilibrio dell'attività motoria. Bassi livelli di quest'ormone sono all'origine del morbo di Parkinson, mentre un'eccessiva secrezione di dopamina provoca l'insorgenza di tic nervosi
- ▶ **-sensazione di piacere:** è sicuramente la funzione più nota della dopamina. Questo mediatore chimico è in grado di rilasciare una sensazione di benessere psicofisico e profondo appagamento
- ▶ **-meccanismo della ricompensa:** la dopamina predice la ricompensa, nel senso che ci dà la giusta motivazione per raggiungere i nostri obiettivi
- ▶ **-inibizione della produzione della prolattina:** quest'ormone è in grado di inibire la secrezione di prolattina da parte del lobo anteriore dell'ipofisi. In questo caso, la dopamina prende il nome di Pif (fattore inibente la prolattina)
- ▶ **-memoria:** la dopamina è fondamentale soprattutto per stimolare la cosiddetta 'memoria di lavoro', cioè quella parte della memoria a breve termine che ci consente di immagazzinare ed elaborare dati e concetti fondamentali nelle nostre attività quotidiane
- ▶ **-apprendimento:** alti livelli di dopamina sono associati ad un'elevata capacità di apprendimento, favorita anche dalla stimolazione della memoria
- ▶ **-sonno:** quest'ormone regola il ritmo circadiano dell'organismo, favorendo l'alternanza sonno/veglia
- ▶ **-umore:** così come la serotonina, questo neurotrasmettitore è in grado di influire sul tono dell'umore, determinando uno stato di generale benessere psico/fisico

Modello Neuropsicologico





Le problematiche non sono solo a livello neuropsicologico

- ▶ Le Associazioni pediatriche di USA e Italia, oltre all'OMS hanno segnalato che il «tempo schermo» precoce e prolungato è ormai un conclamato fattore di rischio per almeno dodici punti critici su cui esistono studi consolidati.
- 

**AREA DELLO SVILUPPO
FISIOLOGICO**

**AREA DELLO SVILUPPO
COGNITIVO-LINGUAGGIO**



**AREA DELLO SVILUPPO
SOCIOPSICÒLOGICO**





Il circolo vizioso dell'isolamento

- ▶ L'utilizzo di device sottrae tempo all'attenzione reciproca causando una diminuzione della condivisione delle emozioni e impoverendo la comunicazione.
- ▶ Il bambino diminuisce le sue relazioni sociali e in questo modo anche la sua capacità di gestire relazioni conflittuali e la sua tolleranza alla frustrazione
- ▶ Ciò provoca un ripiegamento su se stesso del bambino e una conseguente preoccupazione dei genitori che sono più propensi ad aumentare il tempo schermo per vederlo più sereno
- ▶ Il bambino a sua volta preferisce isolarsi che confrontarsi in situazioni sociali precludendosi così la possibilità di occasioni di interazione e di sviluppo delle capacità sociali.
- ▶ Il circolo alimenta l'isolamento e la carenza di capacità sociali e conflittuali (***carenza di competenza relazionale di Daniele Novara***)





Circolo vizioso dei problemi del linguaggio

- ▶ L'isolamento del bambino concentrato sullo schermo produce anche un possibile ritardo nelle capacità comunicative e linguistiche
- 

**FATTORI
ESOGENI**

**TEMPO
SCHERMO**

ISOLAMENTO

**DIMINUZIONE
SCAMBIO
LINGUISTICO**

**PROPENSIONE
ALLE RELAZIONI**

**DIMINUZIONE
CAPACITÀ
LINGUISTICHE**

**PROBLEMI
DI LINGUAGGIO**



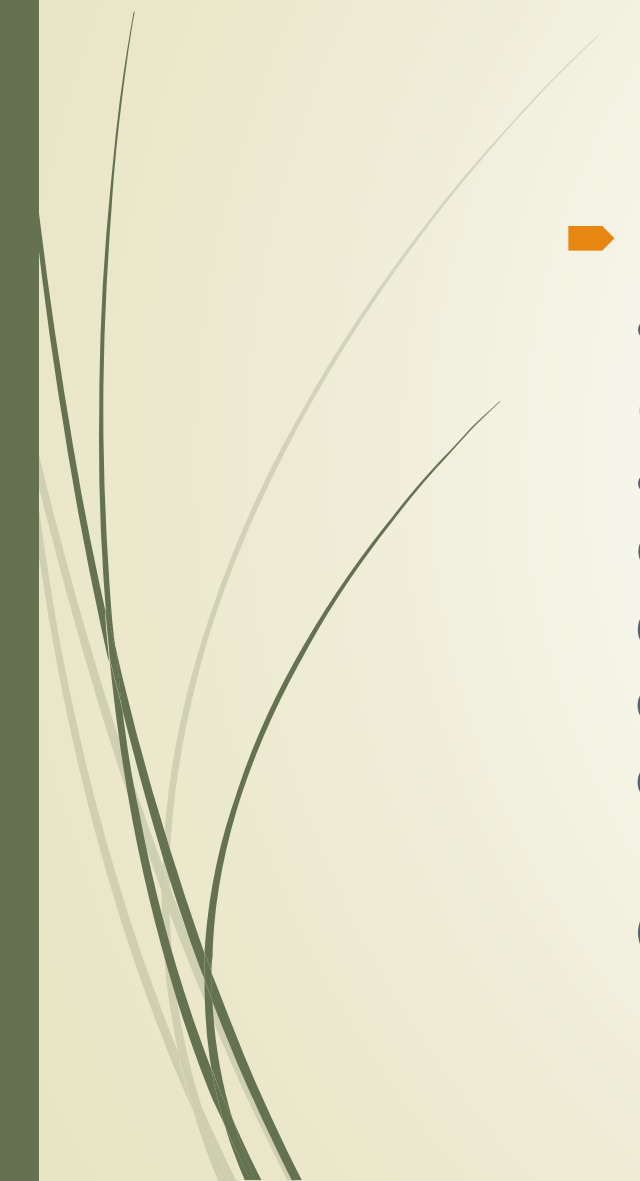


Dalla letteratura...

- ▶ La letteratura scientifica riporta che **un uso intensivo dei dispositivi digitali determina:**
- ▶ **una riduzione della capacità delle memoria di lavoro** (Moisala et al., 2016; Swing et al., 2010),
- ▶ **problemi psicologici quali ansia, depressione e disturbi del sonno** (Hoge et al., 2017; Turkle, 2011),
- ▶ **problemi di apprendimento quali difficoltà di comprensione del testo durante la lettura sugli schermi** (Uncapher et al., 2017).



Alla base di tali risultati vi è la constatazione che le parole che leggiamo su uno schermo a diodi luminosi (LED) o in un libro stampato sono le stesse; tuttavia, **cambia la modalità con cui effettuiamo associazioni di fatti con i segnali spaziali e altri segnali sensoriali**: la posizione di una pagina di un libro in cui leggiamo qualcosa in aggiunta, ad esempio, all'odore del libro sembra aumentare il ricordo.

- 
- 
- ▶ La linguista e scienziata, *Naomi Baron*, ritiene che gli ambienti digitali determinano **un coinvolgimento superficiale nell'analisi del testo** modificando le abitudini di lettura. Questo potrebbe dipendere dal fatto che **durante l'uso dei media digitali si passi spesso da un elemento all'altro (multitasking)**, un'abitudine che potrebbe ridurre la capacità di attenzione e contribuire ad innalzare il livello di diagnosi di Disturbo da Deficit di Attenzione ed Iperattività (DDAI) rispetto a 10 anni fa.



Una riflessione che ci proviene dai Pokemon

Secondo alcuni autori (Gomez et al., 2018), **lo sviluppo del sistema visivo può essere influenzato dal contenuto dei media digitali**. Per esplorare questo aspetto è stata utilizzata la Risonanza magnetica funzionale (fMRI) per **scansionare il cervello di soggetti adulti che avevano giocato intensamente al gioco dei Pokémon quando erano bambini**. Dal punto di vista neurobiologico il riconoscimento di volti e oggetti è ad opera del lobo temporale ventrale (Mishkin et al., 1983).

- I Pokémon rappresentano una miscela di personaggi umanizzati simili ad animali e rappresentano un'immagine visiva unica non visibile e riscontrabile negli ambienti umani. **Solo soggetti con un'intensa esperienza con i Pokémon durante l'infanzia hanno mostrato una reattività corticale distinta alle figure dei Pokémon distribuita nel lobo temporale ventrale vicino alle aree di riconoscimento facciale.**



Empatia



- Rispetto alla componente dell'**empatia**, altri studi (James et al., 2017) hanno evidenziato che **nei giovani adulti si segnala una correlazione tra il tempo trascorso sui media digitali ed una minore empatia cognitiva con le altre persone sia come causa della mancanza di comprensione di ciò che le altre persone potrebbero pensare (teoria della mente) o per problemi legati al riconoscimento delle emozioni o mancanza di tempo trascorso con i coetanei come conseguenza di un eccessivo tempo speso online.**

COS'E' L'ATTENZIONE

- E' un processo cognitivo di fondamentale importanza
- E' connesso ad altri processi altrettanto importanti come la memoria, apprendimento, la comprensione, ecc.
- E poiché è soggetta a interferenze di tipo cognitivo (disturbo) e affettivo (stati d'animo) **il livello attentivo non è mai costante**



I tipi di **ATTENZIONE**

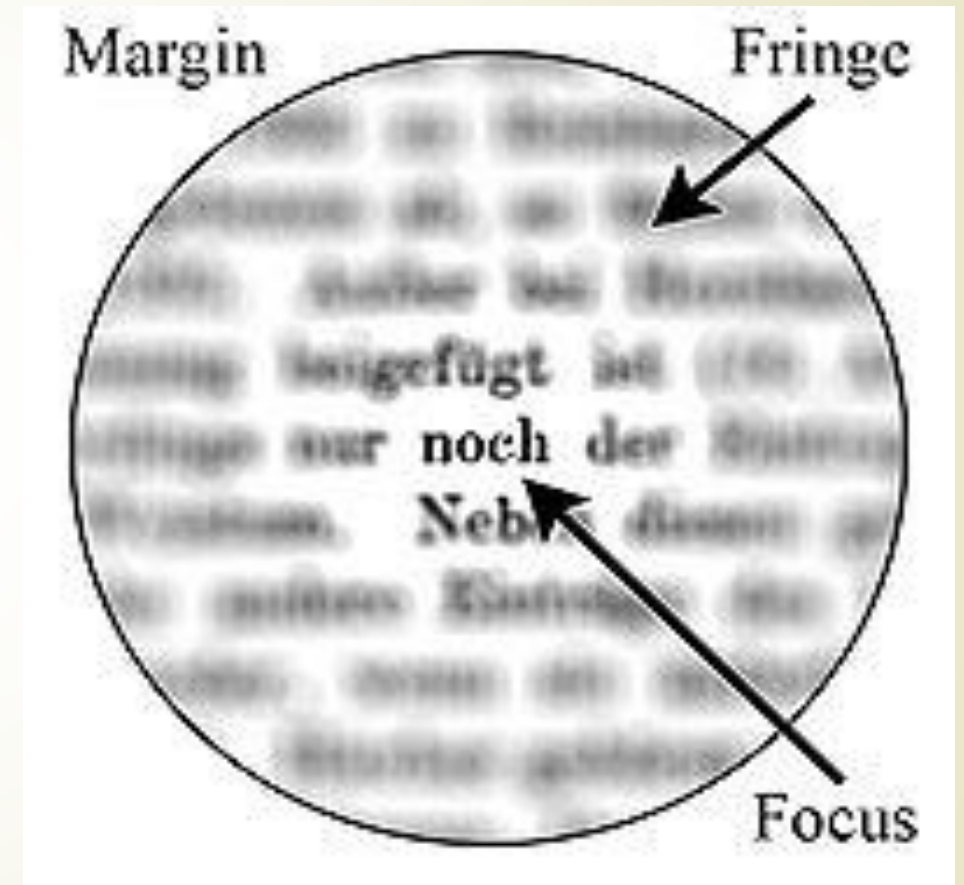
- **SELETTIVA**
- **FOCALE**
- **MANTENUTA**
- **DIVISA**
- **SHIFT D'ATTENZIONE**



Attenzione SELETTIVA

Seleziona gli stimoli che provengono
dall'esterno

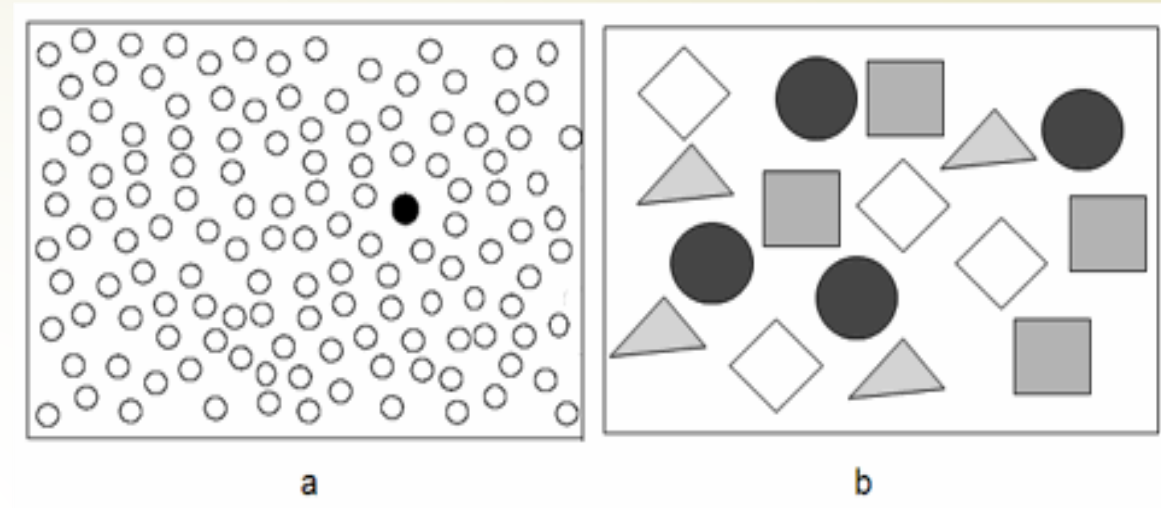
- *La nostra mente discrimina, fra molti, gli stimoli che ci servono di più e li cattura*
- *Li pone all'interno del focus attentivo*
- *Li rende disponibili per essere rielaborati e portati al livello della coscienza*



.....attenzione selettiva

Può essere:

- **Uditiva** = quando siamo in un ambiente rumoroso e riconosciamo una voce che a noi interessa particolarmente
- **Visiva** = quando, ad esempio, scorriamo l'elenco del telefono fino a quando il cognome che cerchiamo "ci salta all'occhio"



....attenzione selettiva

E' di due tipi:

Automatica= corteccia posteriore-lobi parietali

Controllata (o volontaria)= corteccia anteriore– lobi frontali

Inoltre è sempre in accordo con le nostre intenzioni:
se stiamo guidando possiamo ascoltare il notiziario alla radio ma se incrociamo il cartello dello STOP la nostra attenzione lo seleziona subito come prioritario

Attenzione FOCALE

- Si verifica quando:
- ***l'attenzione selettiva restringe il suo campo di analisi***
- ***la nostra mente aumenta il grado di impegno attentivo***

....attenzione focale

Attenzione selettiva e focale agiscono in modo
sinergico e **coordinato**

L'attenzione focale:

- È come il fuoco di una lente che permette di analizzare con precisione poche informazioni alla volta
- Viene diretta su un “**bersaglio**” e si disimpegna dagli altri stimoli

....attenzione focale

- Tutte le informazioni che si trovano nel **campo focale** hanno accesso contemporaneamente alla coscienza
- Se l'**attenzione focale** viene impegnata a lungo il **sistema selettivo** si affatica e diventa più esposto alle interferenze esterne (**distrazioni**)

Attenzione **MANTENUTA**

- ▶ Permette uno **sforzo cognitivo prolungato**
- ▶ Riferito a un compito **lungo ma poco complesso**
(l'adulto ha tempi di vigilanza più lunghi di un bambino)
- ▶ Che richiede una **buona vigilanza** ma **debole concentrazione** (es. ascolto di un lungo brano, visione di un video)

Tempi di attenzione Mantenuta

Dipendono da tre parametri:

Salienza: *capacità dello stimolo di catturare l'attenzione (gradevole, raffigurato, a colori, ecc.)*

Tipo di compito: *facile o complesso, nuovo o ripetitivo, ecc (sembra scontato ma ci fa riflettere sulla tipologia e organizzazione della lezione in classe)*

Situazione più o meno interattiva: *il bambino è più attento quando è in rapporto diretto con un'altra persona che lo aiuta a regolare la sua vigilanza e motivazione (specie per i bambini ADHD)*

Attenzione DIVISA

- Riguarda la capacità di prestare attenzione a due o più stimoli contemporanei e concorrenti
- Ma le informazioni concorrenti non entrano nel nostro *focus attentivo* con la stessa intensità

.....attenzione divisa

- Questa **prestazione attentiva** risulta più semplice se alcuni dei compiti a cui prestiamo attenzione sono automatizzati (es. la guida)
- L'**attenzione divisa** subisce un calo di *performance* se dobbiamo usare la stessa modalità sensoriale per più stimoli

....shift d'attenzione

E' lo spostamento rapido del fuoco attentivo (quasi sempre visivo) da uno stimolo a un altro, entrambi presenti nel campo percettivo del soggetto.

Avviene in tre fasi:

- **Disancoraggio del fuoco attentivo dal primo stimolo**
- **Spostamento del fuoco verso la seconda informazione**
- **Ancoraggio del fuoco attentivo sul secondo stimolo**

....shift d'attenzione

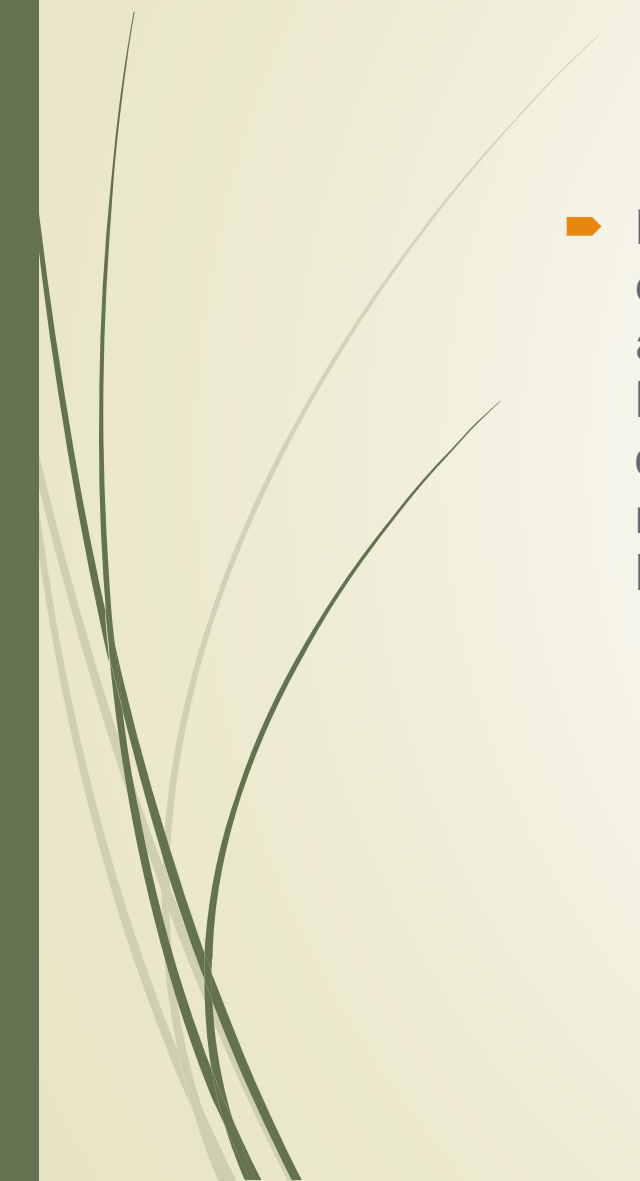
- ▶ E' un'abilità attentiva che con l'esercizio migliora moltissimo. Mette in risalto perciò:
 - ▶ - *il ruolo dell'esperienza*
 - ▶ - *l'età (l'adulto riesce meglio del bambino)*

* * *

- ▶ *Lo spostamento d'attenzione non coinvolge necessariamente i movimenti oculari. E' possibile usare la visione periferica*



Attenzione nelle diverse età:

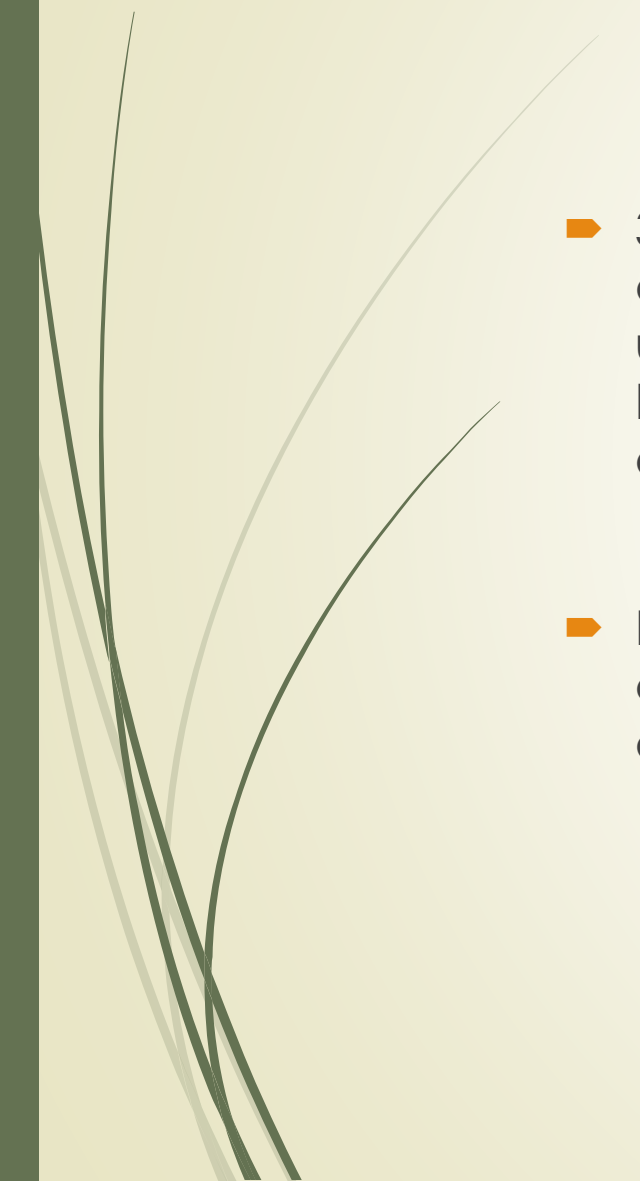
- ▶ Per i bambini dai 6 ai 12 anni, questa fase di sviluppo corrisponde all'istruzione elementare e alla completa maturazione delle facoltà cognitive, abbracciando abilità come la lettura, la matematica, la conoscenza generale, il ragionamento logico e altro ancora. Le conseguenze avverse di un **uso eccessivo di dispositivi digitali** in questa fase includono una diminuzione delle attività fisiche e sociali nel mondo reale, privazione del sonno e persino un aumentato rischio di problemi legati alla vista in età adulta (Bach et al., 2013).
- 



Le caratteristiche principali di un dispositivo moderno, come uno smartphone o un computer, includono:

- ▶ Accesso rapido alle informazioni
- ▶ - Capacità di multitasking
- ▶ - Notifiche continue
- ▶ Questi aspetti facilitano la gestione delle attività quotidiane e l'accesso immediato a contenuti e servizi. Tuttavia, hanno anche un impatto sul cervello, provocando:
 - ▶ - Stimoli continui che mantengono il cervello sempre attivo
 - ▶ - Sovraccarico sensoriale, che può portare a stress, affaticamento mentale e difficoltà di concentrazione
- ▶ È importante trovare un equilibrio nell'uso di queste tecnologie per mantenere il benessere mentale.

- 
- 
- Gli effetti negativi dell'uso eccessivo di Internet sull'attenzione sono numerosi e possono influire significativamente sulla vita quotidiana. Tra i principali si annoverano:
 - **1. Diminuzione della capacità di concentrazione:** L'esposizione continua a contenuti brevi e stimolanti online può ridurre la capacità di mantenere l'attenzione su compiti più complessi e prolungati, rendendo più difficile concentrarsi su studio, lavoro o attività di approfondimento.
 - **2. Aumento di distrazioni e multitasking inefficace:** La presenza costante di notifiche e la possibilità di passare rapidamente tra diverse attività online favoriscono un ambiente altamente distraente. Questo porta a un multitasking spesso inefficace, che può ridurre la produttività e la qualità del lavoro svolto.

- 
- 
- ▶ **3. Rischio di dipendenza digitale:** L'uso compulsivo di Internet, in particolare dei social media, giochi online o piattaforme di streaming, può portare a una dipendenza digitale. Questa condizione può compromettere il benessere psicologico, le relazioni sociali e la capacità di gestire efficacemente il tempo.
 - ▶ Per mitigare questi effetti, è importante adottare strategie di uso consapevole e limitare il tempo trascorso online, dedicando spazio anche a attività che favoriscono la concentrazione e il benessere mentale.

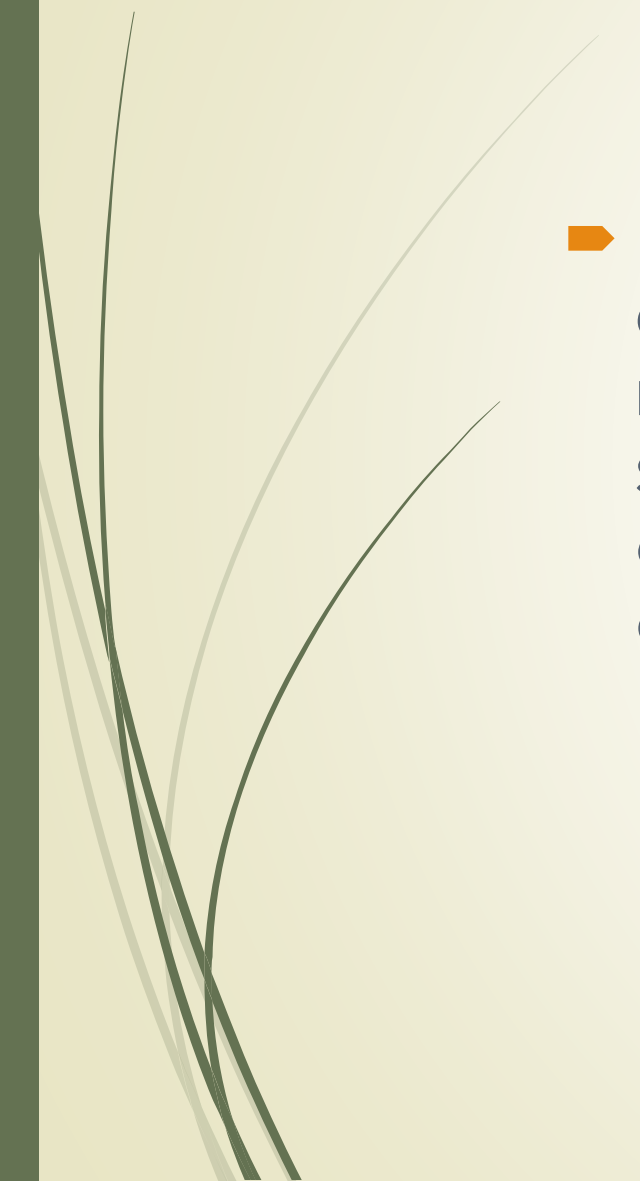


Riassumendo...

- **L'attenzione sostenuta**, necessaria per affrontare compiti che richiedono un impegno prolungato, ha subito una diminuzione a causa dell'ampio utilizzo della tecnologia e dell'attività sui social media. Tuttavia, si osserva una compensazione attraverso **brevi raffiche di attenzione** e una codifica più efficiente delle informazioni nella **memoria**
- **L'attenzione selettiva**, fondamentale per isolare le informazioni cruciali in mezzo a stimoli molteplici, è influenzata dalle brevi durate dell'attenzione e dalle abilità di multitasking. La sfida emerge quando vengono presentati stimoli multipli, rendendo più difficile concentrarsi selettivamente sugli elementi importanti.
- **L'attenzione divisa**, invece, sembra beneficiare dei modi di vita digitali, potenziando la capacità delle persone di passare efficientemente da un compito all'altro.

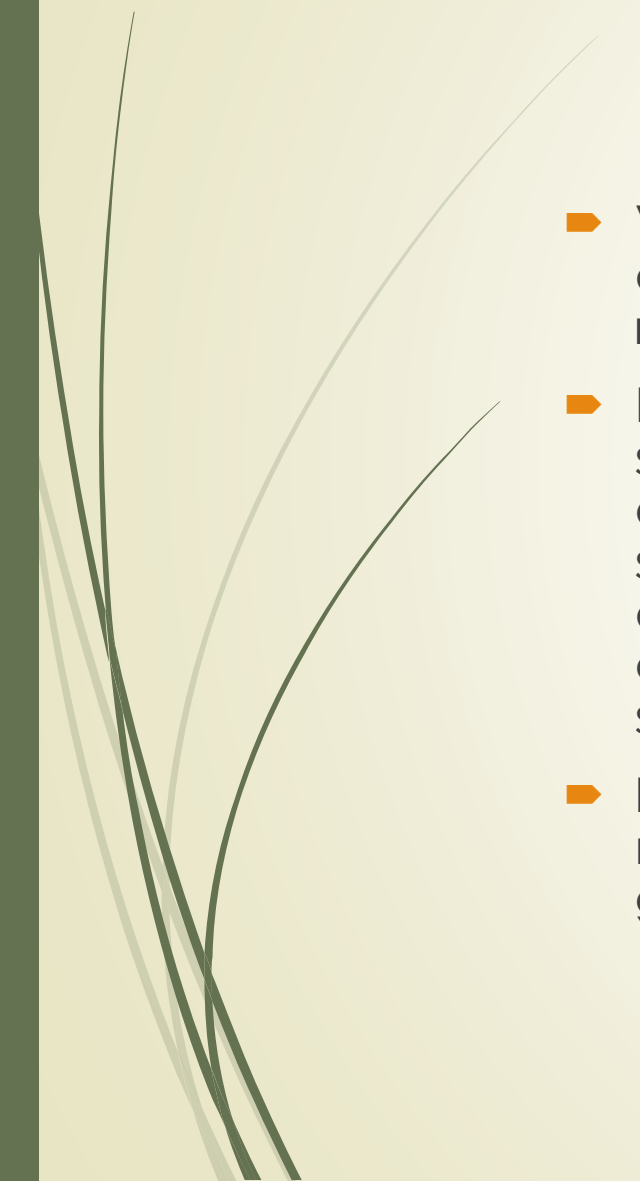


Tecnologie e memoria di lavoro

- ▶ Diverse ricerche supportano l'ipotesi che **l'uso intensivo degli strumenti tecnologici sia correlato a deficit nella memoria di lavoro**: il semplice fatto di vedere uno smartphone, senza nemmeno utilizzarlo, abbassa la capacità di memoria di lavoro e porta ad una diminuzione nell'attività cognitive (Ophir et al., 2009).
- 



Scrittura su schermo e scrittura su carta

- 
- ▶ Vi è convergenza di vedute riguardo al fatto che la conoscenza motoria acquisita attraverso l'apprendimento della scrittura contribuisca al riconoscimento visivo delle lettere.
 - ▶ L'interiorizzazione di segni grafici nuovi è migliore quando sono mobilitati i sensi a partire dal tratto, pertanto la percezione della lingua scritta può essere influenzata se i bambini iniziano a scrivere con la tastiera prima che sulla carta. La mediazione umana che avviene nel processo di acquisizione della scrittura su carta favorisce la capacità di autocorrezione dell'errore, cosa che non avviene con il correttore automatico che elimina semplicemente l'errore e non agisce sull'autocorrezione.
 - ▶ Inoltre l'uso della penna agisce come propulsore della memoria : scrivere a mano permette di fissare i pensieri, la lentezza dell'attuazione del tratto grafico favorisce la rielaborazione continua operando continue sintesi .



Semantica, grammatica e internet

- Un'altra area interessante su cui si è focalizzata la ricerca è quella della **semantica** e della **grammatica**. La letteratura si è cioè interrogata se lo sviluppo di processi linguistici sia in qualche modo influenzato dall'uso intensivo dei dispositivi digitali.

si è visto che l'uso precoce di schermi nei bambini in età prescolare produce un'influenza negativa sulle reti linguistiche.

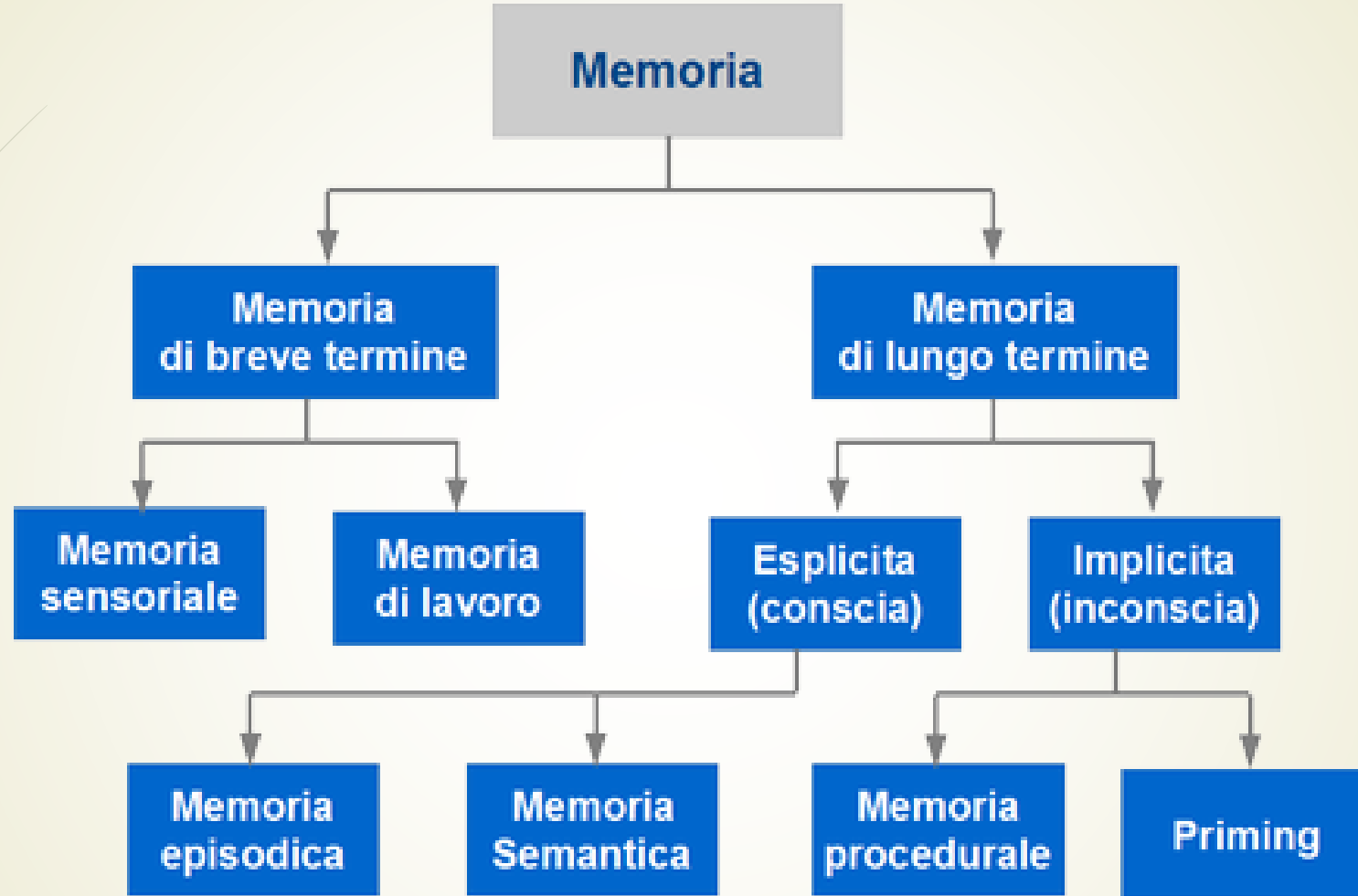
- Attraverso la somministrazione di test cognitivi e l'utilizzo contemporaneo del tensore di diffusione (tecnica avanzata di risonanza magnetica) si è osservata una correlazione tra l'uso intensivo dei media digitali nella prima infanzia ed una minore integrità microstrutturale dei tratti della sostanza bianca, in particolare tra le aree di Broca e di Wernicke (Grosse Wiesman et al., 2017; Skeide & Friederici, 2016).



Caratteristiche della lettura digitale

- ▶ Wolf evidenzia come la lettura digitale si caratterizzi come «lettura a raffiche» che implicano delle semplificazioni. Egli individua tre elementi tipici di questo tipo di lettura:
- ▶ **Skimming:** lettura superficiale
- ▶ **Skipping:** lettura di parti
- ▶ **Scrolling:** scorrimento veloce
- ▶ Nella lettura digitale infatti la tendenza è quella di leggere la parte iniziale, alcune parti centrali e qualcosa della parte finale.

- 
- 
- ▶ A differenza della lettura su schermo la lettura su carta si basa su segni, evidenziazioni, note a margine (possibili anche su schermo, ma che non passano attraverso l'attività motoria della mano che, passando attraverso l'esperienza motoria e tattile rendono più facilmente imprimibile nella memoria il contenuto).



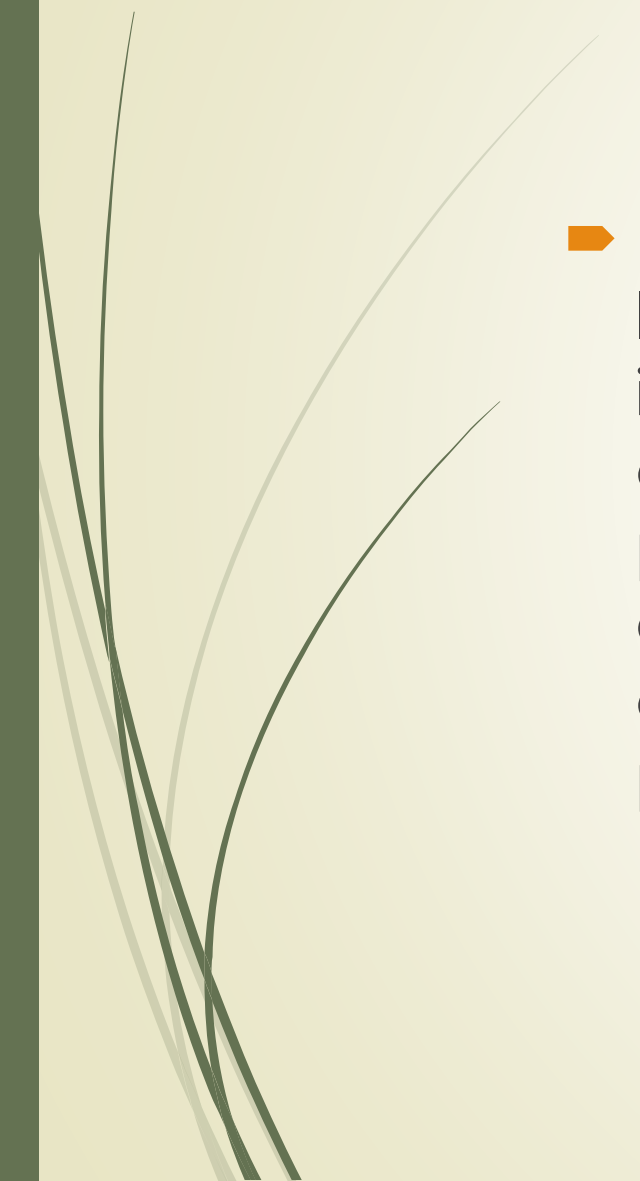


Priming

- ▶ Sistema mnemonico inconsapevole che consente ad uno stimolo, al quale si è stati esposti una prima volta, di essere riconosciuto successivamente senza averne consapevolezza.
- ▶ Il priming sfrutta il meccanismo automatico delle rappresentazioni mentali. Lo stimolo sensoriale del priming (una parola, un'immagine, un odore, un suono) influenza una particolare circostanza, un particolare comportamento o una particolare situazione sociale che andrà ad incidere a sua volta sulle decisioni, sui comportamenti e sulle interpretazioni.



La Memoria di Lavoro

- ▶ La WM rappresenta un sistema mnesico a capacità limitata e immagazzina temporaneamente le informazioni per una successiva manipolazione, connettendo il passato con il presente e integrando il presente con ricordi precedenti. La WM è importante ogni giorno per molti processi cognitivi come la comprensione del linguaggio, interviene nella pianificazione e nel problem-solving.
- 



Memoria di lavoro

- ▶ Svolge inoltre un ruolo cruciale negli **apprendimenti** e in particolare nella comprensione verbale e nei compiti di tipo matematico.
- ▶ In generale è molto correlata a quasi ogni tipo di apprendimento scolastico e sembra svolga un ruolo cruciale anche nell'acquisizione a lungo termine.

- 
- 
- ▶ La WM è importante ogni giorno per molti processi cognitivi come la comprensione del linguaggio, interviene nella pianificazione e nel problem-solving.
 - ▶ Svolge inoltre un ruolo cruciale negli apprendimenti e in particolare nella comprensione verbale e nei compiti di tipo matematico. In generale è molto correlata a quasi ogni tipo di apprendimento scolastico e sembra svolga un ruolo cruciale anche nell'acquisizione a lungo termine.



Teoria del carico cognitivo

- La teoria del carico cognitivo sostiene che le principali difficoltà di apprendimento dipendono dalla limitatezza della memoria di lavoro
- 

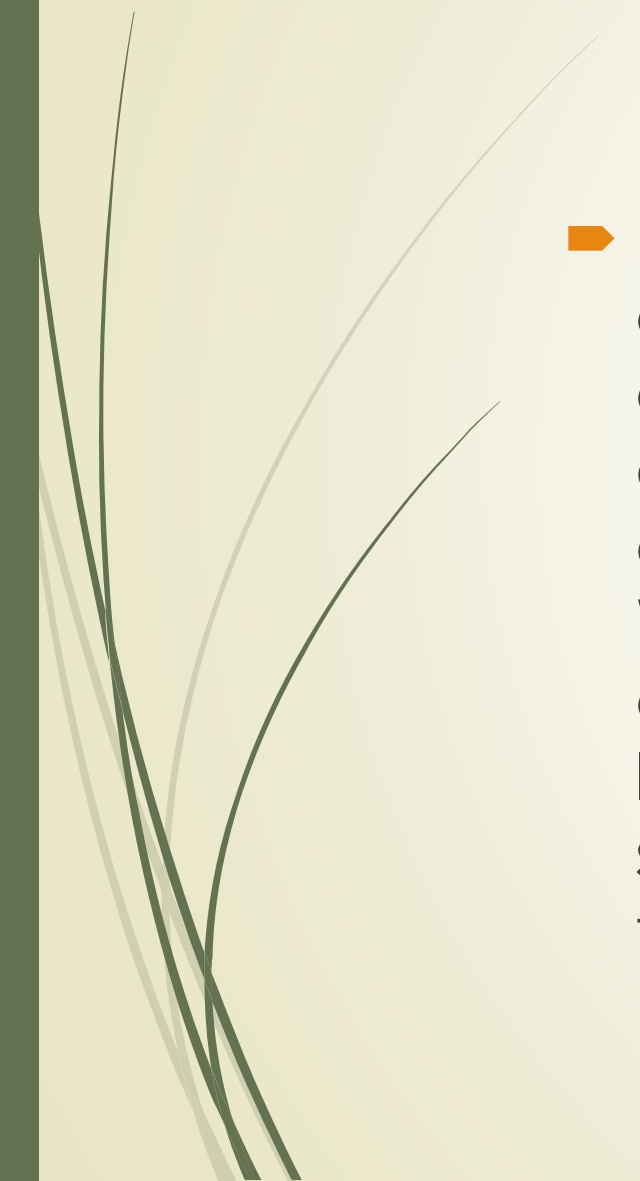
- 
- 
- ▶ Una difficoltà di WM appare evidente soprattutto nella comprensione di istruzioni orali complesse o nella comprensione di un testo scritto. E' implicata nelle difficoltà di calcolo a mente. Un contesto meno didattico ma nel quale può emergere una difficoltà di WM è nel tenere a mente molte informazioni per compiere delle sequenze di azioni (es. come preparare lo zaino). Una WM deficitaria necessita pertanto di supporto, comporta difficoltà attentive e soprattutto è fonte di insuccessi nei primi anni scolastici

Diagramma della memoria di lavoro

(Baddeley, 2000)



Memoria di lavoro e inibizione: l'effetto stroop



A diagram illustrating the Stroop effect. It features a collection of Italian color names arranged in a non-uniform grid. Each word is printed in a color that either matches or mismatches the word's meaning. The words and their colors are: MARRONE (brown, red text), ROSSO (red, green text), GIALLO (yellow, blue text), BLU (blue, yellow text), BIANCO (white, dark blue text), NERO (black, grey text), ARANCIONE (orange, pink text), AZZURRO (blue, purple text), ROSA (pink, light blue text), and VERDE (green, black text). The background is white, and the entire set of words is enclosed in a thin black rectangular border.

MARRONE ROSSO
GIALLO BLU BIANCO
NERO ARANCIONE
AZZURRO ROSA
VERDE

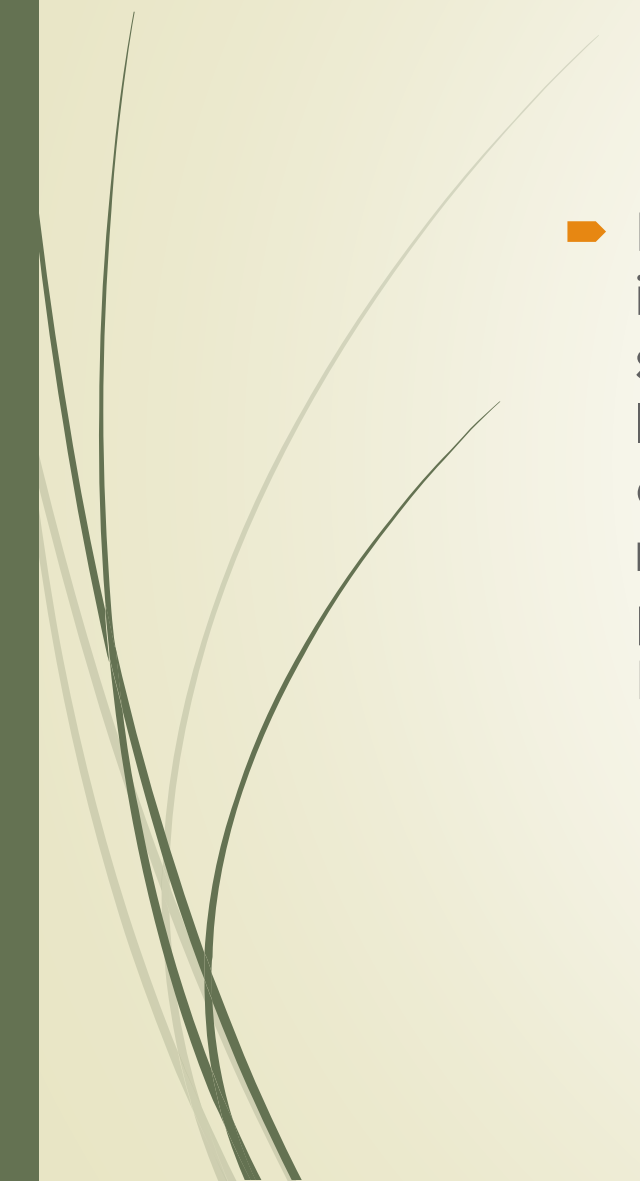


ML e uso dei device

- ▶ Diverse ricerche supportano l'ipotesi che l'uso intensivo degli strumenti tecnologici sia correlato a deficit della memoria di lavoro: il semplice fatto di vedere uno smartphone, abbassa la capacità di memoria di lavoro e porta una diminuzione nelle capacità cognitive.



Non solo attenzione e ML...

- ▶ Diversi Autori hanno ipotizzato diversi possibili meccanismi attraverso i quali **l'eccessiva esposizione ai media digitali potrebbe influire sullo sviluppo delle FE**: la sostituzione ad attività più appropriate per lo sviluppo e l'apprendimento, l'aumentato rischio di esposizione a contenuti inappropriati, la destrutturazione del sonno notturno e il ridotto accesso ad esperienze di relazione/*caregiving* che promuovono e sostengono le FE (Kirkorian et al., 2008; Ponti, 2023; Radesky & Christakis, 2016).
- 



Le funzioni esecutive

- ▶ **Le funzioni esecutive (FE):** raggruppano processi cognitivi diversi, per lo più inconsapevoli, che agiscono costantemente al servizio dell'organizzazione e della regolazione del comportamento in base all'obiettivo che ci poniamo nell'eseguire un'azione, oppure alla necessità di adattare il nostro operato a quanto richiesto dalle situazioni esterne

Autoregolazione emotiva

Cioè la capacità di gestire le proprie emozioni e tenere sotto controllo i propri sentimenti per evitare che ostacolino il raggiungimento dei nostri obiettivi.

Flessibilità

Cioè la capacità di adattarsi a nuove situazioni gestendo adeguatamente gli imprevisti del caso.

Pianificazione

Cioè la capacità di immaginarsi come raggiungere uno scopo e, nel dettaglio, quali passi compiere per farlo.

• FUNZIONI ESECUTIVE •

Inibizione della risposta

Cioè la capacità di non mettere in atto la prima risposta che, impulsivamente, tenderemmo a produrre indipendentemente dall'opportunità della stessa.

Memoria di lavoro

Cioè la capacità di tenere a mente le informazioni legate all'esecuzione di un'attività il tempo necessario per portare a termine l'attività stessa.

Attenzione focalizzata

Cioè la capacità di concentrarsi su alcuni elementi, selezionando ciò che risulta utile «filtrandolo» tra tutte le informazioni presenti.



Due tipi di Funzioni Esecutive

Esistono due tipi di Funzioni Esecutive: fredde e calde.

- ▶ **«Cool»**: rappresentano quelle funzioni basate sull'**elaborazione complessa, controllata e più lenta**, che vengono attivate quando una persona si trova alle prese con problemi astratti e decontestualizzati.
- ▶ **«Hot»**: sono invece legate ad **un'elaborazione automatica ed emozionale degli stimoli**, ovvero una programmazione semplice e rapida che interviene nelle situazioni di stress. Tali funzioni sono richieste in situazioni significative e coinvolte nella regolazione dell'emotività e della motivazione.

- 
- 
- Diversi Autori hanno ipotizzato diversi possibili meccanismi attraverso i quali **l'eccessiva esposizione ai media digitali potrebbe influire sullo sviluppo delle FE**
 - Oltre agli studi di tipo comportamentale, che hanno cioè misurato le varie FE in bambini e adolescenti, abbiamo a disposizione sempre più **dati di tipo morfo-funzionale**, che riguardano gli aspetti di maturazione e modificazione dei *network* cerebrali coinvolti nelle FE in base allo *screen time*. Nei bambini di 3-5 anni, è stato osservato che uno screen time elevato si associa a una minore organizzazione delle aree cerebrali del **linguaggio, dell'attenzione e dell'apprendimento** (Hutton et al., 2020, 2022)

- 
- 
- ▶ Da dati emersi da un altro studio su una vasta popolazione di bambini di 10 anni, è emerso che un maggiore *screen time* si associa nel 37% dei casi a modifiche in aree importanti per le funzioni cognitive di ordine superiore (corteccia prefrontale) (Paulus et al., 2019). Tuttavia, nell'interpretare queste modifiche, gli Autori del lavoro scientifico hanno enfatizzato come esse non siano ascrivibili in maniera unilaterale a processi di ritardata maturazione, quindi di ordine “negativo”, ma che, anzi, per alcuni bambini, le modifiche osservate sono indicative di un **aumento specializzato dell'organizzazione strutturale della corteccia cerebrale**.

- 
- 
- ▶ Secondo quanto riportato dall'*Advisory*, e da quanto in linea teorica possiamo ipotizzare, **l'uso prolungato dei SM potrebbe interferire con la maturazione di alcune strutture cerebrali**. Le più importanti: l'amigdala (struttura fondamentale per attribuire significato emotivo alle esperienze), la corteccia prefrontale (coinvolta nel controllo degli impulsi, nelle strategie sociali e nella regolazione delle emozioni), le regioni che compongono il sistema di *motivazione e ricompensa* (lo striato ventrale, la corteccia prefrontale ventromediale e l'area tegmentale ventrale), che sono implicate anche nello sviluppo delle dipendenze.



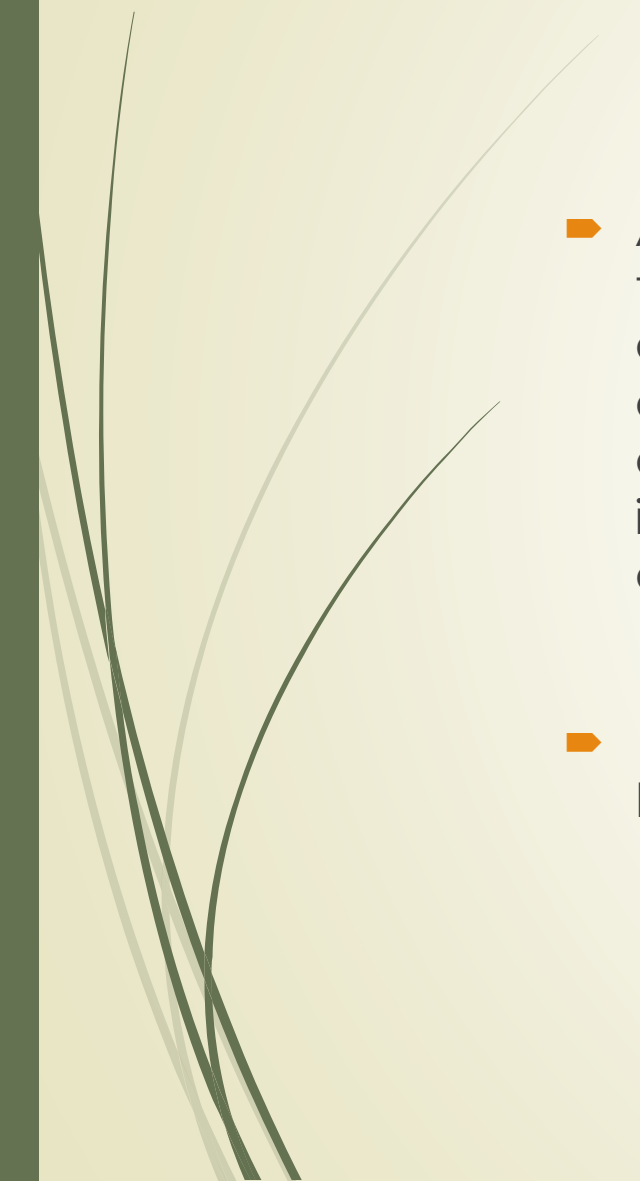
E sul piano emotivo?

- ▶ **Video giochi**
- ▶ Sfida
- ▶ Competizione
- ▶ Distrazione
- ▶ Eccitazione
- ▶ Avventura
- ▶ Interazione sociale
- ▶ **Social Networks**
- ▶ Connessione sociale
- ▶ Condivisione
- ▶ Relazione «schermata»
 - Feedback chiari
- ▶ Attenzioni

- 
- 
- ▶ In generale l'utilizzo di giochi e Social Media offrono vantaggi immediati che sostengono il circuito della ricompensa:
 - ▶ Semplificano il mondo
 - ▶ Sospendono le conseguenze
 - ▶ Feedback amplificati
 - ▶ Obiettivi chiari



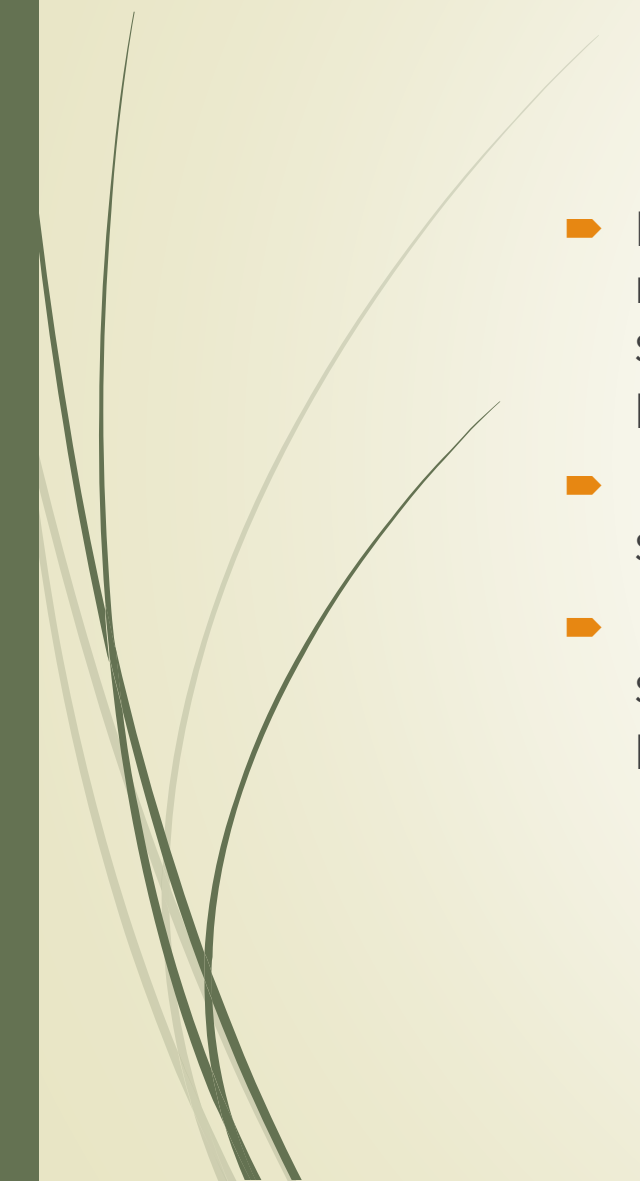
Ansia



- ▶ Alcune persone provano un'intensa ansia quando sono separate dai loro telefoni il cellulare può causare ansia. Alcuni manifestano sintomi simili all'astinenza se non possono controllare il telefonino. Uno studio ha dimostrato che l'uso eccessivo di dispositivi mobili wireless può essere associato a una forma di dipendenza psicologica, di cui una caratteristica importante potrebbe essere l'ansia derivante dalla separazione da questi dispositivi.
- ▶ (Lepp, Barkley, Karpinski, 2014; Lee, Kim, Kim, Kown, Kim, Cho, 2008 e Lucangeli, 2016)

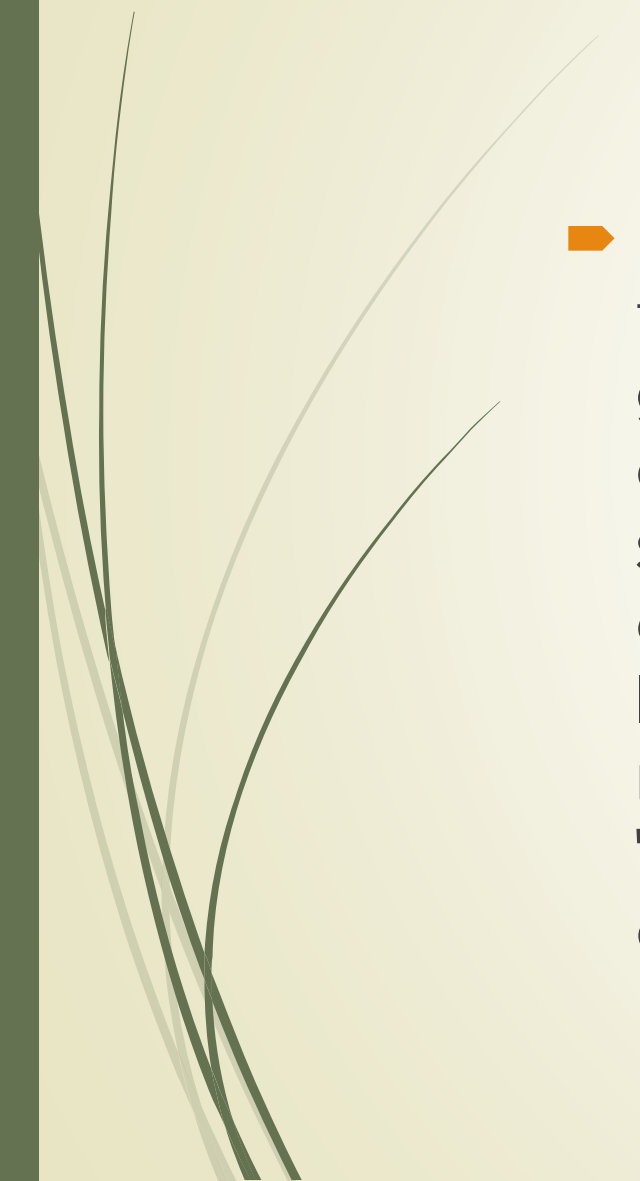


Stress relazionale

- ▶ Potremmo pensare che i nostri telefoni ci possano avvicinare ai nostri cari, ma in realtà possono avere l'effetto opposto: controllare il telefono quando si cena con la famiglia o nel corso di un appuntamento con il proprio partner, distoglie dall'essere presenti con loro.
 - ▶ Quando si è troppo attaccato al telefono, i rapporti e le amicizie possono soffrirne.
 - ▶ L'abitudine al cellulare può causare conflitti, negatività e isolamento sociale che portano allo stress mentale. Così l'uso eccessivo di smartphone può mettere a rischio i rapporti personali e professionali.
- 



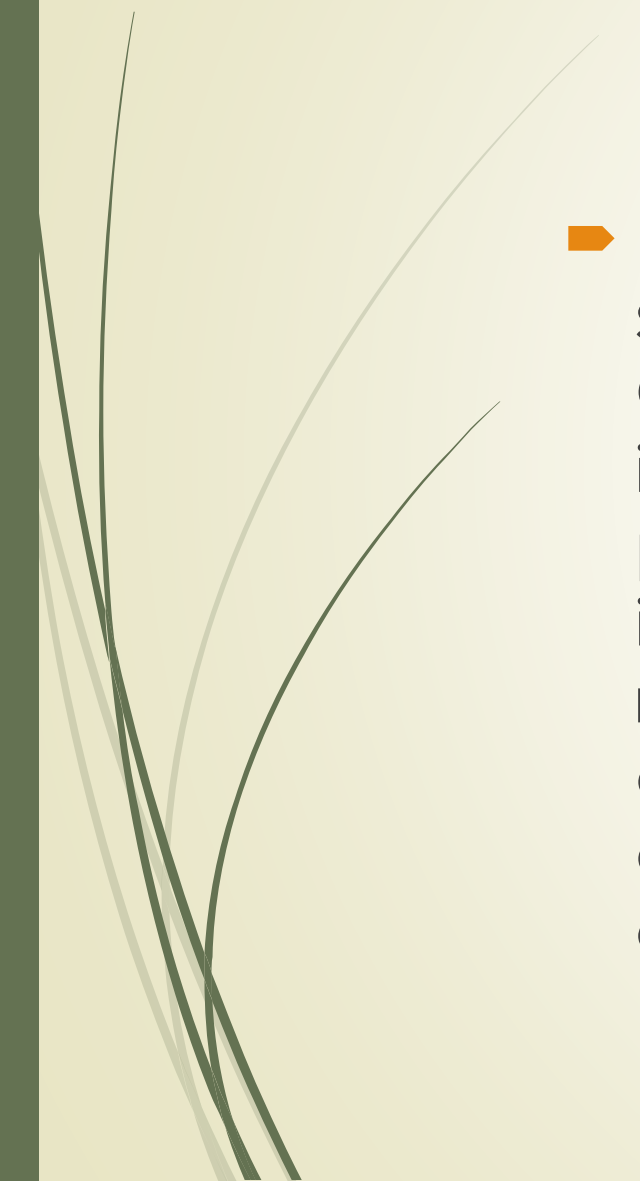
Disturbi del sonno

- ▶ Il sonno interrotto è un risultato comune dell'uso frequente di smartphone in specie nelle ore tarde della giornata. Ma soprattutto, guardare il telefonino di notte è molto dannoso per il cervello. Gli schermi degli smartphone emettono una luce blu brillante. Di notte, il cervello viene confuso da quella luce, perché imita la luminosità del sole, per cui smette di produrre melatonina, un ormone che dà al corpo i segnali del "tempo di dormire". Così la luce dello smartphone disturba il ciclo del sonno
- 



Ridotta attenzione e produttività

- Un altro aspetto negativo degli smartphone è dato dal fatto che può influenzare negativamente la produttività e l'attenzione al lavoro o a scuola (RJ Katz-Sidlow, A Ludwig, S Miller, 2012; Levine, LE., White, BM, 2007) I soggetti che hanno ricevuto la notifica di una chiamata – anche se non l'hanno raccolta – sono stati tre volte più propensi a commettere errori. Altre ricerche hanno persino scoperto che gli utenti eccessivi di più media hanno meno materia grigia in un'area del cervello responsabile del controllo dell'attenzione e presentano ansia, depressione, insonnia e impulsività.

- 
- 
- ▶ E' un rischio grave quello denunciato da uno studio della scuola di medicina dell'università di Hokkaido, in Giappone: un numero sempre più grande di persone tra i 20 e 35 anni soffrirebbe di **gravi perdite di memoria** proprio a causa del crescente uso di tecnologie informatiche. Disturbi che andrebbero dall'incapacità di ricordarsi nomi, parole scritte, appuntamenti. L'utilizzo da bambini di software che si sostituiscono alle attività del cervello non facilitano la creazione di nuove sinapsi con conseguenti danni in età adulta

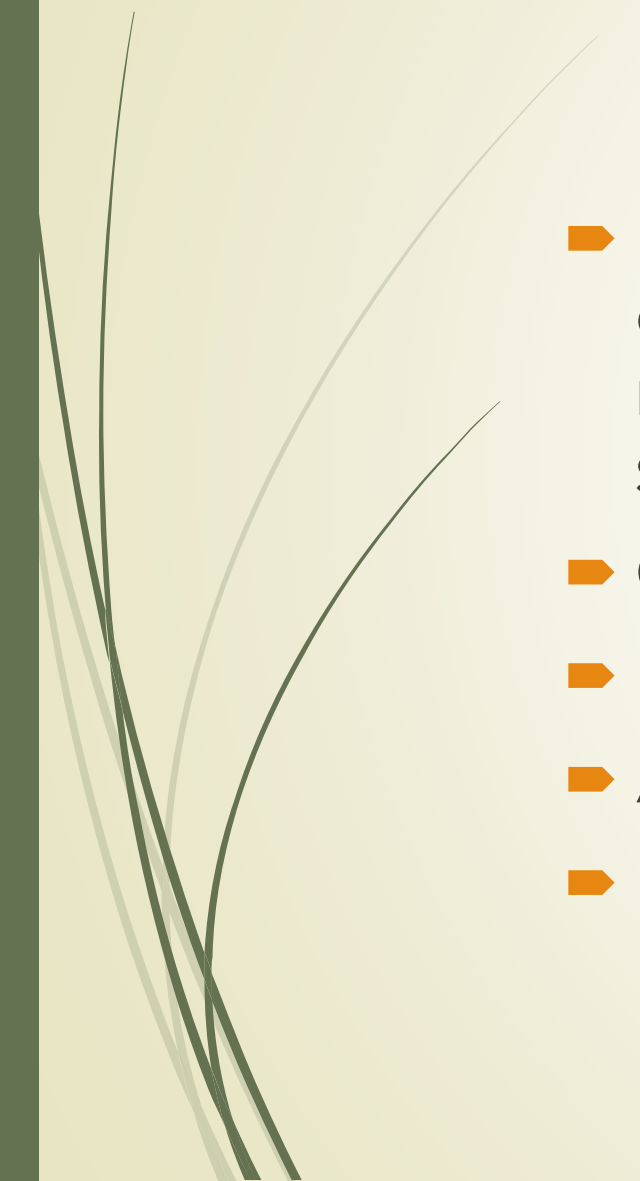


Un fenomeno particolare: Hikikomori

- ▶ L'Hokikomori si presenta gradatamente, con un crescendo dei sintomi di isolamento.
 - ▶ Inizialmente vengono lamentati malesseri come mal di testa, o altri disagi fisici che però non trovano riscontro nelle indagini mediche
 - ▶ La scuola è una delle prime situazioni che viene abbandonata
 - ▶ Segue un disinteresse crescente verso le altre attività extrascolastiche
- 



Le tre fasi dell'hikikomori

- ▶ FASE 1: La persona inizia a percepire la pulsione all'isolamento sociale e tende istintivamente ad isolarsi, ma tenta comunque di mantenere intatte le relazioni sociali dirette.
 - ▶ Campanelli d'allarme:
 - ▶ Rifiuto saltuario di andare a scuola
 - ▶ Alterazione del ritmo sonno-veglia
 - ▶ Preferenza di attività solitarie
- 

➤ FASE 2

➤ Il malessere sperimentato in ambito sociale viene associato alle relazioni dirette, in quest stadio completamente rifiutate, ad eccezione di quelle con genitori e parenti stretti

➤ CAMPANELLI D'ALLARME:

➤ Abbandono della scuola

➤ Abbassamento del tono dell'umore

➤ Abuso delle tecnologie

- FASE 3

- L'isolamento diventa totale, si rifiuta qualsiasi contatto persino con i genitori e attraverso la rete. Aumenta notevolmente il rischio di sviluppare psicopatologie

- CAMPANELLI D'ALLARME:

- Depressione

- Istinti autolesionistici

- Dipendenza da internet



Cause dell'isolamento sociale volontario

- ▶ **CARATTERIALI:** gli hikikomori sono ragazzi spesso maturi intellettualmente, ma anche particolarmente introversi e sensibili.
- ▶ **FAMILIARI:** l'assenza emotiva del padre e l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate come possibili cause.
- ▶ **SCOLASTICHE:** il rifiuto della scuola è uno dei primi campanelli d'allarme dell'hikikomori. L'ambiente scolastico viene vissuto in modo particolarmente negativo. Molte volte dietro l'isolamento si nasconde una storia di BULLISMO E CYBERBULLISMO.
- ▶ **SOCIALI:** gli hikikomori hanno una visione molto negativa della società e particolarmente le pressioni di realizzazione sociale dalle quali cercano in tutti i modi di fuggire.



Conseguenze dell'Hikikomori

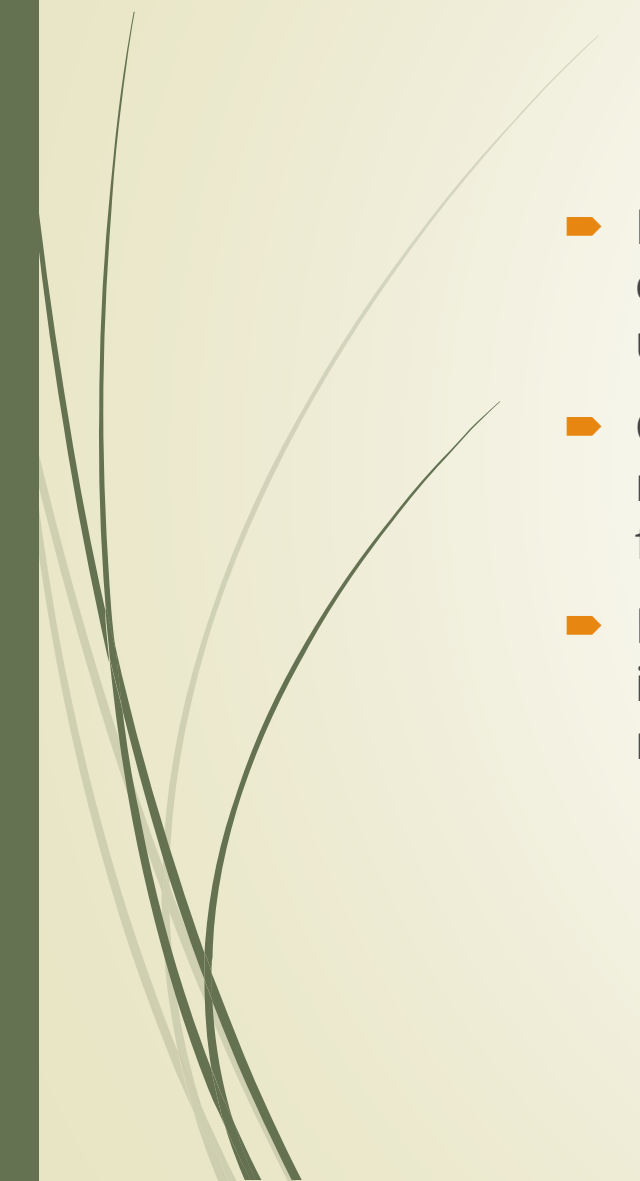
- RELAZIONALI (Circolo vizioso della solitudine, paura, vergogna, vissuti di inadeguatezza...)
 - SCOLASTICHE-LAVORATIVE (abbandono scolastico, difficoltà ad entrare nel mondo del lavoro)
 - PSICOPATOLOGICHE: alcuni ritirati con il passare del tempo possono sviluppare disturbi psicopatologici (ansia, depressione, disturbi del sonno, dell'alimentazione, dipendenza da internet...)
 - FAMILIARI: cambiamento nelle dinamiche dell'intero nucleo familiare (vissuti di rabbia, impotenza e senso di colpa da parte dei genitori si scontrano con la rabbia dei figli)
- 



**I COMPORTAMENTI DEI GIOVANI CHE
APPAIONO ALLARMANTI, COME ISOLARSI
A CASA E IMMERGERSI NELLA RETE,
POSSONO ESSERE LETTI COME
SOSTITUTIVI DI QUALCOSA CHE NON
HANNO. .**



Il disorientamento degli adulti...

- ▶ Per molti ragazzi si allentano i legami sociali, le modalità relazionali che hanno costruito sono diverse e, a volte, contrapposte a quelle che sono state utilizzate dagli adulti di oggi quando erano giovani
 - ▶ Gli adulti non riconoscono nei giovani i comportamenti di cui non hanno memoria nel proprio passato: l'adulto è turbato perché non controlla il fenomeno
 - ▶ È come se rispetto al suo essere stato giovane, adolescente, l'adulto individuasse nella diversità attuale una mancanza e facesse fatica a riconoscere le nuove potenzialità venute alla luce.
- 



Non è colpa della rete...

- ▶ «Internet rappresenta, in molti casi, un disperato tentativo di segnalare il proprio disagio ma anche di mantenere un contatto con la realtà, mediato dallo schermo e dalle tante possibilità di internet»
- 



Caratteristiche del cyberbullismo

- ▶ Volontario
 - ▶ Ripetuto nel tempo
 - ▶ La vittima deve percepire che il danno è stato inflitto
 - ▶ Deve essere attuato tramite dispositivi elettronici come pc, smartphone, social media, forum, blog, ecc
- 



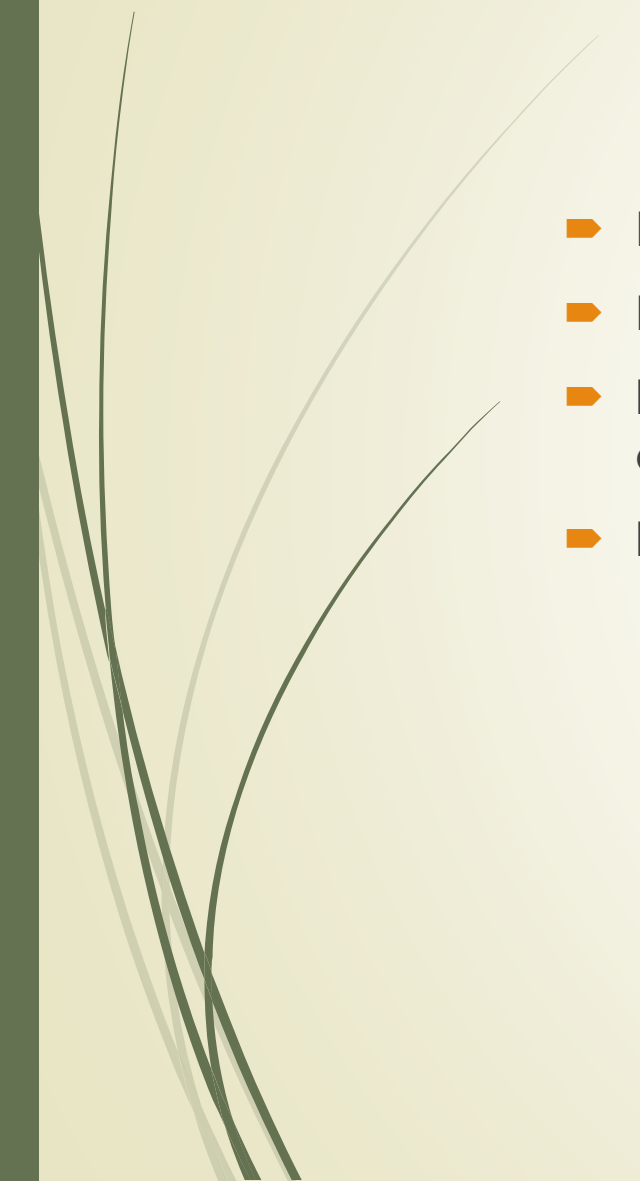
Differenze tra bullismo e cyberbullismo

➤ BULLISMO

- I bulli sono studenti o compagni di classe
- I testimoni delle azioni dei bulli sono membri di un determinato ambiente
- Presenza reale del bullo
- Presenza di un chiaro feedback tra la vittima e il suo oppressore

➤ CYBERBULLISMO

- I cyberbulli sono per lo più anonimi
- Il materiale usato dai cyber bulli può essere diffuso in tutto il mondo
- Il bullo virtuale tende a fare ciò che non avrebbe avuto il coraggio di fare in una situazione reale



➤ BULLISMO

- Deresponsabilizzazione
- I comportamenti aggressivi sono eseguiti solo dai bulli
- Il pubblico è passivo

➤ CYBERBULLISMO

- Il Cyberbullo approfitta della sua invisibilità attraverso la quale esprime il proprio potere e dominio
- Non vede le conseguenze delle sue azioni
- Anche la vittima nella vita reale può diventare un cyberbullo
- Gli spettatori possono essere passivi e attivi



Forme di cyberbullismo

- ▶ Flaming: invio di messaggi violenti e volgari allo scopo di suscitare conflitti verbali all'interno della rete tra due o più utenti
- ▶ Harassment: molestie perpetuate attraverso canali di comunicazione di massa con azioni, parole e comportamenti persistenti indirizzati verso una singola persona che causano disagio psichico ed emotivo
- ▶ Denigration: divulgazione in rete o tramite sms, whatsapp, ecc di notizie false o dispregiative allo scopo di danneggiare la reputazione o le amicizie di chi viene preso di mira
- ▶ Impersonation: il persecutore si appropria dell'identità virtuale della vittima e compie una serie di azioni con lo scopo di metterlo in difficoltà relazionale ed imbarazzo

- 
- 
- ▶ Outing: Il persecutore guadagna la fiducia della vittima e ottiene informazioni riservate che successivamente pubblica senza alcun consenso
 - ▶ Exclusion: Escludere intenzionalmente un utente da un gruppo di amici, dalla chat o da un gioco interattivo



Sè personale e Sè digitale

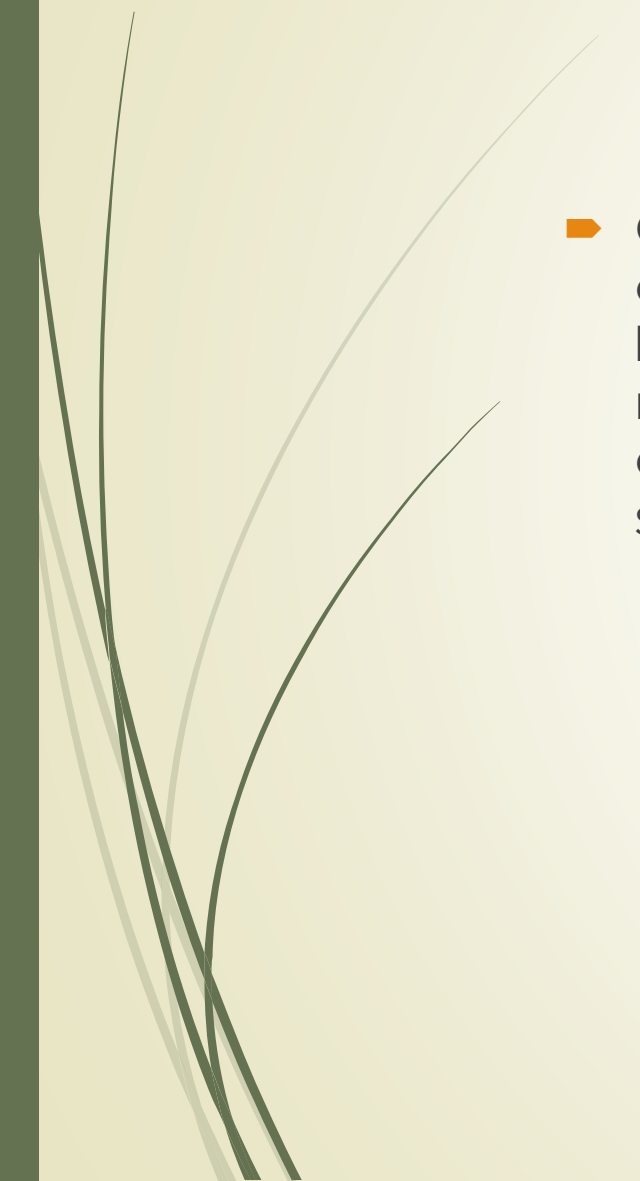
- L'autoconsapevolezza è una delle funzioni principali del Sè , essa ci permette di definire chi siamo e di costruire il nostro Sè differenziandolo da quello di altre persone permettendoci così di inserirci nel mondo sociale come entità uniche.
- 



La teoria della discrepanza del Sè di Higgins

- ▶ Secondo Higgins ciascuno di noi possiede tre diverse rappresentazioni del Sè, definite anche «schemi del Sè»:
 1. Sè Reale: la rappresentazione di ciò che realmente pensiamo di essere
 2. Sè ideale: la rappresentazione che rispecchia come vorremmo essere
 3. Sè normativo: relativo a come pensiamo che dovremmo essere secondo le norme sociali che abbiamo appreso e interiorizzato.

- 
- 
- ▶ Molte nostre azioni sono mirate a ridurre la discrepanza tra il sè reale e il se ideale o normativo.
 - ▶ Tale discrepanza può riguardare i nostri comportamenti, tratti di personalità o anche il nostro aspetto fisico.
 - ▶ Tuttavia il Sè non è un costrutto statico, ma si modifica continuamente nell'arco della vita adattandosi agli ambienti sociali nei quali interagiamo. Esso è in stretta connessione alle relazioni che intratteniamo con le altre persone.
 - ▶ Le interazioni sociali sono l'elemento chiave che permette al Sè di formarsi, svilupparsi e modificarsi

- 
- 
- Ogni essere umano è socialmente costruito: il concetto di Sè che noi costruiamo è il riflesso della società entro cui viviamo. Solo attraverso il linguaggio e l'interazione sociale riusciamo ad acquisire consapevolezza di noi stessi e a differenziarci dagli altri individui. Inoltre i feedback che otteniamo aggiornano continuamente l'immagine che abbiamo di noi stessi



L'impatto della tecnologia e di internet: dal Sè reale e Sè online al Sè diffuso

- ▶ La pervasività della comunicazione e degli ambienti digitali sta rendendo i confini tra online e offline sempre più labili, così come la distinzione tra vita sociale online e offline.
- ▶ Oggi la centralità dei social media e la contemporanea diffusione dei dispositivi tecnologici porta a concepire il costrutto di Sè diffuso. Tuttavia, se non è più così distinguibile il Sè online da quello offline è plausibile ritenere che vengano utilizzate modalità differenti a seconda dei contesti in cui ci troviamo
- ▶ Anche nella varietà degli ambienti digitali oggi disponibili utilizziamo modi diversi attraverso cui esprimere il nostro Sè sulla base delle caratteristiche proprie di ciascun canale digitale.

Il Sè negli ambienti digitali anonimi

- ▶ L'anonimato del web può facilitare la disinibizione del nostro Sè portandoci ad agire in modo assai diverso da come agiremmo in una relazione faccia a faccia generando spesso effetti negativi che ben conosciamo.
- ▶ Tuttavia l'agire in modo anonimo può offrire anche delle opportunità:
 - ▶ Liberarsi dai vincoli creati dal Sè reale dando l'opportunità di reinventare un altro Sè quindi



- ▶ Maggiore propensione ad esprimere il proprio Sè ideale
- ▶ Scoprire aspetti più profondi e intimi della propria identità

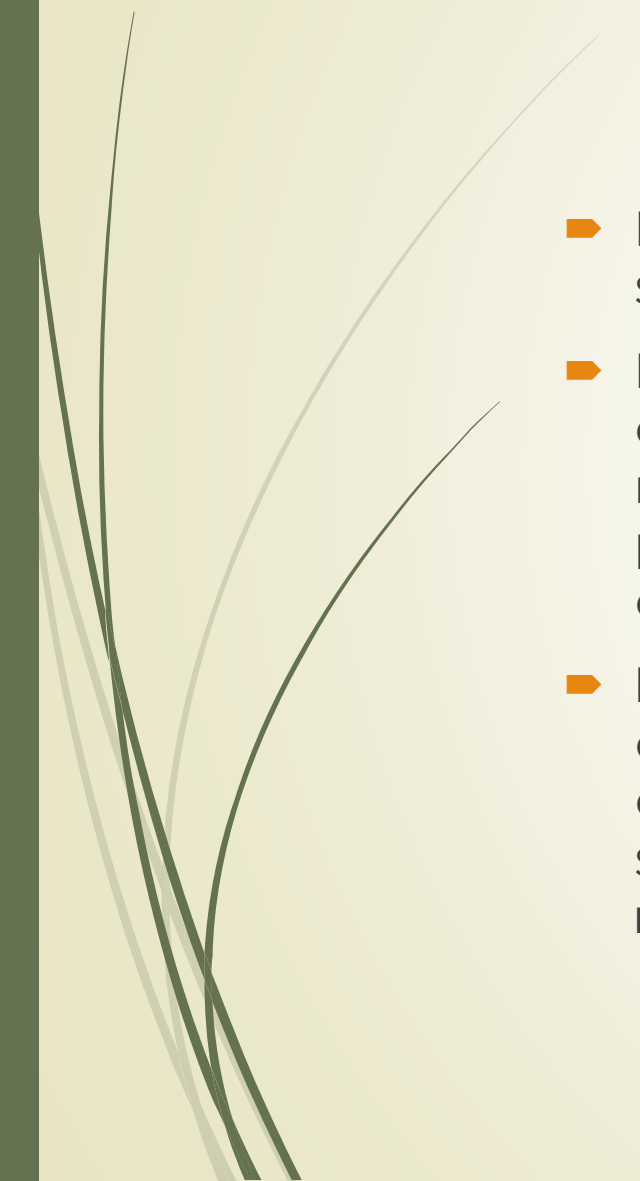


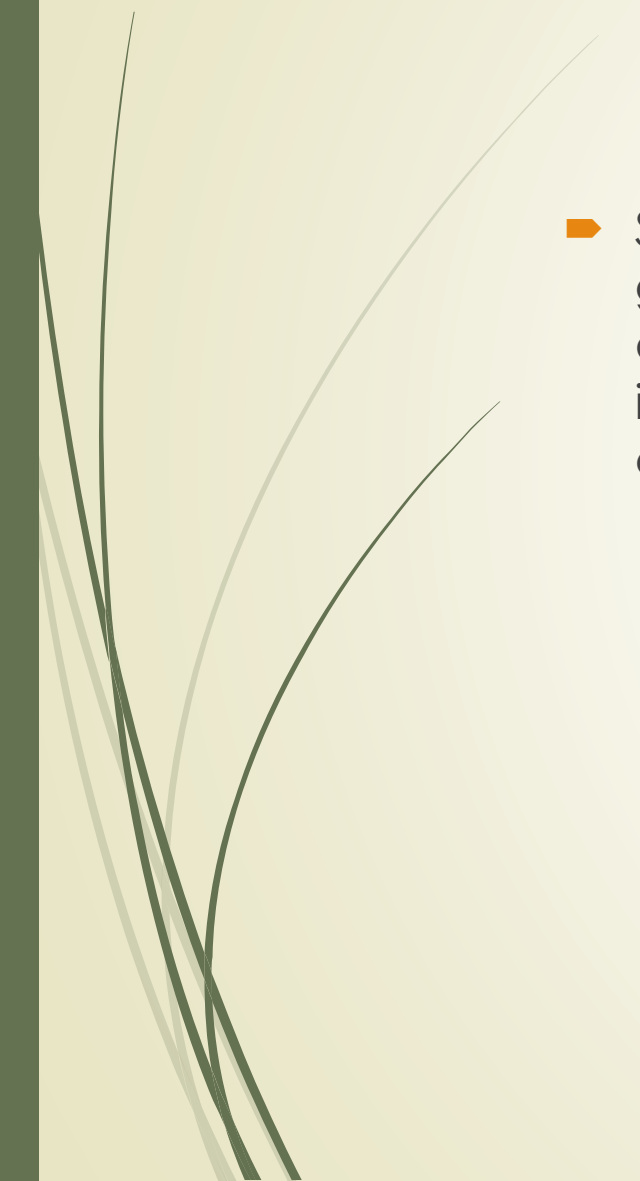
Equalisation Hipotesis

- ▶ Secondo questa prospettiva gli ambienti digitali anonimi riducono le disparità di status presenti nelle relazioni faccia a faccia rendendo processi e decisioni di gruppo online più democratici rispetto a quelli offline.



La presentazione del Sè nei social media

- ▶ Le impressioni che diamo agli altri nella nostra presentazione all'interno dei social media è sottoposta ad alcune condizioni:
 - ▶ Fattore tempo: nei canali comunicativi digitali la comunicazione è spesso asincrona, dandoci tutto il tempo di ponderare le nostre scelte e modificare alcuni aspetti che pensiamo non possano trovare un riscontro positivo. Gli ambienti digitali offrono cioè più controllo sui tempi dell'interazione e su come ci presentiamo al pubblico.
 - ▶ Indizi sociali: mentre nella comunicazione faccia a faccia abbiamo a disposizione un importante numero di indizi sociali nella comunicazione digitale questo aspetto è assente, anche se, in realtà, sostituito da emoji, stickers e gif che svolgono una funzione sostitutiva dell'espressività e della rappresentazione del Sè
- 

- 
- 
- Self-disclosure: Mentre nella presentazione del Sè, intesa come processo generale, scegliamo selettivamente quali aspetti di noi stessi mostrare alle altre persone, il processo di self-disclosure implica la nostra scelta intenzionale di svelare aspetti specifici intimi solo ad alcune persone creando così una forma specifica di presentazione di Sè



Il Selfie

- ▶ Veicola in modo immediato una gran quantità di indizi sociali su noi stessi
- ▶ Comunica una nostra immagine corporea vicina al nostro Sè ideale
- ▶ Rappresenta un confronto sociale attivo: valutiamo noi stessi confrontandoci con altre persone simili a noi identificando così possibili discrepanze a nostro favore o sfavore.

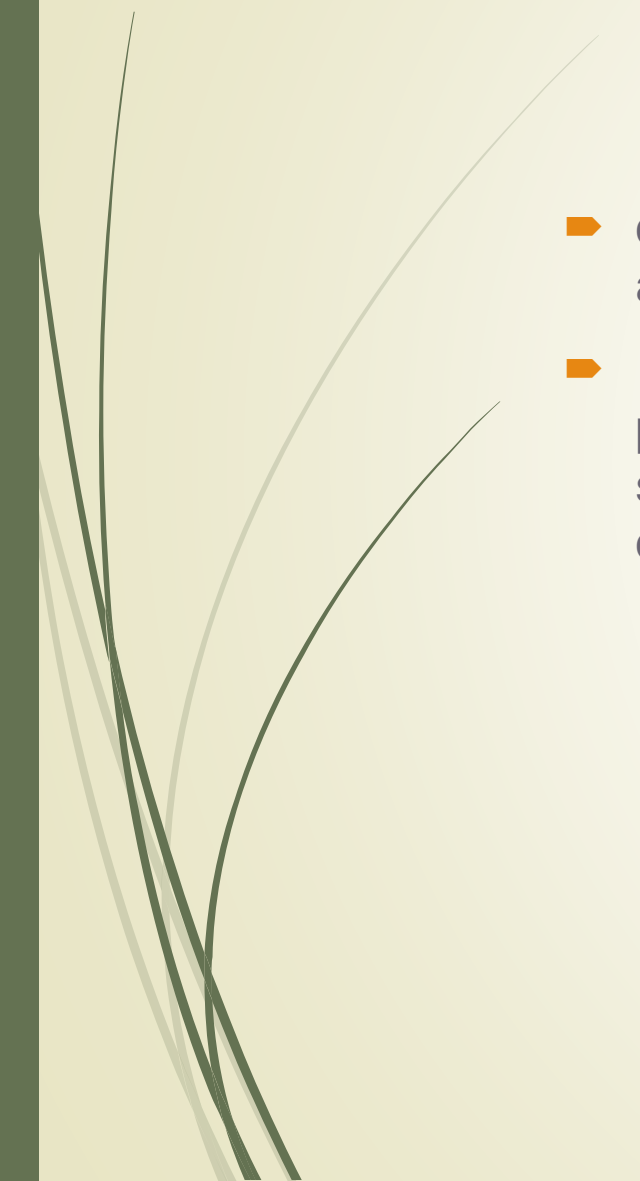


AFFERMAZIONE	NASCONDIMENTO
Primato del volto	Primato dello sfondo
Volto centrale	Volto periferico
Volto pieno	Volto nascosto/particolare
Festivo	Feriale
Espressione del viso eccentrica	Espressione del viso standard
Colore	Bianco e nero



Perchè il Selfie

- Recentemente sono stati indagati i possibili meccanismi che sottostanno al comportamento dei **selfie**:
- la ricerca di attenzione,
- l'appartenenza,
- la pressione sociale,
- la documentazione,
- la conservazione di momenti speciali
- la creatività

- 
- 
- ▶ due motivazioni comuni principali: l'autopresentazione e il bisogno di appartenenza
 - ▶ La condivisione di selfie sui siti di social networking sembra migliorare la propria autostima e il proprio stato d'animo attraverso l'apprezzamento dei pari e sembra essere particolarmente legata alla creazione di una propria identità e alla costruzione di relazioni



Selfie e adolescenti

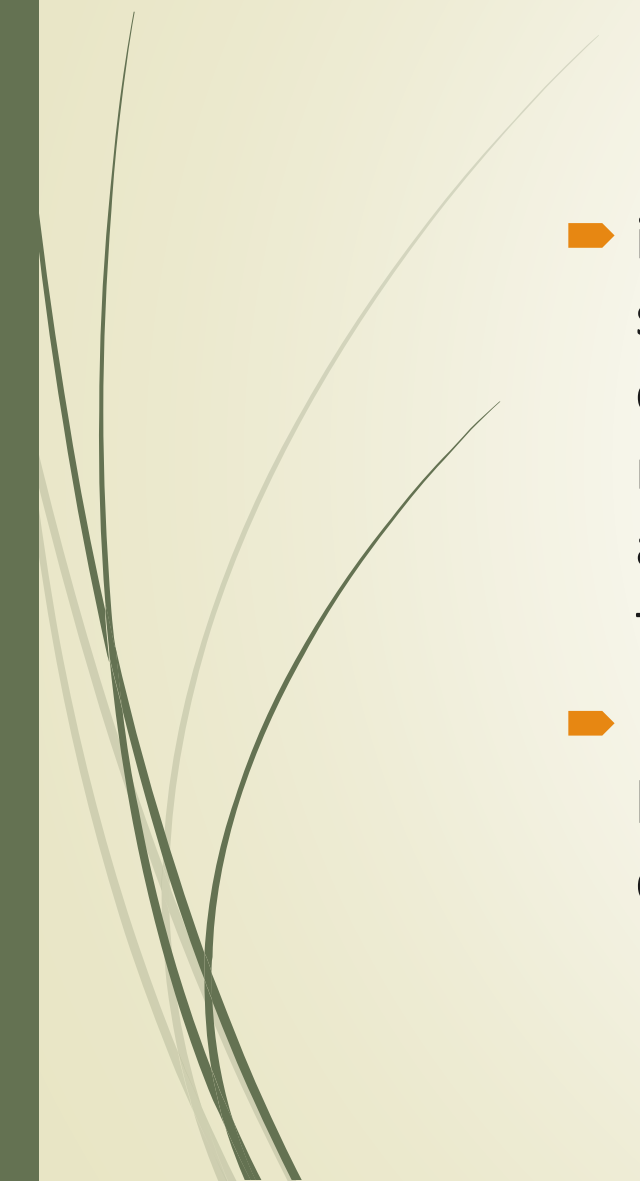
- ▶ Un recente studio ha dimostrato esserci una correlazione tra un maggior numero di **selfie** scattati e un minor benessere e fiducia nel proprio corpo: gli individui con una maggiore tendenza a confrontare il proprio aspetto con quello degli altri sembrano avere un maggior rischio di subire quelli che sono gli effetti negativi del **selfie** (Chang et al., 2019).
- ▶ In particolare, un fattore che sembra influire molto sulla soddisfazione e il benessere relativo al proprio aspetto fisico è il riconoscimento e il feedback da parte dei coetanei ai propri **selfie** pubblicati sui social network che può, conseguentemente, andare a motivare l'impegno e il tempo dedicato allo scattare ed **editare i selfie** (McLean et al., 2019).



Sexting

- Sexting = termine «che si usa per indicare l'invio, [...], in particolare via telefonino, di immagini e messaggi a sfondo esplicitamente sessuale». Il fenomeno del sexting è in espansione ed è legato all'incremento dell'utilizzo delle rete attraverso dispositivi tecnologici come smartphone e tablet. Gli adolescenti intervistati dai ricercatori Eurispes (2012) affermano che «alcuni coetanei sono stati minacciati dai loro pari con la messa online di foto o video privati». Oltre 1 adolescente su 4 (25,9%) afferma di aver ricevuto sms/mms/video a sfondo sessuale; 1 adolescente su 10 dichiara di aver inviato immagini o video a sfondo sessuale».

- 
- 
- ▶ «[...] Internet per molti consente di vincere la timidezza, divertirsi e avere relazioni extra». Le ragazze sembrano spinte a praticare il sexting per due ordini di motivi:
 - ▶ il primo è «legato alla sfera del riconoscimento e della vanità»,
 - ▶ il secondo deriva dallo scambio di immagini/video per ricevere ricompense
 - ▶ . Mentre le motivazioni che inducono i ragazzi a svolgere questa pratica sembrano afferirsi, perlopiù, «...alla sfera dell'autostima e dell'affermazione di sé stessi».

- 
- 
- ▶ il sexting, secondo Pellai, potrebbe essere considerato un atto sessuale attraverso cui esplorare alcuni aspetti come curiosità, eccitazione, stimolazione dell'interesse e del desiderio dell'altro, ma in modalità protetta: il corpo nudo può essere condiviso attraverso un autoscatto o la webcam, senza che l'altro possa toccarlo.
 - ▶ Il sexting offrirà una sorta di “palestra” in cui misurarsi con l'immagine del corpo sessuato e con l'imbarazzo che suscita l'idea di dividerlo con qualcuno **(Pellai,2015)**.



Fattori associati al sexting in adolescenza

- ▶ Sono fondamentalmente di tre tipi:
 - ▶ Individuali
 - ▶ Sociali
 - ▶ Culturali
- 

Fattori individuali

- **I tratti di personalità** possono essere un fattore determinante nell'aumentare la probabilità di praticare sexting. Uno studio spagnolo che ha indagato la correlazione tra sexting e tratti di personalità ha messo in luce che soggetti che hanno punteggi di minore coscienziosità (capacità riflessiva, controllo degli impulsi, capacità di organizzazione) e maggiore estroversione sono più propensi a praticare sexting
- **Sensation seeking:** tratto di personalità che implica la ricerca di sensazioni ed esperienze intense e complesse e la tendenza ad assumere dei rischi per il gusto di provare tali esperienze. Questo fattore è centrale in adolescenza, fase in cui l'esplorazione delle possibilità della propria identità e la sperimentazione di comportamenti nuovi e trasgressivi risultano essere elementi importanti.

- 
- 
- **Gestione delle emozioni:** ricerche americane dimostrano come esista associazione tra la pratica del sexting in adolescenti tra i 12 e i 14 anni e la minore consapevolezza e capacità di regolazione emotiva.
 - Anche un **alto livello di impulsività** correla positivamente con l'utilizzo di questa pratica

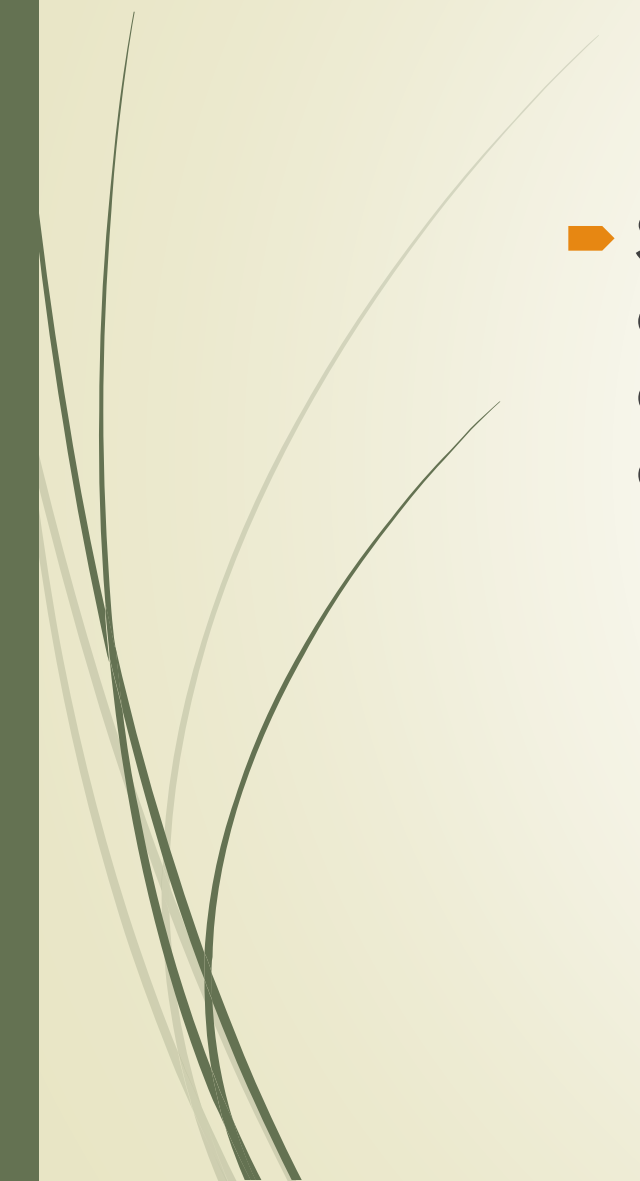
Fattori sociali

- **Normalizzazione:** la credenza che fare sexting sia normale aumenta la probabilità di praticarlo. Per quanto riguarda il gruppo dei pari, conoscere coetanei che praticano sexting e percepire pressione da parte degli stessi sono fattori fortemente associati alla messa in atto di questi comportamenti
- Anche il **bisogno di popolarità** è fortemente associato al sexting, praticarlo può offrire agli adolescenti, sia maschi che femmine, l'opportunità di aumentare la propria popolarità
- Comunicazione e controllo familiare: è stato dimostrato che una buona comunicazione familiare, caratterizzata da empatia e supporto emotivo riduce il ricorso a questa pratica

Il fenomeno «virale»

- ▶ Attraverso il modello STEPPS Berger ha cercato di spiegare perchè un contenuto diventi virale.
- ▶ Il nome di questo modello deriva dai sei fattori che Berger ha individuato alla base della viralità:
- ▶ **Social currency**: il valore che una persona può acquisire agli occhi delle altre persone quando diffonde un contenuto. Le persone aspirano ad apparire intelligenti e meritevoli di stima ed attenzione. Un modo per raggiungere questo obiettivo è condividere contenuti che siano rilevanti e meritevoli di attenzione.
- ▶ Trigger (o fattori attivanti): alcuni stimoli o informazioni presenti nell'ambiente rendono un messaggio più accessibile alla nostra memoria e ciò facilita la viralità del contenuto

- 
- 
- ▶ Emotion (emozione): si riferisce alla capacità di un contenuto di suscitare emozioni di una certa entità. Le emozioni sono fondamentali per la diffusione dei messaggi, soprattutto se sono emozioni positive come ammirazione, umorismo, isporazione o sul versante negativo la rabbia e l'ansia.
 - ▶ Public (visibilità pubblica). Per essere virale un contenuto deve, altamente e facilmente visibile e costruito in modo da poter essere mostrato alle persone
 - ▶ Value (valore pratico): indica latendenza a condividere ciò che reputiamo possa essere utile a noi e agli altri (recensioni online)

- 
- 
- ▶ Stories (storie): Fa riferimento alle narrazioni con cui sono costruiti i contenuti. Le narrazioni che hanno una morale di fondo e un insegnamento hanno maggiori probabilità di diventare virali



E riguardo ai videogiochi? La classificazione PEGI

- Il Pan European Game Information (PEGI) è il metodo di classificazione valido su quasi tutto il territorio europeo usato per classificare i videogiochi attraverso cinque categorie di età e otto descrizioni di contenuto.

CLASSIFICAZIONE PEGI ETICHETTE IN BASE ALL'ETÀ



Il contenuto dei giochi a cui è assegnata la classificazione PEGI 3 è ritenuto adatto a tutti i gruppi di età. Il gioco non deve contenere rumori o immagini che possano spaventare i bambini piccoli e può contenere forme di violenza molto lieve se inserite in un contesto comico o accettabile agli occhi di un bambino. Non devono essere presenti espressioni volgari. Esempi: Pro Evolution Soccer, FIFA, Gran Turismo, Just Dance, Rocket League.



I giochi che contengono scene o rumori che potrebbero spaventare rientrano in questa categoria. In un gioco classificato PEGI 7 sono accettabili forme di violenza molto lievi (implicita, non dettagliata o non realistica). Esempi: Minecraft, Crash Bandicoot, Spyro the dragon, Sonic the Hedgehog e i titoli prodotti da LEGO.



In questo gruppo di età rientrano i videogiochi che mostrano una violenza leggermente più esplicita rivolta a personaggi di fantasia e/o una violenza non realistica rivolta a personaggi dall'aspetto umano. Possono essere presenti allusioni o atteggiamenti sessuali e le espressioni volgari non devono essere forti. Anche il gioco d'azzardo, così come si presenta normalmente nella vita reale, nei casinò o nelle sale da gioco, può essere presente (ad esempio giochi di carte a cui, nella vita reale, si giocherebbe per soldi). Esempi: Fortnite, Super Smash Bros., League of Legends, Kingdom Hearts, World of Warcraft.



Questa classificazione si applica quando la violenza (o l'attività sessuale) descritta raggiunge un livello simile a quello della vita reale. Il linguaggio scurrile nei giochi classificati PEGI 16 può essere più estremo e in questa classificazione possono anche rientrare contenuti relativi al gioco d'azzardo e all'uso di tabacco, alcol o droghe illegali. Esempi: Final Fantasy, WarHammer, PlayerUnknown's Battleground, Monster Hunter, World, Life is strange.

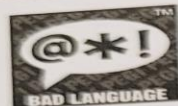


La classificazione per soli adulti si applica quando la violenza raggiunge un livello tale da diventare rappresentazione di violenza grave, di omicidi senza apparente movente o di violenza nei confronti di personaggi indifesi. Anche l'esaltazione dell'uso di droghe illegali e l'attività sessuale esplicita dovrebbero rientrare in questa categoria. Esempi: God of War, Assassin's Creed, Grand Theft Auto, Red Dead Redemption, Call of Duty.

CLASSIFICAZIONE PEGI ETICHETTE IN BASE AL CONTENUTO



Il gioco contiene atti di violenza. Nei giochi classificati PEGI 7, può trattarsi soltanto di violenza non realistica o non dettagliata. I giochi classificati PEGI 12 possono includere la violenza in un contesto di fantasia oppure violenza non realistica su personaggi dall'aspetto umano; invece, i giochi classificati PEGI 16 o PEGI 18 presentano una violenza più realistica.



Il gioco contiene un linguaggio scurrile. Questo descrittore può essere trovato nei giochi classificati PEGI 12 (linguaggio poco scurrile), PEGI 16 (ad esempio imprecazioni a sfondo sessuale o blasfemia) o PEGI 18 (ad esempio imprecazioni a sfondo sessuale o blasfemia).



Questo descrittore può apparire sui giochi classificati PEGI 7 nel caso in cui essi contengano immagini o suoni in grado di spaventare o impaurire i bambini piccoli, oppure sui giochi PEGI 12 se presentano suoni raccapriccianti o effetti horror (ma senza contenuti violenti).



Il gioco contiene elementi che incoraggiano o insegnano a giocare d'azzardo. Queste simulazioni si riferiscono ai giochi d'azzardo che si praticano normalmente nei casinò o nelle sale da gioco. I giochi con questa tipologia di contenuti sono PEGI 12, PEGI 16 e PEGI 18.



Questo descrittore di contenuto può accompagnare una classificazione PEGI 12 se il gioco include allusioni o atteggiamenti a sfondo sessuale, una classificazione PEGI 16 se il gioco presenta nudità di carattere erotico o rapporti sessuali che non rendono visibili i genitali o una classificazione PEGI 18 se il gioco prevede un'attività sessuale esplicita. Il nudo in un contenuto di natura non sessuale non richiede una classificazione per età specifica e, in tal caso, il descrittore risulterebbe superfluo.



Il gioco si riferisce a/o mostra l'uso di sostanze stupefacenti illegali, di alcol o di tabacco. I giochi con questa tipologia di descrittore di contenuto sono sempre PEGI 16 o PEGI 18.



Il gioco contiene raffigurazioni di stereotipi di carattere etnico, religioso, nazionalistico o di altra natura che potrebbero fomentare l'odio. Questa tipologia di contenuto è sempre ristretta a una classificazione PEGI 18 (suscettibile di violare il diritto penale nazionale).



ADULTI SOSTITUITI DALLA RETE

- ▶ I genitori vengono delegittimizzati in quanto non esperti (*“non capiscono”-gap generazionale*)
- ▶ Il ruolo di trasmissione educativa dei genitori o degli insegnanti viene bypassato dalla compulsiva acquisizione di informazioni su Google per facile fruibilità ma anche per minore credibilità, affidabilità e autorevolezza adulta (scuola e famiglia) a discapito del potere orientativo dei coetanei, della sottocultura mass mediatica, della rete, degli youtuber e degli influencer



PECULIARITA' E RISCHI DEI NUOVI MEDIA

- **INTERATTIVITÀ:** sempre connessi e fruitori dei nuovi media
 - **ASSENZA DI CONFINI SPAZIO-TEMPORALI:** annullamento delle distanze spazio-temporali e senso di onnipotenza con possibilità infinite di esplorazione
 - **FORTE DIMENSIONE AFFETTIVA:** assenza di contatto meno timidezza più confidenza
 - **PARTECIPAZIONE E IDENTITÀ:** condivisione di contenuti veloce, libertà di espressione
- 



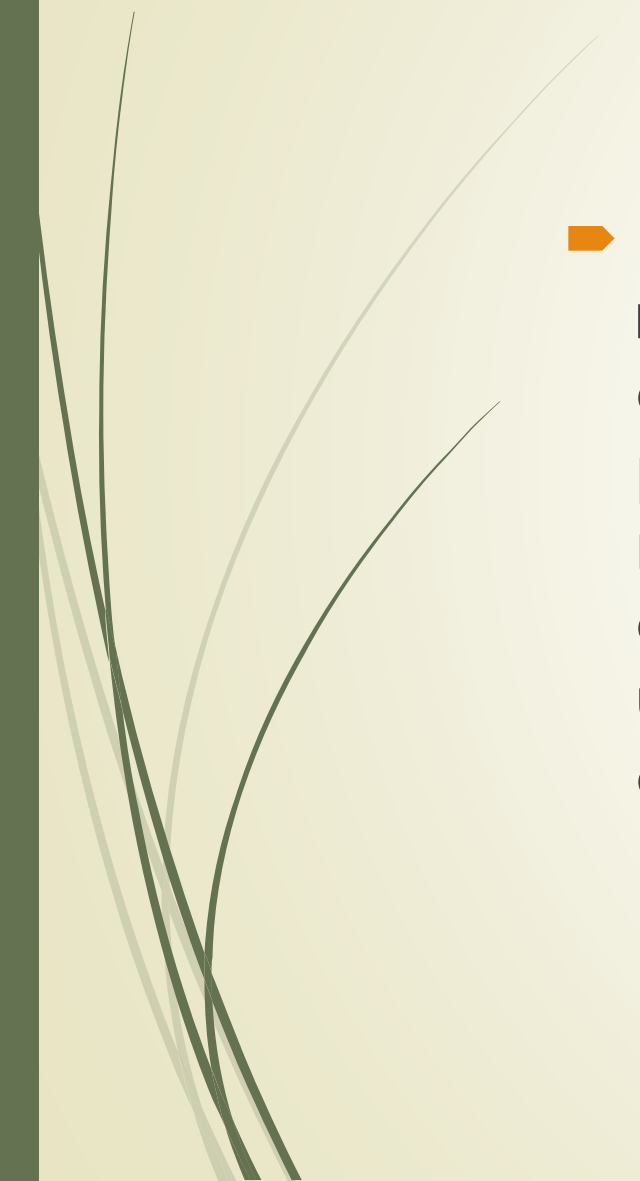
LE RICERCHE SU USO RETE

Secondo un'indagine svolta a livello europeo (Smahel David and Wright Michelle F. 2014):

- Il 62% del campione italiano intervistato (9-16 anni) naviga in rete all'interno della propria camera, in totale autonomia, senza alcuna forma di controllo parentale;
- l'81% dei genitori di minori che hanno ricevuto messaggi a sfondo sessuale o comunque dai contenuti violenti o offensivi non ne sono a conoscenza;
- il 67% ignora il fatto che i propri figli hanno incontrato persone conosciute online;
- il 56% dei genitori di minori che hanno subito atti di cyberbullismo non lo sa



Fattori predisponenti ed educazione

- 
- ▶ Alcuni fattori sembrano essere univocamente riconosciuti come predisponenti per lo sviluppo di questa dipendenza. Ad esempio, la pressione sociale posta dai coetanei sembra giocare un ruolo importante nello sviluppo di questo tipo di comportamenti. Tuttavia, anche la qualità dello stile genitoriale sembra giocare un ruolo non secondario nello sviluppo di questa dipendenza.



Stili genitoriali

- I ricercatori hanno individuato diverse variabili rispetto alle interazioni tra genitori e figli, come il modo in cui viene discusso l'utilizzo di **smartphone**, la qualità della comunicazione e il supporto genitoriale.
- Sono inoltre state prese in analisi le modalità di mediazione attuate dai **genitori**, suddivisibili in quattro categorie:
 - **restrittiva,**
 - **negativa attiva,**
 - **positiva attiva**
 - **co-utilizzo**



Modalità restrittiva

- ▶ Questa modalità è caratterizzata da una carenza in termini di confronto con focus sul controllo parentale e prevede la presenza di limiti severi e ben definiti, non motivati ai figli, circa il tempo di utilizzo e l'accesso ad alcune applicazioni.



Mediazione negativa attiva

- ▶ Con la mediazione negativa attiva i **genitori** intendono disincentivare l'utilizzo di **smartphone**, enfatizzandone gli aspetti negativi e i rischi in termini di salute mentale e qualità di vita.



Mediazione positiva attiva

- ▶ la mediazione positiva attiva, attraverso il rinforzo positivo, mira a elevare gli aspetti positivi incentivando i figli a utilizzare i dispositivi in modo costruttivo al fine di predisporre una sana relazione con lo **smartphone**.



La mediazione genitoriale

- ▶ Le forme di mediazione pedagogicamente più utili sono:
 - ▶ La mediazione proattiva
 - ▶ Mediazione indiretta
 - ▶ Mediazione implicita
- 



La mediazione proattiva, ovvero discutere sui contenuti

- ▶ La mediazione proattiva é direttamente legata ai contenuti. Gli adulti commentano, valutano, criticano immagini e testo, proponendo una “loro” lettura. Es: definiscono questo o quel personaggio/ azione/ atteggiamento come buono o cattivo, giusto o sbagliato, ma anche Vero o falso, possibile/probabile, impossibile.
- ▶ Implicazioni pedagogiche: educare il bambino al fatto che si possano emettere giudizi sui contenuti (postura cognitiva), fornire categorie per interpretare elementi simili in altri contesti (scaffolding).



Funzione condivisa non direttiva: Mediazione indiretta

- ▶ La presenza di un adulto significativo o di un coetaneo é già in se una forma di mediazione: l'adulto o il coetaneo diventano fonti indirette di interpretazione. Es: la reazione di paura viene "appresa" osservando l'altro, il significato del testo sta nella reazione dell'altro significativo (social referencing).
- ▶ Implicazioni pedagogiche : l'adulto é un media educator, anche se spesso non ne é consapevole.



Il clima relazionale: la mediazione implicita

- Indica l'aspetto relazionale di questa forma non verbale di mediazione. Il clima relazionale, affettivo o l'atmosfera che si crea quando si condivide un medium attraverso forme di comunicazione non verbale come: scambi ludici, contatto fisico, , allestimento simbolico dello spazio interattivo. Il medium acquista (o perde) valore anche in funzione di questa dimensione relazionale.
- Implicazioni: il setting é "educativo" in quanto partecipa alla costruzione del "senso" dell'attività (guardare la Tv, giocare al computer, ma anche leggere un libro); la stessa attività non é la stessa attività in contesti differenti (Manini, 1997).



La mediazione restrittiva

- Porre delle regole sull'uso del medium in quanto tale (limiti di tempo, divieto di guardare alcuni programmi, di giocare a certi video giochi).Imporre questo tipo di regole consente all'adulto di evitare qualunque discussione sui contenuti (Nathanson 1997).
- Implicazioni pedagogiche: indicare confini di legittimità, produrre le soglie per la trasgressione, sottrarre il consumo dei media alla scontatezza di cio' che é esente da regole, esercitare il ruolo senza condividere l'attività.



Alcune considerazioni sulla mediazione restrittiva

- ▶ Quello che può sembrare un fallimento educativo ad un primo e più immediato livello, non lo é se consideriamo queste pratiche ad un secondo livello un poco più sofisticato. Le tensioni che si producono intorno al consumo degli audiovisivi celano delle poste in gioco di tipo educativo che vanno oltre l'educazione agli audiovisivi.
- ▶ Supervisione e controllo creano uno spazio simbolico nel quale il genitore si mette in scena come "genitore responsabile". Abbandonare questo terreno vuol dire rinunciare ad uno dei luoghi/modi di agire in quanto genitore/educatore.



Dal punto di vista del figlio

- ▶ 1. Le regole informano sul fatto che “ esistono regole”. La vita in comune é fatta anche di norme; tutti gli individui a qualsiasi livello devono tener conto di istanze superiori che stabiliscono ciò che può essere fatto e ciò che non può essere fatto. E' il principio della legge. Implicazioni educative : questo genere di controllo contribuisce allo sviluppo del senso della norma, del senso del limite
- ▶ .2. La mediazione restrittiva provoca contrattazioni senza fine. Sì, ma si tratta pur sempre di negoziazioni.
- ▶ Implicazioni educative: i ragazzi imparano a saper gestire (anche in modo strategico) il disaccordo: si tratta di un apprendimento alla gestione della vita collettiva

- 
- 
- ▶ 3. Queste forme di controllo sulle pratiche mediatiche producono:-
l'allestimento di un regime del segreto – underground life- l'attivazione di un processo di trasgressione.
 - ▶ Implicazioni educative : Valore identitario sia del regime del segreto che della trasgressioneLa mediazione restrittiva per quanto inefficace ad un primo livello, é tuttavia utile rispetto allo sviluppo globale della persona.



In definitiva

- Anche se non modifica i comportamenti di consumo mediatico, la mediazione restrittiva sul consumo degli audiovisivi é uno strumento di educazione ad un secondo livello. Contribuisce allo sviluppo di: senso della norma, senso del limite, competenze relative alla gestione del disaccordo, capacità di negoziazione, sviluppo identitario.



Co- utilizzo

- ▶ Alcuni genitori scelgono di utilizzare lo smartphone insieme ai figlio così da renderlo un'attività ludico esplorativa condivisa consentendone la supervisione e conoscenza di dettagli che possano arricchire la discussione tra le due parti in merito alle abitudini digitali.



Come ridurre o prevenire l'uso problematico dello smartphone

Attraverso un'analisi delle interazioni tra genitori e adolescenti, su un campione di 1187 famiglie costituite da mamma, papà e adolescente di età compresa tra i 14 e i 18 anni, è emerso che:

- ▶ **una migliore comunicazione genitori-figli** sul modo più appropriato di utilizzare lo smartphone sembra portare gli stessi figli a ridurre significativamente il loro **uso problematico dello smartphone**, a non sentire più come prima la pressione dell'ambiente sociale che solitamente li spinge a usare lo smartphone, nonché a percepire minore gratificazione durante l'utilizzo;
- ▶ **una migliore comunicazione generale padri-figli** sembra portare a una diminuzione dell'uso problematico dello smartphone, della percezione della pressione sociale a riguardo e della gratificazione derivante dall'utilizzo dello smartphone;
- ▶ **un maggiore supporto emotivo da parte delle madri** sembra permettere una riduzione della gratificazione emotiva che i figli ottengono dall'uso dello smartphone;

- 
- 
- il ricorso alla mediazione restrittiva da parte dei **genitori** (limitare l'uso dello smartphone in modo autoritario, al fine di prevenirne un uso eccessivo o inappropriato) conduce a un minore **uso problematico dello smartphone** e una minore pressione sociale all'uso, nonché una minore gratificazione emotiva dal suo utilizzo quando i padri propongono regole molto severe;
 - l'adozione di una modalità di mediazione attiva positiva da parte delle madri (incoraggiare un uso vantaggioso e produttivo dello smartphone, così da promuovere un rapporto sano con internet e i dispositivi digitali) sembra ridurre la dipendenza emotiva dallo **smartphone**;

- 
- 
- ▶ **un aumento del co-utilizzo degli smartphone padri-figli** (giocare e navigare su internet insieme, al fine di supervisionare e socializzare) sembra far diminuire la percezione della pressione sociale all'uso;
 - ▶ diversamente dagli altri risultati, **un maggior uso della mediazione attiva negativa da parte delle madri** (sottolineare gli aspetti problematici dell'uso di internet e dispositivi in quanto negativi o pericolosi, con l'obiettivo di scoraggiarne l'utilizzo) sembra generare un **aumento dell'uso problematico dello smartphone, mentre quando viene adottata dai padri sembra portare gli adolescenti a percepire maggiormente la pressione sociale.**