



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CASSINO E DEL LAZIO  
MERIDIONALE

Corso di Dottorato in  
*Imprese, Istituzioni e Comportamenti*

*Indirizzo Comportamenti*  
XXXIII Ciclo

**Analisi delle relazioni esistenti tra Internet Addiction  
Disorder ed Intelligenza Emotiva**

**Coordinatore del Corso:**

Chiar.ma Prof.ssa Rosella Tomassoni

**Supervisore:**

Chiar.ma Prof.ssa Rosella  
Tomassoni

**Dottoranda:**

De Vito Leila



# Indice

<b>Abstract</b>	<b>6</b>
<b>Abstract (ENG)</b>	<b>9</b>
<b>Capitolo 1: L'intelligenza emotiva</b>	<b>12</b>
<i>1.1 I principali studi sull'intelligenza: antecedenti teorici dell'intelligenza emotiva</i>	12
1.1.1 L'intelligenza sociale	15
1.1.2 La teoria triarchica dell'intelligenza di R. J. Sternberg	17
1.1.3 La teoria delle intelligenze multiple di Gardner	20
<i>1.2 Modelli teorici di Intelligenza Emotiva</i>	23
1.2.1 Mental Ability Model di Salovey e Mayer	24
1.2.2 Mixed Model di Bar-on	29
1.2.3 Emotional Intelligence di Daniel Goleman	32
1.2.4 Trait E.I. Theory	36
1.2.5 Competenza e Consapevolezza emotiva	39
<i>1.3 Metodi di misurazione dell'Intelligenza emotiva</i>	43
1.3.1 Test di performance	44
1.3.2 Test self-report	51
<b>Capitolo 2: Aspetti psicologici relativi all'utilizzo delle nuove tecnologie</b>	<b>56</b>
<i>2.1 Tecnologie digitali e funzioni cognitive</i>	56
<i>2.2 Internet e neuroplasticità</i>	58
<i>2.3 Effetti sulle funzioni attentive</i>	59
<i>2.4 Effetti sulla memoria</i>	65
<i>2.5 Percezione e nuove tecnologie</i>	69
<i>2.6 Nuove tecnologie e dipendenze comportamentali</i>	72
2.6.1 La dipendenza senza "sostanza"	76
<b>Capitolo 3: La dipendenza da Internet</b>	<b>82</b>
<i>3.1 L'Internet Addiction Disorder (IAD)</i>	82
<i>3.2 L'evoluzione dell'inquadramento diagnostico</i>	85
<i>3.3 Compresenze patologiche</i>	97
<i>3.4 Fattori di personalità associati all'IAD</i>	101
<i>3.5 Fattori di rischio per lo sviluppo della dipendenza</i>	102

3.6 Variabili relative all'uso di Internet	104
3.7 Strumenti per la comprensione dell'Internet Addiction Disorder	106
3.8 Studi di neuroimaging	122
<b>Capitolo 4: Le relazioni esistenti tra intelligenza emotiva ed utilizzo delle nuove tecnologie</b>	<b>125</b>
4.1 Comunicazione Web-mediata e gestione delle emozioni nel mondo virtuale	125
4.2 Regolazione emotiva e dipendenze psicopatologiche	131
4.2.1 L'intelligenza emotiva nella gestione dello stress correlato al Gaming Disorder	135
4.3 Smartphone addiction ed intelligenza emotiva: effetti sulla qualità della vita e sul benessere psicologico	145
4.4 Intelligenza emotiva e Internet Addiction Disorder	148
<b>Capitolo 5: Il disegno di ricerca</b>	<b>152</b>
5.1 Quadro teorico di riferimento ed obiettivi di ricerca	152
5.2 Metodologia e procedure di rilevazione	156
5.3 Gli strumenti d'indagine	157
5.3.1 Scheda anagrafica	157
5.3.3 Test su Uso, Abuso, Dipendenza da Internet (UADI)	157
5.3.2 Wong-Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-I)	162
5.4 Il campione di riferimento	164
<b>Capitolo 6: Analisi dei dati e risultati</b>	<b>165</b>
6.1 Analisi descrittiva del campione	165
6.2 Risultati del Test UADI (Test su Uso, Abuso, Dipendenza da Internet).	173
6.2 Risultati del Test WLEIS-I (Wong-Law Emotional Intelligence Scale).	175
<b>Conclusioni</b>	<b>178</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>187</b>
<b>Appendice 1: Scheda anagrafica</b>	<b>208</b>
<b>Appendice 2: Test su Uso, Abuso, Dipendenza da Internet (UADI)</b>	<b>210</b>
<b>Appendice 3: Test WLEIS-I (Wong-Law Emotional Intelligence Scale)</b>	<b>218</b>



## **Abstract**

Sebbene nella maggior parte dei casi l'uso di Internet non rappresenti un possibile rischio di compromissione della salute psico-fisica e della qualità della vita, in altri casi, alcuni utenti possono sviluppare dei veri e propri disordini comportamentali fino ad arrivare ad una vera e propria dipendenza: l'*Internet Addiction Disorder* (IAD).

Data la pervasività della tecnologia informatica nella società contemporanea, non è facile tracciare un quadro delle caratteristiche psicologiche degli utilizzatori di Internet e soprattutto non è possibile affermare con certezza se vi siano dei fattori predisponenti in grado di sottendere all'abuso di questo strumento. Attraverso numerose ricerche si è potuto constatare quanto sia varia la tipologia del fruitore di Internet e quanto variegata possano essere le motivazioni che spingono ogni soggetto a ricorrere a questa nuova realtà e ad immergersi in essa totalmente (Cantelmi, Toro, Talli, 2010).

Nel panorama scientifico diverse ricerche si sono concentrate sullo studio dell'eterogeneità dei termini che identificano l'*Internet Addiction Disorder*, sulla definizione di criteri diagnostici, sull'introduzione nel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V*, (DSM-5). Nella dipendenza da Internet, come in tutte le dipendenze comportamentali (dove non esiste un agente tossico paragonabile alla sostanza che induce dipendenza fisica) sembra importante valutare il comportamento di abuso dei soggetti alla luce di eventuali variabili psicologiche e psicosociali preesistenti (ad esempio difficoltà di relazione, competenze emotive, *belief* patogeni e disadattivi, situazioni sociali carenti), o di concomitanti psicopatologie (ad esempio una nevrosi ossessiva, un quadro depressivo). Alcuni Autori (Ha, Yoo e Cho,

2006; Kraut et al., 1998) hanno sottolineato le conseguenze che i comportamenti disfunzionali hanno a livello relazionale e come questi siano collegati ad una diminuzione del coinvolgimento in attività sociali, oltre ad altre manifestazioni cliniche di tipo psicologico come ansia e depressione. Altri Autori (Black et al.,1999) hanno riscontrato in un campione di utenti che manifestavano un comportamento di abuso nell'utilizzo del computer, che circa la metà di essi presentava anche un disturbo di personalità: il più frequente è stato il disturbo *borderline* di personalità, seguito dall'antisociale. L'uso disfunzionale di Internet, inoltre, ha dimostrato di essere correlato con diversi altri problemi psicologici. Whang, Lee, e Chang (2003) hanno riscontrato una correlazione significativa tra il grado di dipendenza da Internet e stati psicologici negativi come solitudine e comportamenti compulsivi; Niemz, Griffiths, e Banyard (2005) hanno rilevato un'associazione tra uso patologico di Internet e autostima; Black, Belsare e Schlosser (1999) si sono occupati di studiare le relazioni tra un uso compulsivo dei computer e diversi sintomi psichiatrici, nonché disagio emotivo generale. Problemi psicologici derivanti da un uso disfunzionale di Internet possono rappresentare, dunque, non solo la causa ma anche una conseguenza di tale comportamento. D'altra parte, anche stati emotivi negativi e la disregolazione emotiva possono portare ad una varietà di comportamenti di dipendenza o compulsivi.

Partendo da tali premesse si è sviluppata una ricerca volta a comprendere quali siano le relazioni esistenti tra dimensione emotiva ed *Internet Addiction Disorder*.

Il presente lavoro è articolato in due parti: nella prima parte vengono presi in esame i presupposti teorici che caratterizzano l'intelligenza emotiva e l'*Internet Addiction Disorder* ponendo particolare attenzione

anche agli aspetti psicologici relativi all'utilizzo delle nuove tecnologie; nella seconda parte viene esaminata la letteratura scientifica dedicata all'analisi delle relazioni esistenti tra intelligenza emotiva ed utilizzo delle nuove tecnologie. Viene presentato, infine, un disegno di ricerca sperimentale volto a rilevare eventuali correlazioni tra i due costrutti.

Il presente lavoro si propone di mettere in luce non solo la diffusione delle nuove dipendenze legate all'utilizzo delle tecnologie digitali, ma la necessità di una visione integrata per un fenomeno caratterizzato da una molteplicità di fattori che influenzano inevitabilmente la qualità della vita ed il benessere psicologico degli individui.



## **Abstract (ENG)**

Although in most cases the use of the Internet does not represent a possible risk of compromising psycho-physical health and quality of life, in other cases, some users may develop real behavioral disorders up to a real and own addiction: Internet Addiction Disorder (IAD).

Given the pervasiveness of information technology in contemporary society, it is not easy to draw a picture of the psychological characteristics of Internet users and, above all, it is not possible to say with certainty whether there are predisposing factors capable of underlying the abuse of this tool. Through numerous researches it has been possible to consider how varied the type of Internet user is and how varied the motivations that push each subject to resort to this new reality and to immerse themselves completely in it can be (Cantelmi, Toro, Talli, 2010).

Several researches have focused on the study of the heterogeneity of the terms that identify Internet Addiction Disorder, on the definition of diagnostic criteria, on the introduction in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V, (DSM-5). In Internet addiction, as in all behavioral addictions (where there is no toxic agent comparable to the substance that induces physical dependence) it seems important to evaluate the abusive behavior of the subjects in the light of any pre-existing psychological and psychosocial variables (e.g. relationship difficulties , emotional skills, pathogenic and maladaptive beliefs, deficient social situations), or concomitant psychopathologies (for example an obsessional neurosis, a depressive picture). Some Authors (Ha, Yoo and Cho, 2006; Kraut et al., 1998) have underlined the consequences that dysfunctional behaviors have at the relational level

and how these are linked to a decrease in involvement in social activities, in addition to other clinical manifestations of psychological type such as anxiety and depression. Other authors (Black et al., 1999) found in a sample of users who exhibited abusive behaviour in the use of the computer, that about half of them also had a personality disorder: the most frequent was borderline disorder. of personality, followed by the antisocial. Furthermore, the dysfunctional use of the Internet has been shown to be correlated with several other psychological problems. Whang, Lee, and Chang (2003) found a significant correlation between the degree of Internet addiction and negative psychological states such as loneliness and compulsive behaviours; Niemz, Griffiths, and Banyard (2005) found an association between pathological use of the Internet and self-esteem; Black, Belsare and Schlosser (1999) investigated the relationship between compulsive computer use and various psychiatric symptoms, as well as general emotional distress.

Psychological problems deriving from a dysfunctional use of the Internet can, therefore, represent not only the cause but also a consequence of this behaviour. On the other hand, negative emotional states and emotional dysregulation can also lead to a variety of addictive or compulsive behaviours.

Starting from these considerations, a research has been developed aimed at understanding the relationships between the emotional dimension and Internet Addiction Disorder.

This work is divided into two sections: the first part examines the theoretical assumptions that characterize emotional intelligence and Internet Addiction Disorder, with particular attention also to the psychological aspects relating to the use of new technologies; the second

part analyzes the scientific literature concerning the relationship between emotional intelligence and the use of new technologies.

Finally, an experimental research design aimed at detecting any correlations between the two constructs is presented. The aim of this research is not only to highlight the spread of new addictions linked to the use of digital technologies, but the need for an integrated vision of a phenomenon characterized by a multiplicity of factors that inevitably influence the quality of life and well-being psychological of individuals.

## **Capitolo 1: L'intelligenza emotiva**

### **1.1 I principali studi sull'intelligenza: antecedenti teorici dell'intelligenza emotiva**

La dicotomia esistente tra sfera cognitiva e sfera emotiva dell'essere umano è da secoli al centro dell'interesse scientifico internazionale. Fino ad alcuni decenni fa era largamente diffuso nell'opinione comune un pregiudizio relativo proprio alla vita emotiva degli individui: le emozioni, infatti, venivano culturalmente considerate fattori di minor importanza e, talvolta, di disturbo rispetto alle attività superiori della mente connesse alla razionalità ed all'intelletto. L'intelligenza è sempre stata contrapposta al concetto di intuizione; i fenomeni teorici e logici del pensiero sono sempre stati considerati una forma privilegiata ed unica di intelligenza. Solo dopo l'inizio del XX secolo l'esistenza nell'uomo di altre forme di intelligenza è stata decretata con certezza. In ambito psicologico fino agli anni Settanta del secolo scorso, le ricerche relative alla dimensione emotiva e quelle relative al campo dell'intelligenza erano nettamente distinte. Tuttavia, gli studi di Ekman (1973) sul significato e sull'origine delle emozioni hanno contribuito a dare nuovo impulso alle ricerche su tale tematica. I recenti sviluppi delle ricerche scientifiche tendono a considerare intelligenza ed emozioni due dimensioni distinte ma, tra loro, profondamente interconnesse e non più, dunque, poli opposti ed inconciliabili (Norton, 2003). Partendo da tali considerazioni si è arrivati a teorizzare il concetto di Intelligenza Emotiva. Gli anni Novanta del secolo scorso hanno rappresentato un periodo particolarmente importante per lo sviluppo di studi sistematici

sull'intelligenza emotiva (Epstein, 1998; Weisinger, 1995). In particolare, Salovey e Mayer hanno condotto una rassegna scientifica della letteratura inerente tale tematica arrivando a sviluppare un primo modello teorico di intelligenza emotiva ed un primo strumento di misurazione (Mayer, Di Paolo, Salovey, 1990). Volendo dare una definizione generale di intelligenza emotiva, questa può essere definita come la capacità di discernere e gestire le proprie emozioni e riconoscere quelle degli altri sfruttando tale capacità anche nell'organizzazione delle relazioni interpersonali. Il concetto di Intelligenza Emotiva, dunque, rappresenta un fattore importante che consente al soggetto di gestire in maniera efficace diversi ambiti dell'esistenza, pertanto, può essere considerato un fattore adattivo. La sfera emotiva, infatti, si configura come un elemento fondamentale del benessere individuale e sociale. Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità il benessere psicologico è quello stato nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali per rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, adattandosi costruttivamente alle condizioni esterne e ai conflitti interni. Da tale definizione appare chiaro come la salute mentale sia strettamente connessa alla dimensione delle emozioni poiché queste ultime manifestandosi sia a livello fenomenologico-esperienziale, sia fisiologico, sia espressivo-comportamentale concorrono al mantenimento del benessere psicofisico individuale. Ripercorrendo gli studi che si sono occupati di definire il concetto di intelligenza emotiva, è possibile constatare come nel corso del tempo, esso sia stato messo in relazione alle capacità più disparate (Maree e Ebersson, 2002) come, ad esempio: l'empatia, la stabilità emotiva, le abilità di socializzazione, il controllo degli impulsi, la

regolazione affettiva e la creatività (Zeidner, 2008). Gli stessi studi sull'intelligenza, inoltre, hanno visto nel corso del loro sviluppo il contrapporsi di teorie unifattoriali e teorie multidimensionali cui sono seguite concettualizzazioni di diversi modelli di misura. In letteratura è possibile individuare due filoni principali, due modelli elaborati da studiosi molto importanti: Spearman e Thurstone. Spearman nel 1927 ha elaborato, invece, una teoria gerarchica dell'intelligenza che ipotizza la presenza di un unico fattore: l'intelligenza si compone di un fattore generale (detto fattore G) e da "un'infinità di capacità specifiche denominate fattori S" (Dunnette, 1990). Il fattore G determina la prestazione in tutti i compiti intellettuali mentre ogni fattore S determina la risoluzione di un solo compito specifico e per questo interessa capacità psicologicamente non molto interessanti (Sternberg, 1987). Thurstone (1938) ha elaborato, poi, una teoria che mette in evidenza l'importanza di una serie di fattori multipli (sette abilità mentali primarie), introducendo un modello multidimensionale di intelligenza. Tali teorie hanno influito sullo sviluppo di successivi modelli inerenti alla struttura dell'intelligenza. Alcuni Autori, quindi, hanno approfondito le intuizioni di Spearman, ipotizzando l'effettiva esistenza di un fattore generale, altri hanno ricercato evidenze relative alla presenza delle abilità individuate da Thurstone, altri autori infine hanno cercato di punti di convergenza tra le due teorie. L'intelligenza, dunque, è stata definita in molti modi: capacità di logica, comprensione, consapevolezza di sé, apprendimento, conoscenza emotiva, ragionamento, creatività, pensiero critico e risoluzione dei problemi. Più in generale, può essere descritta come la capacità di percepire o inferire informazioni e di conservarle come conoscenza da applicare a comportamenti adattivi all'interno di un ambiente o contesto. Tuttavia, i recenti sviluppi nel campo della ricerca

hanno condotto all'ipotesi che l'intelligenza cognitiva, misurata attraverso i test tradizionali del Quoziente Intellettivo (Q.I.), non fosse sufficiente per esprimere la complessità del concetto stesso. Recentemente sono state elaborate nuove teorie rispetto dell'intelligenza, che non si focalizzano tanto sulla sua struttura fattoriale ma pongono l'attenzione sulla sua natura. Tra le nuove prospettive meritano di essere menzionate soprattutto la Teoria dell'Intelligenza Multipla di Gardner, la Teoria Triarchica dell'Intelligenza di Sternberg e la Teoria dell'Intelligenza Emotiva di Goleman. I lavori di questi autori, inoltre, hanno aperto la strada ai contributi teorici attuali dell'Intelligenza Emotiva. Il termine Intelligenza Emotiva è spesso presente in letteratura e sono stati Salovey e Mayer a proporre per primi un modello di costruito di Intelligenza Emotiva (Salovey e Mayer, 1990; Mayer e Salovey, 1997, 2003). In seguito, la letteratura scientifica si è arricchita grazie agli studi di Bar-On, sino ad arrivare ad un vasto pubblico grazie alla pubblicazione del best-seller di Goleman (1995). Gli approfondimenti e le ricerche questi autori hanno contribuito a dare un pieno impulso alla ricerca scientifica sull'argomento. L'intelligenza basata sulla pura sfera razionale, dunque, rappresenterebbe soltanto un aspetto delle numerose capacità che il soggetto utilizza nell'affrontare le situazioni quotidiane ed i problemi che esse implicano. Nei paragrafi che seguono verranno presi in esame i principali modelli teorici che hanno portato alla definizione dell'attuale costruito di Intelligenza Emotiva.

### *1.1.1 L'intelligenza sociale*

L'intelligenza sociale, definita per la prima volta da E.L. Thorndike, ha contribuito allo sviluppo di un concetto di intelligenza di tipo

multifattoriale. Agli studi di Thorndike si deve la teorizzazione di una forma di intelligenza non misurabile attraverso i classici test del Q.I. Thorndike e Stein (1937), infatti, ipotizzarono l'esistenza dell'Intelligenza Sociale descritta come abilità di “comprendere e rapportarsi a uomini e donne, ragazzi e ragazze e di agire in modo adeguato nelle relazioni umane”. Il modello tripartito dell'intelligenza proposto da Thorndike è articolato come segue:

- intelligenza sociale e/o pratica: capacità di comprendere e gestire le persone, agire nei contesti sociali;
- intelligenza meccanica visuo-spaziale: capacità comprendere e manipolare oggetti concreti;
- intelligenza astratta e scolastica: capacità di comprendere e gestire le idee.

A partire dall'elaborazione di tale modello, numerosi Autori si sono occupati di approfondire il concetto di intelligenza sociale. Wedek (1947), ad esempio, ha messo in relazione tale costrutto con la capacità dell'individuo di interpretare i sentimenti e le emozioni altrui. Sono stati messi a punto, inoltre, diversi strumenti per la misurazione dell'intelligenza sociale (Moss, Hunt, Omwake e Woodward, 1955; Guilford, 1966; Sternberg, 1993). Tali strumenti sono volti ad esaminare le differenze individuali relative alle dimensioni individuate da Thorndike: il Quoziente di Intelligenza Sociale si prefigge di rilevare le cognizioni sociali, le risorse e le strategie utilizzate dal soggetto in un dato contesto e in un determinato lasso temporale. Il Quoziente di Intelligenza Sociale (Q.S.) si basa sull'approccio del “punteggio standard” utilizzato nei test del Q.I., con una media di 100 punti. I punteggi pari a 140 o superiori sono considerati molto alti. A differenza



del test Q.I. standard, non è un modello fisso. Si ispira maggiormente alla teoria di Jean Piaget secondo cui l'intelligenza non è un attributo fisso, ma una complessa articolazione di abilità di elaborazione delle informazioni alla base di un equilibrio adattivo tra l'individuo e l'ambiente. Tale definizione, pertanto, sottolinea quanto l'Intelligenza Sociale sia connessa ai contesti ed alle situazioni cui viene applicata. Occorre sottolineare che tale costrutto ha incontrato nel corso del tempo opinioni differenti all'interno del mondo scientifico che hanno reso difficile l'elaborazione di una definizione universalmente accettata dello stesso, sebbene diversi autori siano ad un accordo di multidimensionalità dello stesso (Kosmitzki e John, 1993).

### *1.1.2 La teoria triarchica dell'intelligenza di R. J. Sternberg*

A Sternberg si deve la concettualizzazione di due importanti teorie sull'intelligenza: la teoria componenziale e la teoria triarchica dell'Intelligenza. La prima teoria nasce dal tentativo di studiare l'intelligenza dal punto di vista dell'elaborazione dell'informazione in compiti complessi. Sternberg, nell'elaborazione di tale modello ha preso in esame i compiti usati nei test d'intelligenza, cercando di isolare alcune componenti fondamentali dell'intelligenza, ovvero i processi e le strategie mentali usati nell'esecuzione dei compiti stessi, come ad esempio la trasformazione di stimoli sensoriali in rappresentazioni mentali, la trasformazione di una rappresentazione mentale in un'altra, la conversione di una rappresentazione concettuale in un'attività motoria, ecc. Il risultato di tali studi, secondo Sternberg, porta a ritenere che i soggetti risolvano le analogie ed eseguano compiti simili utilizzando diversi processi componenziali:

- la codifica dei termini del problema
- l'inferenza delle relazioni tra almeno alcuni termini
- la mappatura delle relazioni simili
- l'applicazione delle relazioni precedentemente inferite a situazioni nuove

Uno dei maggiori contributi di Sternberg alla psicologia cognitiva, sviluppo della precedente teoria, è la sua concezione secondo cui l'intelligenza si esprime per mezzo di tre modalità fondamentali: analitica, creativa e pratica.

1. L'intelligenza analitica comprende la capacità di analizzare suddividendo in parti e scendendo nei dettagli, di valutare, di esprimere giudizi, operare confronti tra elementi diversi. Tale forma di intelligenza sarebbe anche coinvolta quando ricerchiamo il significato di una parola o di una frase, quando affrontiamo test matematici; essa permette buoni risultati nei compiti scolastici tradizionali.
2. L'intelligenza creativa, legata all'intuizione, si realizza nella capacità di inventare, di scoprire, di immaginare, ipotizzare, di affrontare con successo situazioni insolite per le quali le conoscenze e le abilità esistenti si mostrano inadeguate. A differenza dell'intelligenza analitica, che implica risposte determinate, l'intelligenza creativa è aperta a più possibilità di soluzione.
3. L'intelligenza pratica comprende invece la capacità di usare strumenti, applicare procedure e porre in atto progetti, saper organizzare e pianificare, dimostrare come si fa, ecc.

Il punto di equilibrio tra le tre modalità di espressione dell'intelligenza (*successful intelligence*) consentirebbe al soggetto di agire efficacemente in un determinato contesto socioculturale. La teoria di Sternberg (1985) include un'ulteriore articolazione in tre sottocategorie:

- componenziale che prende in considerazione l'ambiente interno dell'individuo;
- contestuale che fa riferimento all'ambiente esterno dell'individuo e che comprende l'intelligenza sociale;
- esperienziale, che si rivolge sia all'ambiente interno che a quello esterno dell'individuo.

Sternberg (1987) sostiene, dunque, la presenza di una intelligenza pratica le cui applicazioni concrete sono di notevole interesse. L'intelligenza pratica può essere definita come l'abilità di trovare un adattamento tra sé stessi e l'ambiente che ci circonda, attraverso una modifica dell'ambiente o una trasformazione degli obiettivi che si perseguono. È quindi la capacità di risolvere i problemi pratici, reali e quotidiani, che si caratterizzano per l'assenza di tutte le informazioni necessarie alla risoluzione del compito, dalla possibilità di avere soluzioni multiple e dalla presenza di possibili metodi multipli per ottenere lo stesso risultato. Wagner e Sternberg hanno studiato le conoscenze pratiche in termini di conoscenze tacite, ovvero quelle conoscenze che raramente vengono esplicitate e vengono misurate da prove che richiedono di affrontare compiti della vita quotidiana (Sternberg, 2000). Aver sottolineato il ruolo delle situazioni concrete, pertanto, dimostra l'impegno dell'autore nel non relegare l'intelligenza esclusivamente ai tradizionali ambiti del pensiero logico e astratto, ribadendo l'importanza di un approccio connesso al contesto.

### 1.1.3 La teoria delle intelligenze multiple di Gardner

Howard Gardner, psicologo della Harvard University, ha iniziato ad elaborare le prime ipotesi sulla teoria delle Intelligenze Multiple nel libro *The Shattered Mind*, teoria approfondita successivamente nel libro *Frames of Mind*. Secondo l'autore esistono sette differenti tipi di intelligenza (o talenti) che l'individuo può utilizzare con modalità e tempi diversi in base alle diverse situazioni che si trova a dover affrontare. Alcune di queste "intelligenze" possono essere più sviluppate di altre, ma tutte possono essere "allenate" e potenziate. Gardner, pertanto, afferma: "è più giusto pensare che gli esseri umani possiedano un certo numero di facoltà relativamente indipendenti piuttosto che una certa quantità di potenza intellettuale che possa essere indipendentemente incanalata in questa o in quella direzione" (Gardner, 1983). Nel 1983 l'autore, nel suo libro più importante *Frames of Mind*, riporta la teoria delle "Intelligenze Multiple", distinguendo ben sette tipi fondamentali d'intelligenza, localizzate in aree differenti del cervello:

- 1) Intelligenza linguistica: permette agli individui di comunicare tra loro attraverso i meccanismi di elaborazione dell'informazione linguistica, essa è legata alla capacità di utilizzare un vocabolario chiaro ed efficace. Chi la possiede solitamente sa variare il suo registro linguistico in base alla necessità ed ha la tendenza a riflettere sul linguaggio;
- 2) Intelligenza musicale: permette agli individui di creare, capire e comunicare i significati veicolati dal suono; normalmente è localizzata nell'emisfero destro del cervello;

- 3) **Intelligenza logico-matematica:** è l'intelligenza che riguarda il ragionamento deduttivo, la schematizzazione e le catene logiche, comporta l'uso del ragionamento astratto. Coinvolge sia l'emisfero cerebrale sinistro, che ricorda i simboli matematici, sia quello destro, nel quale sono elaborati i concetti;
- 4) **Intelligenza spaziale:** permette agli individui di percepire informazioni visive o spaziali trasformando o costruendo delle immagini in assenza di uno stimolo fisico corrispondente;
- 5) **Intelligenza corporeo-cinestesica:** permette agli individui di controllare i propri movimenti, di riconoscere le posizioni del proprio corpo nello spazio e di manipolare gli oggetti. Chi la possiede ha una padronanza del corpo che gli permette di ben coordinare i movimenti;
- 6) **Intelligenza intrapersonale:** consente agli individui di riconoscere la propria vita e le proprie emozioni, va ricondotta ai primi anni di vita e ai processi d'individuazione\separazione;
- 7) **Intelligenza interpersonale:** chiama in causa le relazioni affettive precoci e permette agli individui di distinguere gli stati d'animo, le motivazioni e le intenzioni degli altri; si riferisce nello specifico al riconoscimento e alla gestione dei sentimenti e crea empatia, coinvolge tutto il cervello.
- 8) **Intelligenza naturalistica:** non fa parte delle sette intelligenze originali di Gardner ed è stata proposta da lui nel 1995. "Se dovessi riscrivere *Frames of Mind* oggi, aggiungerei probabilmente un'ottava intelligenza: l'intelligenza del naturalista. Mi sembra che l'individuo che è essere prontamente in grado di riconoscere flora e fauna, di fare altre conseguenti distinzioni nel mondo naturale, e di usare questa capacità in modo produttivo

(nella caccia, nell'agricoltura, nella scienza biologica) sta esercitando un'intelligenza importante e non adeguatamente compresa nell'attuale elenco.” Quest'area ha a che fare con la cura e il collegamento delle informazioni con l'ambiente naturale. Questo tipo di ricettività ecologica è profondamente radicata in una “comprensione sensibile, etica e olistica” del mondo e delle sue complessità, compreso il ruolo dell'umanità all'interno della più ampia ecosfera.

- 9) Intelligenza esistenziale: tale concetto è connesso, da una parte, alla pluralità delle intelligenze e alla capacità di usarle e coordinarle consapevolmente nella vita quotidiana e, dall'altra, dal superamento stesso dei limiti del quotidiano per affacciarsi al trascendente.

Successivamente Gardner ha suddiviso l'intelligenza in quattro abilità differenti:

- Predisposizione alla leadership;
- Capacità di alimentare le relazioni;
- Capacità di conservare le amicizie;
- Abilità nel risolvere i conflitti.

Con l'intelligenza interpersonale e intrapersonale Gardner pone le basi per lo sviluppo del concetto di Intelligenza Emotiva. L'intelligenza Intrapersonale, nello specifico, si riferisce al riconoscimento e alla gestione dei sentimenti, ed è molto vicina al costrutto stesso di Intelligenza Emotiva. Gardner (2009) la descrive come la capacità di accedere “all'ambito dei propri affetti e delle proprie emozioni, di discriminare istantaneamente tra questi sentimenti simbolici, di attingere

ad essi come mezzo per capire e guidare il proprio comportamento e di distinguere un senso di piacere da un senso di dolore”. Tuttavia, Gardner (1999) argomenta l’esistenza di tali intelligenze sulla base del loro significato culturale e della loro corrispondenza con le strutture neurali del cervello umano ma senza fare riferimenti a strumenti di misurazione di tali intelligenze. Cooper (2004), inoltre, osserva come Gardner tralasci nella sua teoria quella che in seguito Goleman (1998) definirà come una delle forme principali dell’intelligenza, vale a dire l’intelligenza emozionale. Dwyer (2002), rispetto a ciò, sostiene che per Gardner l’intelligenza emozionale non fosse da includere nel repertorio delle Intelligenze Multiple in quanto, secondo l’autore, le emozioni sarebbero già presenti nelle varie forme di intelligenza e, in particolare, in quella interpersonale.

## **1.2 Modelli teorici di Intelligenza Emotiva**

Nel corso del tempo si è assistito allo sviluppo di numerosi studi empirici nell’area dell’intelligenza emotiva, sebbene siano ancora molti gli aspetti da approfondire e si stiano aprendo nuove ed inedite prospettive sulla definizione stessa del costrutto, tali studi possono essere suddivisi principalmente in due macrocategorie:

- 1) modelli di tratto e/o misti che includono nell’intelligenza emotiva variabili di personalità, competenze emozionali, motivazione, disposizioni affettive;
- 2) modelli di abilità che enfatizzano le componenti cognitive misurate attraverso test di *performance*.

A tali modelli vanno aggiunte le pubblicazioni divulgative di Goleman (1996) che se, da una parte, hanno avuto il merito di diffondere il concetto, dall'altra hanno generato una serie di valutazioni che non sempre hanno trovato corrispondenza nei dati scientifici. Di seguito verranno analizzati i principali modelli teorici di Intelligenza Emotiva rintracciabili nella letteratura scientifica.

### *1.2.1 Mental Ability Model di Salovey e Mayer*

L'elaborazione del *Mental Ability Model* si deve agli studiosi Mayer e Salovey (1990; 1997). Tale modello si concentra sull'analisi delle abilità dell'individuo nel processare le informazioni emotive, e definisce l'intelligenza emotiva come una forma di abilità mentale e, perciò, come un'intelligenza pura intesa come un insieme di abilità cognitive coinvolte nel funzionamento emotivo. Il modello è volto a valutare quattro aree principali: comprensione, identificazione, utilizzo e regolazione delle emozioni. Il modello elaborato da Mayer e Salovey è considerato il più accreditato in ambito applicativo (Joseph e Newman, 2010).

Alla base del modello proposto vi sarebbe la convinzione che l'intelligenza emotiva si riferisca all'interazione tra meccanismi emotivi e cognitivi di base, e che non coinvolga altri aspetti (come, ad esempio, motivazione e tratti di personalità). L'intelligenza emotiva viene concettualizzata come una capacità di processare in maniera adeguata informazioni emotive e di utilizzarle, in associazione alle attività cognitive, per agire adeguatamente nell'ambiente. Salovey e Mayer (1990) definirono l'intelligenza emotiva come l'abilità di controllare i sentimenti e le emozioni proprie e degli altri, di distinguerle tra di loro e di usare tali informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni:



emozione e pensiero intelligente sarebbero dunque tra loro interconnessi. Tale definizione evidenzia come, non solo le emozioni non disturbino l'efficace approccio razionale alla risoluzione dei problemi ma, al contrario, forniscano importanti conoscenze sulla relazione del soggetto con il contesto in cui è immerso. Il modello originale di Salovey e Mayer (1990) implica tre diverse abilità che corrispondono a tre distinti processi mentali: valutazione ed espressione delle emozioni (*appraisal and expression of emotion*), regolazione dell'emozione (*regulation of emotion*) e utilizzo dell'emozione (*utilization of emotion*). Teorie successive (Mayer, Salovey e Caruso, 2000) hanno approfondito gli studi originari sull'intelligenza emotiva, attribuendo maggiore attenzione alle caratteristiche cognitive e suddividendo la stessa in 16 abilità, articolate secondo il *Four Branch Model*:

- percepire, valutare ed esprimere le emozioni;
- usare le emozioni per facilitare il pensiero;
- capire le emozioni nelle diverse situazioni sociali;
- gestire e regolare le emozioni.

Le quattro dimensioni di questo modello sono intese in termini di potenziale per la crescita intellettuale ed emotiva. Di seguito verranno analizzate nel dettaglio.

#### *1) Perception, Appraisal and Expression of Emotion.*

Questo primo campo fa riferimento alla capacità di percepire le emozioni in se stessi e negli altri. Si tratta di un'abilità molto importante in quanto una corretta valutazione delle emozioni mette gli individui nelle condizioni di distinguere tra espressioni emotive reali o simulate, idonee o meno alla situazione. Si tratta dell'accuratezza con cui gli individui possono identificare le emozioni e il contesto emotivo (Mayer

e Salovey, 1997). Una corretta valutazione delle emozioni permette, ad esempio di comprendere sul volto degli altri, emozioni come la paura o la tristezza, in modo tale da regolare il proprio comportamento. Chi è più accurato e attento nei confronti delle informazioni che entrano nel proprio sistema percettivo, sembra in grado di rispondere più velocemente ai propri stati emozionali e di esprimerli meglio agli altri (Salovey e Mayer, 1990). Le capacità descritte in questa prima dimensione sono fondamentali. Se ogni volta che emergono sentimenti sgradevoli, i soggetti portassero la loro attenzione altrove, non imparerebbero molto sui sentimenti (Salovey e Mayer, 2000). Inoltre, condividere esperienze traumatiche personali può aiutare i soggetti ad aprirsi di più emozionalmente e ciò può portare, a lungo termine, a uno stato di salute migliore sia da un punto di vista emozionale che fisico (Pennebaker, 1997).

## *2) Assimilation and Emotional Facilitation of Thinking.*

La seconda dimensione fa riferimento alla capacità di utilizzare le emozioni per potenziare e dirigere il pensiero e per favorire la creatività e il problem solving. In altre parole, si tratta della capacità di coinvolgere le emozioni nei processi percettivi e cognitivi. Le emozioni influenzano i processi cognitivi agendo sul problem-solving e sui processi decisionali. Le emozioni come l'ansia e la paura possono disgregare il pensiero, ma posso anche sostenerlo. Determinati compiti sono risolvibili con un particolare stato emotivo e non con altri, per esempio la felicità favorisce il ricorso al ragionamento induttivo ed alla creatività. Questo ramo dell'intelligenza emotiva implica, inoltre, la capacità di contrastare lo stato emotivo, responsabile del normale slittamento della prospettiva

individuale da ottimistica a pessimistica prendendo in considerazione una molteplicità di punti di vista.

### *3) Understanding and Analysing Emotions; Employing Emotional Knowledge.*

La terza componente dell'intelligenza emotiva fa riferimento alla capacità di comprendere le combinazioni di emozioni diverse e le transizioni emotive, ovvero il modo in cui un'emozione può trasformarsi in un'altra, e di analizzare le emozioni nelle loro parti. Si tratta della capacità di distinguere tra le varie emozioni, di comprendere le relazioni tra esse, di identificare le cause e le conseguenze delle emozioni, di comprendere le emozioni complesse, gli stati emozionali contraddittori e le concatenazioni emotive. Più specificamente fa riferimento al riconoscere la relazione tra le parole e le emozioni stesse, al comprendere le piccole variazioni delle emozioni, capire, cioè, come le emozioni possono evolversi. Concerne, dunque, la facoltà di comprendere le emozioni complesse: sentimenti simultanei di amore e odio, o combinazioni di emozioni come lo spavento che è una combinazione di paura e sorpresa. La comprensione delle emozioni implica inoltre l'abilità di interpretare correttamente le informazioni veicolate dalle emozioni e, quindi, anche le informazioni sulla situazione contingente oltre che sulle possibili risposte a quella determinata situazione.

### *4) Emotional Management, Reflective Regulation of Emotion to Promote Emotional and Intellectual Growth*

La quarta componente fa riferimento alla capacità di gestire e regolare le emozioni proprie e degli altri. Si tratta di un'abilità molto importante in

quanto influenza il benessere dell'individuo e la sua capacità di reagire adeguatamente anche nelle situazioni di stress, moderando le emozioni negative e valorizzando quelle positive, ai fini di un migliore adattamento. A questo livello corrisponde innanzi tutto la capacità di tollerare e accogliere le emozioni quando queste vengono provate, indipendentemente dalla loro natura piacevole o spiacevole. Nel complesso queste abilità facilitano l'adattamento sociale e il problem solving. La percezione è il processo più basilare, mentre la regolazione richiede un processo maggiormente complesso.

L'ordine mostrato dal modello, dalla *percezione* alla *gestione*, descrive il grado in cui queste abilità sono integrate nella personalità globale. Le quattro componenti appena descritte, inoltre, vengono suddivise dagli autori in due aree: esperienziale (*Experiential Emotional Intelligence*) e strategica (*Strategic Emotional Intelligence*). L'area esperienziale (che comprende i primi due campi) riguarda l'abilità di una persona di percepire, rispondere e manipolare l'informazione emotiva senza necessariamente comprenderla. Essa indica quanto accuratamente un individuo può leggere ed esprimere le emozioni e confrontarle con altri tipi di esperienze sensoriali. L'area strategica (che comprende gli ultimi due campi) riguarda l'abilità di un individuo di comprendere e gestire le emozioni senza necessariamente percepirle bene o sperimentarle pienamente. Lo strumento attualmente utilizzato per misurare l'Intelligenza Emotiva teorizzata da Mayer e Salovey è il Mayer-Salovey-Caruso *Emotional Intelligence Test* (MSCEIT; Mayer et al., 2002, cfr. cap. 3) che determina la performance emotiva dell'individuo (preadolescente, adolescente o adulto) attraverso una serie di compiti.

### *1.2.2 Mixed Model di Bar-on*

I modelli misti (*Mixed Model*) postulano che l'intelligenza emotiva sia composta da una vasta gamma di variabili, una commistione di abilità cognitive (come percezione, assimilazione, comprensione e gestione le emozioni) e tratti di personalità (Palmer, Manocha, Gignac e Stough, 2003). I modelli misti focalizzano l'attenzione su aspetti affettivi come l'autoconsapevolezza, l'auto-motivazione, l'autoregolazione, l'empatia, le abilità sociali, l'assertività, la tolleranza allo stress (Zeidner et al., 2004). Tra gli studiosi che si sono occupati di teorizzare modelli misti di Intelligenza Emotiva c'è Reuven Bar-On (1997; 2001; 2002) che ha preso in esame, in particolare, i risvolti di una buona intelligenza emotiva sul versante del benessere psico-fisico del soggetto e della sua capacità di risposta al contesto (Franco e Tappatà, 2007): egli ha definito l'intelligenza emotiva come un costrutto multifattoriale, un insieme di facoltà e competenze non cognitive, ma emotive e sociali, che influenzano la capacità di riuscire a far fronte alle richieste e alle pressioni dell'ambiente. Bar-On ha esaminato in una serie di studi (Bar-On, 1997, 2000, 2002) la relazione tra l'intelligenza emotiva e la salute fisica, quella psicologica, l'interazione sociale, la performance scolastica, la *performance* lavorativa, il benessere soggettivo (Keyes, 1998) e la realizzazione di sé (Maslow, 1954). Le sue teorie, inoltre, sono state applicate a diversi contesti, da quello lavorativo a quello educativo, medico, clinico e di ricerca e all'interno dei programmi di prevenzione (Buford, 2002; O'Connor e Little, 2003; Smith, 2001). Bar-on (1997), inoltre, ha elaborato uno strumento per la valutazione del Quoziente Emotivo (EQ- *Emotional Quotient*): l'*Emotional Quotient Inventory* (EQ-i), un questionario *self-report* composto da 133 item, cinque scale, adatto a soggetti dai 16 anni in su, che si basa sulle cinque

dimensioni da lui teorizzate. Di questo test è stata recentemente costruita anche una versione per l'età evolutiva, *l'EQ-i: Youth Version* (Bar-On e Parker, 2000) per bambini e adolescenti dai 7 ai 15 anni di età. Nel modello di Bar-On (2002) l'intelligenza emotiva, dunque, si sviluppa nel tempo, si modifica nel corso dell'esistenza e può essere sviluppata tramite programmi di formazione. Tuttavia, come osserva D'Amico (2008), la definizione di Bar-on risulta la più controversa, in quanto meno chiare sono le accezioni dei termini utilizzati dall'Autore. L'intelligenza emotiva, infatti, viene descritta dallo studioso come un insieme di capacità non cognitive, competenze ed abilità apprese che influenzano le qualità degli individui nel far fronte efficacemente alle richieste ed alle pressioni ambientali (*«an array of noncognitive capabilities, competencies, and skills that influence one's ability to succeed in coping with environmental demands and pressures»*, Bar-On, 1997b). Gli individui che possiedono livelli più elevati di Intelligenza Emotiva riuscirebbero a meglio reagire alle situazioni ambientali, mentre bassi livelli di Intelligenza Emotiva sarebbero indice di problematiche socio-emotive (Bar-On, 2002). Il modello di Bar-On è di tipo gerarchico e comprende un'Intelligenza Emotiva di tipo globale, cinque componenti maggiori e 15 componenti specifiche inserite al livello più basso della gerarchia, e sono descritte come “variabili non cognitive che assomigliano a fattori di personalità” (Bar-On, 1997). Le cinque dimensioni individuate dall'Autore sono:

- 1) La dimensione intrapersonale: riguarda la consapevolezza e la comprensione delle proprie emozioni e la capacità di esprimerle. Essa è a sua volta composta da cinque sottoscale: considerazione di sé (rispetto di sé e accettazione degli aspetti positivi e negativi

della propria personalità), autoconsapevolezza emotiva (consapevolezza delle proprie emozioni e di ciò da cui esse scaturiscono), assertività (capacità di esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri difendendo le proprie posizioni), indipendenza (capacità di essere autonomi e di non dipendere dagli altri per soddisfare i propri bisogni emotivi), realizzazione di sé (energia che il soggetto impiega per raggiungere i propri obiettivi).

- 2) La dimensione interpersonale: riguarda la capacità di comprendere le emozioni altrui e di stabilire relazioni responsabili e soddisfacenti. Essa è costituita da tre sottoscale: empatia (capacità di comprendere e rispettare le emozioni altrui), responsabilità sociale (capacità di essere collaborativi e di sentirsi parte di un gruppo sociale), relazioni interpersonali (capacità di stabilire e mantenere nel tempo relazioni soddisfacenti e significative).
- 3) La dimensione di adattabilità: fa riferimento alla capacità di adattare le emozioni proprie e degli altri alle richieste dell'ambiente esterno. Essa comprende tre sottoscale: esame di realtà (capacità di distinguere tra ciò che si prova e ciò che realmente accade e di vedere le cose nella giusta prospettiva), flessibilità (capacità di essere flessibile e adattarsi ai cambiamenti e agli imprevisti), problem-solving (capacità di trovare soluzioni efficaci ai problemi).
- 4) La dimensione di gestione dello stress: fa riferimento alla capacità di gestire le situazioni stressanti tenendo sotto controllo le emozioni intense. Essa è costituita da due sottoscale: tolleranza dello stress, ovvero, capacità di far fronte alle situazioni stressanti senza provare sentimenti di inadeguatezza e gestendo

adeguatamente le proprie emozioni; controllo degli impulsi, ovvero, capacità di controllare i propri impulsi evitando di trasformarli in azioni immediate.

- 5) La dimensione di umore generale: si riferisce alla capacità di essere ottimisti e di saper godere della presenza degli altri. Essa è costituita da due sottoscale: felicità (capacità di essere appagato di se stesso e della propria vita) e ottimismo (capacità di conservare un atteggiamento positivo anche di fronte ad eventi avversi; essa è considerata un facilitatore dell'intelligenza emotiva).

Bar-On, quindi, ha inteso l'Intelligenza Emotiva in termini prevalentemente adattivi, in quanto essa è considerata cruciale nel determinare l'adattamento dell'individuo all'ambiente esterno.

### *1.2.3 Emotional Intelligence di Daniel Goleman*

È lo psicologo statunitense Daniel Goleman a parlare, per la prima volta ad un vasto pubblico, di *Intelligenza Emotiva* nel celebre libro edito nel 1995 "*Emotional Intelligence*" (tradotto per la prima volta in italiano nel 1999 con il titolo "*Intelligenza Emotiva*"). L'Autore definisce il ruolo che le emozioni hanno nel determinare il successo o l'insuccesso nella vita dei singoli individui. Egli ritiene che, per troppo tempo, è stata attribuita un'eccessiva importanza al valore della sfera razionale (alla c.d. intelligenza misurabile tramite il Quoziente Intellettivo) ignorando il ruolo fondamentale che le emozioni hanno per la psiche umana. Le emozioni, a volte, fungono anche da motore per l'azione e per i cambiamenti; in alcuni momenti della vita di un individuo, prendono il sopravvento sull'intelletto, e quindi la sfera emozionale ha un ruolo fondamentale nella vita sociale, privata e professionale di ognuno. Nella



sua opera, Goleman definisce l'intelligenza emotiva suddividendola in due grandi gruppi:

- 1) Competenza personale
- 2) Competenza sociale

Le competenze emotive, racchiuse in ogni gruppo, non sono innate ma sono delle capacità apprese su cui lavorare e che possono essere sviluppate nel corso della vita. Di seguito viene riportata un'analisi dei cinque campi in cui Goleman suddivide l'Intelligenza Emotiva:

- Consapevolezza di sé (*Self Awareness*), ovvero la capacità di riconoscere le proprie emozioni e saperle utilizzare per prendere delle decisioni. Comporta anche un'attenta capacità di autovalutazione, permette di riconoscere i propri limiti e i propri punti di forza e di possedere una forte fiducia in sé stessi, nelle proprie capacità e nei propri valori. Gli individui dotati di un buon livello di consapevolezza emotiva avranno un buon dialogo con sé stessi ed una volontà costante di migliorarsi; una carenza estrema nel riconoscimento delle proprie emozioni, invece, porta alla negazione delle stesse.
- La padronanza di sé (*Managing One's Emotions*) riguarda la capacità di gestire le proprie emozioni; tale competenza dipende dal funzionamento dei centri emotivi che hanno sede nell'amigdala. Avere padronanza di sé comporta avere un buon autocontrollo (capacità di controllare le emozioni negative e gli istinti distruttivi), essere affidabili (capacità di mantenere la propria posizione ed essere onesti), sapersi adattare alle diverse circostanze, essere responsabili, rispettare gli obblighi assunti, essere aperti ad idee ed informazioni nuove ed essere ottimisti cioè

riuscire a cogliere il lato positivo di ogni situazione. Possedere queste capacità è fondamentale per instaurare dei rapporti sociali; coloro che ne sono privi o scarsamente dotati si trovano a far fronte a frequenti sequestri emotivi.

- La motivazione (*Motivating Oneself*) riguarda la capacità di gestire le proprie emozioni e di prefiggersi il raggiungimento dei propri obiettivi. Comporta la tendenza a potenziare le proprie capacità, un impegno costante per raggiungere obiettivi individuali e/o di gruppo, la capacità di sfruttare le opportunità, gli imprevisti, di non fermarsi di fronte ad ostacoli e di superare le difficoltà. Coloro che presentano scarsa motivazione hanno una tendenza al pessimismo, alla passività e alla mancanza d'iniziativa.
- L'empatia (*Awareness of the Others*) ovvero la capacità di comprendere le emozioni, i sentimenti e gli stati d'animo degli altri; consente di stabilire con loro una buona sintonia emotiva. Essere empatici, non significa solo comprendere gli altri ma è necessario avere un interesse attivo e partecipare nei loro confronti ed essere in grado di valorizzare la diversità e l'unicità dei singoli individui. Oltre alla comprensione delle emozioni altrui, chi è empatico riesce a soddisfare le necessità degli altri, a valorizzare le loro abilità ed intende la diversità non come un ostacolo ma come un valore aggiunto. Gli individui dotati di empatia hanno una buona consapevolezza delle proprie emozioni, riescono ad instaurare facilmente relazioni con gli altri e si mostrano sensibili alle necessità ed ai bisogni altrui; una carenza di empatia, invece, porta all'aggressività verbale e fisica.
- Le abilità sociali (*Skill Negotiating/Resolving Conflict*) fanno riferimento alla capacità di gestire in modo proficuo le proprie

emozioni nelle varie situazioni sociali e di stabilire relazioni interpersonali positive. Tra le abilità sociale rientrano la capacità di utilizzare valide strategie di persuasione, di comunicare in modo semplice e chiaro, di guidare il gruppo coinvolgendo gli altri verso obiettivi e ideali comuni, di essere aperti al cambiamento, di negoziare e risolvere i conflitti attraverso la libera discussione, di stabilire e mantenere relazioni interpersonali soddisfacenti, di collaborare, di partecipare con entusiasmo e spirito di gruppo al lavoro verso un obiettivo comune. Possedere queste abilità porta ad un aumento della popolarità, della leadership e dell'efficacia nelle relazioni interpersonali.

Pur riconoscendo il ruolo dell'intelligenza emotiva nell'influenzare potenzialmente qualsiasi attività il soggetto compia, Goleman focalizza la sua attenzione in particolare sulle possibilità del suo utilizzo in ambito occupazionale e per la crescita professionale dell'individuo stesso. L'intelligenza emotiva viene considerata molto importante nella vita privata, sociale, scolastica e, soprattutto, lavorativa. Per valutare l'intelligenza emotiva e le competenze connesse, seguendo il modello di Goleman, sono stati sviluppati numerosi strumenti: ad esempio *l'Emotional Competency Inventory*; (ECI; Boyatzis, 1994); e *l'Emotional Intelligence Appraisal*; (EIA; Bradberry, Greaves, Emmerling et al., 2003). Il lavoro di Goleman, tuttavia, ha ricevuto critiche da parte comunità scientifica, in quanto carente di basi oggettive. Eysenck (2000), ad esempio, ha osservato che le affermazioni di Goleman sottolineano chiaramente la tendenza a classificare quasi ogni tipo di comportamento come una intelligenza. Diverse ricerche, inoltre, hanno criticato la teoria di Goleman, in quanto avrebbe avanzato ipotesi non supportate da sufficienti dati scientifici sull'influenza

dell'intelligenza emotiva nel predire le reali capacità legate alla leadership e alla vita lavorativa (Antonakis, 2003 e 2004).

#### *1.2.4 Trait E.I. Theory*

Come osservano De Caro e D'Amico (2008), «è evidente che orientarsi tra i vari modelli esistenti di IE (Intelligenza Emotiva), con le loro profonde differenze, è tutt'altro che semplice; un modo efficace per organizzarli è quello proposto da Mayer Salovey e Caruso (2000), nella distinzione tra mixed models e ability models. Alla prima categoria apparterrebbero tutti i modelli che considerano l'intelligenza emotiva come un misto di tendenze comportamentali, variabili motivazionali e affettive considerate relativamente stabili e non necessariamente riconducibili all'intelligenza, come nel caso di Bar-On (1997) o di Goleman (1995); alla seconda categoria, invece, apparterrebbe il quadro di riferimento teorico proposto da Mayer e Salovey (1997), in cui sono ritenute componenti costitutive dell'Intelligenza Emotiva soltanto variabili di tipo cognitivo e abilità mentali, mentre dimensioni di altro genere, riguardanti le differenze tra gli individui, vengono scartate proprio in quanto non possono incontrare i criteri classicamente predefiniti per l'intelligenza (Mayer, Caruso e Salovey, 1999)». Tra le varie ricerche condotte sul tema della Intelligenza Emotiva, Petrides e Furnham (2000a, 2000b, 2001) hanno elaborato un nuovo modello di Intelligenza Emotiva, considerando i tratti<sup>1</sup> come disposizioni e

---

<sup>1</sup> Con «tratti» si indicano le caratteristiche della personalità, per lo più considerate di origine genetica (Eysenck, 1990) per cui difficilmente modificabili, che influenzano il comportamento umano in modo stabile. I tratti si distinguono dagli stati che sono definiti come disposizioni transitorie della personalità e, dunque, facilmente modificabili. Pertanto, la personalità è data dalla somma dei tratti di un individuo che sarebbero in grado di spiegare il comportamento osservato. I tratti, inoltre, rappresentano variabili latenti (ovvero non osservabili direttamente) che spiegano il comportamento umano manifesto.

distinguendoli dalle abilità. Petrides e Furnham si sono posti l'obiettivo di racchiudere le diverse definizioni teoriche di intelligenza emotiva all'interno di un costrutto unitario. Per raggiungere tale scopo, gli studiosi hanno identificato, attraverso un'analisi di contenuto, 15 componenti distinte e comuni a tutti i principali modelli di intelligenza emotiva (Petrides, 2006): Adattabilità, Assertività, Espressione delle emozioni, Gestione delle emozioni (altrui), Percezione delle emozioni (proprie e altrui), Regolazione delle emozioni, Impulsività (bassa), Abilità relazionali, Autostima, Automotivazione, Competenza sociale, Gestione dello stress, Empatia disposizionale, Felicità disposizionale, Ottimismo disposizionale. Le componenti sopra descritte costituiscono le basi per lo sviluppo della definizione operativa di Intelligenza Emotiva di Tratto (o *Trait EI*, o *Trait Emotional Self Efficacy*, che v) anche se va sottolineato che gli aspetti descritti sono legati da forti correlazioni e che, quindi, non possono essere definiti come dei fattori costitutivi dell'Intelligenza Emotiva sul piano statistico (Petrides, Furnham e Mavroveli, 2007). La distinzione fondamentale tra Intelligenza Emotiva di Tratto (*Trait EI*) e Intelligenza Emotiva di Abilità (*Ability EI*) introdotta nel 2001 da Petrides e Furnham, fa riferimento al fatto che *Trait EI* e *Ability EI* sono due costrutti che differiscono concettualmente, metodologicamente ed empiricamente, tanto che risultano correlazioni generalmente basse tra le due misure (Petrides, Furnham e Norah 2004; O'Connor e Little 2003). La *Trait EI*, pertanto, fa riferimento a disposizioni comportamentali e ad abilità auto percepite mediante misure *self-report*, al contrario dell'*Ability EI* riguarda piuttosto abilità emotive reali, misurate oggettivamente attraverso prove di *performance*. Questo non significa che i due costrutti

si escludano a vicenda: anzi, è stato evidenziato che è perfettamente possibile che

La *Trait EI*, dunque, può essere definita come una costellazione di auto-percezioni correlate alle emozioni e collocate ai livelli inferiori delle tassonomie gerarchiche di personalità (Petrides, et al. 2004; Petrides, Furnham e Frederikson, 2006; Petrides, Pita e Kokkinaki 2007; Manovreli et al. 2009). Petrides e Furnham (2001) ipotizzano che *la Trait EI* non sia distinta dal costrutto di personalità, ma che anzi sia una parte del costrutto stesso. De Raad (2005) ha individuato correlazioni significative con quattro delle cinque dimensioni della personalità<sup>2</sup>, mentre diversi studi (Extremera e Fernandez-Berrocal, 2005; Furnham e Petrides, 2003; Petrides, Fredrickson e Furnham, 2004) hanno evidenziato come la *Trait EI* abbia una validità incrementale rispetto a numerosi criteri appartenenti sia al *Big Five* (estroversione, nevroticismo, gradevolezza, coscienziosità, apertura all'esperienza), sia al *Big Three* (psicoticismo, estroversione e nevroticismo)<sup>3</sup>. Le ricerche sull'intelligenza emotiva di tratto sono state oggetto di numerose critiche e diversi autori hanno affermato che tale costrutto è indistinguibile dalle maggiori dimensioni della personalità. Successive ricerche hanno tuttavia dimostrato la validità incrementale e discriminante dell'Intelligenza Emotiva di Tratto rispetto alle dimensioni di psicoticismo, estroversione e nevroticismo, e rispetto alle dimensioni del *Big Five* (estroversione, nevroticismo, gradevolezza, coscienziosità, apertura all'esperienza) (Petrides et al. 2004; Saklofske et al., 2003).

---

<sup>2</sup> McCrae e Costa postulano cinque grandi dimensioni (Big Five) di personalità: l'estroversione-introversione, gradevolezza-sgradevolezza, coscienziosità-negligenza, nevroticismo-stabilità emotiva, apertura mentale-chiusura mentale (Goldberg, 1993).

<sup>3</sup> Eysenck presentò la teoria trifattoriale, cioè basata su tre fattori: Estroversione (E), Nevroticismo (N) e Psicoticismo (P).

L'Intelligenza Emotiva di Tratto, inoltre, non risulta correlata con le abilità cognitive, così come ipotizzato nella teoria di Petrides (Manovrelì, Petrides, Shove e Whitehead, 2008; Manovrelì, Petrides, Sangareau e Furnham, 2009). Secondo la tradizionale teoria della personalità, l'Intelligenza Emotiva di Tratto non mostra correlazioni significative con le abilità cognitive perché, come sottolineato da Eysenck (2005), capacità e tratti occupano uno spazio fattoriale concettualmente distinto.

Per ciò che concerne la misurazione della *Trait EI*, le 15 aree individuate da Petrides e Furnham (2001) sono state impiegate anche per l'elaborazione del *Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)*; Petrides e Furnham, 2004) uno strumento che ha lo scopo di cogliere in maniera globale gli aspetti affettivi della personalità.

#### *1.2.5 Competenza e Consapevolezza emotiva*

Carolyn Saarni ha elaborato il concetto di Competenza Emotiva (EC, *Emotional Competence*). Tale concetto “comprende quell'insieme di capacità che consentono di riconoscere, comprendere, rispondere coerentemente alle emozioni altrui e di regolare l'espressione delle proprie”. (Albanese et al., 2006). Nella prospettiva dell'Autrice lo sviluppo della competenza emotiva è il frutto dell'interazione dinamica tra fattori personali (abilità di base, caratteristiche e comportamenti innati), educativi (comportamenti e abitudini apprese) e culturali (riferiti ai valori socialmente condivisi e accettabili) che consentono lo sviluppo di capacità morali e di giudizio (De Caro, D'Amico, 2008). Il costrutto di competenza emotiva, in questo caso ben esplicitato dall'autrice, nei suoi contributi non viene mai direttamente posto in relazione con l'intelligenza emotiva, sebbene siano presenti alcuni punti di contatto,

soprattutto con l'*Ability EI*. Saarni descrive la competenza emotiva come il risultato di otto abilità legate alle emozioni, ovvero: consapevolezza dei propri stati emotivi; abilità di percepire le emozioni altrui; espressione appropriata delle emozioni; empatia; capacità di distinguere tra stati emotivi manifesti ed effettivi; capacità di *coping* adattivo mediante autoregolazione; consapevolezza dell'importanza della comunicazione nelle relazioni interpersonali ed autoefficacia emotiva. Alcune di queste abilità, come la percezione, l'espressione e l'autoregolazione risultano presenti anche nel modello di Mayer, Salovey e Caruso, mentre il contributo innovativo dell'autrice è da ricondurre all'attenzione rivolta alla sfera metacognitiva, della consapevolezza e delle percezioni di autoefficacia relative alle emozioni, oltre che al forte peso attribuito al contesto culturale e morale di riferimento per lo sviluppo della competenza emotiva. In altre parole, mentre la competenza emotiva, secondo Saarni, corrisponde alla capacità di selezionare comportamenti emotivamente intelligenti guidati da una morale culturalmente definita, l'*Ability EI* può definirsi come un «ragionare con le emozioni» che è indipendente dal contesto socio-culturale di riferimento (De Caro, D'Amico, 2008). La studiosa ha individuato, dunque, gli elementi che concorrono alla definizione della Competenza Emotiva:

- 1) il senso di sé (*one's self o ego identity*);
- 2) il proprio senso morale (*one's moral sense*);
- 3) la propria storia evolutiva (*one's development history*).

Saarni (2000) ha osservato, inoltre, che le componenti della competenza emotiva rappresentano le abilità pratiche (*skills*) necessarie per essere auto-efficaci, in modo particolare nelle interazioni sociali che producono



emozioni, essendo gli scambi interpersonali il luogo in cui il significato viene stabilito. Saarni (1997) precisa che il concetto di auto-efficacia (*self-efficacy*) usato nella definizione della Competenza Emotiva implica il fatto che l'individuo possiede le abilità per giungere al risultato desiderato. Quando l'auto-efficacia dell'individuo viene concretizzata nelle interazioni sociali che producono le emozioni, si descrive il modo in cui le persone rispondono emozionalmente e, allo stesso tempo, applicano strategicamente la loro conoscenza sulle emozioni e la loro espressività emotiva nell'interagire con gli altri, in che modo possono negoziare le loro abitudini attraverso gli scambi interpersonali e regolare le loro esperienze emotive verso gli scopi desiderati, che saranno così integrati con gli impegni morali (Saarni, 2000). Molta importanza viene attribuita dall'autrice al costrutto di auto-regolazione (Denham et al. 2003; Thompson, 2006), considerata una componente fondamentale nella definizione della competenza emotiva. Per auto-regolazione si intende la capacità di gestire le emozioni, i pensieri e i sentimenti in modo flessibile e adattivo in una varietà di contesti, sia sociali che fisici (Saarni, 1997). Una ottimale auto-regolazione contribuisce al senso di benessere, di auto-efficacia e fiducia in sé stessi, e alla sensazione di essere in relazione con gli altri. Una persona possiede un'auto-regolazione ottimale quando ha una vita emotiva ricca e varia, condivisa con gli altri, e quando riesce a far fronte alle sfide esistenziali utilizzando un ampio repertorio di strategie di *coping* efficaci.

La teoria cognitiva-evolutiva di Lane e Schwartz (1987) propone, invece, una diversa prospettiva dell'esperienza emozionale, in quanto si concentra nell'analisi della struttura e della complessità delle rappresentazioni emozionali. Secondo il punto di vista degli autori, la Consapevolezza Emotiva deriverebbe da schemi cognitivi, la cui

complessità differisce tra gli individui, e riflette l'esperienza passata attraverso il linguaggio delle emozioni, sulla base di due aspetti: la capacità di differenziare le emozioni fra loro e il livello di complessità nella descrizione dell'esperienza emozionale. Abbracciando la tesi secondo cui le cognizioni hanno un ruolo nella strutturazione della realtà interna, Lane e Schwartz (1987) indicano la Consapevolezza Emotiva come "l'abilità di identificare e descrivere le emozioni provate da se stessi e dalle altre persone". Nel modello proposto si ipotizza che l'esperienza emozionale sia sottoposta ad una modifica della sua struttura secondo fasi di sviluppo di progressiva differenziazione e integrazione. Sono stati indicati cinque livelli di Consapevolezza Emotiva (Lane et al., 1990):

- sensazioni corporee (*bodily sensations*)
- tendenze all'azione (*action tendencies*)
- singole emozioni (*single emotions*)
- miscele di emozioni (*blends of emotions*)
- combinazione di miscele emotive (*combinations of blends*).

Al fine di rilevare i livelli di Consapevolezza Emotiva, gli Autori hanno costruito uno strumento di misura specifico, la *Level of Emotion Awareness Scale* (LEAS) che raccoglie informazioni relative alla misura in cui gli individui sono consapevoli delle emozioni proprie ed altrui. I livelli che caratterizzano la Consapevolezza Emotiva e che fanno parte della scala *Levels of Emotional Awareness* (LEAS) sono i seguenti:

- Riconoscere la sensazione. Qualsiasi emozione genera un impatto fisiologico di cui bisogna essere consapevoli, ad esempio, un

cambiamento nel ritmo cardiaco, una sensazione di tensione allo stomaco, ecc.

- Tipo di risposta generata. Le emozioni hanno una funzione adattativa, invitano ad agire per via del loro grande potere energetico.
- Identificare l'emozione primaria. Qualsiasi sensazione o stato d'animo parte da un'emozione primaria da identificare subito.
- Emozioni combinate con l'emozione primaria. L'emozione primaria nasconde un groviglio di nodi, un labirinto di angoli bui che bisogna saper riconoscere, illuminare e definire. A volte dietro la tristezza si nascondono frustrazione, rabbia e delusione. A volte la rabbia nasconde il demone di un dolore persistente per un obiettivo mancato, perso o irrisolto.

### **1.3 Metodi di misurazione dell'Intelligenza emotiva**

Sulla base dei modelli teorici che descrivono il costrutto di Intelligenza Emotiva è possibile distinguere due tipologie di strumenti di misura, e rispettivamente questionari, *self-report* e *test di performance* .

- *Test di performance*: consistono in compiti destinati a valutare le competenze alla base dell'intelligenza emotiva, e le risposte possono essere valutate obiettivamente secondo dei criteri di valutazione predeterminati; questi test, inoltre, fanno riferimento all' intelligenza emotiva nei termini d'insieme di abilità di processamento delle informazioni emotive.
- *Test self-report*: consistono in un'autovalutazione del proprio livello di Intelligenza Emotiva, cioè si chiede di valutare le

percezioni che gli individui stessi hanno delle proprie competenze emozionali; tali test fanno riferimento all'intelligenza emotiva intesa come tratto;

Nei paragrafi che seguono verranno esaminati i principali strumenti *self-report* e di *performance* per la misurazione dell'Intelligenza Emotiva.

### *1.3.1 Test di performance*

Mayer e colleghi (1999) hanno sviluppato strumenti di misurazione dell'intelligenza emotiva volti a rilevare le parti costituenti l'intelligenza emotiva stessa e la sua relazione con l'intelligenza concepita in senso tradizionale. Il primo strumento che risponde a questi requisiti è la *Multi-Factor Emotional Intelligence Scale* (MEIS; Mayer, Caruso e Salovey, 1999), e successivamente il *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT; Mayer, Salovey e Caruso, 2002). Gli Autori, partendo dal presupposto teorico che l'intelligenza emotiva sia un'abilità cognitiva a tutti gli effetti, affermano che, come nel caso dell'intelligenza classica, non è utile né attendibile misurarla mediante auto-valutazione, e strutturano quindi un test basato sulla *performance* dei soggetti in compiti che implicano le abilità target individuate quali componenti dell'intelligenza emotiva (De Caro, D'Amico, 2008).

Il MEIS è un test di *performance* che misura le abilità di base dell'intelligenza emotiva distinta in:

- Intelligenza Emotiva esperienziale: abilità di percepire, reagire e rielaborare le informazioni emotive senza necessariamente capirle, ciò rapporta quanto una persona può leggere ed esprimere le emozioni e come può confrontare quella stimolazione emotiva con

altri tipi di esperienze; indica anche come agiscono le persone sotto l'influenza delle diverse emozioni.

- Intelligenza Emotiva strategica: abilità di capire e gestire le emozioni senza necessariamente percepirle bene, ciò rapporta quanto una persona capisce che cosa significano le emozioni e come esse possano essere gestite in se stessi e negli altri.

La scala MEIS è composta da 354 item inseriti in dodici sotto-scale che equivalgono a compiti di *performance* ritenuti utili per misurare l'intelligenza emotiva e ai quali si risponde su una scala di misura a cinque punti (da 1= "per niente" a 5 = "molto"). Questo test è progettato per misurare i quattro rami dell'Intelligenza Emotiva (Mayer et al., 1999), ma può essere usato anche in modo parziale per analizzare specifiche abilità data l'alta attendibilità delle sue sotto-scale.

- 1) Il primo ramo "Percezione delle emozioni" è l'area più basilare dell'Intelligenza Emotiva e si misura attraverso due compiti di riconoscimento:
  - volti: consiste nell'identificare delle emozioni nelle espressioni facciali
  - disegni/paesaggi: consiste nell' identificare delle emozioni trasmesse dal paesaggio, dalle immagini e dalla musica.
- 2) Il secondo ramo "Utilizzo delle emozioni per facilitare il pensiero" è misurato attraverso i compiti seguenti:
  - sensazioni: i partecipanti devono comparare le emozioni ad altri stimoli tattili e sensoriali;
  - facilitazione: i partecipanti devono identificare delle emozioni che meglio possono facilitare un compito, un pensiero.

È stato osservato che individui con un'alta intelligenza emotiva sono capaci di comparare accuratamente uno stato emotivo a una sensazione simile a livello sonoro, a livello di colori e a livello di sapori. In questa sezione del test una risposta possibile potrebbe essere: “essere triste è come il blu”.

3) Il terzo ramo “Comprensione delle emozioni” è misurato attraverso compiti che riguardano:

- cambiamenti: testa l'abilità di una persona nel riconoscere in quali circostanze le emozioni aumentano o diminuiscono d'intensità;
- fusioni: testa l'abilità di una persona nel riconoscere quali emozioni sono coinvolte in complessi stati affettivi.

Soggetti con un'alta intelligenza emotiva sanno che generalmente la rabbia insorge quando la giustizia viene negata, che la paura spesso finisce con il sollievo, e che la profonda tristezza può separarci dagli altri.

4) Il quarto ramo “Regolazione delle emozioni” corrisponde all'area più alta dell'intelligenza emotiva ed è misurato attraverso i compiti:

- regolazione emozioni: consiste nel presentare ai partecipanti degli scenari ipotetici e chiedere poi come e se manterrebbero o cambierebbero le loro emozioni;
- relazioni emotive: consiste nel chiedere ai partecipanti come regolerebbero le emozioni altrui per raggiungere determinati scopi.

I soggetti che eccellono in questo ramo hanno capacità come il saper ritrovare la calma dopo aver provato rabbia o il saper alleviare l'ansia di un'altra persona.

Questo test è definito “oggettivo” in quanto le risposte che il soggetto fornisce sono valutate come più o meno adeguate in base al consenso dei soggetti del primo studio. dettagliato e ricco di compiti interessanti.

Il MSCEIT, invece, è un test di *performance* massima per adulti, quindi fornisce informazioni “oggettive” sulle reali abilità e capacità del partecipante. Il MSCEIT (Mayer, Salovey e Caruso, 2002) usa compiti simili a quelli del MEIS (Mayer, Caruso, Salovey, 1999) per misurare le quattro “branche” dell'Intelligenza Emotiva. Ogni branca, inoltre, è suddivisa in due sotto-scale. Le sottoscale sono organizzate in 4 branche molto simili a quelle della MEIS:

- 1) Percezione delle emozioni (facce, disegni)
- 2) Utilizzo delle emozioni (facilitazione, sensazioni)
- 3) Comprensione delle emozioni (cambiamento, emozioni miste)
- 4) Gestione delle emozioni (gestione, relazioni emotive)

Il MSCEIT è composto da 141 item, che permettono di ottenere un quoziente di Intelligenza Emotiva totale, due quozienti d'intelligenza di area, quattro punteggi riferiti ai rami dell'Intelligenza Emotiva, otto punteggi relativi ai compiti (Mayer, Salovey, Caruso, 2004). Le otto sezioni del MSCEIT sono definite:

1. compito volti (sezione A, *Face Task*)
2. compito facilitazione (sezione B, *Facilitation Task*)
3. compito cambiamento (sezione C, *Changes Task*)
4. compito gestione (sezione D, *Emotion Management Task*)
5. compito immagini (sezione E, *Pictures Task*)

6. compito sensazione (sezione F, *Sensation Task*)
7. compito miscele (sezione G, *Blend Task*)
8. compito sulla relazione emotiva (sezione H, *Emotional Relation Task*)

Nella sezione A si chiede ai rispondenti di identificare cosa prova l'individuo ritratto in una fotografia in base alle espressioni facciali presenti. I rispondenti devono indicare l'intensità con cui ognuno dei quattro volti rappresentati esprime cinque emozioni su una scala a cinque punti (1= "nessuna"; 5= "estrema") per ogni emozione indicata.

Il punteggio relativo alla sezione B indica in che misura i rispondenti sono a conoscenza del modo in cui le emozioni si evolvono. I rispondenti devono indicare su una scala da 1 ("inutile") a 5 ("utile") quanto sia utile provare i tre stati d'animo presentati nella situazione descritta.

Il punteggio relativo alla sezione C registra in che misura i rispondenti conoscono le evoluzioni e le trasformazioni delle emozioni. I partecipanti sono chiamati ad individuare le emozioni o lo stato d'animo che completa meglio le affermazioni contenute negli item tra le cinque alternative proposte.

Il punteggio relativo alla sezione D indica in che misura i rispondenti ritengono efficace far uso delle loro emozioni quando devono effettuare delle decisioni. I partecipanti si trovano di fronte a cinque situazioni, per ogni situazione ci sono quattro possibili azioni e per ogni azione devono indicare una categoria di risposta tra A ("assolutamente inefficace"), B ("abbastanza inefficace"), C ("neutrale"), D ("abbastanza efficace") e E ("assolutamente efficace").

Il punteggio relativo alla sezione E registra in che misura i rispondenti sono capaci a riconoscere le emozioni espresse nella musica, nell'arte e



nell'ambiente che abitualmente li circonda. I partecipanti devono determinare su una scala a cinque punti (1= "nessuna"; 5= "estremo") in che misura le emozioni indicate sono suscitate dai tre paesaggi e dalle tre immagini mostrate.

Il punteggio relativo alla sezione F indica in che misura i rispondenti sono in grado di confrontare alcune emozioni con sensazioni come il colore, la temperatura e la luce. Ai partecipanti si richiede di immaginare di provare i sentimenti descritti in ogni domanda e di rispondere assegnando un punteggio da 1 ("del tutto diverso") a 5 ("del tutto simile") ad aggettivi come "freddo", "blu", "dolce" e "sfida".

Il punteggio relativo alla sezione G registra in che misura il rispondente è in grado di riconoscere le parti delle miscele di emozioni e in che misura è in grado di assemblare emozioni semplici in sentimenti più complessi. I partecipanti devono selezionare l'alternativa migliore tra le cinque indicate per ogni affermazione.

Il punteggio relativo alla sezione H indica in che misura i rispondenti siano in grado di tener conto delle emozioni quando altre persone devono prendere delle decisioni. I partecipanti si trovano di fronte a tre situazioni, per ogni situazione ci sono tre possibili sviluppi e per ogni sviluppo devono indicare una categoria di risposta tra A ("assolutamente inefficace"), B ("abbastanza inefficace"), C ("neutrale"), D ("abbastanza efficace") e E ("assolutamente efficace"). I criteri di valutazione del test sono tre:

- criterio del *target*: le emozioni di un individuo target sono giudicate nel momento in cui egli è impegnato in attività emozionali e può essere utilizzato solo per alcuni item. Il partecipante deve intuire le emozioni provate da un "soggetto

target” mentre svolge determinate attività. Quando il soggetto ha terminato l’attività gli viene chiesto quale emozione abbia provato. L’accordo tra ciò che ha detto il partecipante e ciò che ha detto il target è considerato il criterio per valutare la correttezza della risposta (Mayer e Geher, 1996);

- criterio dell’*expert*: composto da 21 membri del ISRE: *International Society of Research in Emotion*; ogni risposta ha un punteggio in base all’alternativa identificata come migliore risposta per quell’item;
- criterio del *consensus*: l’attribuzione del punteggio si basa sulla conoscenza sociale delle emozioni condivisa (perché l’emozione ha base sociale ed evolutiva), cioè il punteggio è tanto maggiore quanto più si avvicina alla maggioranza statistica. In pratica, se la risposta scelta corrisponde all’alternativa scelta del 75% minimo del campione normativo allora può essere considerata corretta. Questo metodo di valutazione si basa sul presupposto che il riconoscimento, l’espressione, la regolazione e l’utilizzazione delle emozioni siano delle abilità che si sviluppano grazie all’esperienza e alle interazioni sociali.

Soggetti con punteggi alti per il MSCEIT (generalmente riportati da individui di sesso femminile, risultato che è stato riscontrato anche per la MEIS), sono più abili nel riconoscere e interpretare le emozioni proprie e altrui, hanno successo nella vita, nel mondo del lavoro, delle relazioni interpersonali e sono visti dagli altri come persone educate, responsabili, affidabili e sincere (Mayer, Salovey e Caruso, 2004). In linea con la letteratura sull’argomento (Ciarocchi, Chan e Caputi, 2000; Mayer e

Gher, 1996; Rosenthal, Hall, Di Matteo, Rogers e Archer, 1979) sono stati effettuati ulteriori studi ad opera di Curci e D'Amico (2009).

### *1.3.2 Test self-report*

Esempi di questionari *self-report* utilizzati per misurare l'intelligenza emotiva sono: le *Trait Meta Mood Scales* (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey e Palfai, 1995), il *Bar-On Emotional Quotient Inventory* (Bar-On EQI; Bar-On, 1997), *l'Emotional Control Questionnaire* (ECQ; Roger e Najarian, 1989).

- 1) La scala TMMS misura l'attenzione all'emozione (intesa come l'abilità di prestare attenzione ai propri e altrui stati emotivi), la chiarezza emotiva (che si riferisce alla capacità di riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri) e la riparazione dell'emozione (che fa riferimento alla capacità di regolare i propri e altrui stati emotivi in modo adattivo). Le capacità analizzate da questo test comprendono abilità specifiche dell'intelligenza emotiva e abilità molto vicine a tratti di personalità. Il TMMS, infatti, correla con strumenti di misura come quello della depressione.
- 2) Il *Bar-On EQI* è uno strumento che rende operativa la definizione dell'intelligenza emotiva formulata da Bar-on (1997). È composto da 133 item e utilizza una scala di risposta a cinque punti (da "Non è vero per me" a "Vero per me"). I 133 item compongono 15 sotto-scale che a loro volta compongono cinque fattori:
  - Intrapersonale (autoconsapevolezza emotiva, assertività, autoconsiderazione, autoattualizzazione, indipendenza)
  - Interpersonale (empatia, abilità relazionali, responsabilità sociale)
  - Adattabilità (problem solving, esame di realtà, flessibilità)

- Gestione dello stress (tolleranza allo stress, controllo degli impulsi)

Il test comprende inoltre due sottoscale di validità, più una scala di “felicità” e una di “ottimismo”. L’EQ-i è stato ampiamente pubblicizzato e molto utilizzato (soprattutto in contesti applicativi), anche se le numerose critiche degli ultimi anni hanno spinto lo stesso Bar-On a riconsiderare l’adeguatezza concettuale del suo test. L’aspetto più problematico è l’inserimento di scale dal contenuto molto diverso, che vengono aggregate per ottenere un fattore generale dal significato piuttosto confuso. Probabilmente, alcune delle componenti indagate dall’EQ-i sono meglio concepite come tratti di personalità piuttosto che come aspetti di abilità o di “intelligenza”. Inoltre, lo strumento soffre dei soliti problemi legati al *self-report*, e per questo non può essere assimilato ai test di intelligenza (come viene suggerito dal nome) che sono invece delle prove di performance. Bar-On postula che l’Intelligenza Emotiva si sviluppa nel tempo e che può essere migliorata attraverso la formazione, la programmazione e la terapia.

- 3) L’ECQ misura l’abilità dei soggetti nel controllare le emozioni in situazioni particolari. È un test ad ampio raggio sul controllo delle emozioni, inteso in senso sia positivo che negativo (ipercontrollo). Le quattro sottoscale, individuate con l’analisi fattoriale, sono:

- inibizione emotiva
- controllo dell’aggressività
- controllo benigno (controllo delle emozioni distraenti durante un compito)

- ruminazione

Molto predittiva risulta la scala “ruminazione”, che è stata correlata anche a stati fisiologici come con il battito cardiaco e i livelli di cortisolo (Roger e Najarian, 1998).

Nonostante l’interesse manifestato nell’ambito della ricerca scientifica riguardo le possibili differenze ed i modi di impiego degli strumenti di *performance* o di quelli *self-report*, è importante osservare come in realtà gli studi che riguardano tali aspetti siano ancora pochi (Goldenberg et al., 2006). Tuttavia, sono state svolte alcune ricerche (Barchard e Hakstian, 2004; Brackett e Mayer, 2003; Rivers, 2005) che hanno analizzato i vari modelli teorici e che hanno confrontato i due strumenti di misura (*performance* e *self-report*) rilevando una correlazione piuttosto bassa tra le due modalità di valutazione (Paulhus, Lysy e Yik, 1998; Ciarrochi et al., 2000). Diversi studi (Brackett e Mayer, 2003; Mayer et al., 2002) hanno esaminato le relazioni tra l’Emotional Intelligence Test (MSCEIT; Mayer et al., 2001) e l’EQ-i di Bar-On (1997), evidenziando scarse correlazioni tra i due test. Tale dato può essere ricondotto proprio alla differenza di concettualizzazione del costrutto elaborato dai rispettivi autori. La scarsa correlazione tra strumenti di *performance* e questionari *self-report* non rappresenta un problema trasversale alla valutazione di abilità e costrutti di vario tipo, come, ad esempio, quello dell’intelligenza generale (Paulhus et al., 1998). Per quanto concerne la valutazione specifica dell’Intelligenza Emotiva, è plausibile che le due modalità di misurazione riguardino componenti diverse del costrutto. In particolare, gli strumenti *self-report* sembrano fornire dati relativi alla consapevolezza emozionale dell’individuo ed alla sua capacità di

*insight*<sup>4</sup>, che possono essere confrontati con le abilità effettive misurate attraverso i test di *performance*. Nonostante le differenze, i risultati di numerose ricerche hanno mostrato come le misure di Intelligenza Emotiva fornite da entrambi i tipi di strumenti siano predittive dell'adattamento psicologico, della soddisfazione di vita e della qualità delle relazioni interpersonali (Saklofske, Austin & Minski, 2003). Correlazioni positive sono state individuate tra Intelligenza Emotiva, misurata sia attraverso questionari *self-report* che di *performance*, e funzionamento sociale e *leadership*, mentre sono emerse correlazioni negative con l'alessitimia<sup>5</sup> e con un'ampia gamma di problemi comportamentali. L'Intelligenza Emotiva misurata attraverso i test *self-report* è risultata inoltre correlata, ad alcune dimensioni di personalità, quali stabilità emotiva, estroversione, amabilità e coscienziosità, e con stili di *coping*<sup>6</sup> (Goldenberg et al., 2006). L'Intelligenza Emotiva misurata attraverso il MSCEIT (Mayer et al., 2001) è risultata invece in relazione all'età e all'educazione (Mayer et al., 2004), anche se, per quanto riguarda il secondo criterio, i dati non sono ancora univoci. Riassumendo è possibile osservare come la ricerca nel campo dell'Intelligenza Emotiva si trovi ancora ad un livello non pienamente

---

<sup>4</sup> *Insight* (dal tedesco *Einsicht*) indica, la capacità di vedere dentro una situazione, o dentro sé stessi; quindi, in genere, percezione chiara, intuizione netta e immediata di fatti esterni o interni; questo significato generico ha acquistato accezioni specifiche in psichiatria e in psicanalisi, per indicare l'intuizione e la consapevolezza dei propri sentimenti, delle proprie emozioni (i. emozionale) e dei moventi del proprio comportamento (i. intellettuale).

<sup>5</sup> Alessitimia: disturbo che compromette la consapevolezza e la capacità descrittiva degli stati emotivi esperiti, rendendo sterile e incolore lo stile comunicativo. I pazienti alessitimici, oltre alle difficoltà nel riconoscere, nominare e descrivere i propri stati emotivi, presentano stati emotivi attenuati o completa incapacità di provare emozioni. Nella mente degli individui alessitimici le emozioni si confondono con le sensazioni corporee percepite. Se interrogati riguardo a manifestazioni quali il pianto o il riso, tali individui non riescono a ricondurle a un'esperienza emotiva riconoscibile che comprenda e giustifichi le modificazioni somatiche presentate e le sensazioni somatiche riferite.

<sup>6</sup> I meccanismi psicologici di *coping* sono comunemente chiamati strategie di adattamento. Il termine *coping* viene solitamente riferito alle strategie adattive (cioè costruttive), ovvero strategie che cerchino di ridurre lo stress; al contrario, le strategie che tendono ad aumentare lo stress vengono definite disadattive, proprio a causa del risultato raggiunto.

maturato, anche se notevoli progressi sono stati raggiunti dall'introduzione dei primi modelli (Davey, 2005).

## Capitolo 2: Aspetti psicologici relativi all'utilizzo delle nuove tecnologie

### 2.1 Tecnologie digitali e funzioni cognitive

Gli effetti esercitati dalle nuove tecnologie e, in particolare, da Internet sui processi cognitivi ed emotivi degli esseri umani sono da tempo al centro di numerose ricerche. Alla base di tali studi vi è la consapevolezza che ogni tipo di apprendimento derivante dalle esperienze vissute dal soggetto, provochi significative trasformazioni nel cervello umano. L'uso delle nuove tecnologie, pertanto, induce il cervello ad intraprendere nuove forme di adattamento in risposta al continuo flusso di stimoli ed alle informazioni provenienti dagli ambienti digitali. Utilizzare tali tecnologie implica l'esecuzione di compiti rapidi e consequenziali in seguito ai quali si ricevono *feedback* che inducono il soggetto a reiterare determinate azioni fisiche e, soprattutto, mentali.

Come osserva Tonioni: «[...] la rete funziona in modo non troppo dissimile da una Skinner box, la famosa scatola utilizzata negli esperimenti sul condizionamento operante in psicologia generale, in cui il topo schiaccia una leva e ottiene una ricompensa; navigando in Internet clicchiamo utilizzando il mouse e otteniamo rapidamente risposte, informazioni, sms e altro, dimenticando spesso quanto succede intorno a noi, perché all'interno di uno stato dissociativo transitorio. Questo assorbimento nel medium internet è collegato alla velocità e alla quantità di stimoli che tale strumento è in grado di inviare simultaneamente: finiamo per restare inchiodati alla rete.» (Tonioni, 2013). Come rileva ancora l'Autore, gli effetti esercitati dalle nuove



tecnologie sul cervello umano, non dipenderebbero solamente dalle azioni che l'uso di tali tecnologie implicano, ma anche dalle azioni che vengono tralasciate nell'utilizzo delle stesse. Pertanto, richiamando la frase di McLuhan "il medium è il messaggio", è possibile constatare come oggi le nuove ricerche scientifiche in ambito delle neuroscienze ed i nuovi strumenti scientifici a disposizione per lo studio delle funzioni cerebrali, possano fornire sempre più dati in merito alle trasformazioni del cervello umano, siano esse funzionali o disfunzionali.

Il fatto che le nuove tecnologie digitali abbiano effetti sulle funzioni del cervello umano è confermato da diversi studi: nell'ambito di una ricerca (Small et al., 2009) relativa all'utilizzo di un motore di ricerca su internet in soggetti di mezza età e anziani è stato riscontrato, attraverso scansioni dell'attività cerebrale degli stessi, come tali abbiano influenzato le funzioni cerebrali, aumentando l'attività in diverse regioni. Cambiamenti relativi all'attivazione neurale in regioni diverse possono essere previste in qualsiasi attività di apprendimento. Ripetendo un'attività fisica o mentale, modifichiamo alcuni circuiti del nostro cervello, rafforzandoli e costruendo mano a mano un'abitudine (Doidge, 2007). La ricerca, condotta su un campione di 24 soggetti, suddivisi in due gruppi, il primo relativo alla familiarità con gli ambienti digitali ed il secondo relativo all'attività di ricerca su Internet, prevedeva l'utilizzo di tecniche di *neuroimaging* per valutare le trasformazioni dell'attività cerebrale dei soggetti coinvolti nello svolgimento delle diverse azioni. Nel corso dell'esperimento sono state individuate differenze significative di attività cerebrale nella regione del lobo frontale sinistro (nello specifico, nelle regioni frontali, nel cingolato anteriore e nell'ippocampo) tra soggetti con maggiore familiarità con l'ambiente digitale e novizi. Gli esiti di tale studio hanno evidenziato come la ricerca su Internet possa alterare la

reattività del cervello nei circuiti neurali che controllano i processi decisionali e i ragionamenti complessi. L'esperimento ha poi evidenziato che, attraverso l'uso del computer, anche i soggetti meno esperti nel suo utilizzo, mostravano un'attività cerebrale simile a quella dei soggetti esperti, ciò ha dimostrato il progressivo adattamento del cervello alle nuove azioni intraprese. Come osserva Tonioni relativamente ai cambiamenti cerebrali appena trattati: «gli strumenti che usiamo per scrivere, leggere, manipolare in altro modo le informazioni lavorano sulla nostra mente, mentre la nostra mente lavora con essi» (Carr, 2011) e gli studi sulla neuroplasticità cominciano a fornirci delle chiavi di lettura per spiegare come gli strumenti tecnologici usati dall'uomo per estendere il suo sistema nervoso, ne modellino la struttura biologica, rinforzando determinati circuiti neurali e indebolendone altri.» (Tonioni, 2013). Partendo da tali considerazioni, nel paragrafo che segue verrà esaminato l'effetto di Internet sulla neuroplasticità cerebrale.

## **2.2 Internet e neuroplasticità**

Il fatto che il cervello si modifichi rispetto alle risposte e ai *feedback* derivanti dall'ambiente, adottando il termine di neuroplasticità, è stato già confermato da diverse ricerche ben prima della diffusione delle nuove tecnologie e di Internet (Draganski et al., 2004).

La pervasività di Internet e delle tecnologie digitali, tuttavia, ha messo in evidenza la necessità di apprendere nuove competenze e nuove modalità di interazione: la semplice interazione con l'interfaccia digitale provoca trasformazioni neuro-cognitive nelle regioni corticali che controllano l'elaborazione sensoriale e motoria (Gindrat et al., 2015). Come osserva Tonioni: «La neuroplasticità rappresenta il modo con cui, nel nostro

cervello, possiamo costruire le abitudini, le stesse che, grazie ai circuiti sviluppati, desideriamo mantenere. Il meccanismo deputato all'apprendimento, al cambiamento e allo sviluppo è lo stesso che può portare alla fissità e alla patologia: è come se i nostri neuroni fossero indotti a costruire circuiti, ma anche a mantenerli nel tempo e, quindi, nei casi di apprendimento di adattamenti disfunzionali o patologici, la mente si allena a mantenerli. Per questo molte forme di dipendenza si aggravano con il ripetere determinati comportamenti e pensieri annessi, rafforzando percorsi neurali specifici e favorendo quei processi di cronicità ben noti in campo clinico» (Tonioni, 2013).

Pertanto, Internet rappresenta una nuova modalità di apprendimento di informazioni e processi complessi, che hanno ripercussioni sia nella vita online che offline dei soggetti (Small, 2009). Alcuni studi hanno evidenziato come lo stesso distacco dal mondo reale, quello offline, possa comportare trasformazioni neuro-cognitive anche disfunzionali. Una recente ricerca, (Zhou et al. 2019), ha mostrato come l'utilizzo di giochi online per periodi prolungati di tempo possa essere associato ad una diminuzione della materia grigia della corteccia orbito-frontale, l'area cerebrale deputata al controllo degli impulsi e dei processi decisionali. Tale studio evidenzia ancora una volta come molti processi cognitivi non siano del tutto innati ma fortemente influenzati da fattori ambientali (Paus et al., 2015).

### **2.3 Effetti sulle funzioni attentive**

La ricerca su Internet e i processi attentivi ha suscitato particolare interesse in ambito scientifico, sia in riferimento alle potenzialità di apprendimento offerte da Internet, sia in funzione ai rischi che le nuove

tecnologie potrebbero portare in termini di riduzione delle capacità attentive. In generale, per attenzione si intende l'insieme di processi cognitivi che permettono di concentrare le risorse mentali su determinati stimoli o informazioni piuttosto che su altri. Nel corso del tempo sono state studiate individuate diverse tipologie d'attenzione:

- 1) *Attenzione divisa*: consente di controllare simultaneamente due o più fonti di informazioni;
- 2) *Attenzione sostenuta*: ovvero la capacità di prestare attenzione al campo della stimolazione per un periodo prolungato;
- 3) *Attenzione selettiva*: ossia la capacità di selezionare fra molte fonti di informazioni solo alcuni stimoli ignorandone altri.

Per quanto riguarda i disturbi dell'attenzione, questi possono essere sintetizzati come segue:

- *Disattenzione*: spesso dovuta a stanchezza fisica o mentale. Questo disturbo scompare quando l'individuo è più riposato e meno stressato;
- *Distrazione*: interruzione dell'attenzione causata da qualche stimolo esterno o interno.;
- *Distraibilità*: propensione naturale di un soggetto a distrarsi. La distraibilità è presente nei bambini e negli anziani. Entrambi hanno difficoltà a fissare in maniera costante l'attenzione. Tuttavia, è presente anche nei soggetti che presentano lievi problematiche psicologiche. In questi ultimi le loro ansie, le loro paure e la loro irrequietezza interiore possono per qualche momento o periodo disturbare, in modo non costante, le loro capacità attentive.

- Aprosessia: l'incapacità strutturale e costante a mantenere l'attenzione. Questo disturbo è presente sistematicamente nelle gravi patologie psichiche come negli stati fobico-ossessivi, in quelli maniacali. L'aprosessia è dovuta a un eccesso di emozioni e cariche affettive che interferiscono nei processi di pensiero o è dovuta alla presenza di idee deliranti e fisse che, imponendosi in modo preponderante o coatto alla coscienza, riducono la possibilità di attenzione.

Come osserva Tonioni (2013): «All'attenzione viene attribuita una funzione molto importante nella regolazione e nella coordinazione dell'attività mentale e del comportamento, in quanto tale funzione guida i processi di frammentazione e successiva riconnessione del flusso informativo, favorendo e incanalando impressioni e idee che destano interesse mentre inibisce le altre (Sarteschi e Maggini, 1982). L'attenzione è volontaria, quando è il soggetto a focalizzare la propria attenzione su un evento interno o esterno, involontaria quando un oggetto attrae l'attenzione del soggetto senza che vi sia da parte di questo uno sforzo consapevole. Più elevato è il grado di attenzione volontaria, tanto minore sarà quello dell'attenzione involontaria (Sims, 2004).»

Ai fini della seguente trattazione è opportuno, infine, distinguere l'attenzione dalla concentrazione, la quale può essere definita come un atto della mente che viene attuato secondo le direttive del soggetto e implica necessariamente la volontà (attenzione volontaria), a differenza dell'attenzione, che, invece, è un tipico processo passivo e istintivo della neurofisiologica del cervello. La concentrazione, pertanto, è un'azione principalmente mediata dalle aree frontali del cervello, compresa la corteccia cingolata anteriore.

Per ciò che concerne, dunque, gli studi relativi agli effetti esercitati da Internet su tali funzioni cognitive, Carr (2011) osserva che Internet fornisce un tipo di allenamento che si avvicina molto più alla distrazione che alla concentrazione. Gli stimoli prodotti dalla comunicazione *web-mediated*, infatti, predispongono il soggetto ad una maggiore distraibilità, in virtù della velocità del flusso di informazioni veicolate dai nuovi strumenti digitali. L'attenzione, inoltre, viene catturata da stimoli multisensoriali rappresentati contemporaneamente da immagini e suoni. L'ipertesto, inoltre, per via della sua dinamicità induce i fruitori del web a passare repentinamente da un contenuto ad un altro rendendo più difficoltosa la concentrazione e la riflessione.

Come osserva ancora Tonioni: «sappiamo che la lettura in senso classico facilita la capacità di prestare attenzione in modo continuativo e tale sforzo consapevole, che può essere allenato, è alla base della capacità riflessiva e di elaborazione. I libri agevolano una forma di concentrazione nel tempo e di assorbimento nel testo di tipo lineare, che favorisce la capacità di prestare attenzione a un'unica cosa con la necessaria continuità: scorriamo le righe del testo da sinistra a destra, dall'alto in basso e pagina dopo pagina. Anche internet usa la comunicazione scritta per condividere informazioni e contenuti, ma la configurazione del testo appare diversa, trattandosi di un ipertesto»

(Tonioni, 2013).

La crescente immersività che caratterizza le nuove tecnologie basate potrebbe favorire, inoltre, alcune forme di dissociazione mentale. Interessanti ricerche sulla relazione tra Internet, attenzione e apprendimento hanno riguardato l'utilizzo dei giochi al computer. Alcuni studi hanno evidenziato come televisione e giochi al computer possano avere effetti negativi con lo sviluppo delle capacità di attenzione

richieste in ambito scolastico, riducendo la concentrazione in compiti che non comportano stimoli rapidi (Christakis et al., 2004; Johnson et al., 2007; Zimmerman e Christakis, 2007; Bioulac et al., 2008; Courage e Howe, 2010). Ulteriori studi, inoltre, sono arrivati ad ipotizzare connessioni tra l'aumento della diagnosi di disturbo da deficit di attenzione-iperattività e utilizzo dei videogiochi (Acevedo-Polakovich et al., 2007). L'alto livello di interattività e l'impegno cognitivo conseguente, i giochi digitali online, che rappresentano una delle attività più amate da bambini e adolescenti, non sembrano poter insegnare quel tipo di concentrazione che ha a che fare con il mantenere l'attenzione in classe e in contesti simili (Tonioni, 2013).

A tali ricerche sono collegate anche quelle relative all'effetto del multitasking sull'attenzione e sull'apprendimento. Il termine *multitasking* indica la capacità di eseguire più compiti contemporaneamente, deriva dall'inglese ed è utilizzato principalmente nel settore informatico per individuare, appunto, la capacità di un sistema operativo di eseguire più operazioni in una volta. Riferendo tale capacità alle azioni online, indica la possibilità di compiere più attività digitali in parallelo: per esempio, navigare online e contemporaneamente inviare un sms. Essendo questa un'operazione biologicamente complessa, le ricerche hanno evidenziato che, nonostante la tecnologia possa sostenere l'apprendimento, alcune applicazioni, che stimolano il multitasking, possono costituire una distrazione. È stato rilevato che studenti adulti che fanno un uso intenso di sms sono distratti da tale uso e che il multitasking non sembra migliorare la capacità di spostare l'attenzione tra i vari compiti, influenzando sul loro apprendimento (Howard-Jones, 2011).

I soggetti che manifestano condotte multitasking frequenti hanno difficoltà nell'ignorare stimoli poco significativi, sono meno capaci di tenere da parte le rappresentazioni irrilevanti nella memoria e sono meno abili nel sopprimere l'attivazione di attività secondarie. Tali soggetti sono distratti dagli strumenti digitali che utilizzano, al contrario, coloro che non hanno condotte di multitasking frequenti sono maggiormente in grado di orientare la propria attenzione in maniera volitiva (Ophir et al., 2009).

A supporto di tali ipotesi, Carr (2011) afferma: “la divisione dell'attenzione richiesta dai prodotti multimediali affatica ulteriormente le nostre facoltà cognitive, riducendo le capacità di apprendimento e indebolendo la comprensione” e forse “accettiamo volentieri la perdita di concentrazione, lo sparpagliarsi della nostra attenzione e la frammentazione dei nostri pensieri, in cambio dell'abbondanza di informazioni interessanti, o almeno divertenti, che riceviamo”.

Infine, una ricerca condotta da Firth (2019) ha messo in evidenza come alti livelli di utilizzo di Internet incoraggi i soggetti a mantenere un'attenzione costantemente divisa, per via del flusso illimitato di informazioni e richieste. Ciò provocherebbe una diminuzione della capacità di mantenere la concentrazione a lungo su un singolo compito. Ulteriori studi, inoltre avrebbero confermato come gli effetti a breve e lungo termine del multitasking nell'utilizzo delle nuove tecnologie digitali sullo sviluppo cognitivo riducano l'impegno in attività accademiche e sociali, il sonno (Van Der Schuur et al., 2015) e l'impegno nel pensiero creativo (Baird et al., 2012; Altmann et al., 2014).



## 2.4 Effetti sulla memoria

La diffusione del personal computer e di Internet ha posto l'attenzione sui processi di memorizzazione in quanto i *database* forniscono dei depositi di memoria che risultano più ampi e più facilmente accessibili della memoria biologica (Tonioni, 2013). In generale, la memoria può essere definita come una funzione psichica e neurale di assimilazione, attraverso dati sensibili provenienti dall'ambiente esterno mediante fattori percettivi quali gli organi di senso, ed elaborazione di questi dati attraverso la mente e il cervello sotto-forma di ricordi ed esperienze al fine dell'apprendimento, dello sviluppo dell'intelligenza e delle capacità cognitive, psichiche e fisiche dell'individuo. Alla psicologia cognitiva si deve uno dei contributi di maggior rilevanza che riguarda la classica distinzione della memoria a breve termine e a lungo termine (MBT/MLT). Atkinson e Shiffrin elaborarono la teoria del "modello del multi-magazzino", che divideva funzionalmente la memoria in:

- Magazzino sensoriale, che riceve gli stimoli dagli organi di senso, e che ha una capacità di ritenzione molto limitata (pochi secondi). Questo magazzino può ricevere informazioni da un organo alla volta.
- Magazzino a breve termine (MBT/STM): contiene informazioni che vengono ricordate per alcune decine di secondi o minuti.
- Magazzino a lungo termine (MLT/LTM): contiene informazioni che vengono ricordate per periodi prolungati, e che una volta immagazzinate nel cervello possono essere recuperate quando necessario.

Inoltre, la memoria è stata suddivisa in memoria primaria e memoria secondaria. La memoria primaria è un centro di raccolta temporanea

dove le tracce mnesiche sostano per il tempo necessario alla loro trasformazione in codici mnesici più duraturi (Sarteschi e Maggini, 1982). Tuttavia, le funzioni della memoria primaria sono molto più complesse, grazie ad essa, infatti, gli elementi derivanti dall'esperienza vengono integrati con elementi richiamati dalla memoria secondaria, in base a ciò che è più adatto in una data situazione. Inoltre, è possibile differenziare la memoria procedurale, implicita e inconscia, che riguarda facoltà come le abilità motorie e la struttura grammaticale, dalla memoria dichiarativa, esplicita.

Tornando al discorso relativo agli effetti esercitati dalle nuove tecnologie digitali sulla memoria Tonioni (2013) osserva come «internet rappresenti una biblioteca integrata e democratica del sapere. Tuttavia, questo punto di vista rischia di trascurare il fatto che la memoria non è soltanto un processo accumulativo di dati e di conoscenze, ma rappresenta un'attività del pensiero complessa e ricca di sfumature, infatti “l'arte del ricordo è l'arte del pensiero” (James, 2003). Questo conferma che la memoria biologica non funziona come il disco fisso del PC, dove registriamo dati che restano stabili nel tempo e dove ciò che cambia è solo l'ampiezza dello spazio disponibile.»

Ricerche condotte da Kandel (2010) hanno evidenziato come la formazione di ricordi a lungo termine induca delle trasformazioni anatomiche e biochimiche, che influiscono anche sul numero delle sinapsi in base all'apprendimento, processo che induce la crescita di nuove terminazioni sinaptiche e l'attivazione di determinati circuiti neurali. Nello specifico, la memoria a breve termine produce cambiamenti nella funzione delle sinapsi, quella a lungo termine comporta anche variazioni anatomiche e l'attivazione di geni, in risposta a stimoli ambientali.

La maggior parte dei contenuti della memoria a lungo termine è rappresentata da ricordi al di fuori della coscienza. A sua volta, la memoria a lungo termine non è più concepita come un magazzino con una capienza più o meno limitata, una biblioteca della mente in cui cercare le informazioni immagazzinate, ma parte attiva dei processi cognitivi complessi, come il pensiero e il problem solving. Essa ha un ruolo attivo nella costruzione di quegli schemi concettuali che permettono alla nostra coscienza e al nostro pensiero di apprendere e di approfondire le loro conoscenze. Quando il cervello ricorda, è diverso dal cervello che ha configurato la memoria iniziale (Le Doux, 2002). Appare chiara, dunque, la complessità della memoria biologica e come osserva ancora Tonioni (2013): «la differenza tra memoria biologica e informatica è evidente se si considera che la memoria biologica a lungo termine è un processo creativo e che la sua formazione e il suo mantenimento hanno a che fare con la costruzione di connessioni tra neuroni, regolate da segnali biologici, chimici, elettrici e genetici, mentre quella informatica è costituita da bit binari, che non ammettono sfumature. Un computer assorbe le informazioni e le salva nella sua memoria, il cervello le elabora continuamente e la qualità della memoria dipende proprio da tale elaborazione.»

Inoltre, alcuni studi hanno messo in relazione il rapporto tra Internet e memoria di lavoro, la formazione della memoria di lavoro ha dimostrato che miglioramenti individuali di questa sono correlati con i cambiamenti della densità corticale del recettore della dopamina e tale risultato va a sostenere l'idea che la formazione della memoria di lavoro possa aiutare la trasmissione delle informazioni nel cervello (McNab et al., 2009) e la capacità di risolvere i problemi in situazioni nuove (Jaeggi et al., 2008). Diverse ricerche sono arrivate alla conclusione che la memoria di lavoro

può essere allenata e, in particolare, il *training* cognitivo *computer-based* ha dimostrato di aumentare le attivazioni della corteccia frontale e parietale a essa associate (Howard-Jones, 2011).

L'attenzione, poi, partecipa all'elaborazione e al consolidamento dei ricordi, rendendo possibile il mantenimento di informazioni nella memoria di lavoro, che essendo un tipo di memoria a breve termine, permette il trasferimento di tali dati nella memoria a lungo termine, altrimenti, i contenuti resterebbero nella memoria di lavoro per un periodo limitato di tempo.

Come detto in precedenza, Internet per via del suo potenziale di distrazione induce il cervello ad elaborare le informazioni in modo rapido, a scapito della capacità di concentrazione e a favore di spunti dissociativi.

Il sovraccarico cognitivo esercitato dalle nuove tecnologie, poi, rischierebbe di inibire il passaggio alla memoria a lungo termine di talune informazioni e per questo motivo, nell'uomo, essa ha una capienza limitata (Foerde et al., 2006). Internet, pertanto, sarebbe in grado di ostacolare la formazione dei ricordi e diventare paradossalmente una "tecnologia della dimenticanza (Tonioni, 2013), perché «grava la memoria di lavoro di una maggiore pressione, non soltanto distraendo risorse dalle nostre facoltà di pensiero più elevate, ma ostacolando il consolidamento dei ricordi a lungo termine e lo sviluppo di schemi» (Carr, 2011).

Altri studi, inoltre, hanno indicato come Internet sostituisca la necessità di alcuni aspetti della memoria semantica, deputata al ricordo degli eventi (Vargha-Kadem et al., 1997). Sparrow et al. (2011) hanno dimostrato come la possibilità di accedere costantemente alle informazioni online abbia reso le persone più propense a ricordare dove

questi fatti potevano essere recuperati anziché richiamarli direttamente alla memoria. Internet assumerebbe così il ruolo di memoria esterna o “memoria transattiva” (Wegner et al., 1987). Ciò implicherebbe la riduzione della capacità dei soggetti di richiamare i dettagli delle informazioni (Liang et al., 1995) poiché sono minori le risorse cognitive utilizzate. Internet rappresenta, quindi, un nuovo stimolo per lo sviluppo della memoria transattiva (Ward et al., 2013).

## **2.5 Percezione e nuove tecnologie**

La percezione rappresenta il processo cognitivo grazie al quale viene riconosciuta la natura di un oggetto. Per mezzo di tale processo le qualità di uno stimolo vengono integrate con i dati di memoria attraverso quattro elementi:

- ricezione di uno stimolo esterno
- registrazione dello stimolo
- elaborazione primaria (riorganizzazione e integrazione dei dati)
- attribuzione di significato

Come osserva Tonioni (2013), la funzione percettiva può essere distinta in due momenti fondamentali:

- 1) secondo una linea di causalità neurofisiologica e quindi basandosi sulle caratteristiche dello stimolo che è all’origine della sensazione, le modificazioni fisico-chimiche della membrana recettoriale e la traduzione in impulsi elettrici che attraverso le vie nervose e le reti neuronali raggiungono le aree corticali del sistema nervoso centrale;
- 2) secondo una linea specificatamente psicologica, e quindi comprendendo altre funzioni psichiche, come l’apprendimento, la

memoria, le rappresentazioni, l'affettività, l'attenzione (Sarteschi e Maggini, 1982).

Dal punto di vista percettivo, Internet rappresenta una fonte di stimoli continua, rapida e multimodale. Stare davanti a un PC connesso significa essere sottoposti ad un flusso di informazioni che produce una sorta di tempesta sensoriale, capace di saturare le risorse attentive con effetti di assorbimento e conseguente potenziale esclusione di stimoli esterni, provenienti dal mondo reale, e di stimoli interni quali fame, sete e altri stimoli biologici (Tonioni, 2013). La Rete fornisce, dunque, un flusso continuo di stimoli che affluiscono alle cortecce visive, uditive e somato-sensoriali stimolando alcuni sensi, in particolare vista e udito, a scapito di altri, come olfatto, gusto e contatto fisico con l'altro.

Alcuni studi si sono occupati di approfondire i potenziali effetti sulla percezione e sulle abilità motorie relative alla diffusione dei videogiochi. Un'ipotesi avanzata dai ricercatori è quella secondo cui i videogiochi aumenterebbero le capacità attentive visuali delle persone: ovvero, i videogiocatori dovrebbero saturare la loro capacità attentiva visuale più lentamente rispetto ai non-videogiocatori. Il fatto che questa popolazione di individui possieda capacità attentive visuali e percettive maggiori è stato confermato dagli studi, anche se non appare ancora chiaro se l'aumentata capacità di processare le informazioni nel tempo sia dovuta a una maggiore velocità nell'analisi delle informazioni o a un'incrementata abilità di mantenere aperte diverse finestre attentive in parallelo (Green e Bavelier, 2003). La stessa ricerca (Green e Bavelier, 2006), inoltre, hanno esaminato la capacità di elaborazione visiva, cioè, la capacità di mantenere l'attenzione su oggetti che si muovono in maniera indipendente, dei giocatori rispetto ai non-giocatori. Il campione della ricerca era costituito da individui di età compresa tra i 18 e i 23 anni

che avevano giocato con un videogioco d'azione per almeno tre o quattro giorni alla settimana nei sei mesi precedenti allo studio. Dai dati rilevati è emerso che i soggetti in questione erano in grado di indicare oggetti che si muovono in modo casuale su uno schermo con più precisione rispetto ai non giocatori, manifestando una maggiore capacità di attenzione visiva, un miglioramento dell'attenzione spaziale nel campo visivo e una migliore elaborazione temporale delle informazioni visive.

Tuttavia, in merito a tali studi Tonioni (2013) osserva: «dati come questi, provenienti da studi correlazionali, tuttavia, non chiariscono la direzione di tale associazione: è possibile che le persone con buone capacità di rilevamento siano più abili nei videogiochi d'azione e, pertanto, più propense a trascorrere il loro tempo dediti a questi giochi. Tale autoselezione potrebbe avere anche basi biologiche, dal momento che ulteriori ricerche dimostrano che la velocità con cui gli individui migliorano in un videogioco può essere stimata in base alle dimensioni del loro striato dorsale, una regione associata alla flessibilità cognitiva (Erickson et al., 2010).»

Inoltre, va evidenziato come le attività per cui sono stati studiati gli effetti dei videogiochi sulla percezione sono di solito *computer-based* e, cioè, che l'esperienza nel videogioco predice le prestazioni di navigazione in un ambiente virtuale, ma non sembra correlata a capacità di navigazione in ambienti reali. Sembra, infatti, che i videogiochi possano migliorare le attività che combinano rapide risposte motorie con l'elaborazione visiva (capacità visuomotorie), ma in ambienti di piccole dimensioni (Richardson et al., 2011).

La relazione tra videogiochi e incremento delle abilità visuomotorie sembra essere, tuttavia, molto più complessa e sembra che solo i videogiochi d'azione riescano a migliorare le competenze visuomotorie e

a determinare risultati trasferibili al di là dei videogiochi stessi (Boot et al., 2008).

In conclusione, i videogiochi d'azione allenano i giocatori a prendere decisioni migliori circa la probabilità dei risultati sulla base dell'esperienza precedente: essi non sembrano migliorare la capacità di valutare consapevolmente e di riflettere su elementi di prova, ma aumentano la capacità di valutare in modo automatico un ambiente sensoriale (Tonioni, 2013).

## **2.6 Nuove tecnologie e dipendenze comportamentali**

Per la maggior parte delle persone Internet rappresenta uno strumento irrinunciabile che, sicuramente, presenta numerosi vantaggi: è un mezzo che rende facilmente accessibile il recupero di informazioni, l'intrattenimento e la socializzazione, inoltre, si hanno oggi a disposizione una quantità notevole di strumenti digitali che normalmente accrescono le possibilità di svago, di informazione, di apprendimento e di intrattenere relazioni sociali (Riva, 2014). Volendo comprendere meglio la portata del fenomeno è opportuno analizzare i dati relativi all'utilizzo di internet e degli strumenti digitali: data la popolazione mondiale di 7,79 miliardi di individui, il 66% (5,15 miliardi) usa un telefono cellulare, il 59% (4,57 miliardi) è un utente attivo su Internet, 3,96 miliardi di persone (il 51% della popolazione mondiale) sono attive anche sui social network. Analogamente agli altri Paesi occidentali, l'Italia si conferma connessa e con una tendenza in crescita relativa all'uso di Internet, piattaforme social e, in generale, nuove tecnologie. Rispetto a nuove rilevazioni relative all'anno 2019 e ai primi mesi del 2020, in Italia si registra un incremento del numero di utenti online: si



contano quasi 50 milioni di utenti connessi e 35 milioni di persone attive sui social network. Inoltre, uno studio dell'ISTAT del 2018 ha evidenziato come circa il 95% dei giovani in Italia utilizza Internet ed i rischi più diffusi legati a tale utilizzo sono: il bullismo (27,8%), il sexting (20,1%) e l'abuso dei dati personali. Sono circa 300 mila gli individui che soffrono di dipendenze comportamentali legate all'utilizzo di Internet e dei nuovi strumenti digitali. Nuove forme di dipendenze comportamentali da strumenti digitali, infatti, sono ormai ampiamente riconosciute come forme patologiche che hanno importanti ricadute sul normale svolgimento delle attività quotidiane e sull'equilibrio psicofisico dei soggetti: l'uso eccessivo della Rete può provocare potenziali effetti negativi sul piano personale, sociale, scolastico e professionale (Lavenia G., 2018) si è osservato, inoltre, che i soggetti che presentano un uso problematico di Internet spesso hanno un rischio maggiore di sperimentare ulteriori disturbi mentali (Tsai, H.F., et al., 2009).

È possibile osservare, pertanto, come accanto alle classiche dipendenze da sostanze, si parla sempre più spesso di nuove forme di dipendenza, per indicare quei comportamenti con caratteristiche di *addiction* nei quali l'oggetto implicato non è l'uso di una sostanza chimica, ma un comportamento o un'attività lecita e socialmente accettata (Alonso-Fernandez, 1999). La maggior parte delle *addiction* possono essere considerate anche forme di dipendenza sociale per la loro analogia con abitudini perfettamente inserite nelle norme condivise dalla società. Ne consegue che la sostanza con i suoi effetti chimici e fisici, non presenta più la stessa centralità del fenomeno della dipendenza ma, al contrario, è assunta maggiore importanza dagli aspetti psicosociali, quali, il significato individuale e sociale dell'utilizzo, il giudizio attribuito e i contesti di vita in cui si colloca. Inoltre, rivestono maggior rilevanza gli

attori sociali, le diverse fonti di influenza, la condivisione delle esperienze tra pari, gli atteggiamenti e i comportamenti del gruppo di riferimento (Sussman, Lisha e Griffiths, 2010). È bene ricordare un concetto ampiamente condiviso: una dipendenza diventa patologica quando la caratteristica che lega il soggetto ad una sostanza o a un comportamento è quella della compulsività. Per comprendere meglio il fenomeno dell'*Addiction* è opportuno riportare quanto osservato da Tonioni (2013): «Ciò a conferma che non è il tipo di comportamento, la sua frequenza o l'accettabilità sociale a determinare se un tipo di condotta sia qualificabile come addiction, ma è come questo modello si riferisce e influisce sulla vita dell'individuo. Nell'ambito della nosografia psichiatrica il termine addiction fa maggiore riferimento agli aspetti psicologici e comportamentali della dipendenza da sostanza (Maddux, 2000), rispetto al termine *dependence*, che invece più ne richiama i substrati biologici legati alla dipendenza fisica e alla crisi d'astinenza.

Il termine addiction appare strettamente legato all'idea della mancanza di libertà (dal latino *addictus*, che indicava lo schiavo assegnato a un padrone) e si usa trasversalmente per descrivere qualsiasi forma di dipendenza, da sostanza o comportamentale, interpretandone la psicopatologia in chiave dimensionale. In altre parole, la condotta compulsiva si configura come “fuori controllo” e descrive una forte, improvvisa e improcrastinabile spinta verso l'assunzione di una sostanza o l'attivazione di un comportamento, che si traduce in un sostanziale salto di qualità nelle rappresentazioni mentali dei pazienti.

Da diverso tempo è in corso un dibattito sulla definizione e concettualizzazione della dipendenza. La domanda che sta alla base di queste riflessioni è se esistano dei caratteri distintivi delle dipendenze e

in che modo le forme classiche, legate all'uso compulsivo e reiterato di sostanze psicoattive, possano accomunarsi alle nuove dipendenze comportamentali.

In questo contesto più di un autore ha cominciato a parlare di dipendenza patologica o, al plurale, di dipendenze patologiche, espressione che consente di mettere insieme le dipendenze da sostanza, già ampiamente riconosciute in ambito clinico e di ricerca, con un insieme eterogeneo di altre “dipendenze”, che alcuni chiamano “dipendenze senza sostanza” e altri “dipendenze comportamentali”, che include il gioco d'azzardo patologico, lo shopping compulsivo, la dipendenza affettiva, la dipendenza sessuale e, più recentemente, la dipendenza da internet e quella da lavoro. Il mondo scientifico sta prendendo atto che la dipendenza è qualcosa che può coinvolgere il rapporto dell'individuo con diversi oggetti e che può riguardare la messa in atto con modalità compulsive e reiterate di comportamenti diversificati. Del resto, l'utilizzo dello stesso termine per questioni che la nosografia pone come diverse rimanda all'idea che così diverse non siano (Maddux e Desmond, 2000).»

Le dipendenze comportamentali, pertanto, hanno richiamato l'interesse della comunità scientifica a causa della loro problematicità e diffusione, tanto da suggerire la ricerca di metodi di prevenzione e cura efficaci (Couyoumdjian, Baiocco e Del Miglio, 2006). Le nuove dipendenze comportamentali, definite come sociali, finiscono con il produrre spesso conseguenze opposte, portando ad una progressiva chiusura individuale, alla ripetizione forzata dei comportamenti di *addiction*: le dipendenze, incluse quelle sociali, “diventano dei rifugi della mente, ovvero, luoghi mentali in cui ritrovarsi quando si desidera sfuggire ad una realtà insostenibile perché angosciosa” (Steiner, 1993).

Le nuove dipendenze rappresenterebbero, quindi, un tentativo disfunzionale di dare risposte efficaci a specifici fattori evolutivi, in cui si incontrano aspetti di ordine sociale e culturale, insieme ad aspetti psicopatologici e clinici (Lavano e Croce, 2008).

### *2.6.1 La dipendenza senza “sostanza”*

La dipendenza comportamentale indica un comportamento eccessivo, a tratti compulsivo, con conseguenze negative per la vita del soggetto (Verrastro, 2015). Per comprendere meglio cosa si intende, è bene richiamare nuovamente gli aspetti terminologici già accennati nel precedente paragrafo: il termine *addiction* definisce una condizione generale di dipendenza psicologica che muove l'individuo verso la ricerca dell'oggetto, qualsiasi esso sia, senza il quale l'esistenza diviene povera del suo significato essenziale (Ferrini e Rontini, 2011). La parola dipendenza, invece, è utilizzata più spesso dai clinici per indicare una condizione di intensa preoccupazione per il comportamento in oggetto, che provoca specifici cambiamenti fisiologici nel cervello (Coletti, 2004). La dipendenza patologica, pertanto, è stata spesso associata a condizioni psico-patologiche in linea con una visione prevalentemente organicistica, come si può evincere dalla definizione che ne ha dato l'Organizzazione Mondiale della Sanità: “stato psicotico e anche fisico, derivante dall'interazione tra un organismo vivente e una sostanza tossica, che si caratterizza per le modificazioni comportamentali e altre reazioni, che comprendono sempre una pulsione ad assumere una sostanza in modo continuo o periodico, al fine di provare i suoi effetti psichici e a volte di evitare il malessere della privazione” (Pigatto, 2004).

Occorre osservare, tuttavia, che nel caso del ricorso ripetuto e totalizzante di alcuni soggetti nei confronti di situazioni, e non di sostanze, gli approcci di stampo organicistico non sembrano essere particolarmente adeguati. Nel caso delle dipendenze comportamentali, infatti, si parla dello sviluppo di una forma di *addiction* senza la dipendenza fisica o chimica da sostanza. Vi sarebbero, dunque, somiglianze fenomenologiche tra le tossicodipendenze e le nuove dipendenze comportamentali (Del Miglio e Corbelli, 2003; Griffiths, 2002) entrambe, infatti, condividono alcune caratteristiche principali:

- *impulsività*, ovvero, la perdita di controllo sul comportamento;
- *compulsività*, ovvero, l'impossibilità di resistere all'impulso e alla tentazione di metterlo in atto.

Tali aspetti hanno conseguenze negative per l'individuo a livello psicologico, fisico e sociale (Sussman *et al.* 2010). Heather (1998) sostiene che il fallimento del soggetto nell'interrompere il comportamento dipendente sarebbe la proprietà distintiva della dipendenza patologica. Alcuni studiosi hanno individuato altre caratteristiche comuni (Benson, 2008; Griffiths, 2002):

- il *craving*: sensazione di tensione o eccitazione prima di compiere l'azione
- il sollievo o piacere durante l'attuazione del comportamento
- la persistenza del comportamento in questione nonostante le evidenti conseguenze negative che ne derivano.

Come osservato da Skog (2003), inoltre, sarebbe determinante per identificare una situazione di dipendenza il fallimento del soggetto nel cercare di combattere la propria dipendenza in diversi contesti ambientali. Un'ulteriore analogia tra dipendenze da sostanze e

dipendenze comportamentali deriverebbe, poi, dall'esistenza di somiglianze sul piano neurofisiologico: la sostanza, così come il comportamento, è in grado di produrre simili livelli di *arousal* e alterazione dei sistemi serotonergici e dopaminergici (Coventry e Norman, 1998; De Caria, Begaz e Hollander, 1998). Ulteriori studi hanno messo in evidenza come i comportamenti attuati producano gli stessi effetti delle tossicodipendenze: l'escalation, l'astinenza, la tolleranza (aumento del tempo di uso per ottenere l'effetto desiderato), la ricaduta, ovvero, la tendenza a ricominciare l'attività dopo averla interrotta. Quanto detto finora, mette in evidenza quanto il concetto di dipendenza patologica sia mutato nel tempo non comprendendo più solamente gli effetti da "sostanza" ma assumendo specificità e caratteristiche proprie sino all'inserimento di una particolare categoria diagnostica all'interno del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5, American Psychiatric Association, 2013) in cui, dopo ampie discussioni di carattere scientifico, sono stati inclusi i "Disturbi da dipendenza da sostanza" suddivisi in "Disturbi relativi a sostanze" e "Disturbi non correlati a sostanze". Pertanto, le nuove forme di dipendenza possono essere anche favorite dalle innovazioni tecnologiche e dall'evoluzione della società che, se da un lato può essere causa di stress, sensazione di vuoto, ansia ed apatia, dall'altro genera la tendenza a ricercare un'immediata gratificazione fornendo gli strumenti adatti a risolvere tali stati. Secondo alcune ricerche (Cancrini, 2004) la dipendenza, per poter essere considerata tale, deve essere in grado di soddisfare tre bisogni fondamentali:

- 1) il primo è il piacere e/o l'allentamento della tensione;
- 2) il secondo si basa sull'opposizione al disegno consapevole del soggetto e del contesto circostante, che lo vorrebbe capace di

compiere le classiche azioni quotidiane mentre, tali azioni risultano bloccate a causa della dipendenza;

- 3) il terzo bisogno riguarda la trasgressione, ovvero essere e mostrarsi diverso, fuori dalle regole che caratterizzano la vita quotidiana, vissuta dal soggetto come insopportabile.

Nel caso in cui l'*oggetto* desiderato soddisfi tali esigenze, sia esso una sostanza o un comportamento, esso rappresenta il fulcro intorno a cui il soggetto concentra la sua intera esistenza o sui cui sente di poter proiettare tutti i suoi bisogni o desideri (Cancrini, 2004). Tuttavia, per ciò che concerne le dipendenze comportamentali occorre ricordare anche la grande rilevanza acquisita dai fattori ambientali: Skog (2003) osserva come un contesto compiacente possa favorire la persistenza della condotta disfunzionale, al contrario, un contesto opponente, potrebbe indurre il soggetto alla sospensione della stessa.

Numerose ricerche, dunque, hanno messo in evidenza i principali effetti delle dipendenze comportamentali correlate all'utilizzo delle nuove tecnologie, quali: isolamento sociale, ricadute negative sul rendimento scolastico, sedentarietà, aumento dell'aggressività nelle relazioni, stress, depressione, disturbi del sonno, consumo di alcool, tabacco e sostanze psicotrope (Young, 1998; Weinstein, 2010; Civita, 2013 e 2014, Caso, 2015; Guerrini et al., 2016). Inoltre, i fattori di rischio legati a tali condotte possono essere di tipo biologico o ambientale ed includono: bassa autostima, frustrazioni che spingono ad evadere dalla realtà, modelli educativi in famiglia troppo permissivi e poco inclini all'ascolto, l'esposizione a forme di bullismo scolastico (Pattaro, 2006; Vanni, 2009; Toller, 2011; Caso, 2015).

Da quanto esposto emergono diversi aspetti rilevanti che meritano di essere approfonditi. Come detto in precedenza è importante considerare

le nuove dipendenze sociali, così come quelle da sostanza, caratterizzate dall'incapacità di resistere all'impulso di mettere in atto il comportamento disfunzionale e la sensazione crescente di tensione immediatamente precedente l'inizio del comportamento stesso (*craving*). Pertanto, emerge un'evoluzione del concetto di dipendenza patologica che indica una sintomatologia prodotta dalla ripetizione di qualsiasi comportamento che assume rilevanza psicologica per il soggetto, soprattutto in termini di una riduzione degli stati emotivo-affettivi negativi con un'esaltazione di quelli positivi piuttosto che riferita alla presenza di una sostanza esterna (Ferrini e Rontini, 2011). È importante considerare, inoltre, le conseguenze individuali e sociali prodotti da tali forme di dipendenza, simili alle dipendenze da sostanze, nonostante in questo caso, la dipendenza sia legata a comportamenti di cui è molto difficile privarsi in quanto sarebbe impossibile vivere senza relazioni o senza collegarsi ad Internet (Lavanco e Varveri, 2006).

Per concludere, può essere interessante riportare una riflessione di Tonioni (2013):

«Fino a vent'anni fa sarebbe stato difficile immaginare l'avanzante e immenso progresso tecnologico che stiamo vivendo, e che inevitabilmente già da domani sarà preistoria tecnologica, assieme ai suoi numerosi pregi e a qualche ombra. Era poi impensabile concettualizzare addirittura un disturbo psichiatrico oggi noto con il nome inflazionato di Dipendenza da Internet o *Internet Addiction Disorder* (IAD). La Dipendenza da Internet è descritta dagli esperti del settore come un fenomeno estremamente complesso, in continuo divenire e privo di una definizione comune ovvero dotata di criteri condivisi e standardizzati. Essa fa riferimento a uno strumento che moltiplica le possibilità di fruizione e interazione e come tale può



rappresentare un livello intermedio nell'evoluzione di disturbi di dipendenza comportamentali.»

Per cercare di comprendere meglio la complessità del fenomeno, indispensabile ai fini della seguente trattazione, nei paragrafi che seguono verrà ripercorsa la storia dell'inquadramento diagnostico dell'Internet Addiction Disorder e ne verranno analizzate le caratteristiche principali.

## **Capitolo 3: La dipendenza da Internet**

### **3.1 L'Internet Addiction Disorder (IAD)**

Negli ultimi anni, la massiccia diffusione delle nuove tecnologie ha messo in evidenza le problematiche relative al loro utilizzo. In particolare, l'uso di Internet e dei social network è entrato a far parte della quotidianità di ciascuno. In un mondo in cui si è costantemente connessi l'impatto che gli strumenti digitali hanno sulle nostre vite è significativo (Naskar, et al., 2016; King et al., 2018). Numerosi studi hanno messo in evidenza come l'utilizzo di Internet possa indurre dipendenza psicologica e lo sviluppo di disturbi psicopatologici (Mannino, et al., 2017). All'interno delle dipendenze comportamentali, dunque, sono state incluse anche le dipendenze tecnologiche per indicare quei disturbi legati all'eccessiva dipendenza uomo-macchina (Griffiths, 1995). I soggetti che usano Internet in maniera disfunzionale mostrano, come accennato nei paragrafi precedenti, un modo di comportarsi simile ad una vera e propria dipendenza, con un impatto negativo sulle attività quotidiane, in particolare, sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico (Lam e Peng, 2010). Le dipendenze tecnologiche possono essere sia attive, sia passive e, in genere hanno le proprietà di induzione e rinforzo, che favoriscono la tendenza alla dipendenza (Verrastro, 2015). Al di là del significato assunto dalla tecnologia e da Internet per ciascun soggetto (strumento di lavoro, svago, socializzazione o mondo "alternativo" a quello reale) è ormai accertato che un uso eccessivo e continuo di Internet può portare a fenomeni di dipendenza in rapporto anche alla personalità e al contesto sociale in cui l'individuo vive

(Couyoumdjian, 2011) e potrebbe costituire un diversivo per far fronte alla monotonia quotidiana, alla noia, alla solitudine e allo stress (Adès, Lejoyeux, 2001). Alcune attività che sono state individuate essere connesse ad un eccessivo uso di Internet sono in particolare: gioco on line (Kuss e Griffiths, 2012) e gioco d'azzardo (Griffiths e Parke, 2010), utilizzo di social media e social network (Kuss e Griffiths, 2011). Un esagerato coinvolgimento in tali attività porterebbe alla manifestazione di sintomi simili a quelli che si manifestano nelle dipendenze da sostanze (Yellowees e Marks, 2007).

L' *Internet Addiction Disorder* (IAD), dunque, si configura come un disturbo comportamentale caratterizzato dall'utilizzo intenso e ossessivo di Internet (Caretti et al., 2009). Tale disturbo venne introdotto da Ivan Goldberg (1995), il quale indicò come criteri diagnostici gli stessi relativi alla dipendenza da sostanze, in quanto, un uso disfunzionale di Internet provocherebbe fenomeni di disagio clinicamente significativi. Un uso eccessivo della Rete, inoltre, produrrebbe specifici sintomi cognitivi e comportamentali, tra cui la perdita di controllo, compromissione dei processi decisionali (Sim et al. 2012), alterazione del tono dell'umore e conseguenti disturbi nell'area sociale e lavorativa (Young, 1998). Inoltre, si riscontra una condizione pervasiva e morbosa con sintomi quali: *craving*, assuefazione, astinenza, in relazione ad abitudini incontrollabili e inarrestabili e mancanza di controllo (Caretti e La Barbera, 2005). Per ciò che concerne i criteri diagnostici finalizzati a rilevare eventuali condotte disfunzionali nell'utilizzo di internet, è opportuno ricordare gli studi di Goldberg (1995) e Block (2008). Goldberg, che coniò il termine *Internet Addiction Disorder*, ne propose l'introduzione all'interno del Manuale diagnostico e statistico dei

disturbi mentali indicando anche i criteri diagnostici essenziali per il riconoscimento:

- il bisogno di trascorrere in rete un tempo sempre maggiore e di connettersi sempre più spesso, per ottenere soddisfazione;
- la marcata riduzione dell'interesse per ogni altra attività che non riguardi l'uso di Internet;
- la persona sviluppa agitazione, sintomi depressivi e ansiosi, pensieri ossessivi o sogni su quello che sta accadendo in rete, se l'abuso viene ridotto o interrotto;
- l'incapacità di interrompere o tenere sotto controllo l'utilizzo di Internet;
- continuare a usare il web nonostante la consapevolezza di aver sviluppato comportamenti patologici che hanno delle ricadute nell'ambito sociale, psicologico e fisico, come per esempio disturbi del sonno, problemi familiari e coniugali, problemi lavorativi.

Block (2008) ha indicato, invece, alcuni aspetti predittivi per la diagnosi di dipendenza da internet, da includere sempre nel DSM-5, che sono i seguenti:

- 1) uso eccessivo di Internet: associato a una perdita del senso del tempo o al non soddisfacimento dei bisogni primari;
- 2) ritiro: comprende i sentimenti di rabbia, tensione o depressione che si sperimentano quando non si può accedere alla Rete;
- 3) tolleranza: necessità di avere migliori apparecchiature, più software o più ore di utilizzo;
- 4) conseguenze sociali avverse: comprende l'utilizzo di menzogne, scarsa realizzazione professionale o scolastica, isolamento sociale

e stanchezza.

Le modificazioni psicologiche e fisiche degli individui dipendenti dalla Rete sono, secondo gli studi condotti da Young (1998):

- scarse relazioni interpersonali;
- cambiamenti dell'umore;
- modifiche nella percezione del tempo;
- tendenza a sostituire il mondo reale con un luogo virtuale;
- sintomi fisici riconducibili al protrarsi di lunghi periodi di attività in rete.

Inoltre, per quanto riguarda gli aspetti cognitivo-comportamentale, i soggetti che sviluppano una dipendenza da Internet, manifestano (Young, 2011):

- pensieri disfunzionali relativi a stessi e agli altri;
- sentimenti soggettivi di inadeguatezza, insicurezza, bassa autostima e problemi relazionali;

Dopo aver analizzato i risultati degli studi che si sono occupati di individuare gli aspetti caratteristici riconducibili al tipo di dipendenza oggetto della presente trattazione, nei paragrafi che seguono, si intende approfondire tale tematica attraverso un *excursus* riguardante la storia dell'inquadramento diagnostico dell'IAD e una sintetica rassegna dei principali strumenti di rilevazione dello stesso.

### **3.2 L'evoluzione dell'inquadramento diagnostico**

L'inquadramento diagnostico dell'*Internet Addiction Disorder* è di recente sviluppo e legato sia alla diffusione massiccia della rete Internet, sia alla diffusione su larga scala di dispositivi tecnologici sempre più *user-friendly*. Per comprendere la complessità di un fenomeno nuovo ed

ancora in evoluzione è opportuno riportare alcune osservazioni di Di Lorenzo (2013): «Nel corso degli anni si sono accumulate in letteratura diverse proposte ed etichette diagnostiche che hanno sicuramente contribuito a spostare il focus delle ricerche empiriche sulle problematiche legate all'uso di internet, ma hanno anche contribuito a creare una situazione di “babele” diagnostica. Cantelmi (2000) conta fino a 25 definizioni diverse di internet addiction: Internet Dependency (Scherer 1997), Compulsive Internet Use (Greenfield 1999), Compulsive Computer User (Potenza e Hollander 2002), Retomania (Cantelmi 1999) sono solo alcuni esempi della moltitudine di definizioni proposte. Le denominazioni più usate e approvate sono comunque Internet Addiction Disorder (IAD) e Pathological Internet Use (PIU).»

Pertanto, ripercorrendo la storia dell'inquadramento diagnostico del fenomeno indagato, il primo a utilizzare tale termine fu Ivan Goldberg che, nel 1995, definì il disturbo come l'“*errato uso di Internet che provoca danno o sofferenza clinicamente significativi, manifestati da sintomi comparsi in uno stesso periodo nell'arco di dodici mesi.*” Goldberg, psichiatra della Columbia University, propose, pertanto, l'introduzione del disturbo nel DSM, descrivendolo come una nuova sindrome, che chiamò, appunto, *Internet Addiction Disorder (IAD)*. L'Autore, dunque, propose i criteri diagnostici di seguito elencati:

1) Tolleranza, caratterizzata da:

- Il bisogno di aumentare la quantità di tempo di collegamento ad Internet per raggiungere l'eccitazione desiderata.
- Un effetto marcatamente diminuito con l'uso continuato della stessa quantità di tempo su Internet.

2) Astinenza, come manifestato da ciascuno dei seguenti sintomi:

I criteri caratteristici della crisi d'astinenza:

- a) L'interruzione (o la riduzione) dell'uso prolungato e pesante di Internet.
- b) Due (o più) dei seguenti, che si sviluppano da diversi giorni ad un mese dopo l'interruzione del comportamento: agitazione psicomotoria, ansia o pensiero ossessivo circa ciò che sta succedendo su Internet, fantasie o sogni su Internet, movimenti volontari o involontari di battitura a macchina con le dita.
- c) I sintomi al criterio 2 causano disagio o menomazione nell'area sociale, occupazionale o in qualche altra importante area di funzionamento.

L'uso di Internet o di simili servizi in Rete viene impiegato per alleviare o evitare i sintomi di astinenza.

- 3) Si accede spesso ad Internet con più frequenza e per periodi di tempo più lunghi di quanto era stato preventivato.
- 4) Persistente desiderio o tentativi falliti di cessare o controllare l'uso di Internet.
- 5) Una grande quantità di tempo spesa in attività legate all'uso di Internet (per esempio effettuare prenotazioni su Internet, cercare nuovi browser nel Web, organizzare files o scaricare materiale).
- 6) Importanti attività sociali, lavorative o ricreative vengono sospese o ridotte a causa dell'uso di Internet.
- 7) L'uso di Internet continua nonostante la consapevolezza di avere persistenti o ricorrenti problemi fisici, sociali, occupazionali o psicologici, i quali molto probabilmente sono stati causati o esacerbati dall'uso di Internet (perdita del sonno, difficoltà coniugali, ritardi negli appuntamenti del primo mattino, negligenza nei doveri professionali, oppure sentimenti di abbandono negli altri significativi).

Tra gli studi pionieristici relativi all'IAD è opportuno menzionare quello intrapreso da Brenner (1996). L'Autore ha condotto una ricerca telematica, dalla quale è emerso che i soggetti intervistati hanno riportato una media di 19 ore a settimana di collegamento ad Internet ed anche almeno dieci segni d'interferenza nello svolgimento di attività quotidiane. L'80% del campione mostrava oltre cinque di questi segni, tra cui: incapacità di amministrare il tempo, perdita del sonno e dei pasti. Tali risultati fanno pensare che qualche problema correlato all'uso della Rete sia normale e non necessariamente imputabile allo sviluppo di una dipendenza (Cinti, 2004).

Negli stessi anni, Griffiths ha invece fatto riferimento, più genericamente, a forme di "*Technological Addiction*" (Griffiths, 1995), in quanto dipendenza comportamentale non indotta da sostanze ma prodotta dall'interazione uomo-macchina, che può assumere connotati passivi, come nel caso della televisione, o attivi, come nel caso dei videogames. Lo stesso Autore ha individuato sei caratteristiche imprescindibili, per la diagnosi di *Technological Addiction*:

- 1) Salienda: l'attività risulta quella principale per il soggetto e domina la sfera cognitiva, affettiva e comportamentale;
- 2) Alterazioni del tono dell'umore: questi cambiamenti, sono da riferirsi alla sensazione personale esperita dal soggetto;
- 3) Tolleranza: il soggetto necessita di quantità incrementali di tempo da passare nell'attività per raggiungere l'eccitazione ottenuta precedentemente;
- 4) Sintomi d'astinenza: questi sintomi riguardano le sensazioni spiacevoli e gli effetti fisici che si presentano nel momento in cui l'attività è discontinua o drasticamente ridotta;



- 5) Conflitti: essi possono essere di natura interpersonale, intrapsichica o riguardare aspetti come il lavoro, la vita sociale, hobby e interessi;
- 6) Ricadute: riguardano il ritorno a precedenti comportamenti d'addiction, anche dopo lunghi periodi d'astinenza e controllo (Griffiths, 1998).

Nel 1996, inoltre, Kimberly Young ha condotto il primo studio empirico inerente tale tematica (Young, 1996), individuando ulteriori criteri diagnostici per l'*Internet Addiction*. La ricerca di Young ha avuto inizio a partire dai criteri relativi al gioco d'azzardo patologico, considerato come il quadro diagnostico "più affine alla natura patologica dell'uso di internet. Usando il gioco d'azzardo patologico come modello, l'Internet Addiction può essere definita come un disturbo del controllo degli impulsi che non comporta l'utilizzo di sostanze" (Young, 1996). Nell'ambito di tale ricerca è stato sviluppato un Questionario Diagnostico (ispirato ai criteri già noti per la diagnosi del gioco d'azzardo patologico) composto da otto domande relative ad altrettanti sintomi individuabili nell'IAD. Per poter parlare di Internet Addiction, occorre che si presentino nel soggetto almeno 5 dei seguenti 8 sintomi, nell'arco di sei mesi.

1. Il soggetto prova eccessiva preoccupazione associata ad Internet (pensando ad esempio alle attività online precedentemente sostenute, o anticipando quelle future).
2. Il soggetto ha bisogno di passare in Rete sempre più tempo per ottenere soddisfazione.
3. Il soggetto ha ripetutamente tentato, senza successo, di controllare, ridurre o interrompere le attività online.
4. Il soggetto si sente agitato, irritabile, depresso o di malumore, nel momento in cui tenta di ridurre o interrompere l'uso di Internet.

5. Il soggetto trascorre maggior tempo connesso rispetto a quanto si era prefissato.
6. Il soggetto rischia di compromettere o perdere relazioni significative, il lavoro o opportunità di carriera o di studio, a causa dell'utilizzo di Internet.
7. Il soggetto mente ai membri della famiglia, o ad altri, per nascondere il grado di coinvolgimento relativo ad Internet.
8. Il soggetto utilizza la Rete come strumento per evitare i problemi o per alleviare un umore disforico (ad esempio, sentimenti di impotenza, colpa, ansia, depressione).

Alcuni anni dopo, l'Autrice ha elaborato il *Modello ACE* tramite cui sono stati individuati alcuni fattori facilitanti e predisponenti l'insorgere di disturbi collegati all'uso problematico di Internet:

- *Accessibility* (accessibilità): l'accessibilità, la facilità e la velocità di risposta che si ha su internet, grazie anche alla rapida evoluzione tecnologica attuale, permette la gratificazione di qualsivoglia bisogno;
- *Control* (controllo): il controllo che si può esercitare riguardo alle proprie attività online, spesso superiore alle situazioni della vita reale, può portare a vissuti d'onnipotenza;
- *Excitement* (eccitazione): l'innumerabile quantità di stimoli a cui si è sottoposti online, può facilmente portare ad uno stato di eccitazione (Young, 1998).

In seguito ad ulteriori studi l'Autrice ha sottolineato come il termine *Internet Addiction*, in realtà, sia riconducibile a disturbi comportamentali e di controllo degli impulsi di tipo eterogeneo. Young, pertanto, ha individuato cinque sottocategorie dell'*Internet Addiction*:

- 1) *Cybersexual Addiction* (Dipendenza da sesso virtuale): ossia, uso compulsivo di siti per adulti riguardanti sesso virtuale o pornografia.
- 2) *Cyber-Relationship Addiction* (Dipendenza da relazioni virtuali): consiste nella tendenza ad instaurare rapporti affettivi, amicali o sentimentali con altre persone conosciute in Rete mediante, soprattutto, applicazioni social network, chat, newsgroup, community, email. Tali relazioni virtuali, con il tempo, finiscono per superare in importanza quelle reali, fino ad isolare l'individuo in un mondo irreal, composto di persone idealizzate, in cui l'anonimato consente di inventare identità ideali ed alternative.
- 3) *Net Compulsions* (Compulsioni web-mediate): comprende i principali comportamenti compulsivi che possono attuarsi in Internet, cioè, il gioco d'azzardo, partecipazione ad aste on line e lo shopping online.
- 4) *Information Overload* (Sovraccarico cognitivo causato da eccessive informazioni): ricerca, quasi spasmodica, di informazioni on line fino alla conseguenza di venire sommersi da un eccesso di dati spesso inutili.
- 5) *Computer Addiction* (Dipendenza da giochi online): tendenza ad essere assorbiti in giochi virtuali, come i giochi di ruolo, in cui il soggetto finisce con il rifugiarsi, costruendosi un'identità inventata, frutto della necessità di uscire dalla sua vita quotidiana e assumere le sembianze del "personaggio virtuale" su cui proietta fantasie e illusioni.

Nonostante le ricerche empiriche negli ultimi anni siano aumentate notevolmente, non vi è unanimità nella descrizione del fenomeno (Kuss et al., 2014). Pertanto, il timore di adottare definizioni che potessero condurre ad una generalizzazione di tale disordine comportamentale, ha

condotto Goldberg, nel 1999, a riferirsi a *Pathological Internet Use Disorder* (PIU), per indicarne il quadro diagnostico. Infatti, secondo l'Autore, se si estende “*il concetto di dipendenza a ogni cosa che un individuo può dare in eccesso, allora dovremmo parlare di dipendenza da libri, da jogging e da tante altre cose*” (Nardone, Cagnoni, 2002): l'accento viene dunque posto sul fatto che l'utilizzo del computer causi “*disagio e/o diminuzione delle attività lavorative, accademiche, sociali, familiari, finanziarie, psicologiche o fisiologiche*” (Vallario, 2008).

La definizione di *Pathological Internet Use Disorder* è stata in seguito adottata anche da Davis (1999). L'Autore, infatti, ha concentrato i suoi studi sugli aspetti patologici legati al fenomeno in oggetto, piuttosto che quelli associati alla dipendenza, soffermandosi sulla sfera cognitiva, tramite la quale è possibile evidenziare prodromi di sintomi affettivi e comportamentali. Inoltre, lo stesso Autore, ha distinto due forme cliniche:

- una specifica, ovvero, correlata a precise funzioni di Internet:
- una forma generalizzata, legata al contesto e indotta dalla mancanza di supporto sociale.

Sempre in riferimento al *Pathological Internet Use Disorder*, Shapira e colleghi, hanno introdotto ulteriori criteri diagnostici, evidenziando gli aspetti emotivi connessi con l'esperienza della perdita di controllo. I criteri proposti dagli Autori sono i seguenti:

- I. Preoccupazione mal adattiva associata all'uso della Rete, come indicato da almeno uno dei seguenti criteri:
  - a. La preoccupazione connessa all'uso di Internet è vissuta come irresistibile;
  - b. Uso di Internet eccessivo rispetto a quanto pianificato.
- II. L'uso di Internet, o le preoccupazioni ad esso associate, causano

un livello di stress clinicamente significativo o indebolimento nell'area sociale, professionale o altre importanti per il soggetto;

III. L'uso eccessivo di Internet non è presente esclusivamente durante periodi di mania o ipomania, e non è meglio definito da altri disturbi sull'Asse I (Shapira et al., 2003).

Occorre evidenziare che in Italia, tra i primi studiosi che si sono occupati di indagare il fenomeno, vi è Cantelmi, che ha fatto riferimento a *Internet Related Psychopatology* (IRP) o “*Fenomeni psicopatologici Internet-correlati*” (Cantelmi, et al., 2000). Cantelmi e Talli hanno proposto alcuni criteri diagnostici riconducibili all' *Internet Related Psychopatology*. Gli Autori chiariscono che «È necessario che siano presenti 2 o più dei sintomi Overt (manifesti) e 2 o più dei sintomi Covert (occulti), per un periodo di tempo di almeno 6 mesi. I sintomi non sono meglio spiegati da altri disturbi.» Nello specifico Cantelmi indica con:

I. Overt

- Elevato tempo di permanenza online, non giustificato da motivi di lavoro o di studio;
- Manifestazioni sintomatiche offline (ad es. nervosismo, irritabilità, depressione, ecc.);
- Conseguenze negative dovute all'uso eccessivo di Internet (ad es. isolamento sociale, scarso rendimento lavorativo, ecc.).

II. Covert

- Irrefrenabile impulso a collegarsi ad Internet;
- Ripetuti tentativi di controllare, ridurre o interrompere l'uso di Internet;
- Frequenti menzogne relative all'uso eccessivo di Internet;

- Ricorrenti pensieri e/o fantasie relativi ad Internet (Cantelmi, Talli, 2007).

Altri studi, invece, hanno indagato l'associazione di tale disordine comportamentale con l'utilizzo di un dispositivo digitale specifico. Di Gregorio, ad esempio, ha inserito l'utilizzo del telefono cellulare tra le dimensioni del disturbo: secondo Di Gregorio i «telefonino-dipendenti sono tutti sintonizzati in modo autoreferenziale sul loro cellulare, non lo abbandonano mai, nemmeno per un istante, lo usano ogni giorno come lo strumento prioritario della comunicazione con gli altri, lo tengono sempre acceso e non possono non inviare qualche messaggio per colazione e qualche altro per cena» (Di Gregorio, 2003). L'utilizzo del telefono cellulare, dunque, si caratterizzerebbe come *“un possesso illusorio che serve per negare la separazione e la consistenza reale dell'altro”*.

Altri ricercatori, spingendosi addirittura oltre, hanno affermato che non si può parlare di dipendenza da Internet in taluni casi, poiché i soggetti “dipendono” da solo alcune delle sue applicazioni, come il gioco d'azzardo, il *gaming*, lo shopping online (Ceyhan, 2008).

In ogni caso è ormai ampiamente riconosciuto che un uso eccessivo di Internet può portare a gravi difficoltà sia in ambito familiare che relazionale, lavorativo o scolastico con il rischio di rimanere totalmente assorbiti dalla Rete, dando luogo ad episodi dissociativi (Ng, Wiemer-Hasting, 2005). La dipendenza da Internet, dunque, si svilupperebbe in due fasi (Coyoumdjian et al., 2011)

1. Fase iniziale “tossicofilica”: caratterizzata da un'attenzione ossessiva per la casella email, una polarizzazione ideo-affettiva su temi inerenti Internet, un incremento del tempo di permanenza on line, intensa partecipazione a chat e newsgroup, collegamenti

notturni e perdita di sonno;

2. Seconda fase “tossicomantica”: correlata a fenomeni psicopatologici e caratterizzata da collegamenti tanto prolungati da compromettere la vita sociale.

Recenti studi riguardanti le *Internet Addictions* hanno portato all’elaborazione di un Modello di Sviluppo Evolutivo tipico nell’utilizzo di Internet. L’Autore analizzando il comportamento degli utenti di Internet è ha elaborato un Modello di Sviluppo Evolutivo suddiviso in due fasi: la prima, dove si osserva in che modo si è arrivati alla Rete e come ci si è attivati fino a trovare la cosiddetta personale “web base-sicura”; la seconda, dove si indaga sulla relazione e sulla comunicazione dell’utente-dipendente mediate in parte o totalmente dal mezzo tecnologico. Lavenia, dunque, nel suo Modello di Sviluppo Evolutivo ha evidenziato due fasi principali (Lavenia G., 2018):

1. Fase di Osservazione e Ricerca: suddivisa in uno stadio osservativo, in cui l’utente osserva ciò che la Rete offre, rimanendone distaccato e ponendosi come semplice “osservatore”. Dopo questo stadio il soggetto inizia a prendere più fiducia e dimestichezza con il mezzo di comunicazione e passa allo stadio di attivazione, un processo fatto di prove ed errori, grazie al quale diviene un vero e proprio fruitore del Web. In questa fase il soggetto utilizza servizi, funzioni e applicazioni di Internet in modo non propriamente “attivo”;
2. Fase Relazionale-Comunicativa: in questa fase l’utente si trasforma in creatore del Web e soggetto attivo. Tale fase si attiva quando il soggetto scopre che esistono delle applicazioni o siti che permettono di mettersi in collegamento con altri ed entrare a far parte di una vera e propria comunità virtuale. L’utente, dunque,

nel comunicare con gli altri e nel presentarsi, apporta delle modifiche alla Rete stessa.

In linea con le precedenti ricerche, L'Autore osserva come nella prima fase possono presentarsi sintomi tipici delle dipendenze comportamentali, come il *craving*, l'astinenza e la tolleranza. Le manifestazioni riscontrabili nella prima fase sono (Lavenia G., 2018):

- sovraccarico cognitivo;
- gioco d'azzardo patologico;
- trading patologico;
- shopping compulsivo
- pornodipendenza.

Nella seconda fase, Relazionale-Comunicativa, l'individuo appare coinvolto a livello globale nella realtà virtuale, perdendo la cognizione spazio-temporale e i propri riferimenti emotivo-sociali. I sintomi riscontrabili sono (Lavenia G., 2018):

- dipendenza da relazioni virtuali;
- dipendenza da sesso virtuale;
- dipendenza da giochi online;
- Hikikomori;
- cyberbullismo.

In sintesi, l'uso di Internet produrrebbe una gratificazione tale da portare allo sviluppo di una vera e propria dipendenza; è possibile spiegare tale fenomeno in tre modi (Couyoumdjian, 2011):

- a) in base alla teoria dei bisogni di Maslow, Internet soddisferebbe i bisogni di contatto interpersonale, riconoscimento sociale, senso di appartenenza ed autorealizzazione;
- b) dal punto di vista psicoanalitico, l'uso della Rete costituirebbe un



mezzo per la scarica pulsionale e, di conseguenza, il soddisfacimento dei bisogni derivanti dalle pulsioni;

- c) secondo l'approccio comportamentista, si instaurerebbe lo stesso meccanismo fisiopatologico presente nell'abuso di sostanze (*craving*), per cui stimoli originariamente neutri (Internet), assumono una significatività soggettiva elevata associata all'effetto prodotto (gratificazione).

### **3.3 Compresenze patologiche**

Diverse ricerche hanno evidenziato come la dipendenza da Internet risulti associata ad altri quadri clinici e sintomi premorbose (Ahmadi et al., 2014; Tsitsika et al., 2014). In particolare, dagli studi effettuati è emerso che il fenomeno IAD può essere messo in relazione a diverse condizioni cliniche d'internalizzazione quali: ansia, depressione (Cheung e Wong, 2011), insonnia, ideazione suicidaria (Kim et al., 2006; Fu, Chang, Wong e Yip, 2010), isolamento sociale, difficoltà sociali in generale (Weiser, 2001). Inoltre, esisterebbe anche una correlazione tra IAD e disturbi esternalizzanti, tra cui: aggressività (Ko, Yen, Liu, Huang, 2009), problemi della condotta e comportamento ostile con conseguenze fallimentari nelle relazioni (Yen et al., 2008). Ulteriori comorbidità, inoltre, sono state osservate tra IAD e disturbo da deficit di attenzione ed iperattività, fobia sociale (Ko, Yen, Chen, 2009), schizofrenia, disturbo ossessivo compulsivo (Ha et al., 2006), uso di droga (Gong, Chen, Zeng, Li, Zhou, Wang, 2009) e abuso di alcool (Ko et al., 2008).

Nonostante non vi siano dati certi ed univoci circa il nesso di causalità esistente tra IAD ed altri quadri clinici rilevati, le comorbidità osservate

indicherebbero che vi sia una relazione casuale bidirezionale tra i disturbi, oltre ad una eziologia simile (Mueser, Drake e Wallack, 1998). Analizzando la letteratura scientifica relativa a tale argomento, tuttavia, è possibile rilevare come vengano individuati come antecedenti dell'Internet-dipendenza i problemi legati all'internalizzazione, poiché accrescerebbero il rischio di sviluppare tale disordine comportamentale: in questo caso, Internet fungerebbe da rinforzo (Van den Eijnden et al., 2008) o da compensazione (Baiocco, 2005). È indubbio che il Web offra diversi modi per evitare le difficoltà che si incontrano nel mondo reale (Verrastro, 2015) ponendosi come meccanismo di fuga mediante cui i soggetti diventano abili nel fronteggiare le situazioni (Davis, 2001). Tuttavia, alcune ricerche scientifiche hanno evidenziato come alcuni individui dipendenti dalla Rete svilupperebbero in seguito al loro comportamento problemi di salute mentale come ansia e depressione (Ahmadi, 2014). Alcuni Autori si sono espressi in merito a tali riscontri sostenendo che è possibile distinguere due tipi di soggetti Internet-dipendenti:

- soggetti che possiedono una psicopatologia precedente, in particolare inerente alla vita affettiva o con tratti ossessivo-compulsivi;
- soggetti dipendenti da Internet che non possiedono patologie pregresse (Cantelmi, 2000).

Numerosi studi si sono occupati di indagare l'incidenza del fenomeno anche tra gli adolescenti. Kim e colleghi (2006) hanno dimostrato che il grado di dipendenza da Internet è positivamente correlato con il livello di depressione ed ideazione suicidaria. Allo stesso modo, Ha e colleghi (2007) hanno rilevato che circa un terzo degli adolescenti con dipendenza da Internet mostravano livelli significativi di sintomi

depressivi che richiedevano un intervento psichiatrici. In Italia, una ricerca ha rilevato una correlazione tra depressione, sintomi somatici e ansia, solamente in coloro che utilizzavano Internet per un lasso di tempo superiore alle 25 ore settimanali (Favaretto, Morandini, Fava e Bigotto, 2004). Un ulteriore studio condotto da Ahmadi e colleghi (2014) ha approfondito le relazioni esistenti tra IAD e livelli di ansia e depressione misurati secondo i criteri del DSM IV in un campione di giovani iraniani. I ricercatori hanno rilevato che il livello di depressione tra coloro che abusavano di Internet era significativamente più elevato rispetto agli altri ed il livello di ansia era maggiore tra coloro che usavano il Web per chattare, passare il tempo o reperire informazioni. Nonostante i dati esaminati siano abbastanza coerenti tra loro, resta aperta la questione se l'IAD sia effettivamente un disturbo a sé o un problema secondario ad altro (Verrastro, 2015): LaRose e colleghi (2001), indagando il fenomeno tra gli studenti universitari, hanno ipotizzato che la comunicazione on line potrebbe avere l'effetto di alleviare la depressione almeno in coloro che risultano socialmente isolati e moderatamente depressi. L'IAD in questi soggetti consentirebbe di non affrontare le proprie problematiche esistenziali rifugiandosi, invece, nella Rete (Del Miglio, Cantelmi, Talli e Cavolina, 2000).

I numerosi studi che si occupati di analizzare il fenomeno dell'IAD, dunque, hanno messo in evidenza le caratteristiche maggiormente connesse a tale disturbo, che sono state: autostima, depressione, ansia, perfezionismo e credenze metacognitive. L'autostima è un costrutto che si sviluppa tramite un processo individuale, interattivo, relazionale, e può essere concettualizzata come uno schema cognitivo appreso man mano che gli individui interagiscono con gli altri e con l'ambiente (Bracken, 2003). La diffusione delle nuove tecnologie ha cambiato le modalità

delle interazioni sociali e il contesto in cui tali interazioni avvengono, influenzando inevitabilmente anche il concetto di sé e l'autostima (Firth et al., 2019). Le interazioni sociali online hanno dimostrato di elicitare le stesse risposte delle relazioni reali a livello neurocognitivo, coinvolgendo aree cerebrali analoghe relative alla cognizione sociale, quali ad esempio l'amigdala (Firth et al., 2019). Tali studi pongono l'attenzione su come le relazioni sociali online siano elaborate in modo molto simile rispetto a quelle che avvengono nella vita reale, evidenziando le implicazioni significative delle interazioni tecnologicamente mediate per comprendere la socialità umana. Se la costruzione della propria autostima si sviluppa, sia per gli adolescenti sia per gli adulti, anche attraverso Internet, si potrebbe assistere ad un progressivo evitamento generale di contesti ed interazioni nella quotidianità e comportamenti di ritiro sociale che portano il soggetto a preferire il contatto virtuale a quello reale generando la comparsa di alcuni disagi: isolamento sociale, ansia sociale, depressione, disturbi del sonno, problemi di concentrazione, riduzione delle energie fisiche e mentali (Haw, Samaha, 2016). Un altro disturbo associato alla dipendenza da internet è la depressione (Morrison, Gore, 2010). Tale argomento è stato oggetto di diverse ricerche: sono state recentemente pubblicate due analisi che si sono occupate di analizzare i risultati riguardanti alcuni studi che hanno coinvolto 27.000 utenti di Facebook provenienti da Europa, Nord America e Asia (Marino et al., 2018). I risultati di queste ricerche hanno messo in evidenza come gli utenti che utilizzano Facebook in modo problematico mostrerebbero un rischio maggiore di manifestare sintomi di distress psicologico come ansia e depressione. Inoltre, gli stessi mostrano livelli più bassi di felicità e

soddisfazione per la propria vita (Marino et al., 2018) e bassa autostima (Marino et al., 2018).

### **3.4 Fattori di personalità associati all'IAD**

Alcune ricerche hanno indagato le caratteristiche di personalità che possono essere messe in relazione con l'*Internet Addiction Disorder* (Kuss, Griffiths, Karila, Billieux, 2014). Tali studi hanno individuato una correlazione positiva con la ricerca di novità, l'evitamento dei pericoli e la dipendenza da ricompensa, una correlazione negativa è stata invece associata alla stabilità emotiva, auto-direttività ed auto-trascendenza. Nel contesto scientifico italiano, uno studio condotto da Del Miglio e colleghi (2001), usando il Questionario U.A.D.I. su un campione di 80 giovani tra i 19 e i 23 anni, è emerso che i soggetti dipendenti da Internet riportano nel *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) alti punteggi di deviazione psicopatica e bassi punteggi di stabilità emotiva e controllo delle emozioni. Sempre in relazione alle caratteristiche di personalità, le ulteriori ricerche condotte hanno indicato che i soggetti che presentavano un utilizzo disfunzionale della Rete, presentavano punteggi più bassi nella scala dell'estroversione rispetto ai non dipendenti (Huang, 2010), inoltre, con bassa stabilità emotiva (Van der Aa, 2009). Pertanto, bassa estroversione e scarsa stabilità emotiva sembrano essere frequentemente associate alla dipendenza da Internet (Kuss, van Rooji, Shorter, Griffiths, 2013). Tale ipotesi sembra confermata anche da studi relativi all'uso dei giochi on line: in una ricerca condotta da Kuss (2013) su un campione di 3015 giovani tramite un questionario *self-report*, composto dalla *Compulsive Internet Use Scale* ed una versione ridotta dei *Big Five*, ha evidenziato come il 3,7%

del campione esaminato fosse a rischio di dipendenza da Internet. In particolare, l'uso di giochi online e dei social network aumentava il rischio di IAD, mentre l'estroversione e la coscienziosità sembravano essere fattori protettivi nei confronti del disturbo. Approfondire le interazioni tra IAD e variabili di personalità risulta un'importante sfida per la ricerca in quanto permetterebbe di individuare le caratteristiche che delimitano gli utenti abituali con sintomi di dipendenza da Internet e si risulterebbe utile nella prevenzione e trattamento del disturbo (Verrastro, 2015).

### **3.5 Fattori di rischio per lo sviluppo della dipendenza**

La presente ricerca si è occupata di rilevare, oltre alle variabili di personalità associate all'IAD, anche ulteriori fattori che influiscono sulla possibilità di sviluppare comportamenti disfunzionali connessi all'uso di Internet.

La letteratura scientifica evidenzia una maggior prevalenza del disturbo nella popolazione maschile, in quanto i maschi sembrerebbero più dediti ad attività virtuali come i giochi di ruolo, il gioco d'azzardo e il sesso virtuale (Morahan-Martin 2000). Secondo un ulteriore studio, i fattori maggiormente connessi al rischio di sviluppare una forma di IAD sono: il sesso maschile, il tempo trascorso in rete, la depressione e l'attitudine al perfezionismo Dalbudak (2013).

La maggiore vulnerabilità di genere risulta in accordo con quella rilevata da diversi studi sull'abuso di sostanze (Mueser et al. 1990, Brunette et al. 1997, Ibanez et al. 2000, Chou e Hsiao 2000, Ko et al. 2005, Chen et al. 2003, Siomos et al. 2008, Tsai et al. 2009, Bakken et al. 2008). Inoltre, se nei maschi è maggiore la prevalenza di un uso patologico della Rete

(PIU: Pathological Internet Users), nelle femmine è superiore la percentuale di chi mostra un livello di gravità intermedio (MIU: *Maladaptive Internet Users*).

Oltre al genere diversi studi hanno mostrato una correlazione negativa tra età e IAD: i più giovani sarebbero maggiormente vulnerabili a questa patologia (Tonioni et al. 2011, Khazaal et al. 2008, Ha et al. 2007, Yang e Tung 2007, Cheng e Peng 2008, Kandell 1998, Chou e Hsiao 2000).

È necessario considerare, inoltre, la quantità di tempo trascorso online (Kim e Haridakis 2004). È coerente ipotizzare che gli *Internet-addicted* trascorrono in media molte ore in Rete, come ipotizzato da diversi studi pubblicati a sostegno di tale intuizione (Young 1998, Widyanto e McMurrin 2004, Leung 2004, Chou e Hsiao 2000, Dowling e Quirk 2009). Un individuo Internet- dipendente può rimanere connesso da 40 a 80 ore alla settimana, con sessioni che possono durare anche 20 ore consecutive (Young 1998, Greenfield 1999). Un livello di 39 ore settimanali per finalità non scolastiche e/o lavorative è ritenuto un possibile parametro limite che segnala un utilizzo problematico (Young 1998). Come osserva Di Lorenzo alcuni Autori propongono una media di 20 ore settimanali come *cut off* clinico (contro le 9 ore medie degli utenti non dipendenti) mentre altri preferiscono indicare in 3,89 ore giornaliere la media di connessione per soggetti con PIU e 3,27 per utenti MIU (Di Lorenzo et al., 2013).

Una ricerca italiana, inoltre, ha evidenziato una correlazione tra IAD e alessitimia (Fiumana et al. 2011) coerentemente con i risultati provenienti da studi riguardanti altre forme di dipendenza, legate a sostanze o a comportamenti, che risultano associate all'incapacità di esprimere e riconoscere le proprie emozioni (Ryhakowski et al. 1988,

Taylor et al. 1990, Caretti et al. 2005, Parker et al. 2005, Toneatto et al. 2009).

### **3.6 Variabili relative all'uso di Internet**

Tra le numerose variabili relative all'uso di Internet, quella inerente al tempo trascorso online, è sicuramente una di quelle che sono state maggiormente indagate nell'ambito degli studi effettuati. Il tempo passato online, come riportato nel paragrafo precedente, potrebbe essere indicatore di un'aumentata tolleranza all'utilizzo della Rete che, come è noto, rappresenta un criterio basilare nella diagnosi di dipendenza (APA, 2000). È opportuno considerare che il tempo di connessione rappresenta un tempo sottratto allo svolgimento di altre attività, che porterebbe in ogni caso all'insorgenza di problemi e conseguenze potenzialmente dannose (Johansson e Gotestam, 2004). Come detto in precedenza, dunque, alcune specifiche attività online risulterebbero collegate ad un aumentato rischio di insorgenza di IAD, tra cui, ricordiamo: giochi online e utilizzo di social network (Kuss, Griffiths, 2012). In particolare, le ricerche che hanno indagato le dipendenze da Internet con riguardo specifico alle attività di *social networking*, hanno dimostrato che l'impegno eccessivo di tali applicazioni comporterebbe un aumentato rischio di sviluppare forme di dipendenza. In uno studio, Kuss e colleghi (2013) hanno messo in evidenza come l'utilizzo di Twitter e di altri social network aumentava di circa il 2,6% e il 3,2% di divenire Internet-dipendenti. Inoltre, numerosi studi hanno indicato come l'eccessivo uso dei social network possa condurre ad effetti problematici in quanto rafforzerebbe l'instaurarsi di relazioni online a discapito di relazioni reali (Kuss, Griffiths, 2011; Leung e Lee, 2012). Altre ricerche hanno



dimostrato che un uso eccessivo di Twitter potrebbe avere conseguenze dannose sulla comunicazione quotidiana e, addirittura, potrebbe comportare l'attivazione del sistema dopaminergico del piacere, offrendo una gratificazione immediata durante il suo utilizzo (Hofmann, Vohs, Baumeister, 2012).

Recentemente, alcune ricerche hanno individuato, tra i precursori psicologici dell'IAD, la *Fear of Missing Out* (FoMO) (Przybylski et al., 2013), ovvero, "paura di essere tagliati fuori". Tale fenomeno è correlato ad un uso eccessivo e disfunzionale dei social network (Alt, 2015, 2016, 2017). La FoMO è caratterizzata dal desiderio di restare continuamente connessi con quello che gli altri stanno facendo (Przybylski et al., 2013). Inoltre, Abel et al. (2016) hanno descritto tale disturbo come un bisogno irrefrenabile di essere in due o più posti contemporaneamente, alimentato dal timore di essere tagliati fuori da qualcosa. Per i soggetti che manifestano tale stato ansioso, l'uso dei social media appare molto attrattivo. Applicazioni social come Facebook, Twitter e Instagram sono appositamente progettate per promettere alti livelli di coinvolgimento sociale (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Ricerche riguardanti le motivazioni interne che sottendono tale fenomeno hanno messo in evidenza come il desiderio di evitare stati emotivi negativi, come la solitudine (Burke et al., 2010) e la noia (Lampe et al., 2007), forzi l'uso di social come Facebook. Anche la scarsa soddisfazione per le proprie relazioni sociali può portare la persona ad utilizzare i social in maniera disfunzionale (Ellison et al., 2007). Studi condotti da Przybylski et al. (2013) hanno sottolineato come siano soprattutto i giovani, ed in particolare i maschi, ad avere livelli più alti di FoMO. La FoMO, inoltre, è risultata essere correlata negativamente con l'umore e la soddisfazione per la propria vita. Bassi livelli di soddisfazione dei propri

bisogni primari, umore e soddisfazione per la propria vita, sono risultati correlati con l'uso dei social media soltanto nella misura in cui correlati con alti livelli di FoMO. L'uso eccessivo di Internet e dei social media in particolare, pertanto, può rappresentare un fattore di rischio per il benessere psicofisico degli individui.

In conclusione, da quanto esposto come quadro emergente al momento attuale in riferimento alla dipendenza da Internet è possibile considerare che in un ambiente caratterizzato da una presenza diffusa di nuove tecnologie e da una massiccia iperconnessione, appare evidente come i soggetti ricorrano ad un uso sempre maggiore della Rete a ogni ora ed in ogni luogo (Kuss, 2013). Il crescente numero di individui con facile accesso ad Internet da *smartphone*, *tablet* e *notebook* può spiegare plausibilmente il diffondersi di problemi legati a tale utilizzo (Lenhart, 2012). La possibilità di utilizzare le proprie applicazioni preferite in qualsiasi momento potrebbe, infatti, aumentare la probabilità di sviluppare conseguenze negative fino ad una vera e propria dipendenza da Internet (King, 2012).

### **3.7 Strumenti per la comprensione dell'Internet Addiction Disorder**

Il crescente interesse della ricerca sulla dipendenza da Internet ha portato allo sviluppo di numerosi strumenti per la comprensione e la diagnosi del disturbo. Alcuni articoli scientifici presenti in letteratura, incentrati sul fenomeno della dipendenza da Internet (Atwal, Klaus, & Quotidiano, 2012; Barba, 2005; Contanti et al., 2012; Chou, Condrón e Bellanda, 2005; Jia & Jia, 2009; Ko, Yen, Yen, Chen e Chen, 2012; Lopez-Fernandez et al., 2013; Moreno, Jelenchik, Cox, Young, & Christakis, 2011; Pezoa-Jares et al., 2012; Shaw & Black, 2008; Widyanto &

Griffiths, 2006; Özcan & Gokcearslan, 2013) ed alcune meta-analisi riguardanti il fenomeno (Byun et al., 2009; Weinstein & Lejoyeux, 2010), hanno individuato tra tali strumenti dalle 3 alle 13 scale di valutazione. Altri Autori hanno suggerito numeri ancora maggiori, individuandone oltre 14 (Moreno et al., 2011; Lortie & Guitton, 2013). Verranno di seguito presentate le caratteristiche di alcuni dei principali strumenti per la misurazione dei sintomi di dipendenza e abuso di Internet.

*Internet Addiction Questionnaire (IAQ)*: questionario inviato per la prima volta alla mailing list “*Psychology of the Internet*” da Suler (1996). Rappresenta sicuramente uno dei primi tentativi effettuati per la valutazione delle componenti cognitive, affettive e comportamentali legate all’uso di Internet. È composto da 22 items, per lo più a risposta dicotomica.

*Internet Addiction Test (IAT)*: Test più diffuso a livello internazionale proposto da Kimberly Young (1999). Lo IAT conta 20 items che indagano il rischio psicopatologico legato all’uso di Internet. Le risposte alle 20 domande proposte si basano su una scala Likert i cui punteggi sono attribuito da 0 (= mai) a 5 (= sempre). Gli items, riportati in lingua originale, sono i seguenti:

1	How often do you find that you stay online longer than you intended?
2	How often do you neglect household chores to spend more time online?
3	How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?
4	How often do you form new relationships with fellow online users?

5	How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend online?
6	How often do your grades or school, work suffer because of the amount of time you spend online?
7	How often do you check your e-mail before something else that you need to do?
8	How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?
9	How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?
10	How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?
11	How often do you find yourself anticipating when you will go online again?
12	How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
13	How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?
14	How often do you lose sleep due to late-night log-ins?
15	How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being online?
16	How often do you find yourself saying "just a few more minutes" when online?
17	How often do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?
18	How often do you try to hide how long you've been online?
19	How often do you choose to spend more time online over going out

	with others?
20	How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are off- line, which goes away once you are back online?

Il punteggio totale viene valutato sulla base alla somma dei singoli punteggi ottenuti nelle risposte; maggiore è il punteggio finale, maggiore sarà il livello di addiction. L'Autrice indica i seguenti intervalli di punteggio:

- da 0 a 19: il soggetto non presenta sintomi legati all'uso di Internet;
- da 20 a 49: l'utilizzo di Internet del soggetto è di livello medio. Può capitare, talvolta, che il soggetto navighi troppo a lungo, ma ha in generale il controllo della situazione;
- da 50 a 79: il soggetto esperisce occasionalmente o frequentemente problemi legati all'uso di internet;
- da 80 a 100: l'uso di Internet causa problemi significativi alla vita del soggetto.

*Internet Abuse Test:* Test elaborato da Greenfield. È composto da 12 items che volti a valutare la presenza o meno di specifici sintomi di abuso legati ad Internet. La presenza di abusi in un intervallo da 3 a 5 indica un livello di allarme, la presenza di 6 o più abusi indica la probabile presenza di un problema legato all'uso di Internet.

*Virtual Addiction Test:* Test elaborato da Greenfield. Viene utilizzato in seguito all'*Internet Abuse Test*, se in quest'ultimo si sono evidenziati 6 o più abusi. È composto da 11 items a risposta dicotomica. Se il soggetto

risponde “sì” a 5 o più domande, vi è un’alta probabilità che vi sia la presenza di IAD.

*Internet Behaviour Questionnaire*: questionario elaborato da Egger e Rauterberg (1996), volto ad indagare i comportamenti messi in atto su Internet in riferimento ad aspetti di *addiction*. È composto da 46 items, suddivisi secondo i seguenti aspetti: 5 items riguardanti aspetti sociali, 14 items relativi all’uso di Internet, 6 items riguardanti la sfera dei sentimenti, 6 items relativi ad esperienze online, 15 items inerenti ai dati personali.

*Internet Stress Survey*: Questionario elaborato da Orman. È volto ad indagare la predisposizione del soggetto a diventare Internet-dipendente. È composto da 9 domande a risposta dicotomica. L’interpretazione dei dati da parte dell’Autore è la seguente:

- da 0 a 3 risposte positive: il soggetto ha poche probabilità di sviluppare una dipendenza da Internet;
- da 4 a 6 risposte positive: il soggetto potrebbe sviluppare una dipendenza;
- da 7 a 9 risposte positive: il soggetto ha un’alta probabilità di sviluppare una dipendenza.

*Parent-Child Internet Addiction Test*: Test rivolto ai genitori per valutare le eventuali problematiche dei figli rispetto all’uso di Internet. È composto da 20 items a cui è possibile rispondere secondo una scala Likert a 5 punti (1 = mai o raramente, 5 = sempre). Il punteggio finale è basato sulla somma delle risposte ai singoli item. Gli intervalli di punteggio sono i seguenti:

- da 20 a 49: l'utilizzo di Internet del figlio è nella media. È possibile che passi talvolta troppo tempo navigando sul web, ma egli ha il controllo del suo utilizzo;
- da 50 a 79: il figlio esperisce occasionali o frequenti problemi legati all'uso di Internet;
- da 80 a 100: l'uso di internet causa problemi significativi alla vita del ragazzo.

*Nichols Internet Addiction Scale: Test* (Nichols, Nicki, 2004) formato da 26 items basati sui criteri diagnostici del DSM-IV-TR e sui criteri di salienza e modificazione dell'umore di Griffiths. Le risposte si basano su una scala Likert a 5 punti (1 = mai, 5 = sempre): un punteggio di 93 o superiore indica la presenza di IAD.

*Chen Internet Addiction Scale (CIAS):* Il CIAS (Chen et al., 2003) è composto da 26 items con risposte che indagano 5 problematiche legate all'uso di Internet:

- 1) uso compulsivo;
- 2) tolleranza;
- 3) astinenza;
- 4) problemi interpersonali e di salute;
- 5) tempo speso in internet.

Gli autori individuano un punteggio di *cut-off* di 64, oltre al quale si può parlare di Internet Addiction.

*CyberSexual Abuse Test (CAT):* Test elaborato da Greenfield volto ad individuare l'eventuale presenza di un abuso legato al cybersesso. Come l'*Internet Abuse Test*, è composto da 12 items che indagano possibili abusi in base ai seguenti punteggi:

- da 3 a 5 indica il livello d'allarme;

- da 6 a 13 o più, si ha la probabile presenza di problemi legati al cybersesso.

*Questionario per l'Uso, Abuso e Dipendenza da Internet (UADI):* proposto da Del Miglio, Gamba e Cantelmi (2001) lo UADI è composto da 80 items, con modalità di risposta su una scala Likert a 5 punti (da assolutamente falso ad assolutamente vero). Gli items indagano le seguenti dimensioni:

1. Evasione compensatoria (EVA): inerente alla tendenza del soggetto ad utilizzare strategie compensatorie attraverso internet, rispetto alle difficoltà della vita quotidiana;
2. Dissociazione (DIS): riguarda la presenza di fenomeni dissociativi, di dinamiche alienatorie o di fuga dalla realtà;
3. Impatto sulla vita reale (IMP): analizza l'impatto che l'uso di internet ha sulla vita del soggetto, nei termini delle abitudini, delle relazioni interpersonali e del tono dell'umore;
4. Sperimentazione (SPE): valuta l'eventuale disposizione del soggetto ad usare Internet per la ricerca di nuove emozioni o l'esplorazione di nuove parti di sé;
5. Dipendenza (DIP): indaga la presenza o meno di sintomi di dipendenza, quali l'aumento della durata dei collegamenti, l'astinenza, la compulsività, l'eccessivo coinvolgimento.

*Internet Trap Test (ITT):* Test proposto da Lavenia e Marcucci (2002) per valutare il grado d'intossicazione di un soggetto, relativamente all'uso di internet. Consta di 25 items e tre scale:



1. Scala della dipendenza: indaga l'eventuale presenza di sintomi quali tolleranza, astinenza, coinvolgimento, impatto sulla vita offline;
2. Scala dell'impulsività: valuta sintomi quali frustrazioni, aggressività, relazioni sociali;
3. Scala Schizoide: valuta la difficoltà del soggetto ad instaurare relazioni sociali e la tendenza alla solitudine.

In base ai punteggi, si possono poi rintracciare 4 profili: regolare, a rischio, abusatore, dipendente.

*IRP-AS*: Cantelmi e Talli (2007), hanno elaborato un software diagnostico che compie un'analisi dell'utilizzo di Internet dell'utente. In particolare, il software permette di compiere due tipi di analisi:

- 1) Analisi quantitativa. Dato che il programma è in grado di cogliere gli spostamenti dell'utente nella Rete e i relativi tempi di connessione, può valutare il livello di coinvolgimento raggiunto dal soggetto (se usa, abusa, dipende dalla Rete) nonché altri importanti parametri come il rischio di tolleranza o di dissociazione.
- 2) Analisi qualitativa. Il software permette di visualizzare i principali contenuti visualizzati durante la navigazione online (contenuti pornografici, politici, ecologisti, ecc.) e di calcolare per ognuno di essi la frequenza di comparsa. In questo modo si può sapere se un soggetto si intrattiene in chat per motivi di amicizia o sessuali.

In uno studio di Tonioni (2013), inoltre, vengono ricordati i seguenti test:

- a) *Internet-Related Addictive Behaviour Inventory* (IRABI)

(Brenner, 1997), test composto da 32 item con risposta dicotomica (vero/falso), costruito per misurare i comportamenti correlati alla dipendenza da internet.

- b) *Pathological Internet Use scale* (PIU) (Morahan-Martin e Schumacher, 2000), scala formata da 13 item con risposta chiusa (sì/no) che misura l'uso patologico di internet.
- c) *Internet Behaviour and Attitude Scale* (IBAS) (Morahan-Martin e Schumacher, 2000), scala a 25 item con 4 livelli di risposta che misura i comportamenti e l'atteggiamento nei confronti di internet.
- d) *Internet Related Problem Scale* (IRPS) (Armstrong et al., 2000), scala a 20 item a cui bisogna rispondere su una scala Likert a 10 livelli e che misura gli elementi dell'uso dipendente di internet letto in un quadro sintomatologico simile al- l'abuso di sostanze, come il ritiro sociale, la tolleranza, il *craving* e le conseguenze negative avute con l'abuso.
- e) *Online Cognition Scale* (OCS) (Davis et al., 2002), scala composta da 36 item a cui bisogna rispondere su una scala Likert a 7 livelli, creata per misurare i pensieri avuti online quando vi è un uso eccessivo di internet, tra cui il procrastinare, l'impulsività e il rifiuto sociale.
- f) *Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ) (Thatcher e Goolam, 2005), questionario formato da 20 item a cui bisogna rispondere su una scala Likert a 5 punti e che misurano tre fattori: pensiero riferito a internet, effetti avversi dovuti all'uso di internet e, infine, la preferenza delle relazioni online rispetto a quelle "dal vivo" (Tonioni, 2013).

Un'interessante *review* di tali strumenti di valutazione è stata condotta da Laconi e colleghi (2014). Gli Autori, infatti, hanno osservato che, sebbene molti degli studi presenti in letteratura, individuino una serie di scale progettate per valutare l'*Internet Addiction*, nessuno di essi è riuscito a fornire una panoramica esauriente degli stessi. Gli Autori, dunque, si sono proposti di identificare tutti gli strumenti volti a valutare la dipendenza da Internet e le relative proprietà psicometriche. In questa ricerca, dunque, sono stati identificati studi incentrati sulla dipendenza da Internet e più specificamente sulla valutazione della dipendenza da Internet. Le scale rilevate sono state identificate attraverso i dati presenti nei *database* accademici EBSCO (*Elton B. Stephens Co.*), *Science Direct*, *PubMed*, ACM DL (*Association for Computing Machinery-Digital Library*) e IEEE *Xplore Digital Library* (*Institute of Electrical and Electronics Engineers*). I dati relativi a tale studio sono presentati nella Figura 1.

Measures	Authors	Citations	Theoretical basis	It	S	Authors	Countries
Adolescent Computer Addiction Test (ACAT)	Somos et al., 2009	1	Pathological gambling	20	5	Somos et al., 2009	Greece
Adolescent Pathological Internet Use Scale (APIUS)	Lei & Yang, 2007	11	Cognitive-behavioral theory	38	5	Lei & Yang, 2007	China
Checklist for the Assessment of Internet and Computer Game Addiction (AICA-C)	Wölfling, Müller, & Beutel, 2010	5	Substance dependence	14	2	Wölfling et al., 2010	Germany
Chen Internet Addiction Scale (CIAS)	Chen et al., 2003	131	Substance dependence and pathological gambling	26	4	Chen et al., 2003	China
				26	4	Ko et al., 2005b	Taiwan
				26	4	Kesici & Sahin, 2010	Turkey
				26	4	Ramezani et al., 2012	Iran
				26	4	Lai et al., 2013	China
				26	4	Zhang & Xin, 2013	China
Chinese Internet Addiction Inventory (CIAI)	Huang et al., 2007	42	Pathological gambling	31	5	Huang et al., 2007	China
Compulsive Internet Use Scale (CIUS)	Meerkerk et al., 2009	178	Substance dependence and pathological gambling	14	5	Meerkerk et al., 2009	Netherlands
				14	5	Alavi et al., 2011	Iran
				9	4	Cartier et al., 2011	France
				14	5	Khazaal et al., 2012	Switzerland (arabic)
				-	-	Peukert et al., 2012	Germany
				14	5	Wartberg et al., 2013	Germany
				14	5	Guertler et al., 2014b	Germany
				14	5	Guertler et al., 2014a	Germany

Computer and Internet Use (CIU)	Pratarelli, Browne, & Johnson, 1999	139	Substance dependence	91	2	Pratarelli et al., 1999	USA
Computer and Internet Use 2 (CIU-2)	Pratarelli & Browne, 2002	115	Substance dependence	74	5	Pratarelli & Browne, 2002	USA
Diagnostic Criteria of Internet Addiction (DC-IA)	Ko et al., 2005a	166	Substance dependence and pathological gambling	13	2	Ko et al., 2005a	Taiwan
Diagnostic Scale For Internet Addiction Disorder (DSFIAD)	Liu, Hao, Yang, Qi, & Luo, 2006	0	-	17	5	Liu et al., 2006	China
Excessive Internet Use Risk Scale (SNUI)	Kaliszewska-Czeremska, 2007	2	Cognitive-behavioral theory	41	5	Kaliszewska-Czeremska, 2007	Poland
				41	5	Kaliszewska-Czeremska, 2011	Poland
Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS)	Caplan, 2002	500	Cognitive-behavioral theory	29	5	Caplan, 2002	USA
				29	5	Li et al., 2008	China
Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2)	Caplan, 2010	83	Cognitive-behavioral theory	29	5	Alavi et al., 2009	Iran
				15	8	Caplan, 2010	USA
				15	6	Gamez-Guadix et al., 2012	Mexico
				15	8	Fioravanti et al., 2013	Italy
				15	6	Gamez-Guadix et al., 2013	Spain
Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)	Young, 1996	22	Pathological gambling	8	2	Young, 1996	USA
				8	2	Johansson & Gøtestam, 2004	Norway
				10	2	Shek et al., 2008	China
				8	2	Dowling & Quirk, 2009	Australia
				8	2	Frangos et al., 2010	Greece
				8	2	Osada, 2013	Japan
				7	2	Goldberg, 1995	USA
Internet Addiction Disorder - Diagnostic Criteria (IAD-DC)	Goldberg, 1995	15	Substance dependence	7	2	Shek et al., 2008	China
Internet Addiction Disorder Diagnostic Scale (IADDS)	Zan, Liu, & Liu, 2008	0	Substance dependence	13	2	Zan et al., 2008	China
Internet Addiction Predict Test (IAPT)	Fan, Su, Cao, & Jin, 2008	3	-	56	-	Fan et al., 2008	China
Internet Addiction Questionnaire (IAQ)	Wang, 2001	136	Cognitive-behavioral theory	28	4	Wang, 2001	Australia
				10	5	Lu et al., 2011	Japan
Internet Addiction Questionnaire (IAQ)	Nyikos et al., 2001	2	Pathological gambling	30	5	Nyikos et al., 2001	Hungary
Internet Addiction Scale (IAS)	Nichols & Nicki, 2004	131	Substance dependence	31	5	Nichols & Nicki, 2004	Canada
				31	5	Canan et al., 2010	Turkey
Internet Addiction Test (IAT)	Young, 1998	1096	Pathological gambling	20	5	Young, 1998	USA
				-	-	Kim, 2000	Korea, South
				20	5	Widyanto & McMurrin, 2004	UK
				20	5	Ngai, 2007	China
				20	5	Chang & Man Law, 2008	China
				20	5	Khazaal et al., 2008	Switzerland
				20	5	Alavi et al., 2010	Iran
				20	5	Korkeila et al., 2010	Finland
				20	6	Poprawa, 2011	Poland
				20	5	Widyanto et al., 2011	UK
				20	5	Barke et al., 2012	Germany

				20	5	Chong Guan et al., 2012	Malaysia
				20	6	Jelenchik et al., 2012	USA
				20	3	Panayides & Walker, 2012	Greece
				20	5	Pawlikowski et al., 2012	Germany
				12	5		Germany
				20	5	Puerta-Cortés et al., 2012	Spain
				20	5	Faraci et al., 2013	Italy
				20	6	Hawi, 2013	Lebanon
				20	6	Keser et al., 2013	Turkey
				-	-	Kim et al., 2013	Korea, South
				20	5	Lai et al., 2013	China
				20	5	Lee et al., 2013	Korea, South
				20	5	Osada, 2013	Japan
				20	5	Popovic-Citic & Markovic, 2013	Slovenia
				20	5	Karim & Nigar, 2013	Bangladesh
				20	5	Watters et al., 2013	Canada
				20	5	Zhang & Xin, 2013	China
				20	5	Guertler et al., 2014b	Germany
Internet Dependency Scale (IDS)	Gunuc & Kayri, 2010	13	DSM-IV data, opinions of students and literature	35	5	Gunuc & Kayri, 2010	Turkey
Internet Over-use Scale (IOS)	Jenaro, Flores, Gomez-Vela,	105	Pathological gambling	35	5	Kayri, 2010	Turkey
				23	6	Jenaro et al., 2007	Spain
Measures	Authors	Citations	Theoretical basis	It	S	Authors	Countries
Internet Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)	Gonzalez-Gil, & Caballo, 2007 Brenner, 1997	497	Substance dependence	32	2	Brenner, 1997	USA
Internet Related Experiences Questionnaire (IREQ - CER)	Beranuy et al., 2009	12	Substance dependence and pathological gambling	20	4	Beranuy et al., 2009	Spain
Internet Related Problem Scale (IRPS)	Armstrong et al., 2000	362	Substance dependence	10	4	Casas et al., 2013	Spain
				20	10	Armstrong et al., 2000	Australia
				20	4	Widyanto et al., 2008	UK
				20	10	Widyanto et al., 2011	UK
Internet Usage Scale (IUS)	Monetti et al., 2011	2	Participants' attitudes regarding how Internet usage affects their behavior	22	4	Monetti et al., 2011	USA
Internet Use Survey (IUS)	Rotunda, Kass, Sutton, & Leon, 2003	45	Substance dependence and pathological gambling	32	5	Rotunda et al., 2003	USA
Internet Using Test (IUT)	Poprawa, 2011	1	-	22	6	Poprawa, 2011	Poland
Internet-user Assessment Screen (IAS)	Chow, Leung, Ng, & Yu, 2009	12	Pathological gambling	26	2	Chow et al., 2009	China
Korea Internet addiction scale (K-scale)	Kang & Oh, 2001	4	-	40	4	Kang & Oh, 2001	Korea, South
				40	4	Kim et al., 2002	Korea, South
				20	4	Kim, 2008	Korea, South
Korean Internet addiction Index (KIAI)	Park, 2005	3	-	20	4	Lee et al., 2013	Korea, South
Online Cognition Scale (OCS)	Davis et al., 2002	372	Cognitive-behavioral theory	23	-	Park, 2005	Korea, South
				36	7	Davis et al., 2002	USA
				36	7	Özcan & Buzlu, 2005	Turkey
				36	7	Zec, 2005	Croatia
				-	-	Song & Yang, 2007	China
				10	7	Jia & Jia, 2009	USA

Preliminary proposed diagnostic criteria for pathological Internet use	Wang et al., 2009	4	-	-	-	Wang et al., 2009	China
Problematic Internet Usage Scale (PIUS)	Ceyhan, Ceyhan, & Gürzan, 2007	44	Experts' opinions and suggestions	33	5	Ceyhan et al., 2007	Turkey
Problematic Internet Use Diagnostic-Interview (PIUD-I)	Beard & Wolf, 2001	548	Substance dependence	8	2	Beard & Wolf, 2001	USA
Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ)	Demetrovics et al., 2008	58	Pathological gambling	18	5	Demetrovics et al., 2008	Hungary
				18	5	Kelley & Gruber, 2010	USA
				18	5	Koronczai et al., 2011	Hungary
				9	5		Hungary
				12	6	Kern & Acier, 2013	France
Problematic Internet Use Scale (PIUS)	Morahan-Martin & Schumacher, 2000	1004	Substance dependence	13	2	Morahan-Martin & Schumacher, 2000	USA
Proposed diagnostic criteria for internet addiction	Tao et al., 2010	131	Substance dependence	8	2	Tao et al., 2010	China
Questionnaire of Internet use related problems (PRI)	De Gracia Blanco et al., 2002	35	Substance dependence and pathological gambling	19	5	De Gracia Blanco et al., 2002	Spain
Scale for Internet Addiction of Lima (SIAL)	Lam-Figueroa et al., 2011	2	Pathological gambling	11	4	Lam-Figueroa et al., 2011	Peru
Thatcher's Problematic Internet Use Questionnaire (TPIUQ)	Thatcher & Goolam, 2005	51	Pathological gambling	20	5	Thatcher & Goolam, 2005	South Africa
Use, Abuse and Dependence on Internet inventory (UADI)	Del Miglio et al., 2001	15	Substance dependence	80	5	Del Miglio et al., 2001	Italia
				39	5	Gnisci et al., 2011	Italia
Virtual Addiction Survey (VAS)	Greenfield, 1999	194	Pathological gambling	10	2	Greenfield, 1999	USA
-	Zhang & Xin, 2013	1	Substance dependence and pathological gambling	20	5	Zhang & Xin, 2013	China

Fig. 1 *Rewiev* degli strumenti di misurazione dell'*Internet Addiction*. Laconi et al. (2014).

Lo studio condotto da Laconi e colleghi (2014) ha identificato ben quarantacinque strumenti per la valutazione della dipendenza da Internet redatti in 23 lingue diverse. I risultati ottenuti hanno evidenziato che di tali strumenti solo 17 avevano più di uno studio volto a valutarne le proprietà psicometriche e solo 10 avevano tre o più studi di valutazione. La ricerca condotta dagli Autori, pur sottolineando il crescente interesse manifestato dalla comunità scientifica per la dipendenza da Internet ha rilevato, coerentemente con i risultati precedenti di studi precedenti (Beard, 2005), la mancanza di consenso ed uniformità degli strumenti adottati nel campo della valutazione con la necessità di definire uno strumento consolidato e validato che possa essere utilizzato in via elettiva da ricercatori e professionisti per la diagnosi del disturbo.

In Italia, una revisione critica degli strumenti di valutazione della dipendenza da Internet è stata condotta da Di Lorenzo e colleghi (2013). Di Lorenzo osserva: “A fronte di una vaghezza rispetto alla definizione e ai criteri diagnostici di questo disturbo, ne consegue una corrispettiva confusione relativa agli strumenti diagnostici a disposizione del clinico per identificare tali problemi. I diversi strumenti, come ci si può aspettare, privilegiano di volta in volta una delle varie sottodimensioni del fenomeno, e molti non hanno ancora raggiunto un adeguato livello di validità e attendibilità (Chang e Man Law 2008).” Pertanto, in accordo con quanto evidenziato da Laconi e colleghi (2014), la molteplicità dei test diagnostici presenti in letteratura sottolinea, ancora una volta, la necessità di definire strumenti consolidati e validati per la definizione del disturbo. I dati raccolti nello studio di Di Lorenzo sono riportati nella Figura 2.

<b>Autore</b>	<b>Strumento</b>	<b>Dimensioni</b>
Goldberg (1996)	Internet Addiction diagnostic criteria	Sintomi mutuati dal DSM-IV (gioco d'azzardo patologico)
Brenner (1997)	Internet-Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)	Uso eccessivo di internet
Young (1998)	Young Diagnostic Questionnaire (YDQ)	Impatto di internet su: prestazioni scolastiche o lavorative, relazioni interpersonali, livello di stress, alterazioni dell'umore, ritiro sociale
Young (1998)	Internet Addiction Test (IAT)	Ritiro - problemi sociali, gestione del tempo - performance, sostituzione della realtà
Lin, Tsai (1999)	Internet Addiction Scale for Taiwanese high school students (IAS)	Tolleranza, uso compulsivo e ritiro, problemi familiari sociali e di salute, problemi interpersonali ed economici, negazione
Kappeller, Thomas (1999)	Internet Addiction Questionnaire (IAQ)	Variabili cognitive, affettive e comportamentali dell'abuso di internet
Morahan-Martin, Schumacher (2000)	Pathological Internet Use Scale (PIUS)	Sintomi mutuati dal DSM-IV (gioco d'azzardo patologico)
Caplan (2002)	General Problematic Internet Use Scale (GPIUS)	Alterazioni dell'umore, percezione di benefici sociali, conseguenze negative, uso compulsivo, tempo eccessivo, ritiro, percezione di controllo
Davis (2002)	Online Cognitive Scale (OCS)	Diminuzione del controllo degli impulsi, solitudine, distrazione e benessere sociale
Clark (2004)	Internet Consequences Scale	Conseguenze fisiche, comportamentali e psicosociali
Nichols, Niki (2004)	Internet Addiction Scale (IAS)	Sintomi mutuati dal DSM-IV-TR (gioco d'azzardo patologico)

Marcucci (2004)	Internet Trap Test (ITT)	Dipendenza (tolleranza, astinenza, impatto sulla vita reale, ipercoinvolgimento), impulsività (frustrazione, aggressività, rimorsi, pentimenti) e schizoide (difficoltà relazionali, isolamento)
Chen (2005)	Chen Internet Addiction Scale (CIAS)	Uso compulsivo, ritiro, tolleranza, problemi interpersonali, gestione del tempo
Del Miglio (2005)	Uso, Abuso e Dipendenza da Internet (UADI)	Dipendenza, dissociazione, sperimentazione, impatto sulla vita reale
Baiocco et al. (2005)	Uso, Abuso e Dipendenza da Internet -2 (UADI-2) - versione per adolescenti	Compensazione, dissociazione, impatto sulla vita reale, identità e sessualità
Koh (2007)	K-Scale for Internet Addiction	Interruzione della vita quotidiana, aspettative positive, deviazioni dal comportamento consueto, tolleranza/resistenza, preferenza delle relazioni virtuali su quelle reali, difficoltà a distinguere realtà e virtuale, ritiro.
Cantelmi, Talli (2007)	Internet-Related Psychopathology Assessment (IRP-AS)	Tempo speso online, tipo di attività, grado di coinvolgimento, rischio di tolleranza e dissociazione, motivazioni all'uso
Ceyhan (2007)	Problematic Internet Usage Scale (PIUS)	Conseguenze negative, benefici / benessere sociale, utilizzo eccessivo
Demetrovics (2008)	Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ)	Ossessione (es. fissazione patologica su internet, ansia, depressione), trascuratezza, deficit di controllo
Meerker et al. (2009)	Compulsive Internet Use Scale (CIUS)	Utilizzo compulsivo di internet

Fig.2 Strumenti diagnostici per l'*Internet Addiction Disorder*. Di Lorenzo et al. (2013).

L'Autore osserva che, a fronte della vasta gamma di strumenti a disposizione, occorre tenere presenti alcune considerazioni critiche, specie rispetto al loro utilizzo rispetto alle fasce di età esaminate. Un ulteriore aspetto problematico deriverebbe, inoltre, dalle modalità di somministrazione degli stessi in quanto, generalmente, tali questionari vengono somministrati e compilati online: «tale impostazione è soggetta a critiche (Cantelmi 2007) in quanto difficilmente soddisfa criteri di significatività scientifica perché Internet non costituisce più un setting neutro (le persone anzi tendono ad esacerbare le proprie problematiche) e perché l'elevato tasso di abbandono della compilazione dello strumento nel corso della somministrazione stessa rende difficile la selezione di un campione casuale» (Di Lorenzo et al. 2013). Lo studio di Di Lorenzo evidenzia, dunque, le problematiche degli strumenti di valutazione



relative alle fasce di età considerate. In particolare, viene sottolineata la necessità di considerare strumenti progettati *ad hoc* per gli adolescenti, si riportano a tal proposito le considerazioni dell'Autore: «Nelle ricerche condotte finora in età evolutiva i ricercatori hanno utilizzato questionari creati per un utente generico, spesso un adulto, ma comunque finalizzati a rilevare comportamenti di consumo, problematiche personali e relazionali e ricadute sul funzionamento adattivo “tipiche” di tale fase del ciclo di vita. Solo in rari casi sono stati utilizzati test specifici per soggetti in età evolutiva che non rappresentino versioni ridotte o adattate degli strumenti usati con gli adulti. Se tale aspetto è un punto critico di molti strumenti psicodiagnostici, nati per la popolazione adulta e adattati a quella adolescenziale e/o infantile, nel caso dell'internet addiction questo può rappresentare un problema insanabile, anche tenendo in considerazione che i criteri diagnostici del DSM-IV-TR relativi ai disturbi legati all'uso e all'abuso di sostanze (presi come punto di riferimento da molti autori nella concettualizzazione dell'uso patologico di internet) sono stati sin dalla pubblicazione del manuale diagnostico oggetto di numerose critiche nella loro applicazione in età evolutiva. Basti pensare che uno dei criteri fondamentali nella valutazione della dinamica delle addiction (IAD compresa), la tolleranza, è particolarmente problematico quando viene applicato al soggetto adolescente, dal momento che non si fa riferimento al periodo di tempo che deve trascorrere perché venga soddisfatto ed è arduo sostenere che un lasso di tempo possa avere la stessa valenza se considerato nella valutazione di un adulto o di un adolescente (Martin et al. 2008). Le trasformazioni psicofisiche cui va fisiologicamente incontro l'adolescente, possono inoltre contribuire a far variare di molto e in tempi anche brevi la sensibilità agli stimoli virtuali, senza che ciò sia

ascrivibile ad una progressiva problematicità di utilizzo di internet. Le difficoltà di concettualizzazione e di definizione operativa di criteri condivisi per l'IAD e conseguentemente nella costruzione di strumenti diagnostici condivisi e sensibili dal punto di vista evolutivo si riverberano altresì nella notevole disparità dei tassi di incidenza dei disturbi riguardanti l'uso di internet, che variano notevolmente a seconda del campione e degli strumenti utilizzati.» (Di Lorenzo et al., 2013)

### **3.8 Studi di neuroimaging**

Gli studi di neuroimaging hanno contribuito all'identificazione delle aree cerebrali coinvolte e alterate dalla dipendenza da Internet. Diverse ricerche hanno evidenziato che la IAD comporta cambiamenti strutturali e funzionali in regioni cerebrali coinvolte nei processi emotivi, decisionali, di attenzione esecutiva e di controllo cognitivo (Young K. 1998). Ulteriori ricerche hanno suggerito, inoltre, che *l'Internet Addiction Disorder* influisce sui meccanismi neurobiologici e comporta anomalie strutturali e funzionali simili ad altre forme di dipendenza da sostanze (Yuan K. et al., 2011). Il circuito cerebrale che media il desiderio per i videogiochi online, ad esempio, è simile a quello elicitato da stimoli correlati ad alcol e droghe (Ko C.H. et al., 2009).

Una ricerca intrapresa da Ko C. e colleghi (2013) ha analizzato i correlati cerebrali del *craving* in persone con dipendenza da videogiochi online (Ko C. et al., 2013). I risultati hanno evidenziato una maggiore attivazione della Corteccia Prefrontale Dorsolaterale bilaterale, del Paraippocampo e del Cingolato posteriore e anteriore destro nei pazienti affetti da dipendenza. L'attivazione di tali aree coincide con il circuito

cerebrale coinvolto nei meccanismi di dipendenza da sostanze o gioco d'azzardo patologico (Ko C. et al., 2013).

La dipendenza da Internet causerebbe anomalie anche della materia grigia cerebrale. Uno studio condotto da Zhou e colleghi (2011) ha indagato i cambiamenti nella densità della materia grigia arrivando alla conclusione che i soggetti affetti da Internet-dipendenza avrebbero una minore densità della materia grigia nel lato sinistro della Corteccia Cingolata Anteriore, della Corteccia Cingolata Posteriore, dell'Insula e del Giro Linguale, rispetto ai non dipendenti.

Le aree in questione sono responsabili della modulazione del comportamento emotivo e la loro atrofia causerebbe una compromissione funzionale della capacità di controllo cognitivo (Yuan K. et al., 2011) e spiegherebbe i disturbi comportamentali ed emotivi dei soggetti che manifestano il disturbo.

I soggetti Internet-dipendenti, inoltre, mostrerebbero un deficit del Sistema Dopaminergico. A tal proposito, Kim S. e colleghi (2011) hanno analizzato le alterazioni neurobiologiche in persone affette da IAD. I dati dello studio hanno evidenziato come l'Internet Addiction Disorder sia associato a una ridotta disponibilità dei recettori dopaminergici D2 nel corpo striato, nello specifico nel caudato dorsale e nel putamen destro. Le disfunzioni rilevate sono coerenti con i ridotti livelli dei recettori D2 della dopamina riscontrati in altre dipendenze (Kim S. et al., 2011). A tal proposito, Hou H. e colleghi (2012) hanno indagato se le anomalie del sistema dopaminergico riscontrate in persone con tossicodipendenza, fossero presenti anche in persone con IAD.

Dall'analisi dei risultati è emerso un'alterazione dei livelli di espressione del trasportatore striatale della dopamina (DAT) nei soggetti affetti da IAD proprio come in altri disturbi da dipendenza (Potenza M., 2006).



## **Capitolo 4: Le relazioni esistenti tra intelligenza emotiva ed utilizzo delle nuove tecnologie**

### **4.1 Comunicazione Web-mediata e gestione delle emozioni nel mondo virtuale**

Come osservato nei capitoli precedenti, gli sviluppi nel campo delle tecnologie hanno ridefinito la vita di ciascuno, dai concetti di spazio e tempo alle relazioni interpersonali come anche alla concezione di sé. Il mondo virtuale, pertanto, è sempre più parte di una realtà intima e quotidiana. Lo sviluppo delle competenze digitali, sin dalla prima infanzia, è uno degli obiettivi definiti già da tempo dalle istituzioni e dalla Commissione Europea la quale, in molteplici documenti, ha evidenziato la centralità dell'alfabetizzazione digitale. Tuttavia, il mondo della ricerca si è domandato quali altre abilità vengano compromesse a favore di queste nuove competenze.

I social network, in particolare, sono divenuti parte delle relazioni sociali, rappresentando un pubblico giudicante che condiziona atteggiamenti e comportamenti (Zoccarato, 2015). Tali nuovi mondi virtuali, infatti, hanno trasformato profondamente le modalità di comunicazione e di relazione, definendo nuovi confini tra i soggetti e la realtà. La sfera più intima e personale, inoltre, risente particolarmente di tali condizionamenti. Le attività offerte dal Web, ed in particolare dai canali social, rendono difficile la “disconnessione” implicando una presenza virtuale continua ed attiva degli utenti.

La capacità di espressione delle emozioni, di entrare in relazione, di far fronte ai problemi quotidiani vengono modificate dalle nuove tecnologie;

infatti se, come sosteneva già Piaget, l'apprendimento avviene attraverso l'esperienza, c'è da interrogarsi su come la quantità sempre maggiore di tempo trascorsa davanti ad uno schermo ne sottragga altro all'apprendimento di capacità relazionali (Zoccarato, 2015). In queste nuove modalità di relazionarsi, pertanto, viene a mancare una parte fondamentale dell'esperienza dell'uomo: la corporeità. La presenza di uno schermo facilita, maschera, ma nello stesso tempo impoverisce ogni azione, la riduce a qualcosa di più effimero, vulnerabile e inconoscibile fino in fondo. Sulla rete l'identità è ridotta (o moltiplicata) a un *nickname*, a una foto (non reale) o a una frase. Sfugge così la globalità dell'individuo con le sue molteplici e contraddittorie sfumature (Zoccarato, 2015). Anche lo sviluppo dell'identità e della personalità viene profondamente trasformato dal mondo virtuale: l'identità reale diventa sempre più effimera arrivando a mescolarsi con una o più identità virtuali.

I linguaggi implicati nelle relazioni virtuali sono molto diversi da quelli delle relazioni reali. Il corpo, canale di conoscenza ed esplorazione, è presente solo nelle immagini, negli *avatar*, le emozioni si trasformano in *emoticon* che permettono l'espressione di messaggi altrimenti troppo freddi. L'uso delle *emoticon*, tuttavia, non sempre corrisponde ad un saper manifestare le proprie emozioni.

Di conseguenza, per via dei profondi cambiamenti osservati nelle modalità di interazione, potrebbero venir meno la capacità empatiche, ed moltiplicarsi contemporaneamente fenomeni impulsivi di aggressività, bullismo e condotte sessuali sregolate da un lato e dall'altro disturbi quali ansia e depressione. Tuttavia, per quanto concerne la comunicazione Web-mediata, occorre osservare che l'aspetto più rilevante è quello che gli autori definiscono "de-individuazione" (Tosoni,

2004; Turkle, 1996), riferendosi con tale termine al fatto che in Internet esista anche l'anonimato o comunque la non visibilità; l'utente è infatti "protetto" o "nascosto" dallo schermo del suo pc, e non risente in tal modo delle norme sociali e delle restrizioni di una relazione reale (Bedini, 2012). In particolare, Sproull e Kiesler (1991) sottolineano come i nuovi mondi virtuali amplifichino una sensazione di vuoto sociale in cui l'identità personale degli attori coinvolti tende a sfumare fino a scomparire. Le principali conseguenze comunicative di questo aspetto sono le seguenti che i soggetti sono più liberi di esprimersi, perché isolati dalle regole sociali e quindi apparentemente al sicuro dal controllo e dalle critiche, inoltre, la perdita dell'identità personale spinge i soggetti a violare le norme sociali, fino a giungere a comportamenti disfunzionali come l'uso di insulti e termini aggressivi (Riva, 2010; Turkle, 1996).

Tra gli Autori che si sono maggiormente occupati di tali tematiche vi è Sherry Turkle, che nel 1996 aveva compiuto uno studio all'interno dei cosiddetti MUD (acronimo di *multi-user dimension o domain*). Nelle sue interviste a studenti universitari che frequentavano questi portali ella ha avuto modo di verificare dai loro racconti come l'anonimato di cui si poteva godere permetteva di fornire spazio a parti inesplorate della propria soggettività; questo, nei casi limite, portava persino a un blocco evolutivo, nel momento in cui un utente rimaneva bloccato in questo mondo virtuale, dove le cose sono più semplici che nella vita reale e dove, se tutto fallisce, è possibile scomparire per poi ricominciare tutto, magari con un altro nome (Turkle, 1996). Nello studio dell'Autrice, un aspetto particolarmente interessante è quello relativo al *flaming*: Turkle ha osservato come molto spesso la comunicazione virtuale degeneri in insulti e provocazioni proprio in virtù del possibile anonimato offerto dal

Web e dal fatto che il soggetto in Internet si sente più libero. Un altro fenomeno che si è recentemente diffuso nelle comunità virtuali è quello del *trolling* che sta ad indicare un comportamento che spinge gli utenti verso l'ingiuria e l'istigazione al conflitto. Secondo numerosi autori (Mapelli, 2010; Riva, 2010; Tosoni, 2004), la comunicazione Web-mediated sarà sempre più presente nella nostra vita e molto probabilmente continuerà a evolversi ulteriormente (Bedini, 2012),

Secondo i ricercatori (Gamba, 2006; Riva, 2010; Tosoni, 2004) alla base della discrepanza rilevata tra relazioni virtuali e relazione reali, risiede un aspetto fondamentale della comunicazione, ovvero le caratteristiche del canale informativo. Secondo Tosoni (2004), ogni canale informativo rimanda ad alcune caratteristiche essenziali tra cui, l'immediatezza del *feedback* e le informazioni di tipo sensoriale e percettivo (come l'aspetto fisico dei soggetti, la mimica e la prossemica). Tali aspetti finiscono così per differenziare radicalmente la Comunicazione Mediata da Computer (CMC) dall'interazione faccia a faccia e di conseguenza per attribuirle un giudizio di inadeguatezza rispetto a usi sociali e relazionali (Bedini et al., 2013). Pertanto, le caratteristiche della comunicazione Web-mediated rende difficile per i soggetti l'inclusione negli scambi comunicativi delle informazioni che accompagnano lo scambio linguistico, generando così "una comunicazione non coinvolgente, impersonale e inadatta a veicolare comunicazioni di tipo relazionale" (Tosoni, 2004,). Riva (2010) parla, inoltre, di analfabetismo emotivo, richiamandogli studi di Goleman (1995), che lo definisce come la mancanza di consapevolezza delle proprie emozioni e dei comportamenti ad esse correlati, dell'individuare una ragione per provare una precisa emozione e di relazionarsi con le emozioni altrui. Secondo Gamba (2006), tutto questo avviene proprio perché la comunicazione virtuale è diversa



dall'interazione sociale che viene formalmente considerata "normale". La Comunicazione Web-mediata, come detto in precedenza, appare caratterizzata da svantaggi dovuti alla limitata esperienza sensoriale e quindi relazionale permessa ai comunicanti, e da alcuni indubbi vantaggi che stanno rivoluzionando il modo di comunicare (Bedini et al., 2013). L'uso compulsivo dei social network, tuttavia, porterebbe a livelli più alti di ansia, invidia e depressione (Appel et al., 2016; Liu & Ma, 2018; Keles et al., 2019). La dipendenza o *addiction* da social network può essere definita come il fallimento del controllo sull'uso dello strumento stesso, nonostante le evidenti conseguenze negative (Kuss & Griffiths, 2017). Alcune ricerche hanno mostrato un'associazione positiva tra attaccamento insicuro-ambivalente e dipendenza e un'associazione negativa tra attaccamento evitante e dipendenza. Questi risultati possono essere compresi alla luce del fatto che la funzione primaria del social network è quella di favorire e mantenere i legami sociali e ottenere conforto e supporto sociale. La teoria dell'attaccamento è importante, ai fini del presente studio, in quanto concettualizzata come teoria della regolazione emozionale (Shore & Shore, 2008). Con regolazione emozionale si intendono una serie di abilità che consentono di percepire, mantenere o modificare le proprie esperienze emozionali rispetto alla loro frequenza, intensità o durata. Numerose ricerche hanno dimostrato che attaccamento insicuro e disregolazione emotiva sono positivamente correlate, le variabili, inoltre, favorirebbero problemi affettivi e la messa in atto di comportamenti disfunzionali, come *l'Internet Addiction Disorder* (Estevez et al., 2018), disturbi alimentari (Norrish et al., 2019), ansia (Marques et al., 2018) e depressione (Owens et al., 2018). Problematiche nella regolazione emotiva possono essere considerati fattori di rischio sia per l'abuso di sostanze sia per *addiction*

*comportamentali* (da smartphone, gioco d'azzardo, ecc). Uno studio recente mostra che una regolazione emotiva disfunzionale sembra predire un uso problematico di Facebook (Marino et al., 2019). Un'ulteriore ricerca ha esaminato, inoltre, le connessioni esistenti tra stile di attaccamento, regolazione emotiva e uso problematico dei social network su un campione di 463 studenti in Cina (Liu & Ma, 2019). I risultati dello studio hanno mostrato che lo stile di attaccamento ansioso-ambivalente predice l'*Internet Addiction*, mentre uno stile evitante non lo predice. Tali risultati evidenziano che gli individui con alti livelli di attaccamento ansioso tendono ad avere un più forte bisogno di appartenenza, *feedback* e conforto, bisogni che possono essere soddisfatti in qualche grado dalla dipendenza da Internet. È probabile che tali soggetti passino più tempo sui social network e lo usino quando percepiscono stati emotivi negativi a causa di una difficoltà a regolare le emozioni in modo funzionale. Le emozioni, dunque, offrono al cervello umano uno strumento essenziale per orientarsi tra le molteplici informazioni sensoriali e per innescare automaticamente le risposte più opportune. La maggior parte delle teorie sulle emozioni definisce l'esperienza emotiva in termini di processi psicologici che hanno un decorso temporale variabile articolati in più componenti: tonalità edonica; reazione fisiologica, la valenza adattiva; componente espressiva; componente valutativa; componente conativa (Villamara & Bracco, 2009). Oggi più che mai viviamo all'interno di un mondo che potremmo definire emozionale, molti sono i fattori che possono influenzare la dimensione emotiva, affettiva di ogni individuo, ad essi si aggiungono quelli che fanno parte del Web. La diffusione dei Social Network come si è visto ha cambiato il modo di comunicare, di interagire e di esprimere se stessi. Le comunità virtuali si creano su

interessi comuni, e la condivisione di pensieri con forte tonalità affettiva e i cambiamenti degli stati emotivi degli utenti potrebbero influenzare a cascata anche gli altri utenti in contatto (Tang et al., 2011). Comprendere le dinamiche delle emozioni umane all'interno di Internet, dunque, acquisisce una rilevanza sempre maggiore.

#### **4.2 Regolazione emotiva e dipendenze psicopatologiche**

Quando si parla di regolazione emotiva si fa riferimento alle diverse strategie e comportamenti attuati dai soggetti per regolare le emozioni provata in un dato momento. Per ciò che concerne la seguente trattazione, è opportuno sottolineare il crescente interesse del mondo scientifico nell'indagare il ruolo delle difficoltà di regolazione emotiva nell'eziologia e nel mantenimento dei disturbi psicopatologici (Gross, 2007). Thompson (1994) osserva che la regolazione emotiva comprende sia processi intrinseci che processi estrinseci, responsabili del monitoraggio, della valutazione e della modificazione delle reazioni emotive, al fine del raggiungimento di determinati obiettivi. Inoltre, la regolazione delle emozioni può comportare, secondo Thompson, l'aumento o l'inibizione di esperienze emotive e, pertanto, prevede la regolazione sia dell'esperienza emotiva stessa che della sua espressione. Si tratta di un processo attraverso cui i soggetti influenzano le loro emozioni ed il loro modo di sperimentarle ed esprimerle. L'Autore sottolinea i diversi aspetti coinvolti nella regolazione emotiva: tali aspetti comprendono la possibilità di spostare l'attenzione da una determinata situazione in modo flessibile, la costruzione di interpretazioni o significati alternativi all'evento, la capacità di cogliere i segnali interni (come le modificazione fisiologiche), l'abilità di ricercare strategie di

*coping* o richiedere l'aiuto dell'ambiente e di selezionare fra le diverse possibili risposte comportamentali all'evento quelle più adeguate in termini di obiettivi o norme culturali. Altri studi, invece, hanno descritto la regolazione delle emozioni come il tentativo di controllo delle proprie emozioni o di riduzione al minimo le emozioni negative (Garner & Spears, 2000; Zeman & Garber, 1996). Gross e Thompson ritengono che la regolazione emotiva sia coinvolta nella modulazione di tutta la gamma di emozioni e non faccia esclusivamente riferimento alla minimizzazione delle emozioni negative. In particolare, Gross (1998) elabora un modello processuale in cui distingue due forme di regolazione emotiva:

- regolazione emotiva incentrata sugli antecedenti dell'emozione. Essa si esplica in una fase precoce del processo di generazione dell'emozione;
- regolazione emotiva incentrata sulla risposta emotiva, la quale si manifesta in una fase avanzata in cui le tendenze di risposta sono già attivate.

Secondo l'Autore, dunque, un'emozione può essere regolata in diversi modi e in differenti momenti del processo che la genera, ovvero, sia prima che il soggetto la sperimenti, sia dopo che questa si è manifestata. L'Autore distingue, inoltre, cinque tipologie di processi di regolazione delle emozioni (Gross, 2002; Sheppes & Gross, 2011), i primi quattro focalizzati sugli antecedenti dell'emozione, l'ultimo focalizzato sulla risposta successiva alle reazioni emotive (Gross, 2008):

- 1) *Situation selection*: selezione delle situazioni, ad esempio attraverso l'evitamento di condizioni che potrebbero facilitare l'insorgere di determinate emozioni;

- 2) *Situation modification*: modifica delle situazioni, al fine di ridurre la probabilità di esposizione agli stimoli emozionali;
- 3) *Attention deployment*: utilizzo dei processi di attenzione selettiva che permettono di focalizzare l'attenzione su stimoli ad esempio piacevoli;
- 4) *Cognitive change*: rivalutazione cognitiva, ovvero modifica del significato cognitivo attribuito allo stimolo;
- 5) *Response modulation*: modulazione della risposta comportamentale, per esempio reprimendo l'espressione comportamentale di uno stato emozionale.

In questo modello le strategie di regolazione riguardanti gli antecedenti dell'emozione, fanno riferimento all'attuazione di strategie in grado di aumentare, diminuire o mantenere il verificarsi di una determinata emozione, attraverso la modifica della situazione stessa, lo spostamento dell'attenzione su altri aspetti o la rivalutazione cognitiva dell'evento allo scopo di modificarne l'impatto emotivo. Le strategie focalizzate sulle risposte, invece, fanno riferimento alla messa in atto di comportamenti specifici allo scopo di modificare l'emozione elicitata dall'evento; tali aspetti possono riguardare anche modalità funzionali come, ad esempio, la modificazione della respirazione allo scopo di rallentare il ritmo cardiaco, o in risposte comportamentali quali l'uso di alcol, sigarette, droghe e del cibo (Gross e Thompson, 2007). Numerosi studi hanno evidenziato la connessione fra utilizzo di strategie di regolazione emotiva e benessere psicologico (Aldao et al., 2012; Berking & Wupperman, 2012). Diverse ricerche, inoltre, hanno sottolineato come le difficoltà di regolazione emotiva siano una caratteristica centrale di molti disturbi psicopatologici (Gross & Munoz, 1995). Uno dei modelli

più utili nella comprensione di tale connessione è il modello multidimensionale elaborato da Gratz e Roemer (2004). Secondo gli Autori, nonostante venga ormai riconosciuto il ruolo della disregolazione emotiva nello sviluppo e nel mantenimento di diversi disturbi, gli studi attuali sono limitati dalla mancanza di una definizione condivisa e di strumenti di *assessment* che tengano conto della complessità del fenomeno. Dopo un'attenta revisione della letteratura, gli Autori hanno messo a punto un modello concettuale integrato e un nuovo strumento di misura *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). La regolazione emotiva secondo questo modello coinvolge quattro aspetti:

- la consapevolezza e la comprensione delle emozioni;
- l'accettazione delle emozioni;
- la capacità di controllare i comportamenti impulsivi e comportarsi in accordo con gli obiettivi desiderati quando si verificano le emozioni negative;
- la capacità di utilizzare in maniera flessibile adeguate strategie di regolazione delle emozioni al fine di modulare le risposte emotive.

La presenza di un deficit in una o più aree potrebbe segnalare la presenza di difficoltà nella regolazione emotiva e, dunque, favorire anche lo sviluppo di disturbi e dipendenze comportamentali. In particolare, alcuni studi (Tsai et al., 2020) hanno evidenziato che i giovani con IA avrebbero maggiori difficoltà nell'identificare e descrivere le emozioni, nel comprendere le reazioni emotive e nel controllare i comportamenti impulsivi in risposta a esperienze emotive negative, e risulterebbero meno capaci nell'utilizzare strategie efficaci di regolazione delle emozioni rispetto ai soggetti senza IA (Estévez et al., 2017; Karaer et al., 2019; Lee et al., 2015). Si ipotizza che un controllo cognitivo prefrontale

inadeguato per sopprimere le proprie emozioni negative possa provocare impulsività e aumentare il rischio di IA. Uno studio prospettico di due anni ha anche riportato che i problemi emotivi, come la depressione e la fobia sociale, predicono l'insorgenza di IA negli adolescenti (Ko et al., 2009). Tuttavia, la ricerca ha anche scoperto che l'uso di Internet è una strategia comune che le persone usano per alleviare il disagio emotivo (Wang et al., 2003; Bakken et al., 2009; Van den Eijnden et al., 2014) Sulla base del principio dell'analisi funzionale in psicologia comportamentale (Kanter et al., 2005), molte forme di comportamenti problematici e psicopatologie possono essere concettualizzate come sforzi per sfuggire ed evitare emozioni, pensieri, ricordi e altre esperienze private (Hayes et al. 1996). Tale ipotesi, infatti, sarebbe confermata da studi recenti: la ricerca condotta da Wartberg e colleghi (2020) ha evidenziato che le strategie di regolazione emotiva disadattive potrebbero prevedere il mantenimento di un uso problematico di Internet, mentre uno sviluppo positivo della regolazione emotiva nell'infanzia e nell'adolescenza potrebbe promuovere la remissione spontanea dell'uso problematico di Internet.

#### *4.2.1 L'intelligenza emotiva nella gestione dello stress correlato al Gaming Disorder*

L'intelligenza emotiva, come sottolineato nel primo capitolo del seguente lavoro, consiste in autoconsapevolezza, autoregolazione, automotivazione, empatia e abilità sociali. Il disturbo da gioco online, come rilevato da diversi studi, può portare a disturbi del concetto di sé, depressione, disfunzioni sociali e persino disturbi mentali.

I rapidi sviluppi tecnologici, specialmente nell'intrattenimento possono rendere, infatti, i soggetti dipendenti dal *gaming* (Kurt et al., 2018; Paik et al., 2017; Wartberg, Zieglmeier e Kammerl, 2019). Il disturbo da gioco on-line si configura come un modello di comportamento negativo caratterizzato dalla perdita di controllo sull'attività di gioco (Saunders, 2017; Paik et al., 2017). La quinta edizione del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell'*American Psychiatric Association* (APA, DSM-5) ha classificato il disturbo da gioco come un sottoinsieme dei disturbi non correlati a sostanze (APA, 2013). I criteri diagnostici per l'identificazione del disturbo da gioco on-line sono:

- preoccupazione per il gioco;
- sintomi di astinenza quando il gioco viene interrotto;
- maggiore tolleranza per la necessità di dedicare più tempo al gioco;
- tentativi falliti di controllare la partecipazione al gioco;
- perdita di interesse per gli hobby e altri divertimenti a seguito del gioco;
- continuare a utilizzare i giochi su Internet in modo eccessivo nonostante la consapevolezza dei problemi psicosociali;
- ingannare i familiari, i terapeuti o altri riguardo al tempo trascorso nell'attività di gioco;
- usare i giochi per sfuggire o eliminare gli stati d'animo negativi;
- perdere relazioni significative, lavoro o opportunità educative a causa della partecipazione nei giochi (APA, 2013; Wang et al., 2019; Milani et al., 2017; Kurt et al., 2018).

Secondo una recente indagine, i disturbi riguardanti il *gaming* negli adolescenti possono avere ricadute su fattori fisici, psicologici e sociali.



Gli effetti sui fattori fisici includono l'ambliopia sugli occhi e le lesioni ai tendini (Ayenigbara, 2018; Meng et al., 2015; Dong et al., 2017; Weinstein & Lejoyeux, 2015; Marino & Spada, 2017). Gli effetti psicologici possono implicare depressione, disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), disturbo ossessivo compulsivo (Chi, Lin e Zhang, 2016; Andreassen et al., 2016; Lemenager et al., 2018; Liau et al., 2015; Hawi, Samaha & Griffiths, 2018; Satghare et al., 2016). L'impatto sociale della dipendenza dal gioco si traduce in perdita di tempo di apprendimento, sulle relazioni familiari, sulle relazioni con i coetanei, difficoltà nell'esprimersi e nel lavoro (John B. Saunders, 2017; Mei et al., 2016; Wu et al., 2016; Gentile et al., 2017; Chi, Lin e Zhang, 2016; Samek, Hicks, Keyes et al., 2015). Ciò dimostra che gli adolescenti dipendenti dal gioco on-line sperimentano problemi nelle funzioni visive, muscoloscheletriche, difficoltà di concentrazione e nelle relazioni interpersonali.

Attraverso un interessante studio riguardante tale argomento, alcuni Autori hanno operato una revisione sistematica degli articoli presenti in letteratura scientifica volti ad indagare le connessioni esistenti tra disturbo da gioco ed intelligenza emotiva negli adolescenti (Sulaksono et al., 2020).

La revisione sistematica è stata condotta attraverso diverse fasi, ovvero, attraverso la formulazione di domande di ricerca secondo le regole PICO<sup>7</sup>. Lo studio ha previsto 'identificazione degli articoli è attraverso

---

<sup>7</sup> Il Modello PICO è un metodo utilizzato nella pratica basata sulle evidenze per formulare in maniera strutturata un quesito sanitario specifico (foreground question) da parte di professionisti. Viene applicato nei test di ricerca clinici e per le strategie di ricerca epidemiologica, eziologica, diagnostica, prognostica e terapeutica in banche dati professionali quali, ad esempio, PubMed o Cochrane library. I quattro fattori si riferiscono alle dimensioni seguenti:

- Il fattore P (problem/patient/population) indica il soggetto del quesito, ossia il gruppo di persone (popolazione) accomunati da almeno un elemento statistico comune (età, sesso, malattia, ecc.). Risponde al quesito: "Come si può descrivere un gruppo di pazienti simile a

la ricerca di articoli in riviste inseriti in tre database. I database utilizzati dagli Autori sono stati *Science Direct*, *ProQuest* e *PubMed*. Gli articoli presi in esame sono stati pubblicati tra il 2015 e il 2019. Le parole chiave utilizzate dagli Autori in questa revisione sistematica sono stati cinque per ogni database utilizzato vale a dire: disturbo da gioco, disturbo da gioco su Internet, intelligenza emotiva e comportamento di gioco adolescenziale. I risultati della ricerca sono riportati nella Figura 3.

No	Authors (Year)	Title	Level (JBI)	Aim	Method	Sample	Intervention	Data Analysis	Result	Aspect
1	Chia-Yi Wu1, Ming-Been Lee, Shih-Cheng Liao, Li-Ren Chang (2015) U.S	Risk Factors Of Internet Addiction Among Internet Users: An Online Questionnaire Survey	JBI 4.a	Knowing the prevalence of internet addiction and the psychosocial and psychopathological determinants associated with internet users across all age groups	Cross-Sectional Study	A total of 1100 respondents consisted of a grid 156 men, 944 women	The instrument was given to respondents with CIAS-R), (BSRS-5), (MPI), and questions about suicide	T-Test Or F-Test	Revealed that the results significantly influence neuroticism, life disorders and time. (psychiatric morbidity 65%, suicidal ideation 47%, lifetime suicide attempts 23.1% and suicide attempts 5.1% a year	

quello da trattare?”. I termini di ricerca devono essere bilanciati fra la specificità e la sintesi, in modo da avere un campione il più adeguato possibile. Inoltre, è bene considerare la plausibilità della relazione con l'esito O in questione.

- Il fattore I (intervention) indica la caratteristica principale, ossia la condizione, patologia o evento che agisce sulla popolazione P in questione (fattori di rischio, condizioni patologiche pregresse, test clinico ecc.). Risponde alla domanda: “Quale intervento principale deve essere preso in considerazione?”. Il termine deve essere specifico, in modo da escludere fattori minori o confondenti.
- Il fattore C (comparison/control) indica il termine di paragone con cui va confrontato il fattore I in grado di relazionarsi con l'esito O. Risponde al quesito: “Qual è l'alternativa principale da confrontare con l'intervento?” o “Quale sarebbe l'intervento alternativo che si potrebbe applicare?”. la risposta può essere anche nulla.
- Il fattore O (outcome) è l'esito o il fine della ricerca. Risponde alla domanda: “Cosa si può sperare di ottenere?”, oppure “Su cosa incide realmente questo intervento?”. Deve essere speculare all'eventuale problema e, quindi, essere specifico ma sintetico.

2	Qiao Liang, Chengfu Yu, Quanfeng Chen, Xiaodong Xie, Han Wu, Jintao Xing, Shihua Huang And Kai Dou (2019) China	Exposure To Community Violence, Affiliations With Risk-Taking Peer Groups, And Internet Gaming Disorder Among Chinese Adolescents: The Moderating Role Of Parental Monitoring	JBI 2.a	Test whether parental monitoring moderates the relationship between ECV and IGD among adolescents, and whether this moderation effect is mediated by affiliations with peers who take risks.	Stratified And Random Cluster Sampling Techniques	A sample of 2,423 Chinese high school students	Data was collected using ECV Questionnaire, Parent Monitoring Questionnaire, Affiliation with Risk Taking Peer Group Questionnaire, IGD Questionnaire, and Impulsive Scale.	Compute Correlations And Descriptive Statistics	These results indicate adolescents are less able to understand the environment that is not good so that makes teens experience game disruption. Close parental monitoring can reduce the impact of gaming disorder	Self-awareness
3	Daniel L. King, Madeleine C. E. Herd And Paul H. Delfabbro (2017) Australia	Tolerance In Internet Gaming Disorder: A Need For Increasing Gaming Time Or Something Else?	JBI 4.b	The criteria in DSM-5 internet game disruption (IGD) refer to the time spent playing games	Random	630 Respondents conducted research	The researcher lets the respondent adjust all the rules that the researcher has set	Analyzed Using Thematic Analysis	The results showed that respondents with higher game addiction resulted in a large influence on mood. Increasing desire, the need to be involved in the game due to game disruption.	
4	Süleyman Çakiroğlu, Nusret Soylu (2018) Turki	Adaptation Of Internet Gaming Disorder To Turkish: Reliability And Validity Study	JBI 4.a	This study aims to investigate the validity and reliability of the Turkish version of the Internet Gaming Disorder Questionnaire	Validity And Reliability Study	1161 students aged between 10 and 18 from four different schools	Using a questionnaire completed with demographic data	a Test-Retest Method And Cronbach's Alpha Internal Consistency Analysis	The results obtained are significant sub-dimensional correlations of the meaning of tolerance, mood modification, withdrawal, conflict and recurrence.	
5	Sung Nyun Kim And Minah Kim (2018) Seoul	Increased Attentional Bias Toward Visual Cues In Internet Gaming Disorder And Obsessive-Compulsive Disorder: An Event-Related Potential Study	JBI 4.b	Analyzing the effect of IGD on nerve function	Qualitatif Study.	Twenty patients with IGD, 20 patients with OCD, and 23 healthy control subjects (HC)	Presentation as a researcher provides a flow so that respondents are more able to explore the correct answer without making or deliberate.	Independent Sample T-Tests	The results of this study indicate that game disorders affect nerve function. Internet gaming disorder includes potential addictions associated with compulsive gaming behavior.	
5	Sung Nyun Kim And Minah Kim (2018) Seoul	Increased Attentional Bias Toward Visual Cues In Internet Gaming Disorder And Obsessive-Compulsive Disorder: An Event-Related Potential Study	JBI 4.b	Analyzing the effect of IGD on nerve function	Qualitatif Study.	Twenty patients with IGD, 20 patients with OCD, and 23 healthy control subjects (HC)	Presentation as a researcher provides a flow so that respondents are more able to explore the correct answer without making or deliberate.	Independent Sample T-Tests	The results of this study indicate that game disorders affect nerve function. Internet gaming disorder includes potential addictions associated with compulsive gaming behavior.	
6	Tony Durkee And Vladimir Carli (2016)	Pathological Internet Use And Risk-Behaviors Among European Adolescents	JBI 4.a	Investigate the relationship between behavioral risk and Piu (pathological	Cross-Sectional Study	89,281 Respondents	Respondents were given a questionnaire and were given a vulnerability in each answer to see	One-Way Analysis Of Variance (Anova) Post Hoc Pairwise	Shows that the risk Of prevalence of problem behavior is very significant with the high intensity of adolescents in internet use. Influence is also found in	Self-regulation

	European			internet use) in European adolescents			how they responded to what the researchers had determined	<i>Comparison</i>		lifestyle such as (sleep disturbance, nutritional disorders, and physical activity disorders)
7	Tagrid Leménager, Sabine Hoffmann, Julia Dieter, Iris Reinhard, Karl Mann And Falk Kiefer (2018) Germany	The Links Between Healthy, Problematic, And Addicted Internet Use Regarding Comorbidities And Self-Concept-Related Characteristics	JB1 3.a	The aim of the study was to examine differences, mobility and characteristics of self-concept related to healthy control of addiction and the use of problematic internet games	<i>Group Control Study</i>	n = 79 healthy controls, n = 35 problematic, and n = 93 addicted Internet users	Give different questions from each respondent who has been chosen and interpret the results	<i>Spss Analyses Of Variance (Anovas)</i>	23	Showing that game addiction has more influence on the decline in self-concept, ADHD, depression and anxiety. Game addiction also has the potential to experience personality disorders with a decrease in the level of characteristics associated with emotional intelligence.
8	Della L. Dang, Meng Xuan Zhang, Karlas Kin-Hei Leong And Anise M. S. Wu (2019) China	The Predictive Value Of Emotional Intelligence For Internet Gaming Disorder: A 1-Year Longitudinal Study	JB1 4.b	Test the protective effect of emotional intelligence on IGD tendencies	<i>Cross-Sectional Longitudinal</i>	282 respondent s were Macau university students in China	Survivors were conducted voluntarily with a vulnerable period of one year to complete the questionnaire that researchers had made which consisted of (IGD tendencies, emotional intelligence, coping and depression)	<i>Attrition Analyses, Descriptive Analyses, And Correlation Analyses (Pearson Correlation And Point-Biserial Correlation)</i>		Stating that each variable has a big influence, especially the tendency of the emergency room with emotional intelligence, coping and depression levels.
9	Guangheng Dong, Lingxiao Wang, Xiaoxia Du, And Marc N. Potenza (2017) Shanghai, China	Gaming Increases Craving To Gaming-Related Stimuli In Individuals With Internet Gaming Disorder	JB1 4.a	Analyzing the relationship between the emergency room with the desire to play, behavior and neurology	<i>Correlation Analyse</i>	70 respondents	Conduct interviews with each respondent	<i>Analyzed Using Spm8 And Neuroelf</i>		The result of IDG is the loss of individual desire control and changes in the nervous system
10	Halley M. Pontes 1,2,* , Bruno Schivinski , Magdalena Brzozowski And Vasileios Stavropoulos (2019) Australia	Laxer Criteria For Gaming Disorder May Hinder Future Efforts To Devise An Efficient Diagnostic Approach: A Tree-Based Model Study	JB1 4.a	Analyze the role played by each emergency room criteria in diagnosing game disorders	<i>Survey Study</i>	3377 participants (mean age 20 years, elementary school = 4.3 years)	Data were collected using a questionnaire with the nine-item IGDS9-SF provisions	<i>MCAR Test And Chi-Square</i>		Gaming disorder says gamers lose control of themselves. Without the support to control or stop it will continue

11	Hyunsuk Jeong, Hyeon Woo Yim, Seung-Yup Lee, Hae Kook Lee, Marc N. Potenza, Jung-Hye Kwon, Hoon Jung Koo, Yong-	Discordance Between Self-Report And Clinical Diagnosis Of Internet Gaming Disorder In Adolescents	JB1 3.a	Estimating the level of overreporting (false positive) and underreporting (false negative)	Case-Sub-Cohort	45 with IGD and 228 without IGD	Distribute questionnaires that include respondent characteristic data and Self-report assessment	ANOVA Test	Respondents with gaming disorder cause high anxiety, suicidal ideation, aggression, poor self-control, low self-esteem. As a result of too much time is used to play games
<p>Sil Kweon, Soo-Young Bhang &amp; Jung-Seok Choi (2018) Korea</p>									
12	G.H. Schoenmaker, A.P. Groenman, E. Sokolov, J. Oosterlaan, N. Rommelse, H. Roeyers, R.D. Oades' S.V. Faraone B. Franke T. Heskes, A. Arias Vasquez, T. Claasse, J.K. Buitelaar (2018) Netherland s	Role Of Conduct Problems In The Relation Between Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, Substance Use, And Gaming	JB1 4.d	Establish a causal model of the relationship between ADHD and comorbid behavior problems, and alcohol, nicotine, and other substance use	Case-Only Study	362 individuals diagnosed with ADHD at the age of 12-24 years	Questionnaire with each aspect in accordance with the objectives of the researcher	Bayesian Constraint-Based Causal Discovery (Bccd)	That dependency on playing games has a causal path Related to ADHD
13	Muhannad Quwaider, Abdullah Alabed And Rehab Duwairi	The Impact Of Video Games On The Players Behaviors: A Survey	JB1 4.a	Know the relationship between game addiction and game player behavior	Qualitatif Study.	205 students	Given questionnaires and conduct interviews	A Survey	Game addiction makes student motivation becomes low, students do not have the desire to be smarter or seek knowledge. <b>Self-motivation</b>

14	Vasileios Stavropoulos, Emma Ela Anderson, Charlotte Beard, Mohammed Qasim Latifi, Daria Kuss, Mark Griffiths (2019) Australia	Preliminary Cross-Cultural Study Of Hikikomori And Internet Gaming Disorder: The Moderating Effects Of Game-Playing Time And Living With Parents	JBI 4.a	Analyzing the relationship between Hikikomori and the ER, and the potential moderate effect of playing games and living with parents.	Cross-Sectional Study	153 young adult players are from Australia and 457 adults are from the U.S. North America	Questionnaires were given based on the Nine Scale Internet Gaming Disorder-Short Form (IGDS-SF9), and the Hikikomori Social Withdrawal Scale	Linear Regression Analyses	The results show that, the occurrence of withdrawal or (Hikikomori) experienced by young adults is closely related to game addiction.
15	Socayna Moudiab, Marcantoni o M. Spada (2019) London, UK	The Relative Contribution Of Maladaptive Cognitions To Levels Of Internet Gaming Disorder	JBI 5.a	Identifying maladaptive motivation and cognitive	Correlation Analyse	79 participants in London, UK	Using a short questionnaire in form	A Pearson Product Moment Correlation  Linear Regression Analysis	Each item has a close relationship between game addiction that results in decreased mitivation and maladaptive cognitive
16	Tobias Greitemeyer (2018) Austria	The Spreading Impact Of Violent Video Games On Aggression	JBI 5.a	Analyze the existence of violent behavior and aggression resulting from game	Descriptive Analysis	499 male, 499 female	Given demographic questionnaire, aggressive behavior. Each participant receives 10 items	A Sobel Test	Game addiction is proven to increase violent behavior and acts of aggression.
17	Joe L. Billieux, Marc N. Potenza, Pierre Maurage, Damien Brevers, Matthias Brand' And Daniel L. King (2019) Luxemburg	Cognitive Factors Associated With Gaming Disorder	JBI 3.d	Analyze the causal factors of game addiction	Case-Control	56 individuals	Using a documentation system to observe cognitive, affective and psychomotor	Descriptive Analysis	Factors resulting from game addiction include:  loss of feelings or sensitivity to the environment and social, the emergence of high ignorance, strengthening sensitivity, and executive function
18	Cuneyt Evren, Bilge Evren, Ercan Dalbudak, Merve Topcu, Nilay Kutlu (2019) Turkie	Relationship Of Internet Gaming Disorder Severity With Symptoms Of Anxiety, Depression, And Alexithymia Among University Students	JBI 5.a	The purpose of this study was to evaluate the relationship of the severity of internet gaming disorders with alexithymia And aggression among students, while controlling the effects of anxiety and depressive symptoms.	Online Survey	987 university volunteer students in Ankara	Participants were evaluated by managing the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), the Buss-Perry Aggressive Questionnaire (BPAQ), the Gaming-Short-Form Internet Disruption Scale (IGDS9-SF), and the depression and anxiety subscale of the 90-Revised Symptom Item Checklist (SCL-90-R)	Linear Regression Analysis	This finding shows that among students The effect of more gaming disorders is alexithymia "difficulty identifying feelings"

Self Empathy

	Saunders, Paul H. Delfabbro (2018) Canada	Adult Problematic Gamers		for problematic games due to the IGD			disorder (IGD), Depression Anxiety Stress Scales-21, Internet Cognition Scale, Gaming Craving Scale, and Gaming Quality of Life Scale	<i>Tests</i>	
20	Wavne Rikkers, David Lawrence, Jennifer Hafekost And Stephen R. Zubrick (2016) Australia	Internet Use And Electronic Gaming By Children And Adolescents With Emotional And Behavioural Problems In Australia – Results From The Second Child And Adolescent Survey Of Mental Health And Wellbeing	JBI 4.a	Explain the current internet usage and behavior of electronic games that have an impact on mental disorders	<i>Random Sampling</i>	A total of 2967 respondents aged 11-17 years	The survey was conducted based on how much time the respondent spent, measurements were made every 2 hours during the survey process	<i>Regression Logistic Multivariat</i>	Teenagers suffer from emotional problems or high psychological pressure, resulting in poor social relations.
21	Netta Weinstein, Andrew K. Przybylski And Kou Murayama (2017) U.K	A Prospective Study Of The Motivational And Health Dynamics Of Internet Gaming Disorder	JBI 4.b	Investigate the etiology and personal results of internet gaming disorder	<i>Sensitivity Analysis Exploratory Analyses</i>	Respondents were 5777 aged 18 years	Respondents were given questions and were also asked to do what the researchers had planned, which aims to see the criteria and the angle of the response field to the methods and framework that the researchers had determined	<i>Sem Negative Binomial Regression Analysis</i>	Consistent results indicate that the negative impact of internet gaming disorder occurs on social activities and basic needs. <a href="#">Social Skills</a>
22	Chih-Hung Ko <sup>1,2,3</sup> , Huang-Chi Lin <sup>3,4</sup> , Pai-Cheng Lin <sup>4,5</sup> And Ju-Yu Yen (2019) Australian And New Zealand	Validity, Functional Impairment And Complications Related To Internet Gaming Disorder In The DSM-5 And In The ICD-11	JBI 3.d	Evaluating functional disorders, unhealthy behaviors and complications among adults with internet game disorders and game disorders.	<i>Case Control</i>	69 regular gamers and 69 controls	Conducting interviews, Interviewing conducted by a psychiatrist according to the DSM-5 Internet gaming disorder criteria	<i>One-Way Analysis</i>	The results obtained respondents have impaired academic function, work or social.
23	Hee Jeong Seok, Jeoung Min Lee, Chi-Yong Park, Ji Young Park (2018) Korea	Understanding Internet Gaming Addiction Among South Korean Adolescents Through Photovoice	JBI 4.a	Explore the motivation of teenagers for internet games, how their lives are affected, how they view internet games, what they have gained and lost, and how they understand internet game addiction.	<i>Qualitative Study.</i>	10 teenagers are at risk of IGD	Interviews, focus groups, and photo invoices All respondents	<i>Utilized Photovoice Study</i>	These results indicate that regard internet games as a way for entertainment, stress relief, and peer bond.

Fig. 3. *Rievista* degli articoli scientifici riguardanti le connessioni esistenti tra *Gaming Disorder* e Intelligenza Emotiva (Sulaksono et al. 2020).

Gli Autori hanno individuato 23 articoli riguardanti le connessioni esistenti tra *Gaming Disorder* e Intelligenza Emotiva. I dati dello studio

hanno evidenziato diversi aspetti contrastanti. L'influenza del *Gaming Disorder* appare molto significativo su ogni dimensione dell'intelligenza emotiva degli adolescenti. L'impatto maggiore sull'intelligenza emotiva riguarda, in particolare, gli aspetti relativi all'autoregolazione. Il disturbo da gioco, infatti, aumenterebbe i disturbi relativi alle attività quotidiane, le idee suicide, i comportamenti compulsivi, la perdita di autocontrollo e l'interruzione dell'attività fisica (Dang, Zhang, Leong e Wu, 2019; Dong, Wang, Du e Potenza, 2017; Jeong et al., 2018; Pontes, Schivinski, Brzozowska-woś, & Stavropoulos, 2019; Schoenmacker et al., 2018; Seok, Lee, Park, & Park, 2018; Stavropoulos et al., 2019). Come conseguenza del *Gaming Disorder*, gli adolescenti sembrano perdere l'autoregolazione che dovrebbe essere sviluppata positivamente proprio nella fase adolescenziale.

L'impatto sulla sfera dell'autoconsapevolezza derivante dal disturbo da gioco renderebbe, inoltre, difficile per gli adolescenti comprendere le condizioni ambientali e l'auto-comprensione affettiva (Kim et al., 2018; King, Herd, & Delfabbro, 2017; Liang et al., 2019; Çakiroğlu, 2018; Wu, Lee, Liao e Chang, 2015). Per ciò che riguarda gli aspetti relativi all'automotivazione negli adolescenti che soffrono di disturbi del gioco, si evidenziano difficoltà nel processo di apprendimento e nelle relazioni sociali (Moudiab & Spada, 2019; Quwaider, Alabed, & Duwairi, 2019; Stavropoulos et al., 2019).

Gli aspetti relativi alla dimensione empatica mostrano che i soggetti con *Gaming Disorder* manifestano scarsa sensibilità per l'ambiente, comportamenti violenti e possono soffrire di alessitimia (Evren, Dalbudak, Topcu, & Kutlu, 2019; Greitemeyer, 2018; King et al., 2018; Potenza, Maurage, Brevers, Brand e King, 2019). L'impatto del disturbo da gioco sugli aspetti delle abilità sociali si traduce in scarse relazioni



sociali, diminuzione dell'interesse per le attività sociali e interruzione delle attività accademiche e sociali (Ko, Lin, Lin e Yen, 2019; Rikkers, Lawrence, Hafekost e Zubrick, 2016; Seok et al., 2018; Weinstein, Przybylski e Murayama, 2017).

### **4.3 Smartphone addiction ed intelligenza emotiva: effetti sulla qualità della vita e sul benessere psicologico**

Il benessere psicologico degli individui è stato oggetto di numerose ricerche in quanto strettamente correlato alla qualità di vita (Quality of Life: Camfield e Skevington, 2008). In particolare, diversi studi (Shoshani et al., 2016; Navarro et al., 2017) hanno esaminato i fattori che possono influenzare positivamente il benessere degli studenti e la QoL nell'adolescenza, arrivando alla conclusione che sia il risultato di una combinazione di dimensioni affettive, comportamentali e cognitive. Alcune pubblicazioni mostrano un legame tra intelligenza emotiva e benessere (Zeidner e Olnick-Shemesh, 2010). Come evidenziato nel paragrafo precedente, inoltre, una dimensione fondamentale connessa a questi due aspetti è l'autoregolazione (Thomas et al., 2019). Negli adolescenti, in particolare, le strategie di autoregolazione facilitano il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento migliorando i processi attentivi e metacognitivi durante l'apprendimento o l'esecuzione di compiti (Zimmerman, 2002; Cleary e Chen, 2009). Come detto, la società digitale offre numerose opportunità ma, nonostante i vantaggi impliciti, comporta anche dei rischi, soprattutto per i più giovani (Machimbarrena et al., 2019); infatti, l'uso di Internet può diventare problematico, portando a conseguenze per il benessere personale, la dipendenza da Internet, infatti, è sempre più diffusa (Haverlag, 2013;

Yam et al., 2019). La questione relativa allo sviluppo di dipendenze comportamentali relative all'uso dello smartphone è complessa; è innegabile che gli smartphone offrono l'opportunità di collegarsi a Internet e eseguire vari tipi di applicazioni (ad esempio giochi, giochi d'azzardo, utilizzo dei social media, ecc.), causando di conseguenza un danno psicologico (Lin et al., 2019; Yam et al., 2019). La prevalenza della dipendenza da Internet è dell'1,2-4,9% (Mak et al., 2014) negli adolescenti e raggiunge il 30% negli studenti universitari (Zhang e Ho, 2017). La maggior parte degli studi su questo problema si concentra sulla descrizione di comportamenti e conseguenze, tra cui depressione, ansia, abuso di alcol, disagio muscoloscheletrico e problemi del sonno (Bianchi e Phillips, 2005; Ho et al., 2014; Yang et al., 2017; Zhang e Ho, 2017; Alimoradi et al., 2019; Chen et al., 2020). In generale, le ricerche sottolineano che la dipendenza da Internet è inversamente correlata all'indice globale di soddisfazione della vita (Cheng et al., 2018) e alla QoL correlata alla salute (Tran et al., 2017), portando alla necessità di dedicare sempre più tempo ai giochi su Internet e perdere interesse per hobby, relazioni e opportunità educative (Ho et al., 2014). Molti studi sottolineano che le strategie di autoregolazione attuate dai soggetti possono essere influenzate negativamente dalla dipendenza da smartphone (van Deursen et al., 2015). Altri studi ipotizzano che i soggetti in grado di esprimere e comprendere le emozioni e di regolare i sentimenti abbiano un maggior livello di benessere psicologico (Gascó et al., 2018).

Queste premesse sottolineano la necessità di attenzione ai fattori che possono influenzare positivamente o negativamente il benessere degli individui

La letteratura scientifica presenta una serie di ricerche che mostrano come diversi fattori possano influenzare il benessere e la qualità di vita nei giovani (Jovanovic', 2016). QoL e soddisfazione personale sono definite come componenti cognitive del benessere soggettivo (Diener et al., 1999). Molti studiosi sottolineano la molteplicità di fattori che riguardano i processi emotivi e di autoregolazione dei giovani adolescenti (es., Abe, 2011).

Un'interessante ricerca ha tentato di identificare le dimensioni che influenzano, dunque, il benessere degli adolescenti e ha messo in luce alcuni spunti interessanti (Mascia et al. 2020). I risultati della ricerca in questione confermano l'effetto positivo dell'autoregolazione e dell'intelligenza emotiva sul benessere psicologico ed evidenziano, al contempo, l'effetto negativo sulla dipendenza da smartphone sulla regolazione emotiva. È opportuno osservare come i risultati tendano a sottolineare i significativi effetti negativi della dipendenza da smartphone sulla relazione tra autoregolazione emotiva e benessere, mostrando come l'effetto dell'autoregolazione sul benessere psicologico può variare a seconda del livello di dipendenza da smartphone. Nello specifico, quest'ultimo significativo effetto implica che un basso livello di dipendenza da smartphone accresce la relazione positiva tra autoregolazione e benessere; quando, invece, la dipendenza da smartphone è alta, il rapporto positivo tra autoregolazione e benessere si indebolisce. Le nuove tecnologie offrono infinite possibilità ai giovani, ma è necessario trovare modi per trarne vantaggio considerando anche i rischi derivanti dall'utilizzo stesso dei nuovi strumenti digitali. Ad esempio, le applicazioni per smartphone possono essere utilizzate per fornire una terapia immersiva di realtà virtuale per il trattamento della dipendenza da Internet negli adolescenti (Zhang et al., 2017). Inoltre,

come dimostrano i diversi studi esaminati, l'accento dovrebbe essere posto sull'educazione all'intelligenza emotiva e all'autoregolazione emotiva al fine di raggiungere il benessere psicologico e sociale e, a sua volta, la soddisfazione di vita globale (Huebner et al., 2005).

#### **4.4 Intelligenza emotiva e Internet Addiction Disorder**

Internet è stata definita come una rete informatica globale in grado di fornire una varietà di servizi di informazione e comunicazione, costituiti da reti interconnesse tra loro che utilizzano protocolli di comunicazione standardizzati. Internet ha assunto un ruolo fondamentale in ogni campo della vita umana in quanto mezzo di comunicazione, scambio di informazioni, intrattenimento e interazione sociale oltrepassando i confini fisici e temporali. È semplice, disponibile e alla portata di tutti, indipendentemente dall'età e dai livelli socio-economici degli utenti. I servizi più importanti che Internet offre agli utenti sono la posta elettronica, le chat, i gruppi di discussione, l'intrattenimento sociale (giochi, canzoni, video, animazioni), lo shopping e la ricerca di informazioni (Chou & Hasio, 1999). Lin & Tsai (2001) hanno osservato che la Rete è diventata un luogo di conforto per gli adolescenti, un luogo in grado di alleviare la depressione e un mezzo per liberarsi dal malumore e dallo stress o per giocare e scambiare messaggi.

L'*Internet Addiction*, come evidenziato nei capitoli precedenti, è un concetto ampio e complesso. Finora non esiste una definizione unanime né ampiamente accettata di tale disturbo. Nonostante gli sforzi compiuti per raggiungere una definizione univoca del predetto disturbo con l'inclusione dello stesso nel DSM-5, autorevole guida per la diagnosi dei disturbi psichiatrici dell'*American Psychiatric Association*, i ricercatori

hanno incontrato spesso difficoltà a stabilire un quadro coerente dell'IAD (Block, 2008). Young (1996) ha definito la dipendenza da Internet come un disturbo del controllo degli impulsi in quanto disturbo patologico non derivante da “sostanze”. Shapira (come citato in Bastani, 2008) ha affermato che tale dipendenza potrebbe rappresentare una forma di disturbo ossessivo-compulsivo. Nonostante tali incongruenze, la maggior parte dei ricercatori ritiene che la definizione del fenomeno possa essere derivare da specifici comportamenti attuati in Rete (Frangos, Frangos e Sotiropoulos, 2011).

L'intelligenza emotiva, invece, è la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri. Include anche la regolazione delle emozioni nelle situazioni sociali (Kezwara e Boloke: 2009). Il modello originale di Salovey e Mayer di intelligenza emotiva (1990) implica tre diverse abilità che corrispondono a tre distinti processi mentali: valutazione ed espressione delle emozioni (*appraisal and expression of emotion*), regolazione dell'emozione (*regulation of emotion*) e utilizzo dell'emozione (*utilization of emotion*).

Poiché l'*Internet Addiction* è un disturbo sempre più diffuso (Underwood H. 2005; Peluso PR, 2007) alcune ricerche si sono occupate di indagare le possibili relazioni esistenti tra tale disturbo e la dimensione emotiva dei soggetti. In uno studio condotto da James e colleghi (2008), su un campione di 909 adolescenti dai 13 ai 15 anni e 458 adolescenti tra i 16 ei 18 anni, sono state evidenziate relazioni tra Internet Addiction ed intelligenza emotiva, in particolare, l'intelligenza emotiva si è rivelata un significativo predittore di comportamenti di dipendenza. In uno studio condotto da Lan e colleghi (2010), inoltre, ha evidenziato come i soggetti Internet-dipendenti mostrino livelli significativamente più bassi di intelligenza emotiva.

In Italia un'interessante ricerca sui legami tra IAD e dimensione emotiva è stata condotta da Reda e colleghi (2015). Il campione preso in esame comprendeva 103 soggetti, con età media di 28,86, di cui 27 maschi e 76 femmine. Dall'analisi dei dati è stata rilevata una relazione tra la tendenza all'utilizzo eccessivo di Internet e le competenze emotive. Relativamente all'aspetto emotivo, in particolare, è emerso un dato interessante: tramite un questionario sulle emozioni composto da una serie di 8 item (con 9 possibilità di risposta) appositamente predisposto dai ricercatori per indagare le emozioni associate all'utilizzo di Internet, la maggior parte dei soggetti del campione ha fornito come risposta "nulla" sia ai quesiti riguardanti le emozioni provate durante la navigazione, sia nella dimensione off-line; solo una piccola parte dei partecipanti ha risposto diversamente. Sulla base di questi risultati è stato ipotizzato dagli Autori che i soggetti dediti alla navigazione potrebbero riscontrare una difficoltà nell'identificare le proprie emozioni sia quando si trovano on-line, sia quando non stanno navigando. In riferimento al rapporto intercorrente tra competenze emotive e dipendenza da Internet, è stato sottolineato come esista una relazione tra la difficoltà nell'identificare i sentimenti, i livelli di Alessitimia dei soggetti e l'uso eccessivo che viene fatto della Rete. In particolare, la difficoltà a discriminare tra emozioni e sensazioni somatiche appare influenzare sia la dipendenza da Internet nel suo complesso, sia l'uso eccessivo che di questo strumento viene fatto. Prendendo in considerazione questi risultati si potrebbe quindi ipotizzare che le modalità di utilizzo della Rete e, in particolare, il suo uso eccessivo sarebbero maggiormente presenti in quei soggetti che mostrano difficoltà a livello emozionale, soprattutto nella sfera del riconoscimento delle emozioni provate e nella loro differenziazione dalle sensazioni fisiche associate. Considerando, infine,

le caratteristiche socio-anagrafiche si è osservata una differenza significativa tra maschi e femmine concernente le competenze emotive e il rifiuto della vita sociale i punteggi maggiori, inoltre, sono stati ottenuti dal gruppo dei maschi che risulterebbero, quindi, maggiormente inclini all'isolamento sociale. Tali risultati, pertanto, hanno evidenziato, ancora una volta, possibili relazioni tra la difficoltà nell'identificare le emozioni e un uso "patologico" della Rete.

## Capitolo 5: Il disegno di ricerca

### 5.1 Quadro teorico di riferimento ed obiettivi di ricerca

Poiché l'*Internet Addiction Disorder* è un disturbo sempre più diffuso (Underwood H. 2005; Peluso PR, 2007) alcune ricerche si sono occupate di indagare le possibili relazioni esistenti tra tale disturbo e la dimensione emotiva dei soggetti.

La capacità di percepire, elaborare e comprendere le emozioni (proprie e altrui) è stata definita da Salovey e Mayer (1990) come Intelligenza Emotiva (EI), e negli ultimi due decenni questo costrutto è stato interpretato come un importante predittore di benessere soggettivo (ad esempio Austin, Saklofske, & Egan, 2007) e psicologico in generale. È stato riscontrato che i disturbi mentali possono essere associati a bassi punteggi nelle misurazioni dell'Intelligenza Emotiva (Lizeretti, Oberst, Chamarro e Farriols, 2006). Sebbene il costrutto di Intelligenza Emotiva sia stato inizialmente criticato per la mancanza di validità (ad esempio Davies, Stankov, & Roberts, 1998) alcuni modelli proposti sono ora ben consolidati nella comunità scientifica. Per quanto riguarda le relazioni esistenti tra Intelligenza Emotiva e comportamenti di abuso, alcuni Autori hanno riscontrato una relazione tra scarsa intelligenza emotiva e dipendenze da abuso di sostanze (Limonero, Tomás-Sábado e Fernández-Castro, 2006; Reay, Hamilton e Kennedy, 2006; Riley e Schutte, 2003).

Riguardo all'uso delle nuove tecnologie, ci sono ancora poche ricerche che hanno affrontato esplicitamente la dipendenza da Internet e l'Intelligenza Emotiva (Engelberg & Sjöberg, 2004), tuttavia, alcuni



studi (Woods, 2001) hanno rilevato una relazione tra un uso disfunzionale di Internet e punteggi bassi ottenuti nei test per la misurazione dell'Intelligenza Emotiva. In uno studio condotto da Engelberg e Sjöberg (2004), l'uso di Internet era significativamente correlato alla solitudine e all'adesione a valori idiosincratici e, più debolmente, all'Intelligenza Emotiva. Gli Autori hanno sottolineato che gli utenti che mostravano un uso frequente di Internet erano tendenzialmente più soli, con valori devianti e mancavano di un certo grado di abilità emotive e sociali. Parker, Taylor, Eastabrook, Schell e Wood (2008) hanno riscontrato che il basso livello di Intelligenza Emotiva può essere un predittore, da moderato a forte, del comportamento correlato alla dipendenza comportamentale (gioco d'azzardo, uso di Internet e gioco di videogiochi). Per riassumere, un basso livello di Intelligenza Emotiva può rappresentare un predittore o un mediatore per il disadattamento psicologico. Si ipotizza, quindi, che un basso valore di Intelligenza Emotiva potrebbe anche svolgere un ruolo di mediazione nello sviluppo di disagio psicologico legato all'utilizzo delle nuove tecnologie, espresso, ad esempio, come deficit nella regolazione emotiva. Come osservato nel capitolo precedente, la presenza di difficoltà nella regolazione emotiva potrebbe favorire anche lo sviluppo di disturbi e dipendenze comportamentali. In particolare, alcuni studi (Tsai et al., 2020) hanno evidenziato che i giovani con *Internet Addiction* avrebbero maggiori difficoltà nell'identificare e descrivere le emozioni, nel comprendere le reazioni emotive e nel controllare i comportamenti impulsivi in risposta a esperienze emotive negative, e risulterebbero meno capaci nell'utilizzare strategie efficaci di regolazione delle emozioni rispetto ai soggetti senza *Internet Addiction* (Estévez et al., 2017; Karaer et al., 2019; Lee et al., 2015). Si ipotizza,

inoltre, che un controllo cognitivo prefrontale inadeguato per sopprimere le proprie emozioni negative possa provocare impulsività e aumentare il rischio di Internet Addiction. Uno studio prospettico di due anni ha anche riportato che i problemi emotivi, come la depressione e la fobia sociale, predicono l'insorgenza di Internet Addiction negli adolescenti (Ko et al., 2009). Tuttavia, la ricerca ha anche scoperto che l'uso di Internet è una strategia comune che le persone usano per alleviare il disagio emotivo (Wang et al., 2003; Bakken et al., 2009; Van den Eijnden et al., 2014). Sulla base del principio dell'analisi funzionale in psicologia comportamentale (Kanter et al., 2005), molte forme di comportamenti problematici e psicopatologie possono essere concettualizzate come sforzi per sfuggire ed evitare emozioni, pensieri, ricordi e altre esperienze private (Hayes et al. 1996). Tale ipotesi, infatti, sarebbe confermata da studi recenti: la ricerca condotta da Wartberg e colleghi (2020) ha evidenziato che le strategie di regolazione emotiva disadattive potrebbero prevedere il mantenimento di un uso problematico di Internet, mentre uno sviluppo positivo della regolazione emotiva nell'infanzia e nell'adolescenza potrebbe promuovere la remissione spontanea dell'uso problematico di Internet.

Uno studio italiano riporta una correlazione tra *Internet Addiction Disorder* e alessitimia (Fiumana et al., 2011) coerentemente con i risultati provenienti dalla ricerca su altre forme di dipendenza, legate a sostanze o a comportamenti, che risultano associate all'incapacità di esprimere e riconoscere le proprie emozioni (Ryhakowski et al. 1988, Taylor et al. 1990, Caretti et al. 2005, Parker et al. 2005, Toneatto et al. 2009). Come osservato nel capitolo precedente, inoltre, un'interessante ricerca sui legami tra *Internet Addiction Disorder* e dimensione emotiva è stata condotta da Reda e colleghi (2015). Dall'analisi dei dati è stata

rilevata una relazione tra la tendenza all'utilizzo eccessivo di Internet e le competenze emotive. Sulla base dei risultati ottenuti è stato ipotizzato dagli Autori che i soggetti dediti alla navigazione in Rete potrebbero riscontrare una difficoltà nell'identificare le proprie emozioni sia quando si trovano on-line, sia quando non stanno navigando. In riferimento al rapporto intercorrente tra competenze emotive e dipendenza da Internet, è stato sottolineato come esista una relazione tra la difficoltà nell'identificare i sentimenti, i livelli di alessitimia dei soggetti e l'uso eccessivo che viene fatto di Internet. In particolare, la difficoltà a discriminare tra emozioni e sensazioni somatiche appare influenzare sia la dipendenza da Internet nel suo complesso, sia l'uso eccessivo che di questo strumento viene fatto. Prendendo in considerazione questi risultati si potrebbe quindi ipotizzare che le modalità di utilizzo della Rete e, in particolare, il suo uso eccessivo sarebbero maggiormente presenti in quei soggetti che mostrano difficoltà a livello emozionale, soprattutto nella sfera del riconoscimento delle emozioni provate e nella loro differenziazione dalle sensazioni fisiche associate. Tali risultati, pertanto, hanno evidenziato, ancora una volta, possibili relazioni tra la difficoltà nell'identificare le emozioni e un uso "patologico" della Rete.

Partendo dal quadro teorico di riferimento appena illustrato, la presente ricerca si propone di approfondire lo studio sul rapporto tra giovani e nuove tecnologie ed, in particolare, di analizzare il tema delle possibili dimensioni psicopatologiche connesse all'uso della Rete individuando, in un campione italiano di studenti universitari, la percentuale di soggetti a rischio di *Internet Addiction Disorder*, di descrivere i loro comportamenti di consumo tecnologico ed infine di approfondire le relazioni tra alcune caratteristiche psicologiche (in particolare i livelli di intelligenza emotiva) e le modalità di uso/abuso della Rete.

Obiettivi specifici della ricerca sono quindi:

- 1) migliorare la comprensione delle modalità di utilizzo di Internet tra i giovani indagando il tempo medio trascorso online, le motivazioni che inducono all'uso di Internet e le tipologie di fruizione della Rete;
- 2) valutare nel campione considerato la percentuale di soggetti con comportamenti di consumo tecnologico considerati "a rischio" per lo sviluppo dell'*Internet Addiction Disorder* e confrontare i risultati con i dati presenti in letteratura;
- 3) approfondire la relazione tra comportamenti di consumo tecnologico e livelli di intelligenza emotiva.

## **5.2 Metodologia e procedure di rilevazione**

La presente ricerca si basa su una metodologia di analisi di tipo quantitativo al fine ottenere dati standardizzati e facilmente replicabili per studi futuri. Le procedure di rilevazione hanno previsto la somministrazione online di questionari *self-report* volti ad indagare le variabili oggetto di studio. La partecipazione allo studio è stata volontaria ed i dati sono stati trattati in forma anonima.

I partecipanti sono stati preliminarmente informati circa gli scopi della ricerca e ciascuno ha potuto accedere all'area dedicata alla compilazione dei questionari composti da una scheda anagrafica, un Questionario per l'Uso, Abuso e Dipendenza da Internet - UADI (Del Miglio, Gamba e Cantelmi, 2001), la *Wong-Law Emotional Intelligence Scale* (Wong & Law, 2002). I dati così raccolti sono stati inseriti all'interno di una matrice e analizzati statisticamente attraverso il programma SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

## 5.3 Gli strumenti d'indagine

### 5.3.1 Scheda anagrafica

Per rilevare le caratteristiche del campione è stata utilizzata una scheda anagrafica composta da 8 domande (Appendice 1). Tali domande sono finalizzate ad indagare:

1. l'età dei rispondenti;
2. il genere di appartenenza;
3. informazioni relative al Corso di studi intrapreso dai rispondenti;
4. il rendimento accademico;
5. il tempo trascorso online;
6. le attività prevalenti nell'utilizzo della rete Internet.

Le modalità di risposta proposte ai rispondenti sono state:

- risposte chiuse
- risposte multiple.

Tali modalità sono state scelte per esigenze pratiche di somministrazione e rilevazione dei dati.

### 5.3.3 Test su Uso, Abuso, Dipendenza da Internet (UADI)

Questionario per l'Uso, Abuso e Dipendenza da Internet -UADI- (Del Miglio, Gamba e Cantelmi, 2001) uno strumento capace di rilevare variabili psicologiche e psicopatologiche legate all'uso di Internet (Appendice 2). In Italia è stato validato su un campione di 244 soggetti di età compresa tra i 13 e i 57 anni, che usano Internet da almeno 6 mesi per non meno di 6 ore settimanali.

Il Questionario per l'Uso, Abuso e Dipendenza da Internet si compone di 75 items ai quali è possibile rispondere secondo una scala Likert a cinque punti (1 = assolutamente falso; 2 = piuttosto falso; 3 = nè vero nè falso; 4 = abbastanza vero; 5 = assolutamente vero) che riguardano l'uso di Internet, con particolare attenzione alla dimensione emotiva del soggetto durante e dopo la navigazione online. Il questionario è suddiviso, inoltre, in 5 sottoscale, ciascuna composta da 15 items. Le 5 scale non sono nettamente distinte, pertanto, gli items sono inseriti nel questionario in modo casuale, le misurazioni relative a ciascuna scala sono possibili con una apposita selezione degli items di interesse da parte del ricercatore. Le cinque dimensioni indagate attraverso UADI sono le seguenti:

- 1) Evasione Compensatoria (EVA): descrive l'utilizzo di Internet come modalità compensatoria rispetto ai disagi della vita quotidiana: innalzare il tono dell'umore, migliorare il senso di autoefficacia e facilitare i rapporti interpersonali;
- 2) Dissociazione (DIS): esplora l'uso difensivo della Rete, rilevando elementi dissociativi (bizzarrie sensoriali, depersonalizzazione, derealizzazione) in associazione alla tendenza a distanziarsi e a fuggire dalla realtà;
- 3) Impatto sulla vita reale (IMP): indaga le ripercussioni sulla vita reale dell'uso di Internet, in termini di cambiamento nelle abitudini, nel tono dell'umore e nelle relazioni interpersonali;
- 4) Sperimentazione (SPE): rileva l'uso di Internet come strumento per soddisfare dei bisogni, per sperimentarsi, per ricercare emozioni alternative a quelle della vita quotidiana;

5) Dipendenza (DIP): valuta la presenza di segni e condotte di dipendenza: la tolleranza, con l'incremento della durata di collegamento, l'astinenza, la compulsività e l'eccessivo coinvolgimento.

Appare interessante sottolineare che i risultati rilevati dagli autori del test smentiscono l'ipotesi secondo cui il comportamento di abuso sarebbe più frequente in soggetti che usano Internet da molto tempo; questi soggetti presentano infatti punteggi più bassi sia nella scala dissociazione, che nelle scale sperimentazione ed evasione compensatoria. Sulla base di tali evidenze, ad esser "presi nella Rete" sarebbero gli utenti che da minor tempo usano Internet. In particolare, i più giovani presentano secondo gli autori una maggiore tendenza a ricercare emozioni (SPE) ad evadere dalle difficoltà della vita reale (EVA) e a sperimentare fenomeni dissociativi conseguenti ad un uso prolungato di internet (DIS). L'utilizzo sempre più diffuso del test da parte degli addetti ai lavori e il suo crescente interesse presso gli stessi internauti, ha indotto gli autori nel 2009 ad operare una semplificazione delle procedure di interpretazione dei risultati. A tal fine è stata condotta quella che in psicomètria viene definita la standardizzazione dei punteggi grezzi (Boncori, 2006), per consentire l'immediata classificazione del soggetto partendo dal suo punteggio grezzo. Ogni possibile punteggio grezzo conseguibile nelle cinque scale dello UADI è stato dunque convertito in punteggio T. Secondo questa nuova scala, i soggetti che superano il punteggio di 70, cioè che si discostano di due deviazioni standard dalla media, vengono considerati patologici. Al di sotto di un punteggio di 30, invece il soggetto presenta una condizione psicologica molto lontana dalla caratteristica indagata. Un punteggio compreso tra 31 e 69, com'è facilmente intuibile, classifica il soggetto come normale. I punteggi sono riportati nella Tabella 1.

<b>Punti T</b>	<b>Possibilità interpretative della scala EVASIONE</b>
Alto (70 e oltre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzo della Rete come evasione dai problemi reali</li> <li>• Difficoltà a stabilire relazioni sociali soddisfacenti</li> <li>• Euforia.</li> </ul>
Medio (da 31 a 69)	La rete può essere impiegata per fini di evasione ma contestualmente a una condizione psicologica dove le esigenze reali prevalgono su quelle immaginative.
	<b>Possibilità interpretative della scala DISSOCIAZIONE</b>
Alto (70 e oltre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperienze sensoriali bizzarre</li> <li>• Depersonalizzazione</li> <li>• Derealizzazione</li> <li>• Alienazione</li> <li>• Fuga dalla realtà</li> </ul>
Medio (da 31 a 69)	Esperienze dissociative assenti o ridotte.
	<b>Possibilità interpretative della scala IMPATTO SULLA VITA REALE</b>
Alto (70 e oltre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disagio sociale</li> <li>• Affaticamento psicofisiologico</li> <li>• Stravolgimento delle consuete abitudini</li> </ul>



Medio (da 31 a 69)	Internet Impatta sulla vita reale in modo nullo o comunque contenuto. Le attività reali si integrano con quelle virtuali.
	<b>Possibilità interpretative della scala SPERIMENTAZIONE</b>
Alto (70 e oltre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamenti trasgressivi aggressivi</li> <li>• Eccitazione</li> <li>• Menzogna</li> <li>• Identità fluida</li> <li>• Noia</li> </ul>
Medio (da 31 a 69)	Vi è un naturale bisogno di esprimersi in nuovi ruoli o identità.
	<b>Possibilità interpretative della scala DIPENDENZA</b>
Alto (70 e oltre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevato controllo sui servizi di Rete</li> <li>• Tolleranza</li> <li>• Astinenza</li> <li>• Compulsività</li> <li>• Ipercoinvolgimento</li> </ul>
Medio (da 31 a 69)	Adeguata gestione della Rete. Collegamenti definiti in base alle esigenze iniziali. Umore stabile.
Basso (inferiore a 30)	Umore non condizionato dalla navigazione. Disinteresse per la Rete.

Tabella1. Interpretazione Test UADI. (T. Cantelmi, M.B. Toro, M. Talli, 2010).

Per il computo del punteggio grezzo, per ragioni psicometriche, alcuni item del questionario sono stati costruiti in forma negativa (per esempio, l'item 14 "Da quando uso internet non mi è mai capitato di saltare i pasti

o di modificare le mie abitudini”) e di conseguenza richiedono l’inversione del punteggio della risposta (per esempio, se il soggetto risponde 1 all’item precedente, il punteggio viene trasformato in 5). Ovviamente il punteggio grezzo di ciascuna scala viene ottenuto dalla sommatoria dei punteggi di risposta agli item corrispondenti. Di seguito si riportano i settantacinque item del questionario suddivisi per le cinque scale principali: gli item contrassegnati con l’asterisco richiedono l’inversione del punteggio.

Dimensione	Item
EVA	58, 57, 17, 71, 72, 21, 45, 20, 6, 53, 11, 61, 4, 3, 5;
DIS	38, 24, 50, 44, 33, 62, 23, 54, 69, 74, 40, 55, 26, 29, 12;
IMP	59*, 49*, 43*, 64*, 35*, 41*, 70*, 22*, 39*, 14*, 73*, 32*, 27*, 66*, 51*;
SPE	68, 18, 31, 30, 7*, 36, 13, 25, 15, 37, 9, 42, 19, 60, 65;
DIP	75, 16, 47, 1, 8, 52, 2, 67, 46*, 63, 48, 28, 34, 56*, 10.

### 5.3.2 Wong-Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-I)

La *Wong-Law Emotional Intelligence Scale* (Appendice 3) è stata costruita considerando la definizione di intelligenza emotiva di Davies, Stankov e Roberts (1998). Questa definizione riassume efficacemente la precedente letteratura sull’intelligenza emotiva ed è quasi simile a quella quadridimensionale concepita da Mayer e Salovey (1997). È stata utilizzata una misura di autovalutazione come la WLEIS nonostante l’intelligenza emotiva possa essere misurata utilizzando strumenti di

*performance*, come il MSCEIT (Mayer et al., 2002). Questa scelta è stata fatta per esigenze pratiche di somministrazione e punteggio, considerando che ci sono differenze significative tra le misure di autovalutazione delle performance e le misure di autovalutazione mista (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016; Mérida-López & Extremera, 2017). La WLEIS è composta da 16 item, cui viene assegnato un punteggio su una scala di tipo Likert a 7 punti (da 1 = totalmente in disaccordo a 7 = totalmente d'accordo) che mirano a valutare la percezione delle persone sulle proprie capacità emotive: l'intelligenza emotiva percepita. Il contenuto degli item si riferisce a quattro dimensioni dell'intelligenza emotiva:

1. *Self-Emotion Appraisal* (SEA): ovvero, la capacità di elaborare emozioni complesse ed esprimere emozioni. Item da 1 a 4;
2. *Others' Emotion Appraisal* (OEA): vale a dire la capacità di comprendere ed elaborare le emozioni altrui. Item da 5 a 8;
3. *Use of Emotion* (UOE): cioè la capacità di usare le emozioni e raggiungere il successo nella vita personale e lavorativa. Item da 9 a 12;
4. *Regulation of Emotion* (ROE): cioè la capacità di autoregolare le emozioni e far fronte efficacemente alle situazioni di disagio, item da 12 a 16.

La scala ha mostrato negli studi presenti in letteratura, buone proprietà psicometriche, adeguata consistenza interna e prove di validità (Law, Wong, & Song, 2004). Inoltre, la scala risulta debolmente correlata alle dimensioni della personalità misurate dal *Big Five Questionnaire* (Law et al., 2004). La WLEIS è stata tradotta in diverse lingue, incluso l'italiano, mantenendo la stessa struttura fattoriale in ogni diverso contesto culturale (Iliceto & Fino, 2017).

#### **5.4 Il campione di riferimento**

I partecipanti, 533 studenti iscritti presso l'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, sono stati coinvolti nella ricerca tramite la condivisione del link di accesso al questionario; tale condivisione è avvenuta tramite e-mail e tramite gruppi social (Facebook, WhatsApp) con la richiesta specifica di completare il questionario fino alla fine, segnalando, inoltre, il tempo stimato richiesto per la compilazione.

## Capitolo 6: Analisi dei dati e risultati

### 6.1 Analisi descrittiva del campione

Il campione è composto da un totale di 533 studenti universitari, di cui 407 femmine (76,4%) e 126 maschi (23,6%). Il 24% degli studenti ha dichiarato di essere iscritto al Corso di Laurea in Economia e Giurisprudenza, il 5,63% è iscritto al Corso di Laurea in Ingegneria civile e meccanica, il 2,81% ad Ingegneria elettrica e dell'informatica, il 12,38 % al Corso di Laurea in Lettere e Filosofia, il 54,41% è iscritto presso il Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute. I dati sono riportati in dettaglio nella Tabella 2.

<b>Corso di Laurea</b>	<b>Genere</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Economia e Giurisprudenza	<b>Femmine</b>	78	14,63
	<b>Maschi</b>	54	10,13
	<b>Totale</b>	<b>132</b>	24,77
Ingegneria civile e meccanica	<b>Femmine</b>	11	2,06
	<b>Maschi</b>	19	3,56
	<b>Totale</b>	<b>30</b>	5,63
Ingegneria elettrica e dell'informatica	<b>Femmine</b>	5	0,94
	<b>Maschi</b>	10	1,88
	<b>Totale</b>	<b>15</b>	2,81
Lettere e filosofia	<b>Femmine</b>	48	9,01
	<b>Maschi</b>	18	3,38
	<b>Totale</b>	<b>66</b>	12,38
Scienze Umane, Sociali e della Salute	<b>Femmine</b>	265	49,72
	<b>Maschi</b>	25	4,69
	<b>Totale</b>	<b>290</b>	54,41

Tabella 2. Analisi descrittiva relativa al Corso di Laurea frequentato dai rispondenti.

Nel Grafico 1 sono riportate le percentuali di studenti iscritti ai diversi Corsi di Laurea suddivisi per genere.

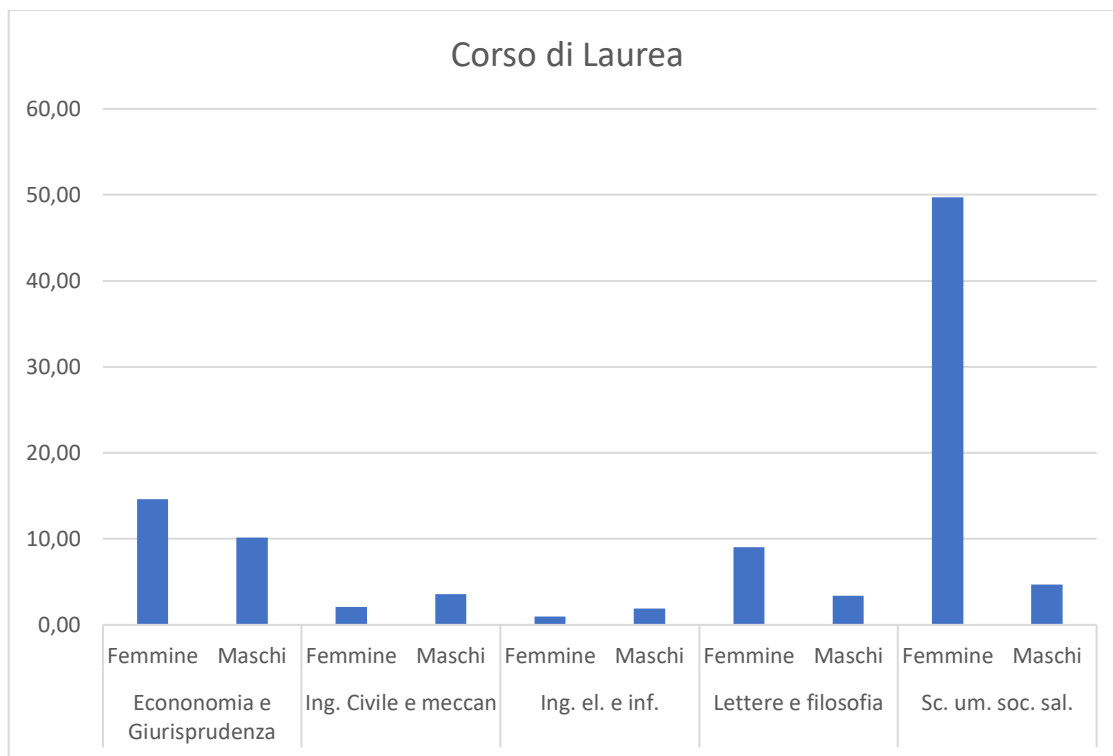


Grafico 1. Suddivisione per genere degli studenti iscritti ai diversi Corsi di Laurea.

Dei 533 partecipanti il 29,5% frequenta il I anno di Corso di Laurea Triennale, il 10,3% il II anno, il 28,1% il III anno. Per ciò che concerne i Corsi di Laurea Magistrale l'11,3% è iscritto al I anno, il 20,8% al secondo anno (Grafico 2).

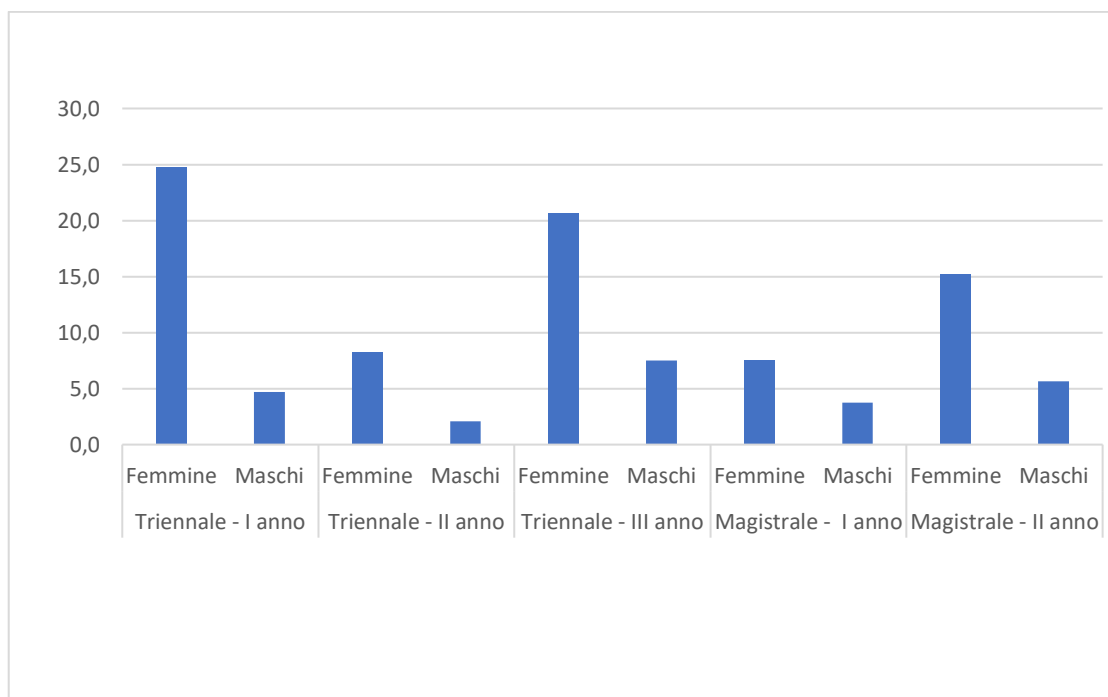


Grafico 2. Anno di Corso frequentato dai partecipanti.

Una delle variabili considerate è stata quella relativa al rendimento accademico dei partecipanti alla ricerca. I dati riguardanti tale aspetto sono indicati nella Tabella 3.

<b>Rendimento accademico</b>	<b>Genere</b>	<b>%</b>
Mediocre (Media dei voti 18-21)	<b>Femmine</b>	3,6
	<b>Maschi</b>	1,7
	<b>Totale</b>	<b>5,3</b>
Sufficiente (Media dei voti 22-24)	<b>Femmine</b>	10,9
	<b>Maschi</b>	6,6
	<b>Totale</b>	<b>17,4</b>
Buono (Media dei voti 25-27)	<b>Femmine</b>	31,1
	<b>Maschi</b>	8,3
	<b>Totale</b>	<b>39,4</b>

Ottimo (Media dei voti 28-30)	<b>Femmine</b>	30,8
	<b>Maschi</b>	7,1
	<b>Totale</b>	<b>37,9</b>

Tabella 3. Rendimento accademico.

Dunque, il 5,3% del campione ha dichiarato un rendimento accademico mediocre, il 17,4% sufficiente, il 39,4% buono e il 37,9% ottimo (Grafico 3).

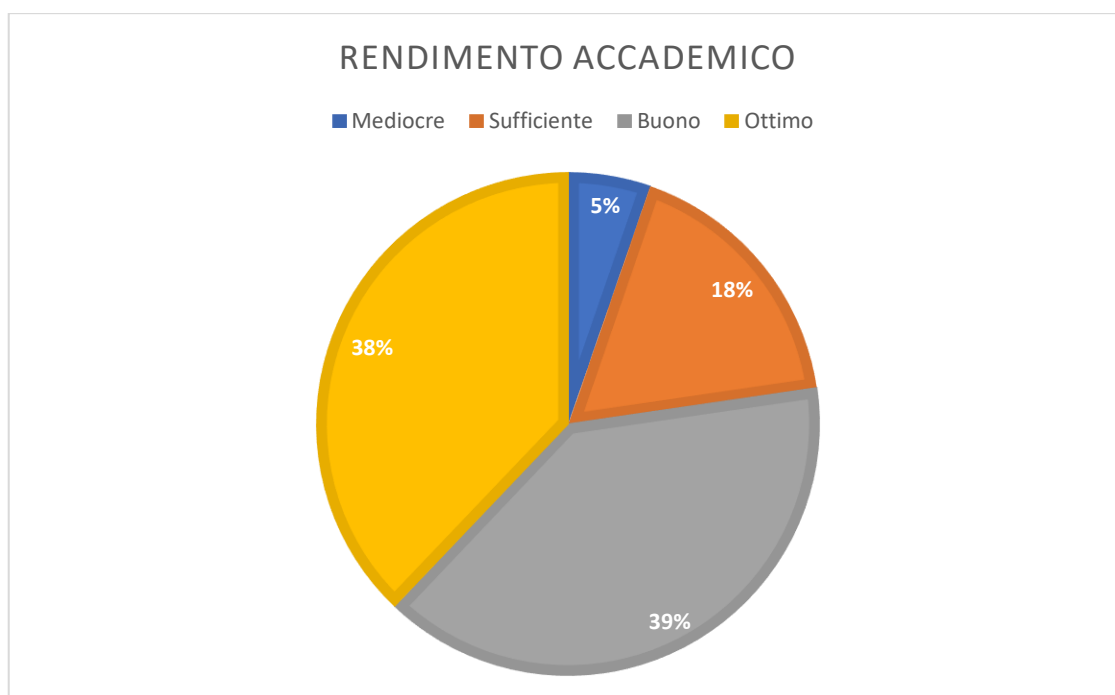


Grafico 3. Rendimento accademico.

In particolare, le femmine rispetto ai maschi hanno dichiarato di avere un rendimento accademico migliore. Il 31,1% delle femmine ha dichiarato che il proprio rendimento accademico è buono e il 30,8% ottimo, il campione maschile, invece, presenta una percentuale dell'8,3% relativa al rendimento accademico buono e una percentuale del 7,1% in riferimento al rendimento accademico ottimo (Grafico 4).



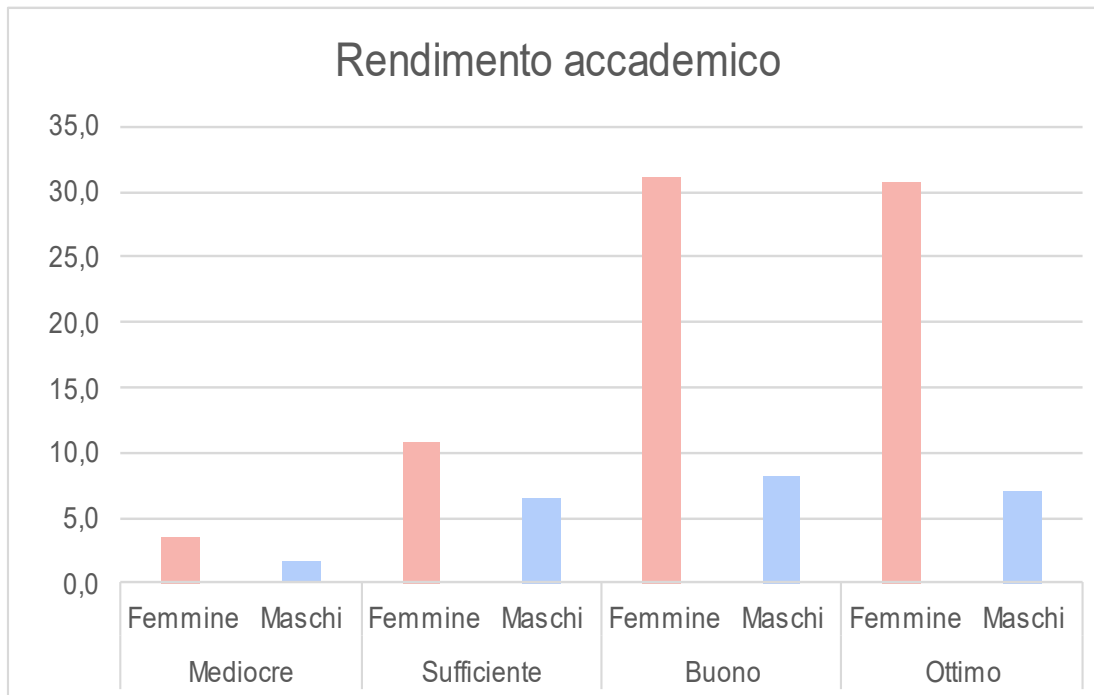


Grafico 4. Rendimento accademico suddiviso per genere.

Per ciò che concerne i dati relativi all'utilizzo di Internet e delle nuove tecnologie il 20,6% del campione ha dichiarato di connettersi ad Internet dalle 6 alle 12 ore settimanali, il 15,6% dalle 13 alle 19 ore settimanali, l'11,1% dalle 20 alle 26 ore settimanali, il 13,9% dalle 27 alle 33 ore settimanali, il 15,8% dalle 34 alle 40 ore settimanali ed il 23,1% del campione ha dichiarato di trascorrere online più di 40 ore alla settimana (Grafico 5).

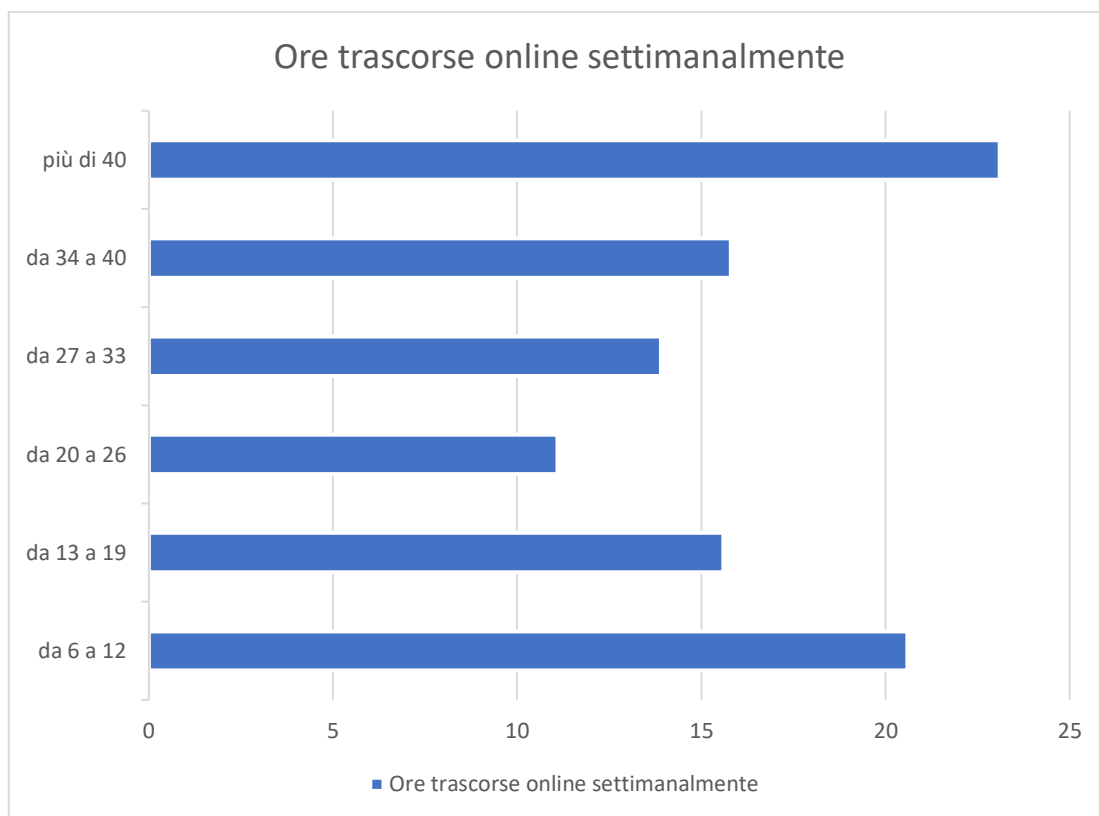


Grafico 5. Ore trascorse online settimanalmente.

Per ciò che riguarda le differenze di genere, è interessante rilevare come il 17,3% delle femmine abbia dichiarato di conettersi ad Internet dalle 6 alle 12 ore settimanali ed il 16,7% per più di 40 ore. Il 3,4% dei maschi, al contrario, ha dichiarato di conettersi ad Internet dalle 6 alle 12 ore settimanali ed il 6,4% per più di 40 ore (Grafico 6).

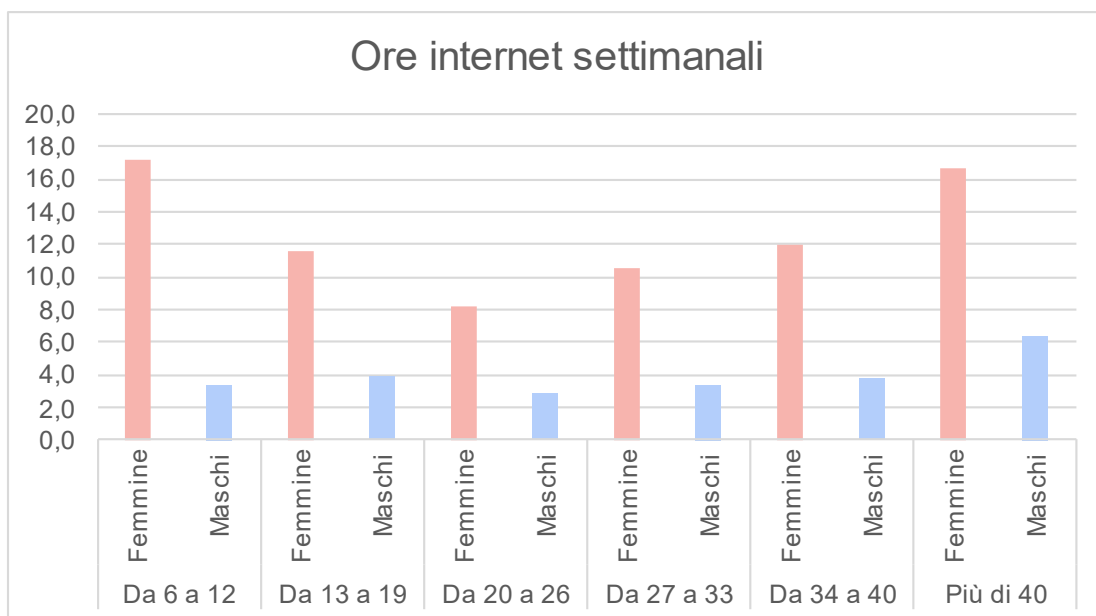


Grafico 6. Ore trascorse online settimanalmente suddivise per genere.

Un ulteriore quesito posto ai partecipanti è quello relativo all'utilizzo principale della rete Internet, a tal proposito sono state prese in esame le seguenti attività:

- Chat
- Giochi on line
- Musica
- Shopping on line
- Siti per adulti
- Social network
- Studio o lavoro.

Dall'analisi delle risposte fornite dai partecipanti è emerso che l'11,1% del campione utilizza Internet prevalentemente per chattare, il 2,8% per ascoltare musica. Basse percentuali di risposte sono state rilevate per le categorie riguardanti: giochi on line, shopping on line e siti per adulti che

hanno ottenuto percentuali comprese tra lo 0,9%, e lo 0,8%, come riportato nella Grafico 7.

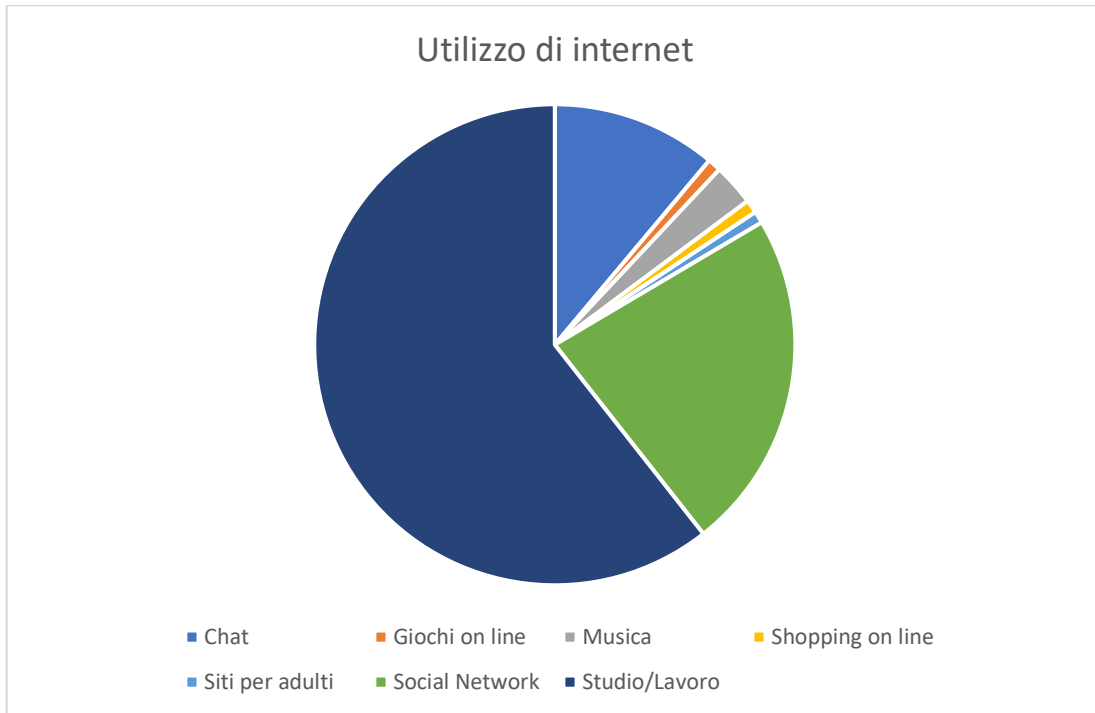


Grafico7. Utilizzo prevalente di Internet.

I dati riportati nel Grafico 7 evidenziano come le attività prevalenti relative all'utilizzo di Internet riguardino i Social Network e lo studio/lavoro: il 22,9% del campione utilizza Internet per i Social Network, il 60,6% per motivi che riguardano lo studio o il lavoro. Anche in questo caso possono essere rilevate alcune differenze tra le risposte fornite dai soggetti di sesso maschile rispetto ai soggetti di sesso femminile (Grafico 8).

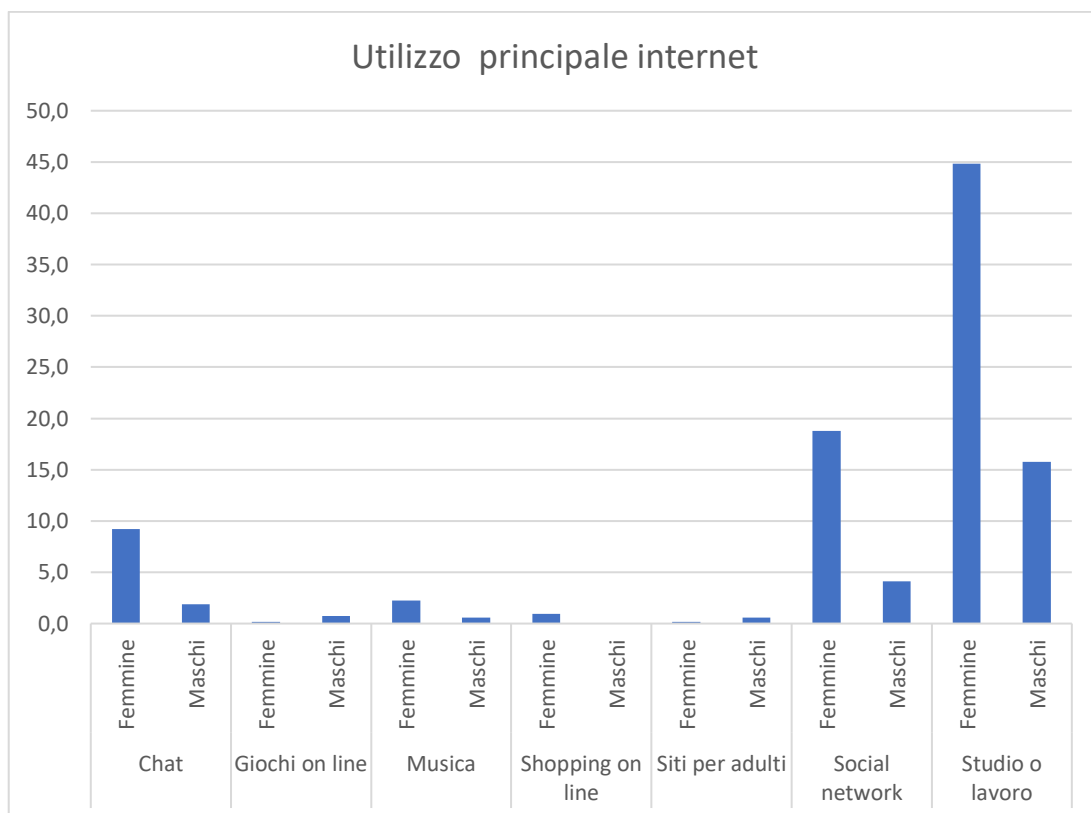


Grafico 8. Utilizzo di Internet suddiviso per genere.

In particolare, nessun individuo di genere maschile ha dichiarato di utilizzare Internet per lo Shopping on line e solo lo 0,2% delle femmine ha dichiarato di utilizzare Internet per la navigazione in Siti per adulti

## 6.2 Risultati del Test UADI (Test su Uso, Abuso, Dipendenza da Internet).

Dall'esame dei dati rilevati tramite il questionario UADI è emerso che nella dimensione dell'Evasione, in base al punteggio indicato dai partecipanti rispetto alla scala Likert di riferimento, la media delle somme delle risposte indicate è stata di 35 ( $M=35$ ) mentre la deviazione standard di 11,4 ( $DS=11,4$ ).

Nella scala della Dissociazione la media nelle risposte fornite è stata di 30,4 ( $M=30,4$ ) con  $DS=11$ . Nella dimensione relativa all'Impatto sulla vita reale la media è stata di 36 ( $M=32,5$ ) con  $DS=9$ .

Nella dimensione della Sperimentazione la media è stata di 30 ( $M=30$ ) con  $DS=8$ . Nella scala della Dipendenza la media totale rispetto alle risposte fornite dai partecipanti è stata di 44 ( $M=44$ ) con  $DS=11$ . Nel Grafico 9 si riportano i dati nel dettaglio.

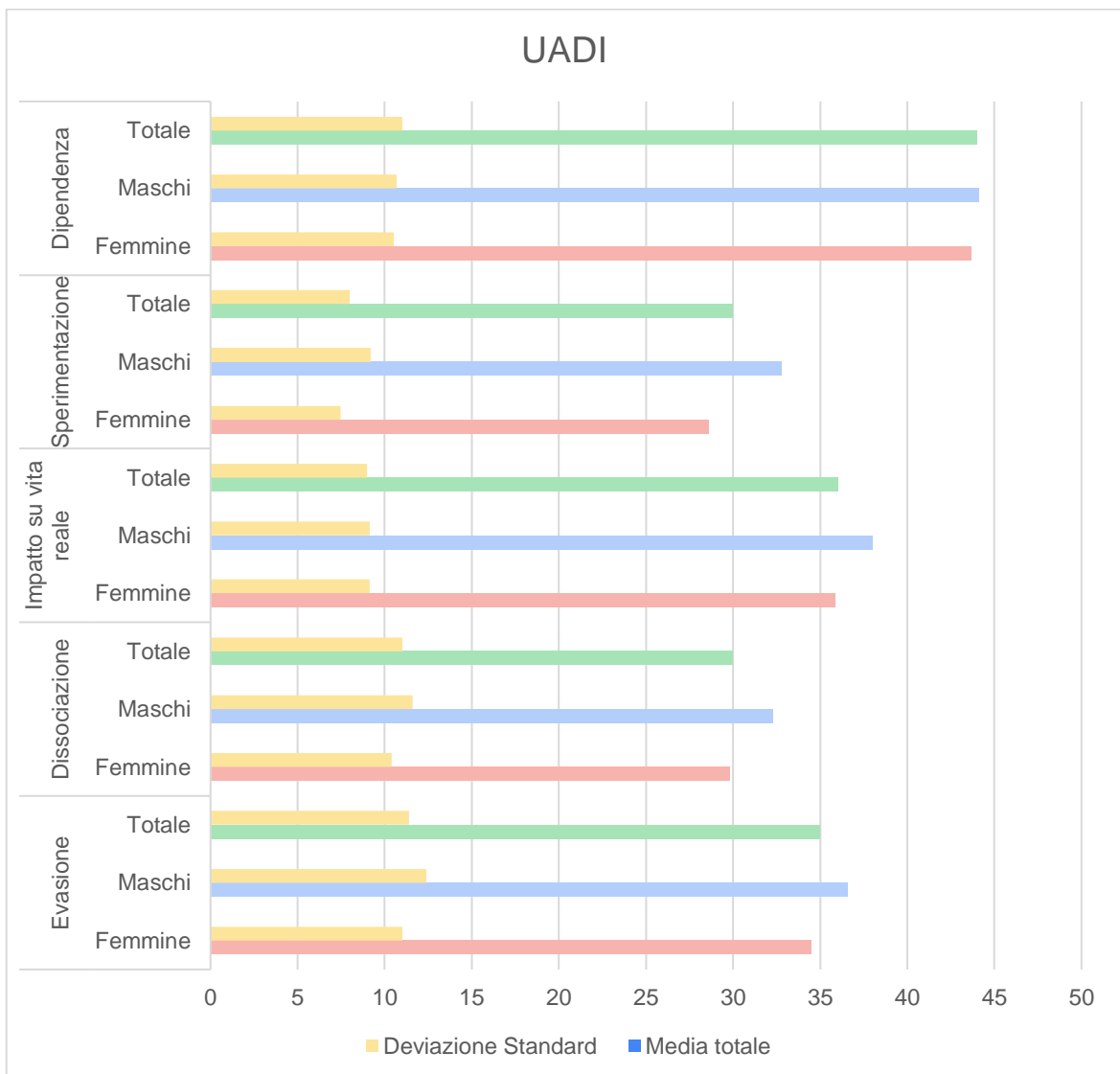


Grafico 9. Deviazione Standard e Media totale Test UADI.

## 6.2 Risultati del Test WLEIS-I (Wong-Law Emotional Intelligence Scale).

Dall'esame dei dati relativi al questionario WLEIS-I è emerso, in base al punteggio indicato dai partecipanti rispetto alla scala Likert di riferimento, che nella dimensione *Self-emotions Appraisal* la media nelle risposte registrate è stata di 20,7 ( $M=20,7$ ) mentre la deviazione standard di 5,1 ( $DS=5,1$ ).

Nella dimensione *Others-Emotion Appraisal* la somma delle medie nelle risposte registrate è stata di 18,7 ( $M=18,7$ ) con  $DS=5,8$ . Nella dimensione *Use of Emotions* la media rilevata è stata di 21 ( $M=21$ ) con  $DS=5,5$ .

Nella dimensione *Regulation of Emotions* la media è stata di 22,9 ( $M=22,9$ ) con  $DS=4,4$ . Nella dimensione *Total Emotional Intelligence* la media totale rispetto alle risposte fornite dai partecipanti è stata di 83,2 ( $M=83,2$ ) con  $DS=15,4$  (Tabella 4).

Test WLEIS-I	Genere	Media	Deviazione Standard
Total emotional Intelligence	<b>Femmine</b>	82,4	15,6
	<b>Maschi</b>	86,0	14,5
	<b>Totale</b>	<b>83,2</b>	<b>15,4</b>
Total Self-emotions Appraisal	<b>Femmine</b>	20,4	5,2
	<b>Maschi</b>	21,5	4,7
	<b>Totale</b>	<b>20,7</b>	<b>5,1</b>
Total Regulation of Emotions	<b>Femmine</b>	23,2	4,3
	<b>Maschi</b>	22,1	4,8
	<b>Totale</b>	<b>22,9</b>	4,4
Total Use of Emotions	<b>Femmine</b>	20,7	5,5

	<b>Maschi</b>	21,8	5,3
	<b>Totale</b>	<b>21,0</b>	5,5
Total Others-Emotion Appraisal	<b>Femmine</b>	18,1	5,8
	<b>Maschi</b>	20,6	5,7
	<b>Totale</b>	<b>18,7</b>	<b>5,8</b>

Tabella 4. Media e Deviazione Standard Test WLEIS-I.

Come si evince dai dati presenti nella Tabella 4, non si registrano sostanziali differenze rispetto alle Medie relative alle risposte fornite da maschi e femmine. Le percentuali relative a tali analisi sono riportate nel Grafico 10.



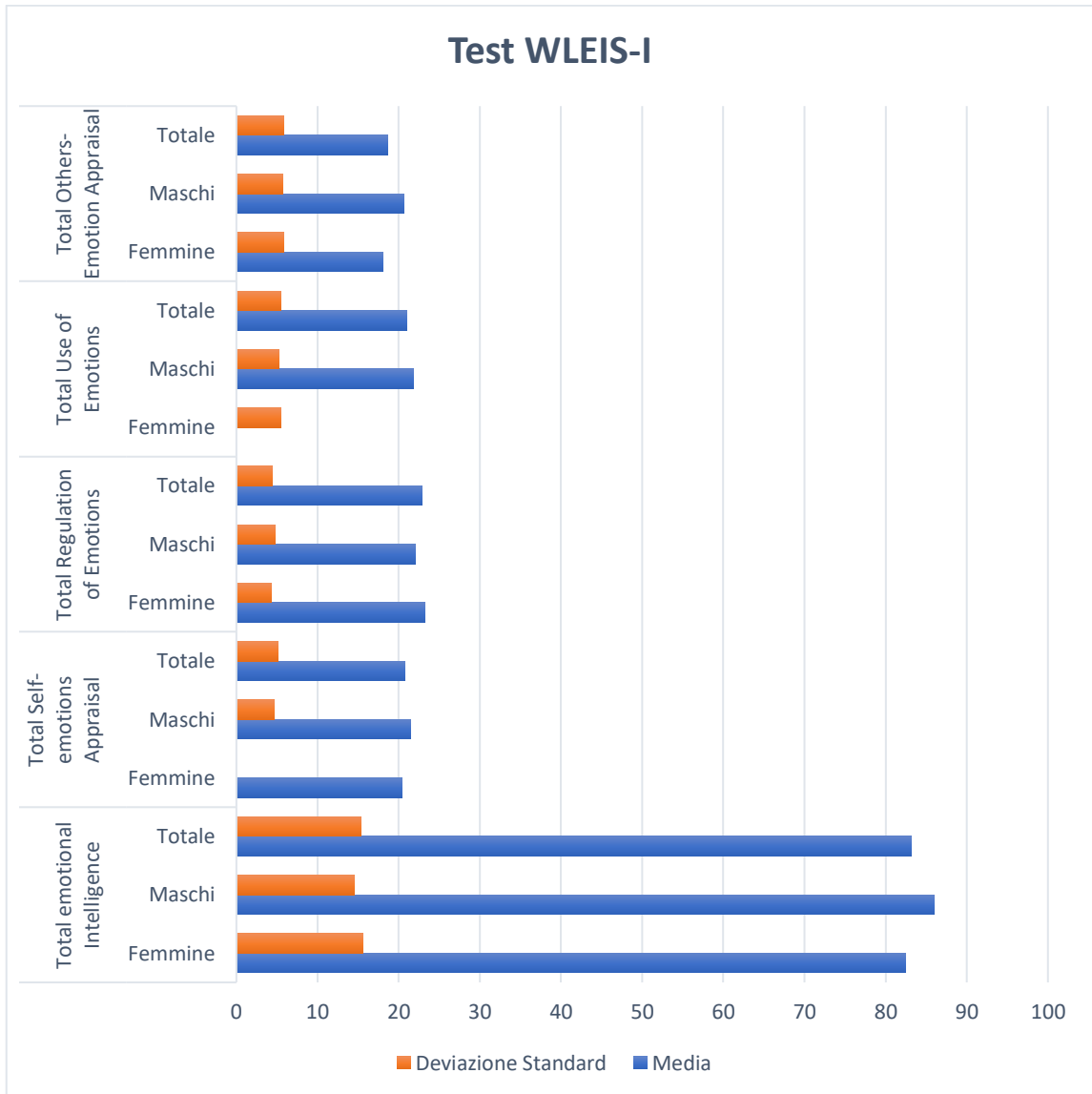


Grafico 10. Percentuali Media e Deviazione Standard Test WLEIS-I.

## Conclusioni

L'analisi dei dati ha evidenziato un aspetto interessante, ovvero, il tempo medio trascorso on line è superiore a 20 ore settimanali per circa l'11,1% dei soggetti. Ben il 23,1% ha dichiarato di utilizzare Internet per oltre 40 ore a settimana. Tali dati non dovrebbero essere trascurati, perché alcuni studiosi, tra cui Young (1998), considerano un livello di 39 ore alla settimana (non per scopi scolastici e /o di lavoro) come possibile limite temporale, il che significa che sono riscontrabili problematiche nell'uso degli strumenti tecnologici, ed in particolare, in relazione al tempo di connessione.

Per quanto riguarda gli scopi per cui i soggetti utilizzano la Rete, le risposte indicate sono in linea con le statistiche riportate in letteratura poiché, generalmente, il 60% di loro utilizza Internet principalmente per motivi di studio o lavoro, ed il 22,9% per comunicare attraverso chat room e social network. L'analisi dei dati raccolti attraverso il Test UADI ha permesso di definire il comportamento relativo all'uso della tecnologia da parte degli studenti partecipanti all'indagine. Per quasi tutti i soggetti la Rete può essere utilizzata, infatti, come una "fuga dalla realtà". In linea con quanto riportato in letteratura, dunque, l'utilizzo della Rete permetterebbe di sfuggire ai problemi e compensare le difficoltà della vita quotidiana.

Dopo aver calcolato le medie aritmetiche delle somme dei punteggi grezzi relativi al Test UADI si è proceduto al calcolo del punteggio  $T$ . Occorre ricordare infatti che ogni possibile punteggio nelle cinque scale dell'UADI necessita di essere convertito nel  $T$ . Secondo tale punteggio, i soggetti che superano il punteggio 70, cioè due deviazioni standard divergenti dalla media, sono considerate patologiche. Diversamente, al di

sotto del punteggio 30, il soggetto presenta una condizione psicologica molto lontana dalla caratteristica ricercata. Punteggi tra 31 e 69 classificano i soggetti come normali. Pertanto, da tale analisi è emerso che nella dimensione Evasione il 6,35% delle femmine e il 2,7 % dei maschi ha ottenuto un punteggio maggiore di 70 (Tabella 5).

<b>Genere</b>	<b>Punteggio Grezzo</b>		<b>Punteggio T</b>	
	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>A: &gt;70 [n]</b>	<b>A: &gt;70 [%]</b>
Femminile	34,5	11,0	11	6,35
Maschile	36,6	12,4	8	2,7
Totale	35,0	11,4	19	NA

Tabella 5. Punteggio T. Dimensione Evasione Test UADI

Si è proceduto, dunque, ad esaminare i Dipartimenti di appartenenza per colore che avevano ottenuto un punteggio superiore a 70. Tale analisi ha evidenziato che il 20% dei soggetti frequenta il Dipartimento di Ingegneria Civile e Meccanica. I dati sono riportati nel dettaglio nella Tabella 6.

<b>Dipartimento</b>	<b>Punteggio T</b>	
	<b>A: &gt;70 [n]</b>	<b>A: &gt;70 [%]</b>
Economia e Giurisprudenza	5	3,8
Ingegneria Civile e Meccanica	6	20
Ingegneria Elettrica e dell'Informazione	1	6,6*
Scienze Umane, Sociali e della Salute	7	2,4
Lettere e Filosofia	0	0

Tabella 6. Punteggio T. Dimensione Evasione Test UADI. Dipartimento di appartenenza.

Per quanto concerne la dimensione della Dissociazione è emerso che il 4,4% delle femmine e il 6,4% dei maschi ha ottenuto un punteggio maggiore di 70 (Tabella 7).

Genere	Punteggio Grezzo		Punteggio T	
	Media	DS	A: >70 [n]	A: >70 [%]
Femminile	29,8	10,4	18	4,4
Maschile	32,3	11,6	8	6,4
Totale	30,0	11	26	NA

Tabella 7. Punteggio T. Dimensione Dissociazione Test UADI.

In particolare, il 23,3% degli studenti che hanno ottenuto un punteggio maggiore di 70 ha dichiarato di essere iscritto al Dipartimento di Ingegneria Civile e Meccanica (Tabella 8).

Dipartimento	Punteggio T	
	A: >70 [n]	A: >70 [%]
Economia e Giurisprudenza	3	2,27
Ingegneria Civile e Meccanica	7	23,30
Ingegneria Elettrica e dell'Informazione	1	6,60
Scienze Umane, Sociali e della Salute	14	5,00
Lettere e Filosofia	1	1,50

Tabella 8. Punteggio T. Dimensione Dissociazione Test UADI. Dipartimento di appartenenza.

Nella dimensione Impatto sulla vita reale il 3,68% delle femmine e il 3,17% dei maschi ha ottenuto un punteggio *T* maggiore di 70 (Tabella 9).

Genere	Punteggio Grezzo		Punteggio T	
	Media	DS	A: >70 [n]	A: >70 [%]

Femminile	35,85	9,2	15	3,68
Maschile	38	9,15	4	3,17
Totale	36,0	9	19	NA

Tabella 9. Punteggio T. Dimensione Impatto sulla vita reale Test UADI.

Anche in questo caso, il 13,3% degli studenti che hanno ottenuto un punteggio maggiore di 70 ha dichiarato di essere iscritto al Dipartimento di Ingegneria Civile e Meccanica, il 4,55% al Dipartimento di Lettere e Filosofia, il 3,79% al Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute (Tabella 10).

Dipartimento	Punteggio T	
	A: >70 [n]	A: >70 [%]
Economia e Giurisprudenza	1	0,76
Ingegneria Civile e Meccanica	4	13,33
Ingegneria Elettrica e dell'Informazione	0	0,00
Scienze Umane, Sociali e della Salute	11	3,79
Lettere e Filosofia	3	4,55

Tabella 10. Punteggio T. Dimensione Impatto sulla vita reale Test UADI. Dipartimento di appartenenza.

Nella dimensione Sperimentazione il 2,45% delle femmine e l'8,7% dei maschi ha ottenuto un punteggio *T* maggiore di 70 (Tabella 11).

Genere	Punteggio Grezzo		Punteggio T	
	Media	DS	A: >70 [n]	A: >70 [%]
Femminile	28,6	7,5	10	2,45
Maschile	32,8	9,2	11	8,7
Totale	30,0	8	21	NA

Tabella 11. Punteggio T. Dimensione Sperimentazione Test UADI.

Nella dimensione esaminata, il 13,3% degli studenti considerati ha dichiarato di frequentare il Dipartimento di Ingegneria Elettrica e dell'Informazione, il 10% il Dipartimento di Ingegneria Civile e Meccanica, il 4,55% il Dipartimento di Lettere e Filosofia, il 6% il Dipartimento di Economia e Giurisprudenza ed l'1,72% il Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute (Tabella 12).

<b>Dipartimento</b>	<b>Punteggio T</b>	
	<b>A: &gt;70 [n]</b>	<b>A: &gt;70 [%]</b>
Economia e Giurisprudenza	8	6,00
Ingegneria Civile e Meccanica	3	10,00
Ingegneria Elettrica e dell'Informazione	2	13,30
Scienze Umane, Sociali e della Salute	5	1,72
Lettere e Filosofia	3	4,55

Tabella 12. Punteggio T. Dimensione Sperimentazione Test UADI. Dipartimento di appartenenza.

Nell'ultima dimensione persa in esame, quella della Dipendenza, la percentuale di studenti che ha ottenuto un punteggio maggiore di 70 è stata del 2,95% per il genere femminile, 0% per il genere maschile. In tale dimensione sono stati anche considerati coloro che hanno ottenuto un punteggio minore di 30 e che, dunque, si discostano nettamente dalla condizione patologica (Tabella 13).

<b>Genere</b>	<b>Punteggio Grezzo</b>		<b>Punteggio T</b>			
	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>A: &gt;70 [n]</b>	<b>A: &gt;70 [%]</b>	<b>B: &lt;30 [n]</b>	<b>B: &lt;30 [%]</b>
Femminile	43,7	10,5	12	2,95	6	1,47
Maschile	44,12	10,7	0	0	4	3,17

Totale	44,0	11	12	NA	10	NA
--------	------	----	----	----	----	----

Tabella 13. Punteggio T. Dimensione Dipendenza Test UADI.

In riferimento ai Dipartimenti di appartenenza è emerso che il 3,80% degli studenti che hanno totalizzato un punteggio  $T$  maggiore di 70 è iscritto al Dipartimento di Economia e Giurisprudenza, il 3,30% al Dipartimento di Ingegneria Civile e Meccanica, il 2 % al Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute. Coloro che hanno ottenuto un punteggio di  $T$  inferiore a 30 hanno dichiarato, invece, di essere iscritti per il 6,67% al Dipartimento di Ingegneria Civile e Meccanica, per il 2,3% al Dipartimento di Economia e Giurisprudenza e l'1,7% al Dipartimento di Scienze Umane, Sociali e della Salute (Tabella 14).

Dipartimento	Punteggio T			
	A: >70 [n]	A: >70 [%]	B: <30 [n]	B: <30 [%]
Economia e Giurisprudenza	5	3,80	3	2,3
Ingegneria Civile e Meccanica	1	3,30	2	6,67
Ingegneria Elettrica e dell'Informazione	0	0,00	0	0
Scienze Umane, Sociali e della Salute	6	2	5	1,7
Lettere e Filosofia	0	0,00	0	0

Tabella 14. Punteggio T. Dimensione Dipendenza Test UADI. Dipartimento di appartenenza.

Per la Dimensione della Dipendenza sono state prese in considerazione anche altre variabili, in particolare: il rendimento accademico, il tempo di utilizzo di Internet e gli utilizzi maggiormente frequenti dello stesso.

Un dato interessante riguarda coloro che, in tale dimensione, hanno ottenuto un punteggio  $T$  inferiore a 30. Tutti gli studenti che hanno ottenuto tale punteggio hanno dichiarato di avere un rendimento accademico compreso tra il Buono (Media dei voti 25-27) e l'Ottimo (Media dei voti 28-30). Per ciò che concerne il tempo di connessione, tutti hanno indicato un tempo compreso tra le 6 e le 19 ore settimanali, per le attività relative all'utilizzo di Internet, tutti hanno dichiarato di restare connessi principalmente per motivi di studio o lavoro.

I dati di questo studio affermano la necessità prendere in esame i possibili effetti negativi di un uso massiccio di Internet, in quanto associato (come evidenziano i dati raccolti tramite il Test UADI) a problematiche che possono incidere profondamente sulla vita dei soggetti. Inoltre, con l'aumento del tempo di connessione, si riscontra un aumento del rischio di abuso o uso problematico di Internet, ma, data la pervasività di tali strumenti tecnologici, (utilizzati frequentemente anche per studio o lavoro), non è facile definire un confine preciso tra normalità e patologia.

Inoltre, in base ai dati raccolti tramite il Test WLEIS-I (Grafico 10) è possibile affermare che per ognuna delle dimensioni che compongono il Test, le Deviazioni Standard della somma delle risposte relative ai dati grezzi (Tabella 15) ha valore inferiore rispetto alle stesse Deviazioni Standard registrate nel Test UADI (Tabella 16).

<b>Test WLEIS-I</b>	<b>Genere</b>	<b>DS</b>
Total emotional Intelligence	<b>Femmine</b>	15,6
	<b>Maschi</b>	14,5
	<b>Totale</b>	<b>15,4</b>
Total Self-emotions Appraisal	<b>Femmine</b>	5.2



	<b>Maschi</b>	4,7
	<b>Totale</b>	<b>5,1</b>
Total Regulation of Emotions	<b>Femmine</b>	4,3
	<b>Maschi</b>	4,8
	<b>Totale</b>	<b>4,4</b>
Total Use of Emotions	<b>Femmine</b>	5,5
	<b>Maschi</b>	5,3
	<b>Totale</b>	<b>5,5</b>
Total Others-Emotion Appraisal	<b>Femmine</b>	5,8
	<b>Maschi</b>	5,7
	<b>Totale</b>	<b>5,8</b>

Tabella 15. Deviazioni Standard Test WLEIS-I

<b>UADI</b>	<b>Genere</b>	<b>DS</b>
Evasione	<b>Femmine</b>	11,0
	<b>Maschi</b>	12,4
	<b>Totale</b>	<b>11,4</b>
Dissociazione	<b>Femmine</b>	10,4
	<b>Maschi</b>	11,6
	<b>Totale</b>	<b>11</b>
Impatto su vita reale	<b>Femmine</b>	9,2
	<b>Maschi</b>	9,15
	<b>Totale</b>	<b>9</b>
Sperimentazione	<b>Femmine</b>	7,5
	<b>Maschi</b>	9,2
	<b>Totale</b>	<b>8</b>
Dipendenza	<b>Femmine</b>	10,5
	<b>Maschi</b>	10,7
	<b>Totale</b>	<b>11</b>

Tabella 16. Deviazioni Standard Test UADI

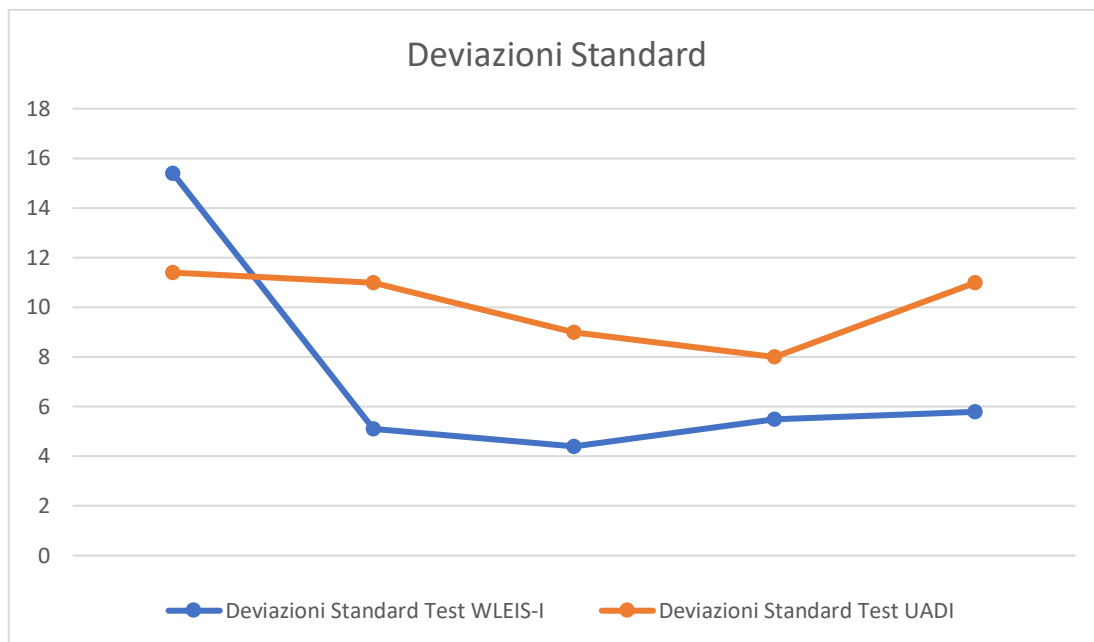


Grafico 11. Deviazioni Standard Test UADI e Test WLEIS-I

Ciò implica che, nel Test WLEIS-I, la dispersione dei dati registrati nelle risposte fornite dai partecipanti, occupa un *range* minore rispetto a quanto registrato nel Test UADI (Grafico 11). Tale caratteristica rende difficoltoso la presentazione di una correlazione tra i dati relativi ai due Test utilizzati e, dunque, si rendono necessari ulteriori approfondimenti per rilevare eventuali relazioni esistenti tra *Internet Addiction Disorder* ed *Intelligenza Emotiva*. Quanto evidenziato potrà, pertanto, essere oggetto di ulteriori considerazioni per lavori di ricerca futuri.

## Bibliografia

Abel, J.P., Buff, C.L., Burr, S.A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *J. Bus. Econ. Res.* (Online) 14 (1), 33.

Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., et al. (2019). Internet addiction and sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev.* 47, 51–61. doi: 10.1016/j.smrv.2019.06.004

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.* 50, 179–211.

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 49, 111–119. Available here.

Alt, D. (2017a). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *J. Comput. High. Educ.* 29 (2), 388–410.

Alt, D. (2017b). College students' perceived learning environment and their social media engagement in activities unrelated to class work. *Instr. Sci.* 45, 623–643.

American Psychiatric Association. (2000). *DSM-IV-TR Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Washington D.C. United States: Masson.

American Psychiatric Association. (2012). *DSM-V-TR Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Washington DC: American Psychiatric Publishing-

Aviv Malkiel Weinstein Ph.D. (2010) *Computer and Video Game Addiction*.

Bakken I.J., Wenzel H.G., Götestam K.G. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scand. J. Psychol.* 2009; 50:121–127. doi: 10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x.

Barak, A. & Suler, J. (2008). *Reflection on the psychology and Social Science in Cyberspace*. P1: IBE 9780521873017c0

Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In Joseph Ciarrochi, Joe Forgas, and John D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. New York: Psychology Press, pp. 82-97.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, supl., 13-25.

Bar-On, R., Parker, J.D.A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco, California: Jossey-Bass. pp. 40-59.

Barraclough B, Bunch J, Nelson B, Sainsbury P. (1974). A hundred cases of suicide: clinical aspects. *Br. J. Psychiatry* 125: 355-73

Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15, 713–724.

Barrett, P., Petrides, K. V., Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1998). The Eysenck Personality Questionnaire: An examination of the factorial similarity of P, E, N, and L across 34 countries. *Personality and Individual Differences*, 25, 805-819.

Barry, C.T.; Reiter, S.R.; Anderson, A.C.; Schoessler, M.L.; Sidoti, C.L. (2017). "Let me take another selfie": Further examination of the relation between narcissism, self-perception, and Instagram posts. *Psychol. Popul. Media Cult.*

Beard, K.W., Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychol. Behav.* 4, 377–383.

Belk, R.W. (1988). *Possession and the extended self*. *J. Consum. Res.*, 15, 139–168.

Beyens, I.; Frison, E.; Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to

adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Comput. Hum. Behav.* 64, 1–8.

Binet, A. e Simon, T. (1916). *The development of intelligence in children* (E. Kit, Trans.). Baltimore, MD:Williams & Wilkins.

Błachnio, A.; Przepiórka, A. (2018). Facebook Intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Res.* 259, 514–519.

Block, J.J. (2008). *Issues for DSM-V: Internet addiction*. American Journal of Psychiatry; 165, 306-307.

Bradley, M. M., & Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25, 49- 59.

Brody, N. (2004). What cognitive intelligence is and what emotional intelligence is not. *Psychological Inquiry*, 15, 234-238.

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social wellbeing. *Postgraduate Medical Journal*, 85, 455–459.

Butcher, J.N., Dahlstrom, W.G., Graham, J.R., et al. (1989). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 (MMPI-2) manual*. Minneapolis: University of Minnesota. Ad. it. di Pancheri, P., & Sirigatti, S. (2016). Firenze: Giunti Psychometrics.

Cacioppo M. e Severino S. (a c. di) (2013), *La prossimità a distanza. Contributi psico-sociali per lo studio degli usi, abusi e dipendenze nel Web 2.0*, Franco Angeli, Milano.

Cantelmi T., Toro M.B., Talli M. (2010), *Avatar. Dislocazioni mentali, personalità tecno-mediate, derive autistiche e condotte fuori controllo*. EDIZIONI MA. GI.

Cantelmi, T., & Talli, M. (2007). Anatomia di un problema. Una review sui fenomeni psicopatologici Internet-correlati. *Psicotech*, 2, 9-10.

Cantelmi, T., & Talli, M. (2009). Trapped in the Web: the psychopathology of cyberspace. *Journal of Cyber Therapy and Rehabilitation*, 2, 4, 337-350.

Caplan, S. (2006). *Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use*. *Cyberpsychol. Behav.* 10, 234–242.

- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction – A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 234-242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Cyberpsychology and Behavior*, 26, 1089-1097.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Perugini, M. (1993b). The "Big Five Questionnaire:" A new questionnaire to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 281-288.
- Caretti, V., La Barbera, D., Craparo, G., & Mangiapane, E. (2005). *The Correlation between Alexithymia and Dissociation in Pathological Addiction. New Perspectives of Research on Addiction*. In V, Caretti., & D., La Barbera (Eds.), *Pathological Addictions. Clinic and Psychopathology* (pp. 249-278). Milano, Italy: Raffaello Cortina Editore.
- Carlisle, K.L., Carlisle, R.M., Polychronopoulos, G.B., Goodman-Scott, E., Kirk-Jenkins, A. (2016). Exploring internet addiction as a process addiction. *J. Ment. Health Couns.* 38,170–182.
- Carlisle, K.L., Carlisle, R.M., Polychronopoulos, G.B., Goodman-Scott, E., Kirk-Jenkins, A. (2016). Exploring internet addiction as a process addiction. *J. Ment. Health Couns.* 38,170–182.
- Carr, N. (2011). *Internet ci rende stupidi*. Milano: Cortina.
- Casale, S.; Rugai, L.; Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addict. Behav.* 85, 83–87.
- Caso D. (2015), L'uso di Internet e il benessere psicosociale in adolescenza: uno studio correlazionale, in *Psicologia della Salute*, n. 2, pp.141-155.
- Cattell, R.B. (1963). The theory of fluid and crystallized intelligence: A crucial experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54, 1-22.

- Chakraborty, K.; Basu, D.; Vijaya, K. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead. *East Asian Arch Psychiatry*. 20, 123–132.
- Che D, Hu J, Zhen S, Yu C, Li B, Chang X and Zhang W (2017) Dimensions of Emotional Intelligence and Online Gaming Addiction in Adolescence: The Indirect Effects of Two Facets of Perceived Stress. *Front. Psychol.* 8:1206. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01206.
- Chen SH, Weng LC, Su YJ, Wu HM, & Yang PF. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chin. J. Psychol*, 45: 279–29
- Chen, L.Y., Hsiao, B., Chern, C.C., Chen, H.G. (2014). Affective mechanisms linking internet use to learning performance in high school students: a moderated mediation study. *Comput. Hum. Behav.* 35, 431–443.
- Chen, S.Y., Tzeng, J.Y. (2010). College female and male heavy internet users' profiles of practices and their academic grades and psychosocial adjustment. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 13, 257–262
- Chen, X., Pan, Y., Guo, B. (2016). The influence of personality traits and social networks on the self-disclosure behaviour of social network site users. *Internet Res.* 26 (3), 566–586.
- Cheng, C., Cheung, M. W. L., and Wang, H. (2018). Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. *Comput. Hum. Behav.* 88, 153–167. doi: 10.1016/j.chb. 2018.06.033
- Chotpitayasunondh, V.; Douglas, K.M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Comput. Hum. Behav.* 63, 9–18.
- Chou C, Condrón L, & Belland JC. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17,363-388.
- Chung, T. (2013). Adolescent substance use: symptoms and course. In: Miller, P.E. (Ed.), *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders. vol. 1. Elsevier*, San Diego, CA, pp. 97–106.
- Ciarrocchi, J.V., Chan, A.J.C. e Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences*, 31, pp. 1105-1119.

Civita A. (2013), Internet addiction as New Addiction? in *Interdisciplinary Journal of Family Studies*, XVIII, 2/2013, pp. 172-187.

Civita A. (2014), *Un malessere sociale: la dipendenza da Internet*, Franco Angeli, Milano.

Clayton, R.B.; Leshner, G.; Almond, A. (2015). The extended iself: The impact of iphone separation on cognition, emotion and physiology. *J. Comput. Mediat. Commun.* 20, 119–135.

Davis RA, Flett GL, & Besser A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior*, 5, 331-345.

Davis, R. A. (2001). A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.

De Caro, T., & D'Amico, A. (2008). L'intelligenza emotiva: rassegna dei principali modelli teorici, degli strumenti di valutazione e dei primi risultati di ricerca. *GIORNALE ITALIANO DI PSICOLOGIA*, 4, 857-882.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination inhuman behavior*. New York: Plenum.

Del Miglio C., & Corbelli S. (2003). Le nuove dipendenze. *Attualità in Psicologia*, 18, 9-36.

Del Miglio, C., Gamba, A., & Cantelmi, T. (2001). Costruzione e validazione preliminare di uno strumento (U.A.D.I.) per la rilevazione delle variabili psicologiche e psicopatologiche correlate all'uso di internet. *Giornale Italiano di Psicopatologia*, 7,293-306.

Di Lorenzo, M., Lancini, M., Suttora, C., & Zanella, E.T. (2013). La dipendenza da internet in adolescenza tra normalità e psicopatologia: uno studio italiano. *PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA*.

Dodds PS, Danforth CM (2010) Measuring the happiness of large-scale written expression: Songs, blogs, and presidents. *Journal of Happiness Studies* 11, 441–456.

Downey, L. A., Johnston, P. J., Hansen, K., Schembri, R., Stough, C., Tuckwell, V., Schweitzer, I. (2008). The relationship between emotional intelligence and depression in a clinical sample. *European Journal of Psychiatry*, 22, 93-98.



- Eisenberg N., Fabes R. A., Guthrie I. K., Reiser M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, 136-157.
- Eisenberg, N. e Lennon, R. (1987). Gender and age differences in empathy and sympathy. In Eisenberg e J. Strayer (a cura di), *Empathy and its development*. Cambridge University Press, New York.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Losoya, S. (1997). Emotional responding: Regulation, social correlates, and socialization. In P.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Murphy, B. (1995). The relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 505-517.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168.
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2005). Emotional intelligence and interpersonal skills. In R. D. Roberts & R. Schulze (Eds.), *International Handbook of Emotional Intelligence* (pp 289- 308). Cambridge, MA: Hogrefe
- Estévez A., Jáuregui P., Sánchez-Marcos I., López-González H., Griffiths M.D. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *J. Behav. Addict.* 2017; 6:534–544. doi: 10.1556/2006.6.2017.086.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, M. W. (1985). Personality and individual differences: A natural science approach. *New York, NY: Plenum*.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, S. B. G. (1975). Manual of the Eysenck personality questionnaire London: *Hodder & Stoughton*.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 16-27.
- Firth J., Torous J., Stubbs B., Firth J.A., Steiner G.Z., Smith L., Alvarez-Jimenez M., Gleeson J., Vancampfort D., Armitage C.J., Sarris J., (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*; 18 (2): 119 DOI: 10.1002/wps.20617

Fiumana, V., Moschetti, C., Alimonti, E., Corvino, S., Distefano, E., & Tonioni, F. (2011). Dipendenza da internet e Alessitimia: un'ipotesi di associazione e osservazione sperimentale. *Dipendenze patologiche*, 3, 21-30.

Franco, M., Tappata', L. T., *Intelligenza socio emotiva. Che cos'è, come si misura, come svilupparla*, Carocci, Roma 2007: 173 [http://hdl.handle.net/10807/30297]

Franchina v., Abeele, M. V., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2519.

Game Users and Non-Game Users, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36:5, 268-2

Gardner H., (1983) *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*, New York: Basic Books.

Gardner H., (1983). *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, Milano, 1987

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: theory in practice*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligence for the 21<sup>st</sup> century*. New York: Basic Books.

Gardner, K. & Qualter, P. (2009). Emotional intelligence and borderline personality disorder. *Personality and Individual Differences*, 47, 94-98.

Gardner, K. J., & Qualter, P. (2010). Concurrent and incremental validity of three trait emotional intelligence measures. *Special Issue on Emotional Intelligence, Australian Journal of Psychology*.

Goldberg, I. (1996), *Internet addiction disorder*, <http://www.aspen.uml.edu/www/counseling/netdisorder.html>

Goldsmith, T.D., & Shapira NA. (2006). *Problematic Internet use*. In: Hollander E, Stein DJ, eds. *Clinical*

Goleman, D. (1995), *Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York.

Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury.

- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 2, 403-412.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet* (pp. 61-75). New York: Academic Press.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction - Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Grohol, J.M. (1999). Too much time online: Internet addiction or health social interaction. *Cyberpsychology and Behavior*, 2, 395-401.
- Gross, J.J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J., & John, O.P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Gross, J.J., & Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J.J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (pp 3-24). New York: Guilford Press.
- Guerrini F. et al. (2016), *Comparazione tra nativi digitali e adulti nell'approccio alla "rete": analisi delle differenze e del rischio di IAD*. Una indagine ASL Milano 1 – CS&L, in *Mission*, a. 13, n. 45, pp. 62-66
- Guilford, J.P. (1967). *The nature of human intelligence*. New York: Mcgraw-Hill.
- Guilford, J.P. (1982). *Cognitive psychology's ambiguities. Some suggested remedies*. *Psychological Review*, 89, 48-59.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M., & Babaie, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and technology addiction among university students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 5, 310-319.

Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E.V., Follette V.M., Strosahl K. Experimental avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1996; 64:1152–1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152.

Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., et al. (2014). The association between internet addiction and psychiatric comorbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry* 14:183. doi: 10.1186/1471-244X-14-183

Iliceto, P., & Fino, E. (2017). The Italian version of the Wong-Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-i): A second-order factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 116, 274-280.

ISTAT, Report (2014) Cittadini e nuove tecnologie, <http://www.istat.it/it/archivi/143073>.

Izard, C. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115, 288-299.

Izard, C.E. (1971). *The face of emotion*. Appleton-Century-Crofts, New York.

Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. Plenum Press, New York.

Izard, C.E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*, 1, 249–257.

James, D.A., Parker, Robyn, N. Taylor, Jennifer, M., Eastabrook, Stacey L. Schell, & Laura, M. Wood. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and individual Differences*, 45:174180

Juneau S., Martel J. (2014), La “Cyberdépendance”: un phénomène en construction, in *Déviance et Société*, n. 3, vol. 38, pp. 285-310.

Kanter J.W., Cautilli J.D., Busch A.M., Baruch D.E. Toward a comprehensive functional analysis of depressive behavior: Five environmental factors and a possible sixth and seventh. *Behav. Anal. Today*. 2005;6:65–81. doi: 10.1037/h0100055.

Karaer Y., Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr. Psychiatry*. 2019;92:22–27. doi: 10.1016/j.comppsy.2019.03.003.

Katz, E. (1959). Mass communications research and the study of popular culture: An editorial note on a possible future for this journal. *Stud. Public Commun*, 2, 1–6.

Kenny, M. (2016). Cell Phones, College Students, and Conversations: Exploring Mobile Technology Use during Face-to-Face Interactions. Bachelor’s Thesis, The Florida State University, Tallahassee, FL, USA.

Kim, H., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490–500.

Kim, H., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.

Ko C.H., Yen J.Y., Chen C.S., Yeh Y.C., Yen C.F.(2009) Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* ;163:937–943. doi: 10.1001/archpediatrics. 159.

Ko C.H., Yen J.Y., Yen C.F., Chen C.S., Chen C.C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *Eur.Psychiatry*.27:1–8.doi: 10.1016/j.eurpsy.2010.04.011.

Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., et al. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*; 11:595.

- Kruger, D.J.; Djerf, J.M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 19, 56–59.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190–202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A familiar face (book): Profile elements as signals in an online social network. *In CHI 2007 Proceedings*. New York, NY: ACM.
- Lane R. D., Quinlan D. M., Schwartz G. E., & Walker P. A., (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55 (1-2) 124-134.
- Lane, R.D., Ahern, G.L., Schwartz, G.E., and Kaszniak, A.W. (1997a). Alexithymia: A new neurological model based on a hypothesized deficit in the conscious experience of emotion, in A. Vingerhoets, F. van Bussel, J. Boelhouwer (Eds.). *The (Non)Expression of Emotions in Health and Disease*, Tilburg University Press, Tilburg, The Netherlands.
- Lan-hua, L., Li-ping, Z., Zhao-lan, L. (2010). Impact of emotional intelligence on internet addiction disorder among students at a college in Weifang, 2009. *Preventive Medicine Tribune*, 2010-09.
- La Barbera, D., & Cannizzaro, S. (2008). *Le psicotecnologie e l'internet addiction disorder*. Tratto da [www.enoos.it](http://www.enoos.it): [http://www.enoos.it/rivista/2\\_08/pdf/6.pdf](http://www.enoos.it/rivista/2_08/pdf/6.pdf)
- Lavenia, G. (2018). *Le dipendenze tecnologiche. Valutazione, diagnosi e cura*. Firenze: Giunti Psychometrics.
- LeDoux, J.E. (1989), Cognitive-emotional interactions in the brain, *Cognition and Emotion*, 3, 267-289.
- LeDoux, J.E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, Simon and Schuster, New York.
- Lee J., Lee S., Chun J.W., Cho H., Kim D.J., Jung Y.C. Compromised prefrontal cognitive control over emotional interference in adolescents with Internet gaming disorder. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2015; 18:661–668. doi: 10.1089/cyber.2015.0231

Lee, E.; Lee, J.A.; Moon, J.H.; Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 18, 552–556.

Lenhart, A., Duggan, M., Perrin, A., Stepler, R., Rainie, L., Parker, K. (2015a). *Teens, Social Media & Technology Overview 2015: Smartphones Facilitate Shifts in Communication Landscape for Teens*. Pew Research Center Retrieved

Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., Perrin, A. (2015b). *Teens, Technology & Friendships: Video Games, Social Media and Phones Play an Integral Role in How Teens Meet and Interact With Friends*. Pew Research Center Retrieved. Available here.

Main, M., & Goldwyn, R. (1985). *Adult attachment scoring and classification system*. Unpublished manuscript, Berkeley: University of California.

Mancini G., (2011). *L'intelligenza emotiva in età evolutiva*. Phd Thesis.

Mascia ML, Agus M and Penna MP (2020) Emotional Intelligence, Self-Regulation, Smartphone Addiction: Which Relationship With Student Well-Being and Quality of Life? *Front. Psychol.* 11:375.doi: 10.3389/fpsyg.2020.00375.

Mascia ML, Agus M and Penna MP (2020.) Emotional Intelligence, Self-Regulation, Smartphone Addiction: Which Relationship With Student Well-Being and Quality of Life? *Front. Psychol.* 11:375. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00375

Matarrazzo, O., & Zammuner, V.L. (a cura di) (2009). *La regolazione delle emozioni*. Il Mulino, Bologna

Mavrovreli S., Petrides K.V., Rieffe C., Bakker F., (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 263-275.

Mayer e Salovey (2003). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17: 433- 442.

Mayer J. D., Caruso D. & Salovey P. (2000) Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27 (4), pp 267-298.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's manual*. Toronto, Canada: Multi Health Systems.

Mayer, J.D. e Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, pp. 89-113.

Mayer, J.D., Caruso, D. e Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, pp. 267-298.

Mayer, J.D., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 320–342). New York: Jossey-Bass.

Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Competing models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of human intelligence* (2nd ed., pp. 396– 422). New York: Cambridge University Press.

Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197–215.

Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232–242.

Nicoli M., Zbigniew Formella, Krysztof Szadejco (2015), Uso di internet e autostima. Ricerca esplorativa su un gruppo di adolescenti di Roma e Provincia, in *Orientamenti pedagogici*, n. 2, vol. 62, pp. 293-310.

O'Connor Jr. R. M. & Little I. S. (2003). Revisiting the predictive validity of emotional intelligence: self-report versus ability-based measures. *Personality and Individual Differences*, 35, 1893-1902.

O'Sullivan, M. (2007). Trolling for trout, trawling for tuna: The methodological morass in measuring emotional intelligence. In G. Matthews, M. Zeidner, & R.D. Roberts.(Eds), *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 258–287). Cambridge, MA: Oxford University Press.

Pang B, Lee L (2008) Opinion mining and sentiment analysis. *Foundations and Trends. Information Retrieval* 1(1-2), 1–135.



Parker J.D.A., Taylor G.J., Bagby R.M. (2001). The Relationship Between Emotional Intelligence and Alexithymia. *Personality and Individual Differences* 30, 107–115.

Parker, J. D., Wood, L. M., Bond, B. J., & Shanghnessy, P. (2005). Alexithymia in Young Adulthood: A Risk Factor for Pathological Gambling. *Psychotherapy Psychosomatic*, 74, 51-55.

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434–457.

Pérez, J.C., Petrides, K.V., & Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. In R. Schulze and R.D. Roberts (Eds.), *International Handbook of Emotional Intelligence* (pp.181-201). Cambridge, MA: Hogrefe & Huber.

Petrides K. V., Frederickson N. & Furnham A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293.

Petrides K.V., Pita R., Kokkinari F., (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98, 273- 289.

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.

Potenza, M.N, & Hollander E. (2002). *Pathologic gambling and impulse control disorders*. In: Davis KL, Charney D, Coyle J, Nemeroff C, eds. *Neuropsychopharmacology: The Fifth Generation of Progress*. 5th ed. Baltimore, Md: Lippincott Williams & Wilkins: 1736-1737.

Potenza, M.N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101, (1),142-151.

- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 485–492.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 29, 1841–1848.
- Reda M.A., Baiocchi E., Guidotti G., Rigacci C., Canestri L. (2015), *Utilizzo di internet e competenze emotive: uno studio pilota*. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale (Italian Journal of Cognitive and Behavioural Psychotherapy)*, 1, 146-156.
- Rimé, B., Paez, D., Kanyangara, P. & Yzerbyt, V. (2011). The social sharing of emotions in interpersonal and in collective situations: Common psychosocial consequences. *Emotion regulation and well-being*, 147-163.
- Riva G. (2014), *Nativi digitali. Crescere e apprendere nel mondo dei nuovi media*, Il Mulino, Bologna.
- Rizzolati, G, & Sinigaglia, C. (2006) *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore.
- Roberts, R.D., Schulze, R., O'Brien, K., Reid, J., MacCann, C., & Maul, A. (2006). Exploring the validity of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) with established emotions measures. *Emotion*, 6, 663–669.
- Saarni C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press, New York.
- Salim, F.; Rahardjo, W.; Tanaya, T.; Qurani, R. (2017). Are self-presentation of instagram users influenced by friendship-contingent self-esteem and fear of missing out? *Makara Hubs Asia*, 21, 70–82.
- Salovey P., Grewal D. (2005) *The Science of Emotional Intelligence. Current directions in psychological science*, Volume 14 -6
- Salovey, P. e Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9, pp. 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.

Shaffer, H.J., La Plante, D.A., La Brie, R.A., Kidman, R.C., Donato, A., & Stanton, M.V. 2004. Toward a syndrome model of addiction: Multiple manifestations, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374

Shapira, N. A, Goldsmith, T.D, Keck Jr, P. E, Khosla, U.M, & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *J Affect Disord*, 57,267-272.

Shapira, N. A, Lessig, M. C, & Goldsmith, T. D. (2003). Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*. 17,207-216.

Shaw, Lindsay H. and Gant, Larry M. In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support, in “*CyberPsychology & Behavior*”5(2):157, 171, April 2002.

Sheldon, P.; Bryant, K. (2015). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Comput. Hum. Behav*, 58, 89–97.

Simon, J. (1982). Love: Addiction or road to self-realization, a second look. *Am. J. Psychoanal.* 42, 253–263

Small G.W., Moody T.D., Siddarth P. et al., Your brain on Google: patterns of cerebral activation during internet searching. *Am J Geriatr Psychiatry* 2009; 17:116-26.

Sternberg R. J. (1985). *Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1985). *The triarchic mind: a new theory of human intelligence*. New York: Penguin.

- Sulaksono, A. D., Barlianto, W., & Windarwati, H. D. (2020). Impact of Gaming Disorder Against Adolescent Emotional Intelligence: A Systematic Review. *International Journal of Science and Society*, 2(2), 289-305.
- Suler, J.R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 2, 385-394.
- Tandor, E.C.; Ferrucci, P. (2014). Duffy, M. Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Comput. Hum. Behav.* 43, 139–146.
- Tang, J., Zhang, Y., Sun, J, Rao, J., Yu, W., Chen, Y. & ACM Fong (2011). Quantitative study of individual emotional states in social networks. *IEEE Transactions on affective computing*, vol X, n X.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., et al. (2010). Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Addiction*; 105 (3), 556-64.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., and Parker, J.D.A. (1997), Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness, Cambridge University Press, Cambridge.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52
- Thorndike, R.K., (1920). Intelligence and Its Uses, *Harper's Magazine* 140, 227-335.
- Thorndike, R.L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34, 275-285.
- Tonioni F. (2013), *Psicopatologia web-mediata. Dipendenza di internet e nuovi fenomeni dissociativi*, Springer, Milano.
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., et al. (2009). The risk factors of Internet addiction--a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*; 167 (3), 294-299.
- Tsai, J. K., Lu, W. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2020). Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Internet Addiction in College Students: A One-Year Prospective Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4766. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>

Tumasjan A, Sprenger TO, Sandner PG, Welpel IM (2010). *In Proceedings of the Fourth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*. Menlo Park: AAAI Press. 178–185.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books

Van den Eijnden, R.J., Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. (2016). The social media disorder scale: validity and psychometric properties. *Comput. Hum. Behav.* 61, 478–487.

Van Der Schuur W.A., Baumgartner S.E., Sumter S.R. et al., (2015). The consequences of media multitasking for youth: a review. *Comput Human Behav*; 53:204-15.

Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., and Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior. *Comput. Human Behav.* 45, 411–420. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.039

Verrastro, V. (2015). *Le dipendenze comportamentali in età evolutiva*. Alpes Italia: Roma.

Villamara, M.A. & Bracco, F. (2009). *Comunicare elementi di psicologia della comunicazione*. Milano: Franco Angeli.

Villani D, Carissoli C, Triberti S, Marchetti A, Gilli G, Riva G. (2018). Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. *Games Health J.*;7(2):85-99. doi: 10.1089/g4h.2017.0108. Epub 2018 Feb 9. PMID: 29424555.

Wartberg L., Lindenberg K. (2020) Predictors of spontaneous remission of problematic Internet use in adolescence: A one-year follow-up study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*; 17:448. doi: 10.3390/ijerph17020448

Wasiński, A., Tomczyk, L. (2015). Factors reducing the risk of internet addiction in young people in their home environment. *Child Youth Serv. Rev.* 57, 68–74.

Weinstein, A., Feder, L.C., Rosenberg, K.P., Dannon, P. (2014). Chapter 5 - Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. In Editor(s): Rosenberg, K.P., Feder, L.C. (Eds.), *Behavioral Addictions. Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 99-117), New York: Academic Press.

Wang L.S., Lee S., Chang G. Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol. Behav.* 2003; 6:143–150. doi: 10.1089/109493103321640338.

Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243–274.

Wortham, J. (2011, April 10). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. *The New York Times*. <<http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>>.

Wu, C.H., Chen, S.C. (2015). Understanding the relationships of critical factors to Facebook educational usage intention. *Internet Res.* 25 (2), 262–278.

Young K. (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, in *CyberPsychology & Behavior*, n. 3, vol. 1, pp. 237-244.

Young K.S., & Rogers R.C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 25-28.

Young K.S. (2004). Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 4, 402-415.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 671-67.

Zardini D. (2013), *Utilizzo patologico di internet*, N. 11, pp. 112-143, Psicoterapeuti in formazione.

Zhang, M. W. B., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., et al. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian J. Psychiatr.* 28, 15–20. doi: 10.1016/j.ajp.2017.03.025

Zoccarato A. (2015), Corpo, emozioni e relazioni digitali secondo la Psicosomatica, [<https://www.guidapsicologi.it/articoli/corpo-emozioni-e-relazioni-digitali-secondo-la-psicosomatica>].



## Appendice 1: Scheda anagrafica

### 1) Genere

- M
- F

### 2) Età

### 3) Dipartimento di appartenenza

- Economia e Giurisprudenza
- Ingegneria Civile e Meccanica
- Ingegneria Elettrica e dell'Informazione
- Lettere e Filosofia
- Scienze Umane, Sociali e della Salute

### 4) Corso di Laurea

- Triennale - I ANNO
- Triennale - II ANNO
- Triennale - III ANNO
- Magistrale - I ANNO
- Magistrale - II ANNO

### 5) Indicare il numero di esami superati finora

### 6) Ad oggi come valuteresti il tuo rendimento accademico?

- Ottimo (Media dei voti 28-30)
- Buono (Media dei voti 25-27)
- Sufficiente (Media dei voti 22-24)
- Mediocre (Media dei voti 18-21)



7) Quante ore ti connetti settimanalmente a Internet?

- da 6 a 12 ore
- da 13 a 22 ore
- da 20 a 26 ore
- da 27 a 33 ore
- da 34 a 40 ore
- Più di 40 ore

8) Utilizzi Internet principalmente per

- Studio o lavoro
- Chat
- Social Network
- Musica
- Giochi on line
- Siti per adulti
- Shopping on line

## Appendice 2: Test su Uso, Abuso, Dipendenza da Internet (UADI)

### Istruzioni:

Di seguito troverai affermazioni che descrivono il tuo comportamento su internet, cioè quando sei online. Non ci sono risposte “giuste” o “sbagliate”, quindi cerca di rispondere sinceramente senza preoccuparti di essere valutato.

Nel testo troverai termini come Internet e Rete, specifichiamo che questi sono sinonimi, e che essi comprendono tutte le attività online (social, musica, video, giochi, navigazione web, app, ecc.).

Sono presi in considerazione tutti i devices con cui ti connetti online: pc, computer, smartphone, tablet, smartwatch, lettori musicali, console videogiochi ecc.

Leggi le affermazioni riportate e segna il numero che corrisponde alla risposta da te prescelta secondo la seguente scala:

*1 – Assolutamente falso*

*2 – Piuttosto falso*

*3 – Né vero né falso*

*4 – Abbastanza vero*

*5 – Assolutamente vero*

Scala per le risposte:

**1**-Assolutamente falso; **2** - Piuttosto falso; **3** - Né vero né falso; **4** -

<p>Abbastanza vero; <b>5</b> - Assolutamente vero</p>	
<p>1. Controllo la posta elettronica e/o i messaggi istantanei e/o le notifiche delle app e dei social network a intervalli regolari.</p>	
<p>2. Quando sono in Rete ho la sensazione che il tempo voli.</p>	
<p>3. Preferisco contattare le persone via Internet o tramite messaggi di testo o vocali, piuttosto che per telefono o di persona.</p>	
<p>4. Mi emoziono a navigare o a comunicare in Internet tramite pc o smartphone o altri devices.</p>	
<p>5. Ho l'impressione che in Rete sia tutto più facile.</p>	
<p>6. Qualche volta penso a Internet per distrarmi da pensieri spiacevoli.</p>	
<p>7. Quando sono in Rete non nascondo la mia vera identità.</p>	
<p>8. Divento di malumore se ho problemi tecnici di connessione (lentezza di collegamento o mancanza di WiFi, ecc.).</p>	
<p>9. Internet è sinonimo di trasgressione.</p>	
<p>10. Mi sembra che la Rete sia una sorta di mondo parallelo.</p>	
<p>11. Internet facilita i miei rapporti sociali.</p>	

12. Qualche volta, quando sono online, ho la sensazione di allontanarmi dalla realtà o di essere altrove.	
13. In Internet uso un linguaggio scurrile o aggressivo.	
14. Da quando uso Internet non mi è mai capitato di saltare i pasti o di modificare le mie abitudini.	
15. Preferisco connettermi quando sono solo o al riparo da sguardi indiscreti.	
16. Mi capita di restare online più di quanto intendessi inizialmente.	
17. Spesso mi trovo a pensare a quando potrò ritornare online la prossima volta.	
18. Qualche volta mi diverto a mentire in Rete.	
19. Mi capita di connettermi se non ho uno scopo preciso.	
20. Mi capita di fare dei “sogni a occhi aperti” su Internet.	
21. Internet mi stimola un’immaginazione senza limiti.	
22. Amici o familiari non si lamentano perché trascorro troppo tempo online.	

23. Internet mi provoca un senso di alienazione.	
24. Mi capita di avere dei “flashback” o dei pensieri sconnessi durante o dopo un lungo periodo di connessione ad Internet.	
25. Online tendo a comportarmi in modo diverso dal solito.	
26. Spesso ho provato a ridurre il tempo o la frequenza di accesso alla Rete senza riuscirci.	
27. Non mi è mai capitato di provare emozioni forti online.	
28. Spesso le cose mi riescono meglio grazie a Internet.	
29. Mi connetto anche se ho altre cose importanti da fare.	
30. Online mi capita di cercare materiale erotico o di parlare di sesso.	
31. Tendo a descrivermi in modo diverso da quello che sono quando uso chat, app di messaggistica, posta elettronica, giochi di ruolo, app o siti di incontri ecc.	
32. Internet non influenza mai il mio umore o il mio stato d’animo.	
33. A causa di Internet tendo ad evitare amici o familiari.	
34. Qualche volta sento il bisogno di andare online, anche solo per un momento.	

35. Non ho la sensazione di viaggiare, sognare o essere come in un film quando sono in Internet.	
36. Spesso mi collego per scacciare la noia.	
37. Mi sembra che in Internet la mia identità (sessuale, sociale o professionale) sia più sfumata e meno soggetta a vincoli.	
38. Dopo alcune ore di connessione, le persone o le cose intorno a me mi sembrano in qualche modo diverse.	
39. Non provo imbarazzo né tendo alla riservatezza quando qualcuno mi chiede cosa faccio in Rete.	
40. Penso che Internet sia il mio rifugio.	
41. Quando sono in compagnia di amici o familiari non mi capita mai di pensare a Internet.	
42. Penso che tramite Internet, messaggistica istantanea, chat, social network e ecc. sia più facile fare esperienze eccitanti.	
43. Internet non interferisce negativamente con il lavoro, lo studio o i rapporti sociali.	
44. Dopo alcune ore di connessione mi sento più nervoso o più depresso.	
45. Online mi sento più euforico.	
46. Non mi innervosisco se, per qualche motivo, non mi posso connettere.	

47. Ci rimango male se non ricevo messaggi istantanei, notifiche dalle app, notifiche dai social network o di posta elettronica.	
48. Controllo spesso il mio smartphone, i miei siti, le chat, i newsgroup, le app di messaggistica istantanea ecc.	
49. Non mi capita mai di preferire Internet a una serata con amici o familiari.	
50. Dopo alcune ore di connessione ho la sensazione che il mondo intorno a me abbia qualcosa di irreale.	
51. Non penso che i rapporti sociali in Internet siano meno stressanti.	
52. Trovo sempre un motivo per rimanere connesso ancora un po'.	
53. Qualche volta penso che la vita reale sia più deprimente della vita online.	
54. Quando sono connesso provo una vaga sensazione di onnipotenza.	
55. In Internet mi sento più abile o scaltro.	
56. Non perdo ore di sonno a causa di Internet.	
57. Qualche volta, dopo un episodio spiacevole o stressante, sento il bisogno di connettermi.	

58. Qualche volta uso Internet come valvola di sfogo alle mie preoccupazioni.	
59. Non cerco di nascondere agli altri la quantità di tempo che trascorro in Rete.	
60. Penso di trascorrere troppo tempo online.	
61. Mi capita di pensare a ciò che sta accadendo o a ciò che potrei fare in Rete, quando non sono connesso.	
62. Dopo alcune ore di connessione mi sento leggermente stordito o ho delle sensazioni strane.	
63. Mi riesce difficile disconnettermi da Internet.	
64. Durante la giornata non sento mai la mancanza di Internet.	
65. Spesso mi connetto per avere un mio spazio privato.	
66. L'uso di Internet non mi dà problemi di affaticamento (fisico o psicologico).	
67. Qualche volta trovo conforto nello stare da solo al computer, allo smartphone o a qualsiasi altro device.	
68. In Rete può essere eccitante cambiare la propria identità (sessuale, sociale o professionale).	
69. Qualche volta ho l'impressione di perdermi nel cyberspazio.	



70. Non penso che le relazioni online siano più soddisfacenti di quelle offline.	
71. Spesso il mio umore migliora quando mi connetto.	
72. A volte Internet mi fa sentire più importante.	
73. In Rete non mi preoccupo di quello che gli altri possono pensare di me.	
74. Internet influenza i miei pensieri o i miei sogni.	
75. Qualche volta mi dico: “ancora un pò ... e mi disconnetto”.	

### Appendice 3: Test WLEIS-I (Wong-Law Emotional Intelligence Scale)

<b>WLEIS-I</b>								
1	La maggior parte delle volte, ho una buona percezione del perché provo certi sentimenti.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ho una buona comprensione delle mie emozioni.	1	2	3	4	5	6	7
3	Riesco veramente a comprendere cosa provo.	1	2	3	4	5	6	7
4	So sempre se sono felice oppure no.	1	2	3	4	5	6	7
5	Dai loro comportamenti, capisco sempre le emozioni che provano i miei amici.	1	2	3	4	5	6	7
6	Sono un buon osservatore delle emozioni degli altri.	1	2	3	4	5	6	7
7	Sono sensibile ai sentimenti e alle emozioni degli altri.	1	2	3	4	5	6	7
8	Conosco bene le emozioni delle persone che mi sono vicine.	1	2	3	4	5	6	7
9	Fisso sempre obiettivi per me stesso, e poi provo a fare del mio meglio per raggiungerli.	1	2	3	4	5	6	7
10	Mi dico sempre che sono una persona competente.	1	2	3	4	5	6	7
11	Sono una persona auto-motivata.	1	2	3	4	5	6	7
12	Mi incoraggerei sempre a fare del mio meglio.	1	2	3	4	5	6	7
13	Sono in grado di controllare il mio temperamento e di gestire le difficoltà razionalmente.	1	2	3	4	5	6	7

14	Sono abbastanza capace di controllare le mie emozioni.	1	2	3	4	5	6	7
15	Quando sono molto arrabbiato, riesco sempre a calmarmi velocemente.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ho un buon controllo delle mie emozioni.	1	2	3	4	5	6	7