



IMPULSIVITÀ E REGOLAZIONE EMOTIVA NEL BINGE WATCHING

Lucia Di Guida*, Paola B. Pagano* e Susanna Pizzo*

*Il Miller, Genova





INTRODUZIONE

In passato, la visione dei contenuti televisivi era vincolata dalla programmazione degli stessi. Attualmente i contenuti *online e in streaming* hanno rimosso tali limiti, consentendo una visione degli episodi delle serie TV *on demand*.

Con tale flessibilità alcune persone dedicano molto tempo a guardare episodi della stessa serie TV in rapida successione, impegnandosi in una sorta di "maratona" definita *binge watching* (Rubenking et al., 2018).

Il *binge watching* è un fenomeno emergente che sta suscitando interesse e preoccupazione nella comunità scientifica.



BINGE WATCHING (BW): UNA DEFINIZIONE

La letteratura esistente presenta alcune discrepanze nelle definizioni di *binge watching*, in riferimento alla quantità di episodi guardati e alla durata degli episodi.

Le prime definizioni di BW indicavano che guardare due episodi in una sessione caratterizzerebbe una sessione di BW (Trouleau et al., 2016); altri autori indicavano tre episodi come criterio per definirlo (Walton-Pattison et al., 2018).

Attualmente la definizione più comune e condivisa per descrivere questo comportamento indica il guardare **più di due episodi** di una serie TV **in una sola sessione** (Flayelle et al., 2020).



OGGI...

“ *il binge-watching (definito in senso ampio come guardare consecutivamente più episodi di serie TV) è diventato rapidamente una **pratica standard** tra la comunità di spettatori e la maggior parte di coloro lo segnalano come il **mezzo preferito per fruire dell'intrattenimento televisivo*** ”
(YouGov Omnibus, 2017).”

...IERI



Ma che ne sa la generazione Netflix delle corse in bagno durante la pubblicità prima de senti tu fratello o tu sorella che strillava "Iniziaaaaaaa"

POST DAL WEB- FONTE: PAGINA FB «NON FARE NIENTE»

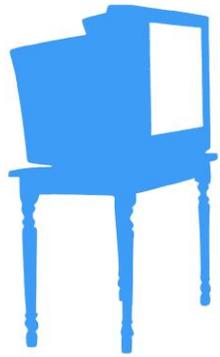
Channel 00

1. BACKGROUND

La prevalenza del BW è in rapida crescita (Flayelle et al., 2020), anche grazie alla crescente popolarità dei portali di streaming Internet.

Con la crescente disponibilità di videopiattaforme di streaming, il BW è diventata una visione popolare ampiamente accettata, ma esso può anche causare conseguenze negative, **come problemi di sonno, stile di vita non sano e riduzione delle attività sociali o di altro tipo** (Flayelle et al., 2020).

Queste osservazioni indicano che il BW potrebbe trasformarsi in un comportamento patologico ed è importante indagare i possibili meccanismi alla base e le variabili psicologiche coinvolte in quanto **guardare la TV è una delle attività ricreative sedentarie** più diffuse e può, quindi, avere **un impatto importante sulla salute fisica e mentale**.



PASSATEMPO O PROBLEMA?

Studi mostrano che il comportamento di BW può essere sia una forma di intrattenimento sia un comportamento potenzialmente problematico.

La somiglianza del comportamento problematico di BW con altre dipendenze comportamentali suggerisce di approfondire questo filone di ricerca.

In questo studio, quindi, si è deciso di approfondire alcuni costrutti spesso connessi al **tema delle dipendenze**, come **l'impulsività e le difficoltà nella regolazione emotiva** per capire se possano incidere e /o predire tale comportamento.



IMPULSIVITÀ

L'impulsività è definita come la **tendenza ad agire senza pensare alle conseguenze**.

Le ricerche mostrano che l'impulsività è uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo e il mantenimento di problemi di dipendenze comportamentali e di sostanze (Rodriguez et al., 2016).

Persone che mostrano **alti livelli di impulsività**, infatti, sarebbero caratterizzati da una tendenza a essere in **difficoltà nel ritardare la gratificazione** e a essere propensi a prendere decisioni non programmate e irrazionali. L'impulsività, inoltre, è strettamente correlata con la **perdita di controllo**, uno dei principali criteri nei disturbi di dipendenza.



IMPULSIVITÀ E DISREGOLAZIONE EMOTIVA

L'impulsività risulta essere strettamente associata al costrutto di **regolazione emotiva**, definita come un'abilità di gestione delle proprie emozioni.

Secondo alcuni autori essa consiste nella consapevolezza, accettazione, e comprensione delle proprie emozioni; include, inoltre, anche la capacità di utilizzare adeguate strategie di regolazione emotiva in una data situazione (Gratz & Roemer, 2004).

Studi mostrano che individui con difficoltà nella regolazione emotiva tendono a seguire i loro impulsi immediatamente, spesso proprio al fine di regolare le emozioni che stanno vivendo.

La **diregolazione emotiva** risulta essere un **fattore di rischio** per lo sviluppo di un **disturbo da dipendenza** (Zsido et al., 2021).

È importante, quindi, indagare se anche il *binge-watching* sia una modalità attraverso la quale le persone tentano di regolare le proprie emozioni e se l'uso eccessivo può essere associato al grado di impulsività.



LA MOTIVAZIONE

Alcuni studi pilota suggeriscono che si potrebbe approfondire anche la motivazioni delle persone nell'impegnarsi in comportamenti di BW per esplorare tale fenomeno (Pittman, Sheehan,& Sprinting, 2015).

Sembrerebbe, infatti, che le persone utilizzino i media, come Internet o la TV, per soddisfare determinati obiettivi e che le persone tendano ad abbuffarsi di serie TV per motivi di intrattenimento e relax, per migliorare le loro connessioni sociali, trascorrere del tempo con i loro amici e famiglie o anche per apprendere contenuti o lingue.

Le persone, quindi, utilizzerebbero tale comportamento anche per soddisfare bisogni cognitivi.

Dagli studi, però, emergono anche motivazioni connesse all'evasione e gestione della solitudine, evidenziando che le persone spesso usano il *binge-watching* come un modo per cercare un senso di gratificazione positiva per sfuggire alle emozioni vissute come negative.

Si rende opportuno, quindi, indagare quali motivazioni potrebbero essere predittrici per lo sviluppo di forme più problematiche di *binge-watching*.

LA RICERCA

Studio pilota



SCOPO DELLA RICERCA

In questo studio sono stati esaminati alcuni potenziali predittori psicologici del BW, quali **l'impulsività, la difficoltà nella regolazione emotiva** e i diversi tipi di **motivazione** alla base del desiderio di **vedere una serie TV**.

Obiettivo 1

- Indagare il fenomeno di BW in un campione di giovani italiani, esplorando la diffusione del comportamento e le caratteristiche del campione incline a questo tipo di comportamento.

Obiettivo 2

- Valutare l'eventuale influenza dei costrutti di impulsività e di disregolazione emotiva nel predire il comportamento di BW nel campione oggetto di indagine.

Sotto obiettivo

- Esplorare l'eventuale influenza del tipo di motivazione sul comportamento problematico di BW.

IPOSTESI

Sembrerebbe che per alcune persone possa essere difficile esercitare autocontrollo sul comportamento di BW e che spesso si ritrovino a guardare più episodi di quanto inizialmente previsto (Flayelle et al., 2017).

Si è ipotizzato che il BW possa avere qualità di dipendenza simili ad altri comportamenti come i giochi online, l'uso di smartphone o di gioco d'azzardo patologico.



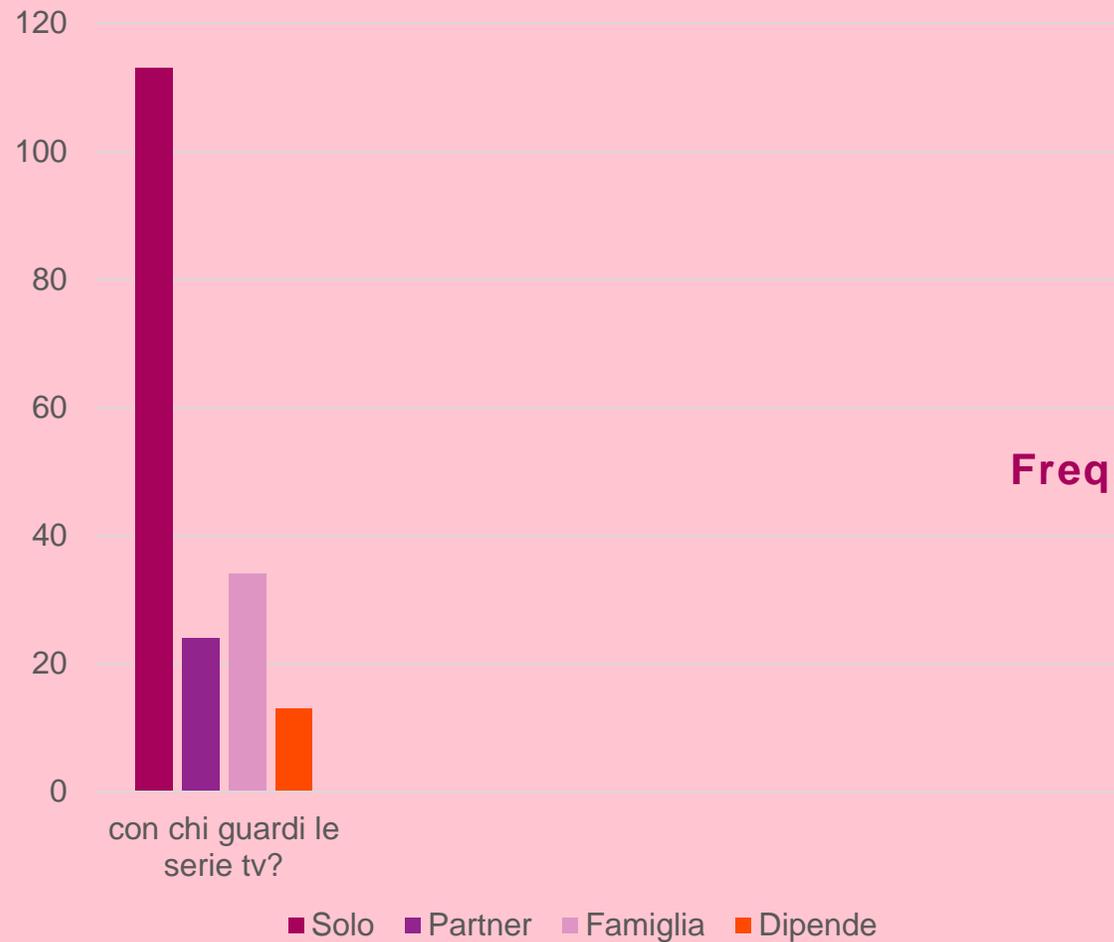
METODO Partecipanti

Un campione italiano, tra i **18 e i 50 anni**, ha completato una batteria di test online, dopo aver fornito il consenso informato all'utilizzo dei dati.

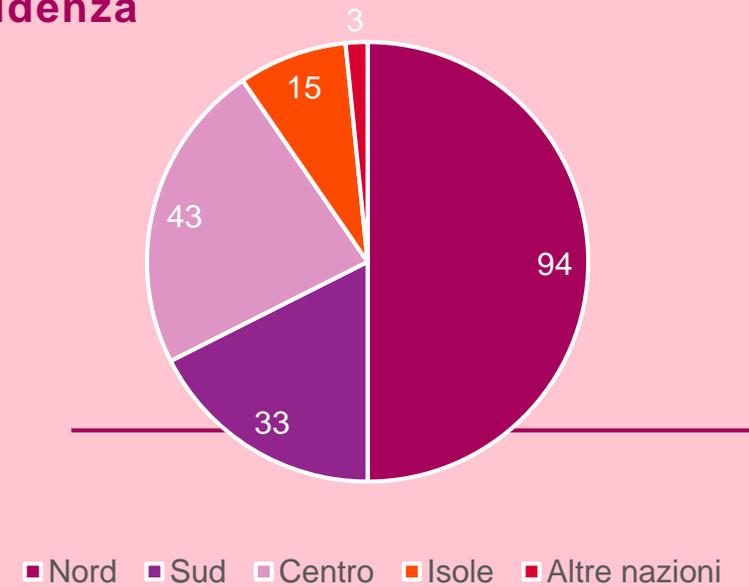
Al questionario online hanno risposto complessivamente **188 persone** (età media = 27,1; deviazione standard (SD) = 6,97; 88.30% donne).

La maggior parte del campione (**61,4%**) ha dichiarato di guardare le serie TV quando è solo.

Con chi guardi le serie tv?



Zona geografica di residenza



Frequenze di genere



Domande anagrafiche (genere, età, lavoro, residenza..)

Barratt Impulsiveness Scale-11
(BIS-11; Patton et al., 1995);

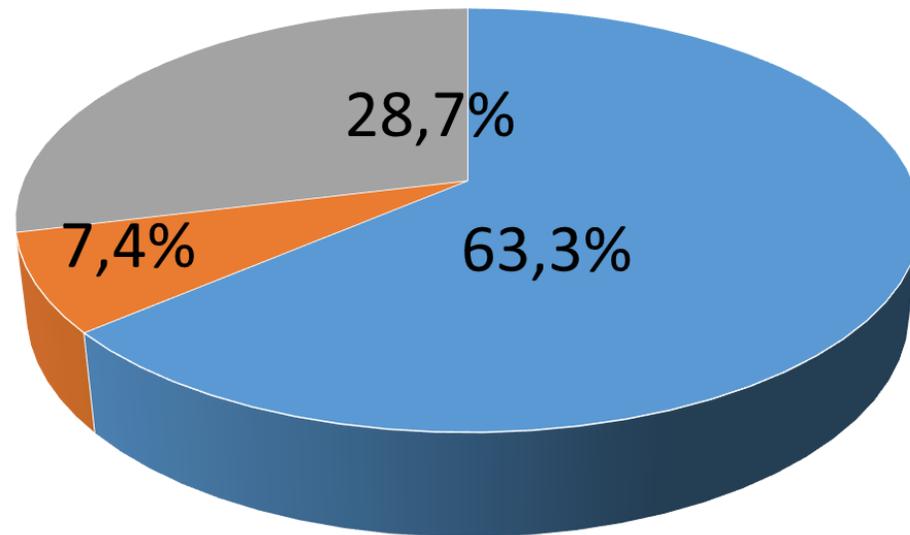
Difficoltà nella scala della regolazione delle emozioni
(DERS; Gratz & Roemer, 2004);

Questionario di valutazione del *binge-watching*
(Pattinson et al., 2016)

MOTIVAZIONI

Per quale motivo guardi le serie TV?	
Per passare il tempo- scopi ludici	33
Per trovare sollievo da emozioni negative	8
Per alleviare la noia della routine quotidiana	8
Per sentire emozioni forti	2
Per aumentare competenze linguistiche e conoscenze	6
Più di una delle precedenti	131

Quando un episodio finisce sento il bisogno di guardare l'episodio successivo



■ D'accordo

■ In disaccordo

■ Completamento d'accordo

■ Completamente in disaccordo

Grafico 1.

I RISULTATI

L'analisi statistica condotta mostra che il **binge watching potrebbe essere connesso** con agli aspetti **cognitivi dell'impulsività e** ad alcuni elementi di **disregolazione emotiva**. Nella tabella seguente sono riportate solo le correlazioni significative (tabella 1).

L'analisi ha evidenziato anche una correlazione tra i punteggi ai test DERS e BIS ($p < 0.05$), come già noto in letteratura.

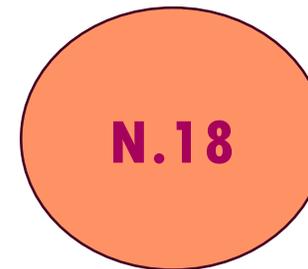
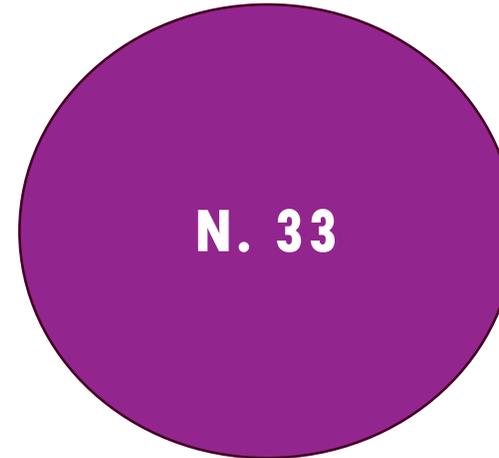
Variables	N	r	p
Binge watching and Cognitive Instability (BIS)	188	.221	$P < 0.01^{**}$
Binge watching and Total Cognitive Impulsivity (BIS)	188	.215	$P < 0.01^{**}$
Binge watching and Nonacceptance of emotional responses (DERS)	188	.334	$P < 0.001^{***}$
Binge watching and Lack of Attention (DERS)	188	.249	$P < 0.001^{***}$
Binge watching and Lack of trust (DERS)	188	.340	$P < 0.001^{***}$
Binge watching and Impulse control difficulties (DERS)	188	.320	$P < 0.001^{***}$
Binge watching and recognitions difficulties (DERS)	188	.298	$P < 0.001^{***}$
Binge watching and total score DERS	188	.375	$P < 0.001^{***}$

Table 1. Correlation coefficient. DERS: Difficulties in Emotion Regulation Scale; BIS: BIS II- Barratt Impulsiveness Scale I

PER QUALE MOTIVO GUARDI LA SERIE TV?

 Gruppo 1- Scopi ludici e intrattenimento

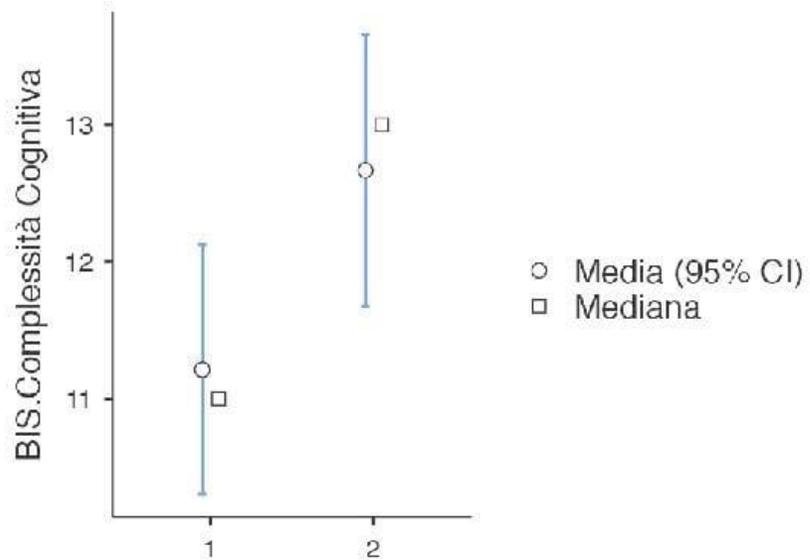
 Gruppo 2- Gestione emotiva



Test t a campioni indipendenti

		Statistiche	gdl	p
BIS Complessità cognitiva	t di student	-1.99	49	0.052
	U di Mann-Whitney	189		0.033

BIS.Complexità Cognitiva



motivazione che ti spinge a guardare serie TV?

LE ANALISI STATISTICHE

Descrittive gruppo

	Gruppo	N	Media	Mediana	SD
BIS Complessità cognitiva	1- gruppo ludico	33	11.2	11.0	2.67
	2- gestione emotiva	18	12.7	13.0	2.14

DISCUSSIONE



Accettando la definizione che descrive il BW come 'guardare più di due episodi dello stesso programma televisivo' (Flayelle et al., 2020; Pattinson et al., 2016), il **63,3% del nostro campione** mostra un tipico **comportamento di BW**.

Tale parte del campione afferma di sentire un **bisogno irresistibile** di guardare l'episodio successivo della stessa serie, non appena terminato l'episodio precedente (Grafico 1).

La correlazione significativa, emersa con alcuni aspetti dell'impulsività e della disregolazione emotiva, evidenzia **fattori comuni tra il comportamento di BW e altri comportamenti di abbuffata e dipendenza**.

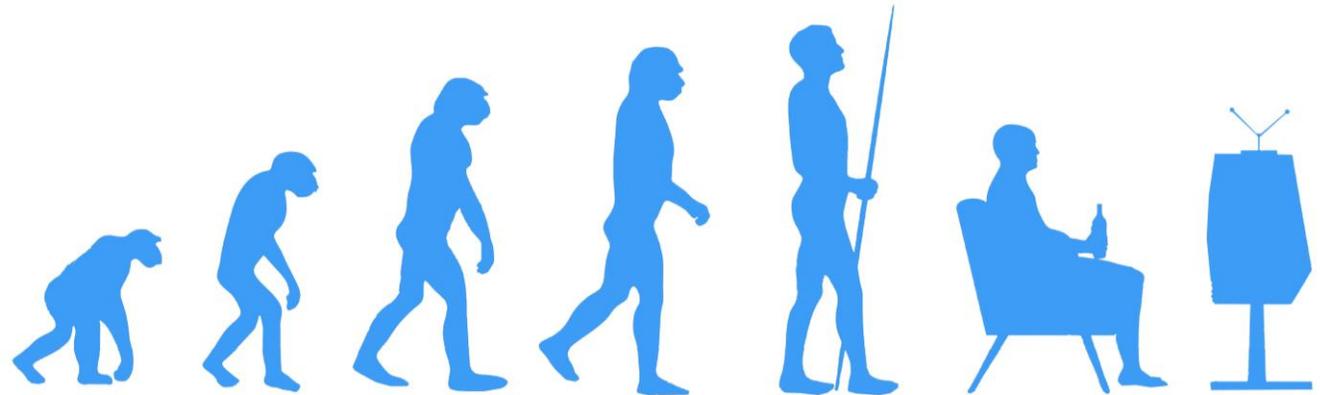
CONCLUSIONE

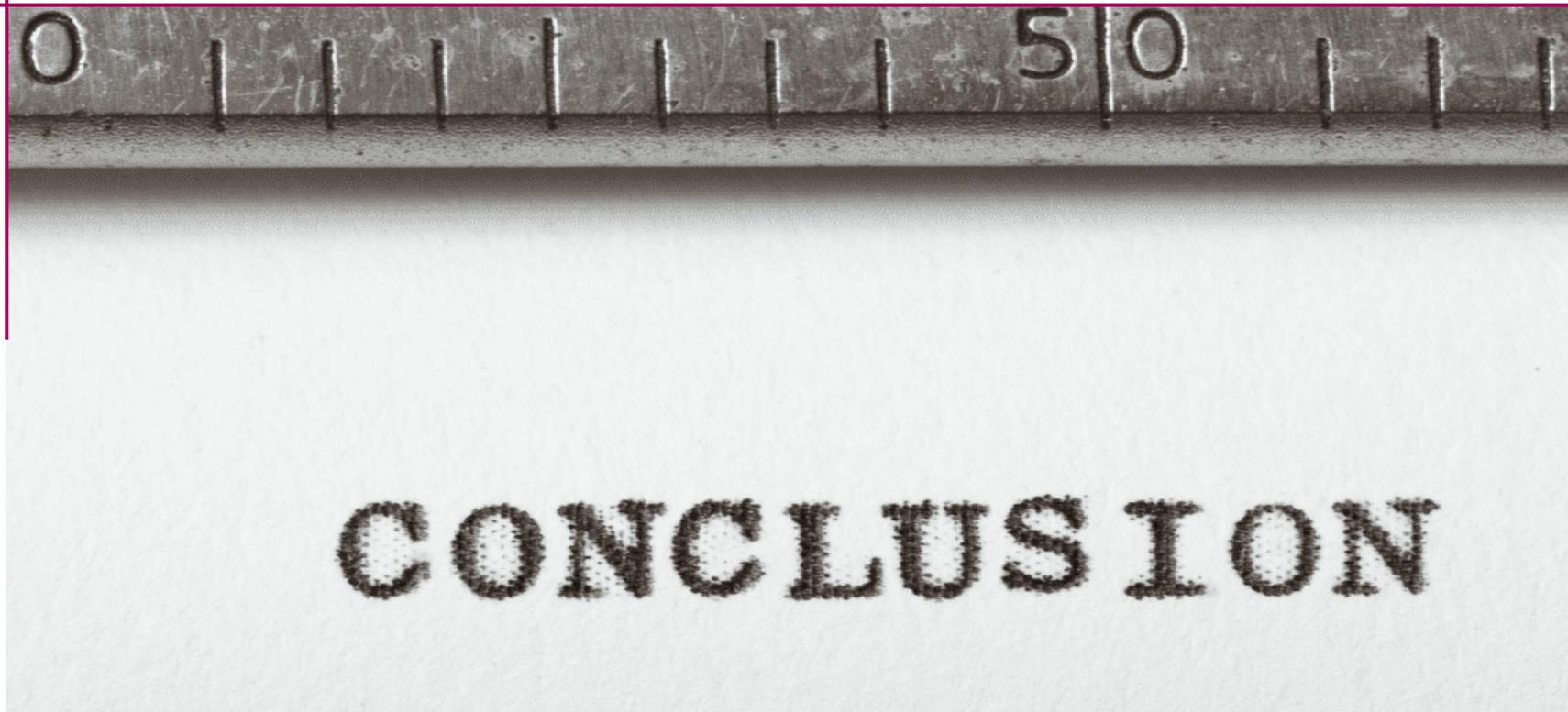
In ambito clinico potrebbero essere utili interventi mirati a lavorare sugli aspetti riflessivi, sulla gestione dell'impulsività e sull'incremento delle capacità di regolazione emotiva, utilizzando tecniche che si sono già dimostrate efficaci per la gestione di altri disturbi alimentari (ad esempio abbuffate e *binge eating*) e dipendenza.

È evidente che il BW potrebbe potenzialmente costituire un **"eccesso comportamentale"**, con caratteristiche riconducibili all'area della dipendenza comportamentale.

Da quanto emerso dal presente studio e studi precedenti sembrerebbe prematuro etichettare patologicamente questo comportamento.

Resta, però, utile investire nell'informazione e prevenzione per condividere con la cittadinanza la natura controversa di tale comportamento.





Sembrerebbe, infatti, che alcune persone non siano consapevoli dell'impatto potenzialmente negativo di questo comportamento sulla propria salute: il 61,2% ritiene che le serie TV facciano parte della loro vita e contribuiscano al loro benessere.

Chiaramente, da quanto emerso, potremmo anche avere motivo di credere che alcune persone potrebbero riuscire ad attuare un comportamento di BW senza intaccare il proprio funzionamento e vivendo quei momenti come ricreativi, più che condizionati da impellenza e *craving* pari di altre dipendenze.

CONCLUSIONI

Si rende, quindi, necessario continuare la ricerca in questa direzione per chiarire meglio il ruolo della motivazione su un campione numericamente più grande.

Da quanto emerso da questo studio pilota e altri precedenti (Flayelle et al., 2019) potrebbe essere necessario **procedere a una sottotipizzazione dei *binge-watcher*** in base alle **motivazioni** che li spingono a guardare le serie TV, ai livelli di **impulsività** e di **regolazione emotiva**.

Questo, infatti, in accordo con altri autori (Flayelle et al., 2017), potrebbe essere un modo teoricamente valido per evidenziare le **differenze tra i *binge-watcher* non problematici e quelli problematici**, sottolineando così l'eterogeneità e la natura multideterminata del *binge-watching*.





**LA RICERCA È UNA DELLE CHIAVI PER
L'INTERVENTO PRECOCE.**

Riconoscere e indagare tempestivamente nuovi comportamenti problema ci consente di intervenire in maniera più mirata ed efficace.



BIBLIOGRAFIA

- Flayelle M, Maurage P, Ridell Di Lorenzo K, Vögele Gainsbury SM, Billieux J. Binge-watching: what do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Curr. Addict. Rep.* (2020) 7:44–60. doi: 10.1007/s40429-020-0 0299-8.
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., & Billieux, J. (2019). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 586-602.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale.
- Pittman M, Sheehan, K. Sprinting a media marathon: uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday.* (2015) 20:10. doi: 10.5210/fm.v20i10.6138
- Trouleau W. Just one more: modeling binge watching behaviour. In: *KDD '16 Proceeding of the 22nd ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining; Association for Computing Machinery: New York, NY* (2016). p. 1215–24. doi: 10.1145/2939672.2939792
- Rodríguez-Cintas L, Daigre C, Grau-López L, Barral, C, Pérez-Pazos J, Voltes N, et al. Impulsivity and addiction severity in cocaine and opioid dependent patients. *Addictive Behav.* (2016) 58:7–11. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.02.029.
- Rubenking B, Bracken CC. Binge-watching: a suspenseful, emotional habit. *Commun Res Rep.* (2018) 35:381–91. doi: 10.1080/08824096.2018.1525346.
- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., & Pesseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of health psychology*, 23(1), 17-24.
- Zsido AN, Arato N, Lang A, Labadi B, Stecina D, Szabolcs AB. The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personal Individual Differ.* (2021) 173:110647. doi: 10.1016/j.paid.2021.110647



GRAZIE

Lucia Di Guida

diguida.lucia@ilmiller.it

www.ilmiller.it