

7.16

IL BINGE WATCHING TRA NORMALITÀ E PATOLOGIA: UNO STUDIO OSSERVAZIONALE DESCRITTIVO TRA GLI ADOLESCENTI BRESCIANI

Bugatti A. *^[2], Rebaicini A.^[1], Costa A.^[1], Lucchini G.^[3]

^[1]Università degli studi di Brescia - Brescia - Italy,

^[2]Cooperativa "Il Mosaico" - Lumezzane (BS) - Italy,

^[3]ASST di Mantova - Mantova - Italy

Sottotitolo: Considerata la sua sempre maggiore diffusione tra i giovani, lo studio si è concentrato sul fenomeno del Binge Watching, domandandosi se esso possa rientrare nella categoria delle dipendenze comportamentali: si è indagata la sua presenza tra gli adolescenti bresciani cercando di tracciare un profilo dei "Binge Watcher problematici".

Testo Abstract

Il tema delle dipendenze comportamentali sta diventando sempre più prioritario nelle politiche e nelle agende degli enti che si occupano di salute. Lo studio "Dipendenze comportamentali nella Generazione Z" (ISS, 2023) – realizzato dal Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri e il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità – ha indagato la diffusione di questa categoria di addiction nella popolazione adolescente. Tale ricerca ha mostrato che sarebbero a rischio più di un milione di adolescenti per la dipendenza da cibo, mezzo milione per quella da videogiochi e poco meno di centomila per la dipendenza da Social Network.

Nell'ambito delle dipendenze comportamentali il fenomeno del Binge Watching non è stato ancora adeguatamente esplorato, nonostante la sua costante diffusione nelle giovani generazioni. Per gli adolescenti – che trovano nella rete un contesto di appartenenza e socializzazione (Lancini & Salvi, 2018) – l'intrattenimento proposto da Internet e serie TV è, negli ultimi anni, divenuto sempre più attraente e rilevante

(Anghelcev et al., 2021; Mascheroni & Ólafsson, 2018). La fruizione di serie TV, notevolmente aumentata nel periodo della pandemia da Sars-Cov-2 (Aghababian et al., 2021), ha in tale frangente costituito per i giovani un modo per evadere da una realtà percepita come negativa e ansiogena (Arendet al., 2021) ma è stata al contempo accompagnata da risvolti negativi per il loro benessere psicologico (Boursieret al., 2021; Razaet al., 2021; Starosta et al., 2021; Aghababian et al., 2021).

Con la comparsa di nuovi e più tecnologici device che consentono un rapido accesso alla rete, è sempre più semplice la fruizione delle serie tv: le piattaforme di streaming rendono direttamente disponibili intere stagioni dei loro prodotti, a cui si può accedere in qualsiasi momento avendo una completa libertà nella loro fruizione (Ojer & Capapè, 2013), determinando così un aumento della pratica del Binge Watching.

Tale fenomeno non ha una definizione universalmente condivisa, ma quella maggiormente abbracciata in letteratura è proposta da Merikivi et al. (2019): visione di più di un episodio dello stesso contenuto video seriale, in un'unica seduta, con i propri tempi e ritmi. Per comprendere il Binge Watching, distinguendo la sua forma problematica dalla fruizione non pericolosa delle serie TV (Flayelle et al., 2020), possiamo individuare quattro diverse tipologie di spettatori (Flayelle et al., 2019b):

- Fruitori ricreazionali, solitamente adulti con bassi tratti di impulsività e basso coinvolgimento per le serie TV;
- Binge Watcher moderati, persone adulte con un moderato livello di coinvolgimento;
- Binge Watcher avidi, presentano un elevato coinvolgimento – che non è tuttavia ancora pericoloso – e mostrano elevati livelli di impulsività e sensation seeking;
- Binge Watcher sregolati, per cui il Binge Watching diviene un fenomeno problematico; sono soprattutto giovani ed hanno un elevato coinvolgimento per le serie TV, a cui si associano sintomi psicofisici negativi – come la perdita di controllo – e sintomi depressivi. Risulta quindi di particolare interesse e importanza approfondire tale tematica per coloro che – in sevizi specialistici come SerD e SMI – si prestano a lavorare con adolescenti in un'ottica di prevenzione e cura: recenti studi mostrano come per essi il Binge Watching sia sempre più comune (Starosta et al., 2020; Gavrilà & Pastore, 2020), divenendo per i più giovani anche una pratica quotidiana (Moore, 2015).

Anche se pare prematuro considerare il fenomeno del Binge Watching una vera e propria dipendenza comportamentale (Ahmed, 2017; Swarnali Bose 2019),

numerosi sono i punti di contatto che esso ha con le caratteristiche delle behavioral addictions riconosciute e studiate: vi sono tratti – come perdita di controllo, impulsività e sintomi depressivi – che sono caratteristici dei Binge Watcher (Steins-Loeber et al., 2020) e che sono tipiche anche delle più tradizionali dipendenze comportamentali. Appare di particolare interesse la relazione con il fenomeno dell'Internet Addiction Disorder (IAD): la dipendenza da Internet, come il Binge Watching, è strettamente legata al tema della salute mentale – in particolare ai disturbi d'ansia e depressivi (Carli et al. 2012; Di Lorenzo et al., 2013). Emerge inoltre in letteratura come i Binge Watcher siano più vulnerabili alla dipendenza da Internet e a sintomi simili alla dipendenza da sostanze, come il craving (Flayelle et al., 2020).

Se recenti studi hanno mostrato come l'abuso e la dipendenza da Internet siano strettamente legati al sempre più prolungato tempo di utilizzo della rete (Servidio, 2019; Hassan et al., 2020; Costa & Rebaicini, 2021) – che condurrebbe a una perdita di controllo sull'utilizzo dello strumento e sulla gestione della stessa vita dei soggetti (Cantelmi et al., 2004) – lo stesso è emerso da alcuni studi che hanno indagato il fenomeno del Binge Watching: la gratificazione immediata derivante dalla fruizione di serie TV porterebbe i soggetti a un maggior utilizzo di tale media e a una perdita di controllo di sé (Flayelle et al., 2019a; Walton-Pattison et al., 2018).

Ulteriore elemento che suggerisce un legame tra Binge Watching e dipendenze comportamentali è il profilo di coloro che più si prestano a tale pratica: soggetti con basso autocontrollo e con difficoltà a gestire il proprio tempo, più propensi alla ricerca di sensazioni (Shim & Kim, 2018; Costa & Rebaicini, 2021) e che ricercano gratificazione immediata (Flayelle et al., 2017). La principale motivazione alla base del Binge Watching è infatti la ricerca di relax e di emozioni positive: riempire il proprio tempo libero rilassandosi dopo aver svolto i propri compiti quotidiani (Pittman & Sheehan, 2015; Shim & Kim, 2018; Castro et al., 2019; Starosta et al., 2020), alleviare i propri stati emotivi negativi – solitudine, stress quotidiano, frenesia, stanchezza etc. – o preservare e intensificare le emozioni positive (Reinecke, 2017).

La ricerca

Si è realizzato uno studio quantitativo al fine di verificare la presenza tra gli adolescenti di Binge Watcher problematici e cercare di tracciarne un profilo, da confrontare con quello dei soggetti che fruiscono di serie TV in maniera non pericolosa. Per la sua attuazione è stato somministrato il Binge Watching Engagement

and Symptoms Questionnaire (BWESQ), nella sua versione validata in italiano (Flayelle et al., 2020), preceduto da una scheda socio-demografica. Lo strumento – che consente di distinguere il Binge Watching problematico da un elevato, ma non pericoloso, coinvolgimento – è composto da 40 item suddivisi in 7 sottoscale: Coinvolgimento, Emozioni positive, Mantenimento del piacere, Desiderio/gusto, Binge Watching, Dipendenza e Perdita di controllo. Le prime quattro sottoscale indicano un coinvolgimento non patologico nelle serie TV mentre le ultime tre si riferiscono ad un Binge Watching problematico; un maggior punteggio medio in queste ultime indica quindi maggiori sintomi di Binge Watching problematico.

I questionari sono stati somministrati, per via telematica, a 411 adolescenti di età compresa tra i 13 e i 19 anni. Nello specifico, sono state coinvolte 24 classi dell'I.T.C.S. Abba Ballini di Brescia così suddivise: 4 classi prime, 5 classi seconde, 7 classi terze, 4 classi quarte e 4 classi quinte.

Contestualmente all'invio del link per la compilazione del questionario, è stato fornito un video di presentazione in cui sono state illustrate modalità e finalità della ricerca.

I questionari raccolti sono stati in totale 411; di questi – per compilazione erronea o dati incoerenti – ne sono stati esclusi 5, mentre ulteriori 30 sono stati eliminati poiché relativi a soggetti che hanno dichiarato di non guardare abitualmente serie TV. In questo modo il campione dello studio è risultato composto da 376 soggetti, con un'età media di 15 anni e formato da 130 maschi e 246 femmine.

Prima di analizzare i dati, mediante il software IBM SPSS Statistics 22.0, è stata verificata la consistenza interna dello strumento, che ha mostrato un'affidabilità ottima, in linea con lo studio di validazione (Flayelle et al., 2020).

I risultati

Dall'analisi dei risultati del BWESQ emerge come solo per 31 soggetti (8,24% del campione) gli effetti negativi del Binge Watching superano quelli positivi. Nella tabella 1, analizzando i punteggi ottenuti considerando le diverse sottoscale, si evidenzia come la media delle sottoscale non problematiche sia maggiore rispetto alla media delle sottoscale problematiche: i fattori positivi superano in media quelli negativi. Nella tabella 2 è mostrata la distribuzione dei punteggi nelle sottoscale problematiche: gli autori del questionario non hanno stabilito un valore di cut-off e si è quindi proceduto a considerare coloro che avessero un punteggio medio – nelle sottoscale problematiche – $\geq 8,00$, corrispondente al 95% percentile dei valori

Tabella 2 – Punteggi BWESQ e sottoscale

| | Media campione | Dev.Std. |
|------------------------------|----------------|----------|
| Totale BWESQ | 2,09 | 0,62 |
| Coinvolgimento | 2,03 | 0,70 |
| Emozioni positive | 2,33 | 0,69 |
| Mantenimento del piacere | 2,33 | 0,85 |
| Desiderio/gusto | 2,70 | 0,87 |
| Sottoscale NON problematiche | 2,35 | 0,68 |
| Binge Watching | 2,09 | 0,74 |
| Dipendenza | 1,64 | 0,63 |
| Perdita di controllo | 1,71 | 0,62 |
| Sottoscale problematiche | 1,81 | 0,60 |

ottenuti nel campione oggetti dello studio come Binge Watcher problematici.

In questo modo sono stati individuati 43 soggetti Binge Watcher problematici, ed è stato possibile analizzare il loro profilo e confrontarlo con i soggetti che praticano il Binge Watching in forma non pericolosa, come illustrato nella tabella 3.

Dalla comparazione dei profili dei soggetti è di notevole interesse notare come i Binge Watcher problematici – a differenza di chi fa un utilizzo normale delle serie TV – preferiscano nella maggior parte dei casi realizzare una visione in solitaria. Anche genere ed età sono due fattori da considerare: è emerso come le femmine risultino più a rischio di sviluppare forme di Binge Watching problematico, e lo stesso è vero per soggetti minori di 16 anni. Per quanto concerne la modalità principale di fruizione il gruppo senza problematicità si distribuisce in maniera quasi uguale tra dispositivi fissi e mobili, nel gruppo con problematicità invece c'è una netta prevalenza nell'utilizzo di PC portatili e tablet rispetto alla TV. Non sono invece state rilevate differenze significative circa la parteci-

Tabella 3 – Profili soggetti non problematici vs. problematici

| Variabile | Gruppo senza problematicità | Gruppo con problematicità |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| Età media (anni) | 15,58 | 15,14 |
| Classe di età | | |
| <16 | 155 (84.2%) | 29 (15.8%) |
| >=16 | 178 (92.7%) | 14 (7.3%) |
| Sesso | | |
| Maschio | 124 (95.4%) | 6 (4.6%) |
| Femmina | 209 (85.0%) | 37 (15%) |
| Modalità principale di fruizione (tipo di device) | | |
| Fisso | 143 (86.7%) | 9 (7.7%) |
| Mobile | 190 (90.0%) | 34 (13.1%) |
| Visione in compagnia | | |
| No | 269 (87.3%) | 39 (12.7%) |
| Si | 64 (94.1%) | 4 (5.9%) |

Tabella 2 – Punteggio nelle sottoscale problematiche (Binge Watching, dipendenza e perdita di controllo)

| Punteggio | Frequenza | Percentuale |
|-------------|------------|--------------|
| 3 - 3,99 | 78 | 20,7 |
| 4 - 4,99 | 85 | 22,6 |
| 5 - 5,99 | 75 | 19,9 |
| 6 - 6,99 | 60 | 16,0 |
| 7 - 7,99 | 35 | 9,3 |
| 8 - 8,99 | 25 | 6,6 |
| 9 - 9,99 | 15 | 4,0 |
| ≥ 10 | 3 | 0,8 |
| Tot. | 376 | 100,0 |

pazione a gruppi extra-scolastici e alla dimensione del comune di residenza.

Dallo studio emerge inoltre una correlazione positiva molto significativa tra le sottoscale del BWESQ riferite al BW non problematico (Coinvolgimento, Emozioni positive, Mantenimento del piacere e Desiderio/gusto) e le sottoscale riferite al BW problematico (Binge Watching, Dipendenza e Perdita di controllo), come indicato nella tabella 4.

A fronte di maggiori benefici determinati dalla visione di serie TV aumentano anche le conseguenze negative che ne derivano, come si deduce inoltre dalla distribuzione dei punteggi delle sottoscale problematiche e non problematiche indicate nel grafico 1.

I Binge Watcher, realizzando delle “abbuffate” di serie TV, si ritrovano in un circolo vizioso per cui provano soddisfazione nella fruizione del prodotto video ma al contempo si sentono tristi e frustrati al termine della stessa: più si fruisce del prodotto più si prova gratificazione, più si prova gratificazione più si guardano serie TV con conseguenti maggiori effetti negativi, che portano a desiderare di farne a meno ma senza perdere il piacere che deriva dalla fruizione. Questo circolo vizioso accresce il rischio di sviluppare comportamenti patologici in età adolescenziale (Calado et al., 2017; Shim et al., 2018; Leonzi et al., 2020).

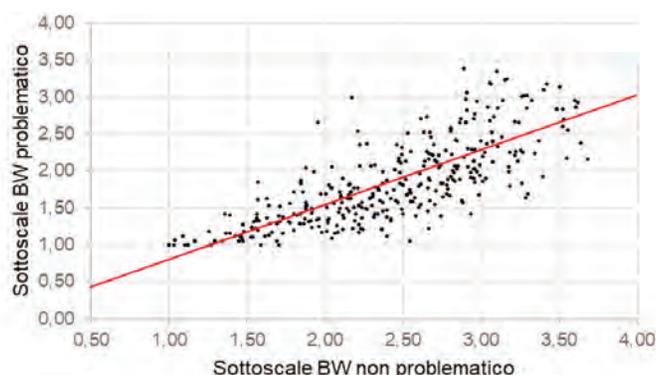
Confrontando questo risultato con le caratteristiche delle dipendenze comportamentali notiamo una stretta similitudine con il fenomeno della tolleranza.

Tabella 4 – Correlazioni sottoscale BWESQ

| Varibili | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) | (10) |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| (1) Sottoscala Coinvolgimento | 1,000 | | | | | | | | | |
| (2) Sottoscala Emozioni positive | 0,688** | 1,000 | | | | | | | | |
| (3) Sottoscala Mantenimento del piacere | 0,487** | 0,663** | 1,000 | | | | | | | |
| (4) Sottoscala Desiderio/gusto | 0,739** | 0,650** | 0,690** | 1,000 | | | | | | |
| (5) Totale Sottoscale BW non problematico | 0,343** | 0,552** | 0,790** | 0,890** | 1,000 | | | | | |
| (6) Sottoscala Binge e Watching | 0,744** | 0,693** | 0,521** | 0,548** | 0,793** | 1,000 | | | | |
| (7) Sottoscala Dipendenza | 0,621** | 0,499** | 0,424** | 0,590** | 0,656** | 0,792** | 1,000 | | | |
| (8) Sottoscala Perdita controllo | 0,675** | 0,633** | 0,288** | 0,652** | 0,640** | 0,752** | 0,873** | 1,000 | | |
| (9) Totale Sottoscale BW problematico | 0,760** | 0,692** | 0,498** | 0,711** | 0,793** | 0,829** | 0,879** | 0,848** | 1,000 | |
| (10) Totale BWESQ | 0,333** | 0,512** | 0,651** | 0,580** | 0,640** | 0,694** | 0,793** | 0,818** | 0,848** | 1,000 |

(*) valori con livello di significatività p<0,05; (**) valori con livello di significatività p<0,01

Grafico 1 – Distribuzione punteggi sottoscale BW problematico e BW non problematico



Conclusioni

Problemi del sonno, stanchezza, procrastinazione di compiti e doveri importanti, riduzione dei contatti sociali, problemi di salute legati all'inattività sono alcune delle conseguenze negative associate al Binge Watching (Granow et al., 2018; Flayelle e Billieux, 2020). Se in letteratura sembra prevalere l'idea secondo cui è prematuro catalogare questo fenomeno come nuova dipendenza comportamentale (Swarnali Bose, 2019), la correlazione lineare tra effetti positivi ed effetti negativi derivanti dalla visione delle serie TV identificata in questo studio porta a tener presente che l'atto di mantenere atteggiamenti sia positivi che negativi verso un'attività – o una sostanza – costituisce una delle caratteristiche cognitive primarie della dipendenza (Shimet al., 2018). Anche il circolo vizioso in cui i Binge Watcher si trovano e la correlazione tra Binge Watching e la perdita della cognizione del tempo e perdita di controllo (Starosta & Izydorczyk, 2020; Gavrilu & Pastore, 2020) alimentano la discussione circa l'appartenenza o meno del fenomeno oggetto di questo studio alla categoria delle dipendenze comportamentali (Flayelle et al., 2020).

Considerati i risultati della ricerca e i potenziali effetti negativi sul benessere degli adolescenti – al fine di consentire ai professionisti della salute di comprendere l'uso che gli adolescenti fanno dei media digitali – risulta fondamentale indagare con successivi studi il fenomeno del Binge Watching e la sua relazione con le dipendenze comportamentali, studiando più approfonditamente gli effetti – anche a lungo termine – sui telespettatori. È infatti vero che il Binge Watching può – specialmente nelle forme che ha assunto durante i periodi di confinamento domestico a causa della pandemia da Sars-CoV-2 (Arendt et al., 2021) – essere compreso tra le diverse forme di abuso/dipendenza da Internet (Mauceri & Di Censi, 2020; Costa & Rebaicini, 2021), come suggerito anche da recenti studi che evidenziano i legami tra questi fenomeni (Flayelle et al., 2019a; Starosta et al., 2019).

Considerata la mancanza di formazione alla narrazione per immagini nei percorsi scolastici (Maurelli, 2019) e la diffusione di serie TV e della pratica del Binge Watching tra gli adolescenti, risulta fondamentale educare i ragazzi a una fruizione consapevole dei prodotti audio-visivi. Non si tratta di mostrare i rischi derivanti da un Binge Watching problematico, ma di coinvolgere attivamente i ragazzi e le ragazze in un percorso creativo ed educativo che li renda consapevoli delle tecniche narrative e di montaggio nascoste dietro ai moderni contenuti cinematografici e seriali: entrare attivamente in contatto con il mondo cinema è un ottimo modo per formare alla narrazione per immagini e all'uso consapevole delle tecnologie e per educare ad affrontare il sentimento di vergogna e profonda inadeguatezza che spesso porta gli adolescenti a chiudersi in camera davanti ad uno schermo o a ritirarsi socialmente (Pietropolli Charmet, 2005).

Bibliografia

- Aghababian, A.H., Sadler, J.R., Jansen, E., Thapaliya, G., Smith, K.R. and Carnell, S. (2021). Binge Watching during COVID-19: Associations with Stress and Body Weight. *Nutrients*, 13, 3418. DOI:10.3390/nu13103418
- Ahmed, A. (2017). A New Era of TV-Watching Behavior: Binge Watching and its Psychological Effects. *Media Watch*, 8: 192–207. DOI: 10.15655/mw/2017/v8i2/49006.
- Arend, A., Blechert, J., Pannicke, B. and Reichenberger, J. (2021). Increased Screen Use on Days With Increased Perceived COVID-19-Related Confinements – A Day Level Ecological Momentary Assessment Study. *Frontiers in Public Health*, 8: 623205. DOI: 10.3389/fpubh.2020.623205
- Boursier, V., Musetti, A., Gioia, F., Flayelle, M., Billieux, J. and Schimmenti, A. (2021). Is Watching TV Series an Adaptive Coping Strategy During the COVID-19 Pandemic? *Insights From an Italian Community Sample. Frontiers in Psychiatry*, 12: 599859. DOI: 10.3389/fpsy.2021.599859
- Calado, F., Alexandre, J. and Griffiths, M.D. (2017). Prevalence of Adolescent Problem Gambling: A Systematic Review of Recent Research. *Journal of Gambling Studies*, 33: 397–424. DOI: 10.1007/s10899-016-9627-5.
- Cantelmi, T., Lambiase, E., e Sessa, A. (2004). Le dipendenze comportamentali. *Psicobiettivo*, (2004/2). DOI: 10.1400/64163.
- Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E, Wasserman C, Sarchiapone M, Hoven CW, Brunner R and Kaess M (2012). The association between Pathological Internet Use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology* 46, 1-13. DOI: 10.1159/000337971.
- Castro, D., Rigby, J.M., Cabral, D. and Nisi, V. (2019). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence*, 27 (1): 3–20. DOI: 10.1177/1354856519890856.
- Costa, A. e Rebaicini, A. (2021). Dipendenza da Internet e sensationseeking negli adolescenti: uno studio descrittivo [Internet dependency and sensationseeking among adole-

- scents: a descriptive study]. *Psicologia della Salute*, 2, 54-75. DOI: 10.3280/PDS2021-002005.
- Di Lorenzo M., Lancini M., Suttora C. e Zanella T.M. (2013). *Dipendenza da internet in ado-lescenza tra normalità e psicopatologia: uno studio italiano*. *Psichiatria e Psicoterapia*, 32 (2): 101-134.
- Flayelle, M., Maurage, P. and Billieux, J. (2017). *Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviours: A focus group approach*. *Journal of Behavioral Addictions*, 6 (4): 457-471. DOI: 10.1556/2006.6.2017.060.
- Flayelle, M.; Canale, N.; Vögele, C.; Karila, L.; Maurage, P.; Billieux, J. (2019a) *Assessing binge-watching behaviours: Development and validation of the "Watching TV Series Motives" and "Binge-Watching Engagement and Symptoms" questionnaires*. *Computers in Human Behavior*, 90: 26-36. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.022.
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C. and Billieux, J. (2019b). *Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach*. *Journal of Behavioral Addictions*, 8 (3): 586-602. DOI: 10.1556/2006.8.2019.53.
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G., Brand, M., Cárdenas, G., Devos, G., Elkholy, H., Grall-Bronnec, M., James, R.J.E., Jiménez-Martinez, M., Khazaal, Y., Valizadeh-Haghi, S., King, D.L., Liu, Y., Lochner, C. and Billieux, J. (2020). *Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the "watching TV series motives" and "binge-watching engagement and symptoms" questionnaires across nine languages*. *Computers in Human Behavior*, 111: 106410. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106410.
- Gavrila, M. e Pastore, S. (2020). *Le vie dell'immaginario. Il video streaming tra sorgente identitaria e nuove dipendenze*. [Ways of imagination. Video streaming between identity source and new addictions]. In Mauceri, S. e Di Censi, L. (a cura di). *Adolescenti iperconnessi: un'indagine sui rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali [Hyper-connected adolescents: a survey on the risks of addiction to technologies and digital media]*, Roma: Armando, pp. 115-142.
- Granow, V.C., Reinecke, L., Ziegele, M. (2018) *Binge-Watching and Psychological Well-Being: Media Use Between Lack of Control and Perceived Autonomy In Communication Research Reports* DOI: 10.1080/08824096.2018.1525347
- Hassan T., Alam M.M., Wahab A. and Hawlader M.D. (2020). *Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh*. *J. Egypt. Public. Health. Assoc.* 95 (3): 1-8. DOI: 10.1186/s42506-019-0032-7
- ISS. (2023). *Dipendenze comportamentali nella Generazione Z. Survey nella popolazione scolastica per lo sviluppo di politiche di prevenzione*. <https://www.iss.it/documents/20126/0/165D23-Ps%20Scheda%20informativa.pdf/b1def13a-bb3b-4103-8275-2bd5d917fcd9>
- Lancini, M. e Salvi, A. (2018). *Gli adolescenti a scuola all'epoca di internet e del narcisismo*. [Teenagers at school in the age of Internet and narcissism]. *Ricercazione*, 10 (2): 65-77. DOI: 10.32076/RA10205.
- Leonzi, S., Ciofalo, G. e Cavagnuolo, M. (2020). *Internet Addiction: il labile confine tra uso, abuso e dipendenza*. [Internet Addiction: the blurred boundary between use, abuse and addiction]. In Mauceri, S. e Di Censi, L. (a cura di). *Adolescenti iperconnessi: un'indagine sui rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali [Hyper-connected adolescents: a survey on the risks of addiction to technologies and digital media]*, Roma: Armando, pp. 42-61.
- Mauceri, S. e Di Censi, L. (2020). *Analisi integrata dei rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali*. [Integrated analysis of the risks of addiction to technologies and digital media]. In Mauceri, S. e Di Censi, L. (a cura di). *Adolescenti iperconnessi: un'indagine sui rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali [Hyper-connected adolescents: a survey on the risks of addiction to technologies and digital media]*, Roma: Armando, pp. 143-159.
- Mascheroni, G. and Ólafsson, K. (2018). *Accesso, usi, rischi e opportunità di internet per i ragazzi italiani. I primi risultati di EU Kids Online 2017*. [Internet access, uses, risks and opportunities for Italian children. The first results of EU Kids Online 2017]. *EU Kids Online e OssCom*.
- Maurelli, C. (2019) *Video partecipativo. Fare cinema come strumento educativo: il metodo PPCODE*. Roma, Dino Audino.
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E. and Verhagen, T. (2019). *Binge-watching Serialized Video Content: A Transdisciplinary Review*. *Television & New Media*, 1-15. DOI: 10.1177/1527476419848578.
- Ojer, T., Capapè, E. (2013). *Netflix: A New Business Model in the Distribution of Audiovisual Content*. *Journalism and Mass Communication*, 3 (9): 575-584.
- Pescatore, G. (a cura di) (2018). *Ecosistemi narrativi. Dal fumetto alle serie TV*. [Narrative ecosystems. From comics to TV series]. Roma: Carocci.
- Pietropolli Charmet, G. (2005) *Adolescenza - Istruzioni per l'uso*. Milano, Fabbri Editori.
- Pittman, M. and Sheehan, K. (2015). *Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix*. *First Monday*, 20 (10). DOI: 10.5210/fm.v20i10.6138.
- Raza, S.H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E.C. and Lim Dao Siang, L.M. (2021). *Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic: Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming*. *Psychology Research and Behavior Management*, 14: 1615-1629. DOI: 10.2147/PRBM.S328416.
- Reinecke, L. (2017). *Mood management*. In Rössler, P. (Ed.), *The International Encyclopedia of Media Effects*, New York, NY: Wiley-Blackwell, pp. 1271-1284.
- Rossini, G. (2016). *Le serie TV*. [TV series]. Bologna: Il Mulino.
- Servidio R. (2019). *A Discriminant Analysis to Predict the Impact of Personality Traits, Self-esteem, and Time Spent Online on Different Levels of Internet Addiction Risk among University Students*. *Studia Psychologica*, 61 (1): 56-70. DOI: 10.21909/sp.2019.01.772
- Shim, H. and Kim, J.K. (2018). *An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences*. *Computers in Human Behavior*, 82: 94-100. DOI: 10.1016/j.chb.2017.12.032.
- Shim, H., Lim, S., Jung, E.E. and Shin, E. (2018). *I hate binge-watching but I can't help doing it: the moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation*. *Telematics and Informatics*, 35 (7): 1971-1979. DOI: 10.1016/j.tele.2018.07.001.
- Starosta, J.; Izydorczyk, B.; Lizi czyk, S. (2019). *Characteristics of people's binge-watching behavior in the "entering into early adulthood" period of life*. *Health Psychology Report*, 7(2): 149-164. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.83025>
- Starosta, J. and Izydorczyk, B. (2020). *Understanding the*

Phenomenon of Binge-Watching—A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17: 4469 DOI:10.3390/ijerph17124469.

Starosta, J., Izydorczyk, B. and Dobrowolska, M. (2020). *Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching. Sustainability*, 12: 5810. DOI:10.3390/su12145810.

Starosta, J., Izydorczyk, B. and Wontorczyk, A. (2021). *Anxiety-Depressive Syndrome and Binge-Watching Among Young Adults. Frontiers in Psychology*, 12: 689944. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.689944.

Steins-Loeber, S., Reiter, T., Aeverbeck, H., Harbarth, L. and Brand, M. (2020). *Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. European Addiction Research*, 26: 141–150. DOI: 10.1159/000506307.

Swarnali Bose, S.U. (2019). *Binge-Watching: A Matter of Concern? Indian Journal of Psychological Medicine*, 41 (2): 182-184.

Walton-Pattison, E.; Dombrowski, S.U.; Presseau, J. (2018) *'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge-watching. Journal of health psychology*, 23: 17–24. DOI: 10.1177/1359105316643379.