



MaCSIS

Università degli Studi di Milano-Bicocca

Centro Interuniversitario MaCSIS

MaCSIS Working Paper Series

**DISINTOSSICARSI DAL DIGITALE?
VANTAGGI E SVANTAGGI, OPPORTUNITÀ E
PATOLOGIE**

Aurelio Cucurullo

Working Paper n.4/2018



Università degli Studi Milano-Bicocca

Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale

Master in Comunicazione della Scienza e Innovazione Sostenibile

Disintossicarsi dal digitale?

Vantaggi e svantaggi, opportunità e patologie

Aurelio Cucurullo Matr. 835599

Relatore: Professor Andrea Cerroni

2017/2018

Indice:

Introduzione.....	3
1. Capitolo 1. Storia del digitale e impatto	
1.1 Breve storia del digitale	4
1.2 Evoluzioni delle tecnologie digitali: il web 1.0	6
1.3 Il web 2.0	7
1.4 Il web 3.0.....	8
1.5 Il web 4.0 e la domotica	8
2. Capitolo 2. Digital Divide	
2.1 Dalla rivoluzione digitale alla distrazione digitale.....	9
2.2 Benessere digitale e “skills”.....	10
3. Capitolo 3. Disagi, patologie e possibili soluzioni	
3.1 FOMO e JOMO.....	13
3.2 Phubbing e conseguenze.....	15
3.3 Tecnofobia e tecnofrenia.....	17
4. Capitolo 4. Digital Detox: un caso studio.....	20
Conclusioni e ringraziamenti.....	23
Bibliografia e sitografia.....	25

Introduzione:

Siamo totalmente immersi nella tecnologia digitale e siamo abituati a servirci del cellulare per usare Google Maps, per fare una ricerca veloce su internet o per comunicare qualcosa tramite WhatsApp. Se riflettessimo sul fatto che fino a qualche decennio fa tutto questo non esisteva, ci sorprenderemmo di come potevamo orientarci nei luoghi a quei tempi, a trovare notizie e a comunicare in tempo reale con gli amici e i parenti. Se consideriamo questa prospettiva, potremmo certamente affermare che la tecnologia sia un grande vantaggio. Infatti essa ci ha reso la vita più facile, perché tutto più veloce e a portata di *smartphone*: possiamo telefonare in qualsiasi luogo ci troviamo, prenotare un libro che ci verrà consegnato, pagare bollette, accedere a contenuti multimediali, organizzare le vacanze e tantissime altre opportunità; anche nel mondo del lavoro, la tecnologia digitale ha apportato migliorie, basti pensare ai progressi in campo medico.

Da ciò si evince che l'evoluzione digitale con tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione è una enorme ed esponenziale opportunità, fino a che questa viene interpretata come un nostro potenziamento, non una nostra sostituzione. Se in alcuni lavori pare necessario, ormai, l'intervento delle macchine che potrebbero sostituire l'uomo, sta proprio in ciò la sfida dell'intera umanità: reinventarsi per trovare nuovi sbocchi lavorativi e altro (basti pensare alle nuove figure legate all'ambito informatico come ad esempio l'*Influencer*). La tecnologia, seppur avanzata e in continua evoluzione, non potrà mai sostituire la genialità, la fantasia, la creatività e originalità umana; qualità che vanno preservate a qualsiasi costo.

Capitolo 1. Storia del digitale e impatto

1.1 Breve storia del digitale

“*Abbiamo tre vite, una pubblica, una privata e una segreta*” ; questo aforisma di Gabriel Garcia Marquez non è, sicuramente, applicabile ai giorni nostri. La nostra vita segreta è ormai chiusa all'interno di uno *smartphone*, di un computer o un *tablet*, che sono diventati gli *hard disk* virtuali della nostra esistenza.

Abbiamo assistito, negli ultimi 60 anni ad una rivoluzione digitale intesa come il passaggio dalla tecnologia elettronica analogica e meccanica, a quella elettronica digitale. Questa evoluzione è iniziata nei paesi industrializzati tramite l'utilizzo delle memorie digitali e dei *personal computers*. Questi strumenti hanno dato il via alla Terza Rivoluzione Industriale dovuta alla compresenza di risorse energetiche e mezzi di comunicazione con la condivisa necessità di prevenire una catastrofe climatica (Rifkin 2011).

Con l'esaurimento dei principali combustibili fossili e del petrolio, viene dichiarata la conclusione dell'era del carbonio, e si è dato il benvenuto ad una nuova era energetica nella quale ogni cittadino del mondo, da casa sua, dall'ufficio o da qualsiasi altro luogo potrà produrre energia da utilizzare per sé stesso o da mettere in condivisione in un sistema a cui si collega il mondo intero (Rifkin 2011).

Si può fare riferimento a questo periodo anche col termine di Rivoluzione Informatica, in quanto soprattutto dal punto di vista economico, vi è stata una proliferazione di canali d'accesso alle informazioni, grazie a strumenti come il *World Wide Web* (Internet), i telefoni cellulari e i *tablet*.

L'obiettivo principale di questo enorme cambiamento epocale era, dal punto di vista degli ingegneri, la possibilità di rendere più facili i calcoli e la computazione con la prospettiva e opportunità futura di facilitare le nostre vite, com'è realmente avvenuto: possiamo acquistare un bene comodamente da casa, pagare fatture o bollette, ordinare la pizza e comunicare con parenti lontani. In questo panorama le nostre abitudini sono

cambiate: la rivoluzione digitale non è strettamente un processo solamente tecnologico ed economico, ma assume caratteri di cambiamento culturale, sociale e personale.

La digitalizzazione non è quindi solo un evento tecnologico poiché rappresenta un (a volte lungo e tortuoso) processo di trasformazione delle persone e della società sotto tutti i punti di vista. Tali trasformazioni hanno stravolto il nostro modo di comunicare e interagire, il “*modus operandi*” di ricercare informazioni e il modo di lavorare. Anche a livello psicologico, siamo riusciti a crearci delle nuove categorie di pensiero, in grado di migliorare i processi mentali, snellendo e facilitando le nostre azioni. Ogni giorno prendiamo appunti, scriviamo appuntamenti, facciamo fotografie utilizzando applicazioni sul nostro cellulare di indubbia comodità. In questa maniera, non abbiamo più necessità di tenere a mente tutto, possiamo delegare i nostri strumenti digitali.

Ma cosa comporta questo affidarsi alla macchina? Alcuni ricercatori hanno sviluppato una teoria basata sul concetto di “*Cognitive Offloading*” inteso come:

“l'utilizzo dell'azione fisica per modificare l'elaborazione di un'informazione necessaria allo svolgimento di un compito, al fine di ridurre la richiesta cognitiva”
(Risko, Gilbert, 2016)

In breve, alleggerire il carico cognitivo ci permetterebbe di snellire il nostro pensiero, superando i limiti e le capacità di processarlo al fine di diminuire notevolmente lo sforzo e l'impegno richiesto per un'attività. Le persone utilizzeranno i motori di ricerca, gli *smartphones* *etcetera* nel momento in cui riconosceranno che la tecnologia sia superiore alle proprie capacità, ovvero secondo un bisogno in quanto esseri a “capacità limitata” (Risko&Gilbert, 2016).

Quali potrebbero essere gli effetti negativi? *In primis* questo scarico cognitivo potrebbe rendere i nostri ricordi meno vividi così come le nostre esperienze; in secondo luogo, sembrerebbe che la nostra propensione a svolgere compiti intellettualmente più difficili, possa diminuire. Eppure gli aspetti positivi sono molteplici, partendo dal fatto che utilizzando uno scarico cognitivo, avremo più spazio per dedicare le nostre energie ad altre attività più elevate e complesse. Per esempio potremmo alleggerire il nostro cervello al fine di consentire quella memoria laterale, cioè quel pensiero di natura intuitiva, alternativo al “pensiero verticale”, che

ci permette di fare *problem solving* con un approccio in cui cercheremo elementi ed idee fuori dalla rigida catena logica, interpretando e interagendo con la realtà che ci circonda (De Bono 1999).

La tecnologia è diventata indispensabile, sia nel mondo del lavoro che in quello delle relazioni interpersonali: vi sono, però, numerose ricerche che sottolineano l'importanza di creare dei limiti, dei confini tra strumento e fine. Il rischio è quello di far deteriorare ogni aspetto quotidiano, dalla comunicazione interpersonale tra utenti in qualsiasi ambito (familiare, lavorativo etc.) al peggioramento della produttività. Questa cultura della “disponibilità sempre e ovunque” ha generato comportamenti che potremmo definire disfunzionali quali rispondere a messaggi su WhatsApp con il nostro interlocutore a pochi metri da noi (magari semplicemente in un'altra stanza). Ci svegliamo la mattina col cellulare in mano, lo controlliamo ogni qualvolta ci annoiamo o per spezzare qualsiasi attività in atto, comportando diversi rischi (per esempio per strada, ad un semaforo prendiamo il cellulare per consultare le ultime notizie sui social). Sembra che ci stiamo allontanando dal filosofico “qui e ora” di matrice Heideggeriana o Jungeriana, con il conseguente smantellamento dei luoghi, del tempo, di quella sottile linea tra vita lavorativa e affettiva. Ciò potrebbe causare una serie di disfunzioni emotive: non avremmo più tempo, lucidità se non per cercare il caricabatterie dello *smartphone*.

1.2 Evoluzione delle tecnologie digitali: il web 1.0

Dal punto di vista della comunicazione nel digitale, assume rilevanza sapere l'evoluzione e il significato dei concetti di web 1.0, 2.0, 3.0 e 4.0, poiché sono termini che spesso leggiamo sui giornali o riviste e che devono essere chiariti.

Inizialmente internet era ad uso esclusivo di scienziati, ingegneri e militari e le applicazioni commerciali erano limitate. Successivamente si sono affermati i *browser* e le attività commerciali su internet, tutto ciò va sotto il nome di web 1.0.

Questa prima fase va, di solito, collocata dal 1994 con l'introduzione del *World Wide Web* e in particolare di “*Mosaic*”, il primo *browser*, e terminata nel 2004.

Le caratteristiche di questo primo stadio del web sono un'interconnessione degli utenti basata sulle reti di comunicazione; vi sono dei siti internet, dei portali e delle piattaforme con alcuni servizi web presso i quali gli utenti possono solo navigare,

sfogliare i cataloghi dei prodotti per avere un quadro più ampio delle caratteristiche di ciò che hanno in mente di comprare. Vi è una limitata interazione tra le aziende e i clienti, quindi per procedere all'acquisto o per approfondire i dati di un determinato prodotto non rimaneva che utilizzare i classici strumenti: *e-mail*, il numero di fax o di telefono. In questa maniera il flusso comunicativo era di tipo unidirezionale, che con un approccio dall'alto (azienda) verso il basso (utenti), non consentiva di indagare i desideri delle persone e le loro proposte. Le pagine web di quel periodo sono molto statiche, si parlava di "internet dei contenuti", vi erano immagini e qualche video, ma a scopi informativi senza alcuna possibilità di interazione.

1.3 Web 2.0

Il passaggio dal web 1.0 al 2.0 sancisce l'interazione tra utenti e aziende grazie a strumenti quali i *social network*, i *blog* e i *podcast* che offrono numerose possibilità di approfondire il rapporto azienda-cliente al fine di creare un flusso comunicativo partecipativo tra le persone connesse.

Questa nuova frontiera del web ha il suo fulcro su tre capisaldi: interazione, condivisione e partecipazione. La prima consente a ciascun utente la possibilità di servirsi di contenuti che risultano a lui più accattivanti e di condividerli con altre persone, il tutto in tempo reale. La comunicazione è partecipativa, infatti chiunque sia dotato di un *device* per poter entrare in rete può dare il suo contributo al fine di diffondere i contenuti del web che diventano alla portata di tutti. Il termine venne coniato da Tim O'Reilly, editore irlandese e sostenitore degli open source (risorse ad appannaggio di tutti), e venne definito come il web dinamico. Il *webmaster*, che prima era solo colui che creava il sito statico, ora diventa la persona che condivide, suggerisce, dice la sua e comunica con altri webmaster: il web 2.0 siamo noi e i social network ne sono il risultato (nasce anche uno strumento informativo potentissimo come Wikipedia).

1.4 Web 3.0

Di questa terza evoluzione della rete non vi è una definizione ben precisa, quindi è utile elencarne le potenzialità e caratteristiche più importanti e innovative.

Innanzitutto il web diventa un vero e proprio database, in cui ogni genere di informazione confluisce al fine di rendere più veloce e facilitare la gestione dei dati.

Si parla di un web semantico poiché la ricerca di qualsiasi cosa sarà legata alle parole chiave, che siano video, documenti, fotografie o suoni. E' un web potenziato, nel senso che risulta capace di influenzare la realtà come non mai, grazie al proliferare dei social; anche dal punto di vista dell'intelligenza artificiale potenziata sono stati creati algoritmi molto sofisticati che permettono agli utenti di orientarsi e navigare in maniera più semplice e veloce in una rete affollata, e dall'interazione che viene a crearsi. Si ha la sensazione che internet stesso sia una persona in carne ed ossa che naviga e che risponde alle esigenze.

Altra fondamentale peculiarità di questo web è la grafica vettoriale scalabile, capace di creare figure interattive dando agli utenti la possibilità, per esempio, di ridefinire ogni elemento senza perdere qualità. Esso si muove verso il 3D, con pagine in cui non vi sono solo dati scritti e le persone possono “muoversi” nel ricercare ciò che vogliono (*Second Life*, celebre gioco 3D, ne è stato il simbolo).

1.5 Il web 4.0 e la domotica

Non vi è ancora uno standard o una definizione precisa di come sarà. Si parla di “*web of things*”, internet delle cose. Si prospetta un'evoluzione della rete in cui ogni persona avrà un vero e proprio alter ego digitale, dialogando con nuove interfacce ancora più veloci, grazie alla domotica (applicazione dell'elettronica e dell'informatica per gestire l'abitazione) e grazie alle nuove macchine intelligenti. L'intero web dovrebbe diventare un sistema operativo in cui le informazioni confluiscono in tempo reale; si parla di un internet simbiotico, cioè nato dalla perfetta fusione tra uomo e macchina. Si potrà essere sempre attivi (grazie alla tecnologia 5G), nel senso che verranno rimossi alcuni passaggi tipici del web 3.0 che

ritardavano, anche se di poco, la connessione: l'utilizzo sarà diretto e invisibile. Un esempio di ciò che potrà essere? Se un'applicazione o il tuo assistente virtuale conosce le tue abitudini, le tue preferenze e i tuoi gusti, potrà prenotare autonomamente con il tuo nome, i biglietti del cinema, del teatro, dello stadio per vedere film del tuo attore preferito, lo spettacolo della tua compagnia teatrale, la partita della tua squadra del cuore; l'unica cosa che si dovrà fare è confermare per effettuare una prenotazione.

Capitolo 2. *Digital Divide*

2.1 Dalla rivoluzione digitale alla distrazione digitale.

Siamo distratti, probabilmente la colpa non è da imputare solo allo *smartphone* o al *tablet*, eppure una delle frasi che sentiamo più spesso è “non ho tempo”, perché i vuoti che prima colmavamo facendo attività per esempio all'aria aperta, oggi li colmiamo leggendo notifiche, messaggi o post sui *social*. Secondo una ricerca statunitense, ogni 180 secondi veniamo interrotti da nuove e-mail in arrivo, da telefonate al cellulare, da notifiche WhatsApp o Instagram o Facebook, tutti eventi sicuramente non importanti il più delle volte. Il silenzio è un “lusso” che non vogliamo più permetterci, ci troviamo in una dimensione individuale in cui preferiamo oscurare le paure invece che confrontarci (Carciofi 2017). Lavoriamo quasi 2 ore in più per poter recuperare tutto il tempo perso dietro le applicazioni: l'80% degli americani tra i 18 e i 44 anni dà subito uno sguardo al proprio cellulare appena si sveglia; in Italia la percentuale scende al 70%, circa il 63% lo guarda prima di andare a dormire e, addirittura, il 68% lo guarda nonostante non ci siano notifiche

di alcun tipo (Rapporto Coop2016). Uno studio effettuato dalla Microsoft osserva che le persone, normalmente, impiegano circa 24 minuti per tornare alla concentrazione giusta e finire un compito, dopo aver letto una e-mail o un SMS. Da un altro studio americano, risulta che molte conversazioni (anche durante i pasti) vengono interrotte per controllare il cellulare. Siamo così distratti che come molti divorzi sembra siano causati da WhatSapp, o dal fatto che dedichiamo più tempo alle tecnologie piuttosto che al coniuge e, l'80% degli incidenti stradali è dovuto alle distrazioni umane e da un uso imprudente dello *smartphone* durante la guida (fonte ACI). E' ipotizzabile un futuro in cui la più importante *skill* sarà quella di ritrovare l'attenzione giusta, ricercarla e allenarla. Occorre, dunque, una "*digital detox*", una disintossicazione graduale: difatti non si vuole eliminare completamente uno strumento tecnologico come lo *smartphone*, ma integrarlo nella vita di tutti i giorni, ponendo dei limiti e riconoscendo che le dipendenze hanno grandi ripercussioni sulle nostre attività, sulle nostre relazioni e sul nostro modo di pensare. Auspicare ad un "benessere digitale" è il fine a cui dobbiamo tendere.

2.2 Benessere Digitale e skills

Il Benessere Digitale è inteso come quella condizione di chi tende e abbraccia le numerose opportunità offerte dai *digital media* e dalle tecnologie digitali, riuscendo a gestire e governare quegli effetti che potrebbero derivare da differenti sviluppi indesiderati. Al fine di garantirsi un dominio su taluni effetti, servono per gli utenti delle competenze specifiche o "*skills*", ovvero strumenti, informazioni, che siano in grado di aiutare le persone a gestire il proprio tempo e a calibrare la propria attenzione.

In un mondo iperconnesso, chiunque voglia interagire con gli strumenti digitali ha bisogno di competenze specifiche al fine di indirizzare gli stimoli digitali verso obiettivi e benefici personali, evitando gli eccessi. Infatti, i danni che potrebbero derivare da un uso estremo delle tecnologie digitali, rappresentano, come già detto nel paragrafo precedente, una vera e propria minaccia. Secondo una ricerca condotta dal responsabile del primo centro italiano per la dipendenza dal web del Policlinico Gemelli di Roma, dottor Federico Tonioni, in un campione di 600 casi, circa l'80% di essi è assuefatto a Internet, con gravi conseguenze sui rapporti familiari, amichevoli e

lavorativi, perdita del sonno e, forse ancor più grave, una concezioni distorta del tempo e dello spazio.

Allora il "benessere digitale" diventa uno stato che è desiderabile non solo dai singoli individui, ma anche dall'intera società il cui fine è proprio quello di garantire ai propri membri, sicurezza, soddisfazione e realizzazione personale.

Per ciò che concerne le *skills* da acquisire al fine di evitare o controllare gli effetti collaterali che potrebbero derivare da un uso eccessivo degli strumenti digitali, il modello europeo per le competenze digitali DIGCOMP, ha nella sua prima versione un paragrafo dedicato per la tutela della salute in cui vengono citati i possibili danni e le minacce derivanti dall'uso delle tecnologie, ma nessun riferimento al "benessere digitale". Ad una seconda revisione questo concetto appare rilevante nella quarta area di competenza alla voce "proteggere la salute e il benessere". Nell'area di competenza 5 del modello, si trovano le norme per il "*problem solving*" come capacità da acquisire per risolvere eventuali problemi tecnologici, individuare fabbisogni e risposte tecnologiche, utilizzare in modo creativo le tecnologie digitali e, infine, individuare i possibili divari tra le competenze digitali.

Secondo alcuni autori bisognerebbe parlare di "*skills* strategiche" nel senso che focalizzarsi sui propri obiettivi e compiti da svolgere, quando si usa il web, diventa molto complicato (Van Dijk 2005).

Negli ultimi anni stiamo assistendo ad un'evoluzione della comunicazione che diviene sempre più multifunzionale, che costringe le persone a selezionare le attività da svolgere bombardate da continui stimoli. Questo ambiente comunicativo spinge le persone verso un rapido e non lineare consumo di comunicazione e informazione (Gui, Fasoli, Carradore, 2017). In questo ambiente sicuramente non neutrale, le risposte individuali sono così complesse e varie che si pone il bisogno di *skills* specifiche e mirate al fine di mantenere un buon livello di benessere personale. Per raggiungere un tale obiettivo si necessita di nuove conoscenze, attitudini e capacità operative che portano a specifici problemi nel campo dell'autocontrollo sull'uso delle tecnologie. Infatti, prendendo in esame le caratteristiche di sovrabbondanza delle scelte possibili, semplicità di passare da un focus ad un altro, attenzione ed energie spese per essa, convergenza di diverse attività in un medesimo dispositivo e la persistenza di queste condizioni durante la giornata, ci troveremo di fronte ad un nuovo ambiente cognitivo ed emotivo (Gui, Fasoli, Carradore, 2017).

Nonostante si possano possedere le "abilità digitali" adatte all'uso degli strumenti di

IT, è, tuttavia, possibile avere ancora problemi causati dall'utilizzo massiccio di quegli strumenti. Allora le nuove abilità per un benessere digitale dovrebbero essere incentrate sulla gestione di tutti gli effetti collaterali dovute al sovraccarico di comunicazione digitale: esse dovranno identificarsi come attitudini a raggiungere un obiettivo strategico incentrato sulla vita quotidiana al fine di minimizzare lo stress causato dal continuo flusso di input e riducendo sprechi di tempo e di attenzione non necessaria.

In questa direzione dovrebbero muoversi tutti gli stimoli digitali, essere filtrati in maniera efficiente e finalizzarli verso obiettivi di benessere personale. (Gui, Fasoli, Carradore, 2017). Per esempio tendiamo a interrompere l'attenzione facendo un compito andando a navigare su internet e sappiamo che ciò può causare stress e ridurre la qualità del nostro lavoro, sarebbe, in quest'ottica, utile avvalersi di programmi che bloccano in automatico l'accesso al web per un certo lasso di tempo; potremmo, altresì, silenziare lo *smartphone* in modo da non essere disturbati da vibrazioni o suoni.

Un altro esempio da tenere sotto controllo riguarda il passaggio dal "web 1.0" al "web 2.0" in cui si è configurata una perdita della dimensione privata, verso un aumento delle dimensioni "visibilità" ed "esposizione" (Cohen 2008). In particolar modo è emerso che i ragazzi che tentano di evitare il continuo contatto con l'online, soffrono di problematiche dovute all'esclusione da internet. Il loro bisogno di far parte di una comunità, la forte spinta ad essere socialmente connessi con gli altri e la necessità di affiliazione verrebbero in tal modo minacciati. Essere ostracizzati, ignorati o esclusi minaccerebbe i quattro bisogni umani fondamentali: appartenenza, autostima, controllo ed esistenza significativa (Williams, 2009).

Un altro aspetto da non sottovalutare è la cornice sociale delle persone, i loro *pattern* socio-cognitivi e l'ambiente culturale in cui vengono definiti i vari aspetti di benessere, in modo da poter dare un quadro generale della concezione di benessere da aggiungere a quello digitale. (Gui, Fasoli, Corradore, 2017).

Capitolo 3. Disagi, patologie e possibili soluzioni

3.1 FOMO e JOMO

FOMO è l'acronimo di "*Fear Of Missing Out*", ovvero una nuova forma di patologia che si esprime in ansia sociale e paura di essere esclusi da tutto ciò che sta accadendo nei *social networks* o sul web in generale. Il pensiero costante di chi ne soffre è "gli altri stanno facendo, scrivendo, postando qualcosa di davvero esaltante o interessante e io me lo sto perdendo".

Partendo dalla teoria dell'autodeterminazione si può affermare che il legame con gli altri è un bisogno psicologico che influenza lo status mentale delle persone, allora la paura di esser tagliati fuori si configura come il mancato soddisfacimento dell'autodeterminazione che viene vissuto come malessere (Ryan, Deci 2000). Un esempio concreto: quando entriamo su Facebook, Instagram o Twitter, ci rendiamo subito conto che le persone stanno inserendo tutta una serie di post, foto, stati d'animo, allora quel flusso intenso e continuo di input pervade la nostra mente e genera la paura di rimanerne fuori ovvero la FOMO.

L'acronimo fu coniato da Andrew Przybylski: le utilità dei social media hanno reso, senza dubbio, più facile la comunicazione all'interno dei rapporti sociali sia online, che offline, offrendo una moltitudine di opportunità interattive; da un punto di vista negativo, si osserva come i social trasmettano flussi immensi di informazioni mettendo a dura prova i nostri limiti e le nostre capacità di ricezione e tempo limitato.

Questa doppia faccia dei social media ha stimolato l'interesse per il concetto di "*Fear of Missing Out*" che può essere definito come un'apprensione pervasiva di chi osserva passivamente le esperienze gratificanti altrui e si trova tagliato fuori costantemente (Przybylski 2013).

Sul sito dello scienziato sociale troviamo 6 categorie che descrivono questa paura costante di rimaner esclusi:

1. La FOMO è il motore che guida l'utilizzo dei social media
2. I livelli di FOMO risultano più alti negli adolescenti e nei giovani in generale particolarmente in individui di sesso maschile
3. La FOMO è influenzata dalle circostanze sociali: bassa considerazione di sé stessi e della propria vita coincidono con alti livelli di FOMO
4. La FOMO è legata ad un rapporto ambiguo con i social media
5. La FOMO è più alta in chi è spesso distratto
6. La FOMO è più alta negli studenti che usano i social media anche in aula

Questa fobia è sempre esistita ma con l'avvento dei social network si è avuto un incremento delle vittime: molte persone vengono totalmente consumati da un istinto e bisogno ossessivo di controllare la vita altrui. Questo bisogno è spesso senza una giustificazione e può sfociare in una vera e propria crisi d'astinenza. Uno studio americano fatto dal centro *Kleiner e Perkins* ha sottolineato come un utente medio guarda il suo cellulare almeno 150 volte al giorno, ovvero una volta ogni 6 minuti circa. Lo stesso rapporto denuncia un aumento di utenti che controllano la posta elettronica e i social appena alzati al mattino, ciò comporterebbe ancora una volta il rischio di penalizzare sia la vita sociale sia il rendimento sul lavoro.

Un altro aspetto è emerso negli ultimi anni, non si sa la reale provenienza del termine, ma alcuni blogger e successivamente Google, hanno lanciato la moda dello JOMO, definibile come la nemesi del FOMO. Letteralmente sta per "*Joy Of Missing Out*", in sintesi la gioia di perdersi qualcosa.

A promuovere questa nuova tendenza come stile di vita da perseguire, sono dunque, anche i colossi della tecnologia: nella primavera 2018 il discorso motivazionale in conferenza del CEO di Google ha invitato gli sviluppatori a praticare la JOMO. L'invito si è concretizzato con l'introduzione nei sistemi operativi *Android* di una serie applicazioni che controllano come, quando e quanto utilizziamo *smartphone* e *tablet*.

"Stiamo creando strumenti e funzionalità che aiutano le persone a comprendere meglio il loro utilizzo tecnologico, a concentrarsi su ciò che conta di più, ovvero disconnettersi quando necessario e creare abitudini salutari alternative per tutta la famiglia" (Sundar Pichai CEO Google 2018).

Pure il colosso tecnologico Apple non è rimasto con le mani in mano e ha presentato due applicazioni che promuovono la JOMO: la prima è lo “*Screen Time*” che dà informazioni per ciò che concerne il tempo passato ad utilizzare le varie app oppure quello trascorso navigando sui siti internet al fine di capire come poter ottimizzare l’utilizzo del proprio cellulare; la seconda applicazione è “Non Disturbare” che dovrebbe essere un ausilio per gli utenti in modo da non avere distrazioni in alcuni momenti della giornata topici, per esempio mentre si sta guidando o durante riunioni di lavoro e, per gli studenti, durante la sessione di studio.

“La costante connessione che si traduce in costante distrazione, contribuisce, al contrario di quanto si possa pensare, a far sentire le persone sempre più infelici”

Ha affermato in un’intervista sul *New York Times* la scienziata comportamentista Ashley Whillans, che si occupa di studi sulla correlazione tra tempo, soldi e felicità. Quindi sarebbe giusto ogni tanto sparire, darsi all’oblio dalle tecnologie in modo da recuperare la tranquillità personale (fonte web in bibliografia)

Un’altra importante innovazione applicativa lanciata da Google e utile per il benessere digitale è sicuramente “*Wind Down*” da inserire prima di coricarsi. In pratica questa funzione muta il colore dello schermo del dispositivo *Android* in maniera tale che non mostri più i colori, ma semplicemente la scala di grigio.

La ragione che sta alla base di questa funzione prende spunto da “*Night Shift*” di Apple che modifica i colori da brillante luce blu a una luce arancione: alcune ricerche scientifiche hanno dimostrato che la luce blu viene emessa dal sole e tende negli esseri umani a ridurre la produzione di melatonina, ormone fondamentale utilizzato dal nostro cervello per il riposo notturno.

3.2 Phubbing e conseguenze

Snobbare le persone significa trattarle con sprezzante distacco e altezzosa superiorità, da questo verbo deriva la nuova malattia dovuta al digitale. *Phubbing* si suddivide in “*phone*” che significa cellulare e “*snubbing*” che vuol dire ignorare o per l’appunto

snobbare. Si riferisce all'atto di una persona che durante una conversazione, ad un tratto smette di seguire il proprio interlocutore per dedicarsi allo smartphone. Uno studio pubblicato sulla rivista "*Computers in Human Behavior*" afferma che questo modo brusco di ignorare le persone durante una conversazione, è una pratica consolidata e che mina qualsiasi tipo di relazione, amichevole o affettiva (Roberts, David 2016). Il partner ignorato si sente solo, inadeguato poiché non si riesce più a catalizzare le attenzioni su di sé: quindi non si tratterebbe di forme di gelosia o invidia. I malati di *phubbing* credono che le relazioni strette online possano diventare più gratificanti di quelle della vita reale.

Il telefonino è ormai uno strumento integrato all'interno della nostra quotidianità e si ha l'abitudine di tenerlo fra le mani per controllare messaggi, avvisi, notifiche: ciò accade sia durante una fila al museo o alla posta, sia dentro i mezzi pubblici, sia durante le ore di ufficio, a casa in famiglia durante i pasti, alle serate con gli amici o col proprio partner. Una ricerca fatta dagli studiosi dell'Università di Kent e pubblicata sulla rivista scientifica "*Journal of Applied Social Psychology*", ha dimostrato che il *phubbing* peggiora esponenzialmente qualsiasi forma di comunicazione all'interno delle relazioni tra persone (Chotpitayasunondh, Douglas 2018).

Meredith David e James A. Roberts, della *Baylor University's Hankamer School of Business*, nel Texas, affermano che chi subisce questo tipo di atteggiamento per reazione si rifugia, a sua volta, nello *smartphone* e nel *social network*, al fine di trovare quelle attenzioni che ormai il partner non garantisce.

"Quando un individuo subisce phubbing si sente socialmente escluso, e questo conduce ad un bisogno molto forte di attenzione. Ma invece di recuperare l'interazione faccia a faccia, e così ricostruire un senso di inclusione, i partecipanti alla nostra indagine si sono rivolti ai social network per riguadagnare quel senso di appartenenza"(David, Roberts 2017).

Il *phubbing*, è molto più diffuso di quanto si possa pensare, tutti ne siamo portatori sani: basta osservare come ovunque le persone tirino fuori il proprio telefonino e lo piazzino davanti alla propria faccia, come un mezzo tra sé e l'interlocutore, probabilmente perché la discussione stava diventando meno interessante, ovvero per noia. In particolare, secondo lo studio sopracitato di Roberts e David circa il 46%

degli intervistati su un campione di 145 persone, ha confessato di essere stato sottoposto a sgradevoli atteggiamenti dai propri interlocutori; più di un terzo del campione ha ammesso di avere poche attenzioni dal proprio interlocutore e circa il 22% ha affermato di aver scatenato litigi a causa del *phubbing* (J. Roberts, M. David 2016).

“Abbiamo scoperto che quando qualcuno arriva a pensare che il proprio partner lo sta ignorando perché dedito al telefono e ai social, nascono dei conflitti e si raggiungono bassi livelli di soddisfazione nel rapporto. Questi bassi livelli portano a loro volta a insoddisfazione quotidiana e, magari, ad elevate soglie di depressione”

Ha affermato Roberts al magazine dell'università statunitense di Baylor.

Altri studi recenti hanno rilevato che coloro i quali sono soliti utilizzare il cellulare o il *tablet* durante le cene con gli amici o con la famiglia, non si sono goduti il pasto, sentendosi distratti. Il *phubbing* metterebbe a rischio anche la reputazione delle persone, difatti chi adopera in continuazione il cellulare viene considerato meno educato e un conversatore povero di argomentazioni, insomma in gioco sembrerebbe esserci la dignità umana oltre che la salute mentale.

3.3 Tecnofobia e tecnofrenia

Quando parliamo di immaginazione sociologica ci riferiamo alla capacità di immaginare le innovazioni e le relative trasformazioni che esse porterebbero al fine di poter analizzare le reazioni del pubblico a questi cambiamenti. Per poter fare ciò vi sono 3 dimensioni da indagare e confrontare: la storia biografica degli individui, i processi che ne caratterizzano la forma sociale e tutte le dinamiche storiche che formano l'intero patrimonio culturale (Cerroni, 2012). Nella nostra epoca l'immaginazione sociologica è in crisi a causa del conflitto tra il canone moderno e quello antico, allora la soluzione per trovare risposte alle possibili reazioni verso l'innovazione si deve trovare all'interno dei concetti di tecnofrenia e tecnofobia (Cerroni, 2012)

La tecnofrenia può essere intesa come entusiasmo per il digitale e le nuove tecnologie

che ha la sua radice nel riduzionismo, ovvero ridurre i fenomeni individuali verso un unico organismo (Cerroni, 2012).

La tecnofobia o tecnostress è una vera e propria patologia che nasce da un eccessivo utilizzo simultaneo delle informazioni veicolate dal web e quindi dai computer, *tablet* o dai cellulari. L'effetto che può presentarsi è un costante terrore, anomalo e ingiustificato nei confronti delle tecnologie esistenti. Il motivo scatenante è dovuto al fatto che, per poter stare al passo con lo sviluppo delle innovazioni digitali (*Information and Communication Technologies*) le aziende devono aggiornarsi continuamente, con la conseguenza che utenti e dipendenti possano mostrare uno stress cognitivo e un'avversione verso le novità tecnologiche.

E' un problema che può interessare persone di tutto il mondo: per esempio alcuni docenti tendono a rifiutare l'ausilio di strumenti tecnologici a scuola, proprio a causa della loro fobia nei confronti della tecnologia e del loro legame con il canone antico. Ulteriori effetti per le persone che soffrono di questa malattia sono la loro tendenza a rifiutare cambiamenti importanti, pensando che di fronte ad un nuovo dispositivo tecnologico e digitale, potrebbero essere costrette a dover seguire nuove istruzioni piuttosto complesse e saranno soggetti a commettere errori e fallimenti. I soggetti si potrebbero bloccare mostrando i classici sintomi di panico e ansia.

Le principali cause della tecnofobia sono state individuate: *overload* di informazioni, che genera un sovraccarico e conseguente senso di confusione, incertezza e disturbi psico-comportamentali; fretta di eseguire le operazioni che comporta errori da parte degli utenti; uso eccessivo di apparecchi simultaneamente, la cosiddetta sindrome da "*multitasking*" (Maldonado 2008)

Tra i lavoratori più tecnofobici troviamo gli operatori di ICT, ovvero progettisti e ingegneri che lavorano davanti ai computer circa 13 ore al giorno, la categoria dei giornalisti che devono seguire l'evoluzione delle notizie via web e gli operatori finanziari che in media stanno 11 ore tra cellulari e computer. (Maldonado 2008).

Secondo un altro studio vi sono tre tipi di tecnofobici, definiti a seconda del loro grado di ansia durante l'utilizzo di piattaforme tecnologiche:

- *uncomfortable users*: sono leggermente ansiosi, possono fare delle considerazioni negative verso il mondo tecnologico ma in generale non hanno avversioni certe poiché non hanno ancora acquisito le corrette informazioni che causerebbero le preoccupazioni.
- *I cognitive computerphobes*: sono coloro i quali in superficie sembrano tranquille

e rilassate, ma dentro si bombardano continuamente con pensieri negativi come ad esempio “tutte le persone sanno usare quella tecnologia e io no” oppure “sono talmente ignorante in materia che se clicco col mouse faccio danni”.

- Gli *anxious computerphobes*: questi soggetti mettono in evidenza le loro reazioni ansiose quando sono di fronte ad un computer, queste reazioni sono la sudorazione crescente alle mani, tachicardia e mal di testa (Rosen, 1993)

Chi soffre di questa malattia dovrebbe rendersene conto e avvicinarsi al mondo tecnologico grazie all’ausilio di amici o se necessario con l’aiuto di terapisti o psicoterapisti qualificati.

Esistono anche programmi adatti all’azzeramento informatico e alla conoscenza passo per passo degli strumenti tecnologici digitali, grazie alle sessioni organizzate e coordinate da *tutors* professionisti nel settore.

Per coloro i quali si avvalgono dell’utilizzo di farmaci anti-ansia è stato osservato che non vi siano prove definitive che essi possano risultare efficaci per questo tipo di malattia psicologica: suggeriscono di fare una terapia cognitivo-comportamentale o la terapia espositiva (Brosnan 2006)

Capitolo 4. Digital Detox: caso studio

Un buon numero di persone quando si sveglia la mattina, tende a prendere il cellulare, spegnere la sveglia e iniziare a vedere la raffica di notifiche. Ma quella mattina, alle 7:00 nessuna sveglia, nessuna suoneria. Semplicemente un brano musicale rock a svegliare il gruppo di partecipanti al “SocialMedia Detox 2018”.

L’esperienza sociale estivo si è svolta ad agosto e ha avuto la durata di 4 giorni. Il luogo prescelto (poiché è già la seconda volta che viene questo esperimento sociale) è il Monte Bondone, in Trentino presso il comune di Candriai (TN). I partecipanti sono stati 40 studenti, alcuni di Milano-Bicocca altri dell’università degli studi di Trento.

L’obiettivo da raggiungere era quello, secondo gli organizzatori, provare che lontani dalla città, immersi nella natura e distaccati dal proprio *smartphone*, è possibile disintossicarsi dall’assuefazione da social media, migliorando la concentrazione per lo studio e non solo. Per realizzare questo progetto, è stato proposto un “ritiro ambientale”, nel senso che ad inizio evento sono stati ritirati tutti i cellulari; la tecnologia è stata sostituita da momenti di studio, escursioni, tornei sportivi, conferenze ed eventi serali.

In realtà, disconnettersi completamente dal cellulare non sarebbe stato utile, difatti un utilizzo moderato, dovrebbe essere il giusto mezzo: ai partecipanti era consentito un quarto d’ora al giorno per consultare il proprio telefonino. Inoltre si potevano utilizzare *tablet*, computer, macchine fotografiche ma senza alcun tipo di connessione, solo per prendere appunti, salvare fotografie e video.

Tra gli obiettivi vi era anche dimostrare che le relazioni interpersonali potevano essere migliorate anche senza utilizzare Facebook, WhatsApp, Twitter o Instagram; che ci si poteva sentire parte di un gruppo anche senza la “paura di perdersi qualcosa” (FOMO).

“Social Media Detox è più di un semplice camp, dietro c’è stato tanto lavoro e tanto impegno. Siamo sempre con il cellulare in mano. Mentre mangiamo, guidiamo, camminiamo, in metro e perfino quando siamo al bagno. Ossessionati del

bisogno di rispondere immediatamente ai messaggi. Misuriamo la nostra felicità sulla base di likes e dei followers. Ritirare i cellulari e vedere la gente tornare a guardarsi negli occhi penso sia stata la miglior soddisfazione di questo duro lavoro. A colazione, pranzo e cena nessuno aveva il cellulare con sé. Questi ragazzi hanno potuto riscoprire la condivisione, il confronto con i propri coetanei in ogni cosa”

Giovanni Lovati, uno dei ragazzi che ha organizzato l'evento, è rimasto soddisfatto di questa seconda edizione. Durante i 4 giorni le attività svolte dai ragazzi hanno permesso loro ritrovare quel senso del gioco, del ridere del discutere, del relazionarsi puro e semplice senza pensare minimamente a condividere “selfie” o storie sui social. Il campo estivo è stato utile anche per capire le motivazioni che spingono i ragazzi ad essere dipendenti dal cellulare e dai social media, infatti al termine dell'evento molti hanno dichiarato che sono consapevoli di come usare cautamente le tecnologie in futuro, solo in caso di bisogno e si sono resi conto di poter impiegare il tempo che prima spendevano sul web, a fare altre attività.

“Prima del Social Media Detox tiravo il telefono fuori dalla tasca in continuazione appena mi annoiavo minimamente, fino al punto di estraniare il mio rapporto con il mondo reale. I social mi fanno compagnia, sono un modo per sapere cosa accade alle persone che conosco e senza di essi mi sentirei come estraniata dal mondo. Questi giorni di disintossicazione mi hanno aiutata a capire che per stare in uno spazio digitale toglievo attenzione al mio presente, alle persone che mi circondano fisicamente” (una delle partecipanti)

“Ho riscoperto il piacere di parlare con le persone, guardandole dritto negli occhi e ascoltando con attenzione, senza le distrazioni dei social. Inoltre, ho potuto fare attività che mai avrei pensato di fare, conoscere nuovi amici e entrare in sintonia con chi magari conoscevo già un po', scoprire curiosità sulla natura e sul mondo e riassaporare il gusto della vera libertà e delle sensazioni genuine” (una dalle partecipanti).

Alcuni dei partecipanti hanno dichiarato di aver perso la capacità di interazione sociale con l'avvento dei social e che quindi vi è la necessità di tornare a capire cosa è la comunicazione interpersonale; l'ultimo giorno nessuno ha avuto la frenesia di

riprendere il proprio cellulare, di andare a guardare ciò che era avvenuto in quei soli 4 giorni di isolamento dal mondo di internet.

“Forse non ne abbiamo sempre davvero bisogno del telefonino, semplicemente ci dimentichiamo cosa ci piace per davvero, pensiamo di non essere abbastanza, che abbiamo bisogno di una mano, ma in realtà è già tutto dentro di noi, nella nostra testa, nelle nostre azioni e nelle nostre parole.

Dobbiamo solo credere in ciò che pensiamo di poter fare e, senza tecnologia, forse ce lo ricordiamo!”(uno dei partecipanti)

Ma è davvero possibile sopravvivere senza *social*?

Si può vivere sicuramente, bisogna solo verificare se staremo meglio o forse peggio. Troncare dal nulla la propria connessione ai social, alle tecnologie, al digitale, potrebbe essere una soluzione troppo estrema: in un periodo storico in cui le piattaforme social hanno poca regolamentazione pubblica (segretezza e scandalo Facebook sui dati privati) forse sarebbe meglio auspicare una richiesta di regole più chiare che possano tutelare gli utenti. Solo allora, probabilmente, si potrebbe aspirare a massimizzare i vantaggi derivati da strumenti digitali come i social: mantenere quei rapporti genuini con le persone che non possiamo incontrare giorno per giorno, organizzare dei dibattiti online su varie tematiche, costruire reti professionali e scientifiche per la comunicazione di idee. In definitiva un “uso con cautela” è d’obbligo e richiede consapevolezza e *skills* critiche per evitare di cadere nelle patologie o nei disagi (Gui, 2018)

:

Conclusioni

La tecnologia è, in conclusione, parte integrante della nostra vita: indietro non si può tornare. Riusciremmo a vivere meglio se vi rinunciassimo? Il problema più importante da affrontare non è certo lo strumento tecnologico in sé, ma l'uso che se ne fa. C'è chi afferma che un giorno la tecnologia potrà sostituire l'uomo, e dal punto di vista funzionale ciò potrebbe anche essere vero, ma ciò che rimane insostituibile è la nostra capacità di prendere decisioni e la coscienza di esserci (emozioni, sensazioni etc.).

Come si evolverà la tecnologia nei prossimi anni? Come cambierà la società e che impatto avrà? La tecnologia prenderà il sopravvento o riusciremo a gestirla?

Un aspetto sul quale soffermarsi e che desta preoccupazioni è il troppo tempo passato davanti alle innovazioni tecnologiche, quindi le possibili dipendenze che ne scaturirebbero: non si tratta solo dei *social networks*, ma anche la dipendenza da *videogames* e, quindi, da *smartphones*, *tablets*, *computers*. Per ovviare a questi tipi di problemi le soluzioni proposte sono indirizzate verso un uso responsabile della tecnologia, un'educazione per gli utenti verso un utilizzo corretto e una maggiore attenzione verso aspetti sociali e personali che potrebbero venire meno. Occorrerebbe, altresì, una legislazione più chiara in merito all'utilizzo delle tecnologie.

Starà poi a noi stessi stabilire dei limiti e scegliere le priorità in base alla vita quotidiana, avendo un totale dominio sulla tecnologia per sfruttarla a nostro vantaggio, senza esserne soggiogati.

Ringraziamenti

Ringrazio il professor Andrea Cerroni per la disponibilità datami e l'ausilio in questo percorso all'interno del mater MaCSIS che mi ha portato a scrivere questo elaborato finale. Ringrazio anche il dottor Roberto Corradore per i suoi utili suggerimenti e per il tempo che mi ha dedicato nella stesura della tesi.

Un ringraziamento generale a tutti i docenti del MaCSIS che hanno contribuito a fornirmi nuove e importanti conoscenze nel campo comunicativo e organizzativo, all'interno del mondo scientifico e divulgativo.

Ringrazio, inoltre, la dottoressa Luisa Buscaglia per l'opportunità dello stage presso l'area comunicazione e ufficio stampa della Bicocca, esperienza formativa importante e decisiva.

Bibliografia:

- Mazzucchelli, C. 2014, *Nei labirinti della tecnologia*, Delos Digital Srl.
- De Bono, E. 1999, *Il pensiero laterale*, Rizzoli, (ediz. Italiana dicembre 2000)
- Carciofi, A. 2017, *Digital Detox. Focus & produttività per il manager nell'era delle distrazioni digitali*, Hoepli.
- Castells, M. 2009, *Comunicazione e Potere*, Milano, Bocconi Università Edizioni.
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). *Digital Well-Being. Developing a New Theoretical. Tool For Media Literacy Research. Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173. doi:10.14658/pupj-ijse-2017-1-8
- Cerroni, A. 2012, *Il futuro oggi. Immaginazione sociologica e innovazione: una mappa fra miti antichi e moderni*, Franco Angeli Editore.
- Brosnan, M.J, Thorpe, S.J. 2006. *An evaluation of two clinically-derived treatments for technophobia*, *Computers in Human Behavior*, Volume 22, Issue 6, Pages 1080-1095.
- Maldonato M. 2008, *Dizionario di Scienze Psicologiche*, Edizioni Simone.
- Rifkin J. 2011, *La terza rivoluzione industriale*, Edizioni Mondadori.
- Van Dijk, J. 2005, *The deepening divide. Inequality in the information society*. Sage Publications: London.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, Guilford Publishing.
- Pryzybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., Gladwell, V. 2013, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, *Computers in Human Behaviour*, Volume 29, Issue 4, Pages 1841-1848.
- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. 2018, *Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP)*, *Computers in Human Behaviour*, Volume 88, Pages 5-17.
- Roberts, J., David, M. 2016, *My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners*, *Computers in Human Behaviour*, Volume 54, Pages 134-141.

Chotpitayasunondh, V., Douglas, K. 2018, *The effects of “phubbing” on social interaction*, *Journal of Applied Social Psychology*, Volume 48, Issue 6, Pages 304-316.

Dwyer, J., Kushlev, K., Dunn, E. 2018, *Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions*, *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 78, Pages 233-239.

Rosen, L., Sears, D., Weil, M. 1993, *Treating technophobia: A longitudinal evaluation of the computerphobia reduction program*, *Computers in Human Behaviour*, Volume 9, Pages 27-50.

Cohen, Julie E. 2008, *Privacy, Visibility, Transparency, and Exposure Georgetown Law Faculty Publications and Other Works*. 805

Williams, K. D. 2009. *Ostracism: A temporal need-threat model*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. *Advances in experimental social psychology*, Volume. 41, pages 275-314

Sitografia:

<https://www.idego.it/social/tecnofobia-quando-tecnologia-terrorizza/> (ultimo accesso 27/11/2018 Ore 10:14).

https://www.corriere.it/tecnologia/18_luglio_17/vera-vacanza-disconnettersi-po-l-estate-jomo-j-oy-of-missing-out-fab593ca-8932-11e8-b6ba-4bfe4aefe0a3.shtml (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:15).

<http://benesseretecnologico.it/tecnologia-memoria-pro-e-control/> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:16).

<http://www.stateofmind.it/2018/09/cognitive-offloading/> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:18).

[https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(16\)30098-5](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(16)30098-5) (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:18).

<http://www.italiani.coop/wp-content/uploads/pdf/rapporto-coop-2016.pdf> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:20).

http://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2014/05/14/whatsapp-mania-uso-anche-12-volte-lora_2020aea8-bc65-4884-85d1-e83f937fc9de.html (ultimo accesso

27/11/2018 ore 10:21).

<https://www.lautomobile.aci.it/articoli/2017/10/04/il-pericolo-dellhomo-smartphone.html>
(ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:21).

<https://pantareinews.com/benessere-digitale-google/14587/> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:22).

http://www.recentiproggressi.it/allegati/00975_2011_11/fulltext/417-420%20Attualita%20-%20Tonioni.pdf (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:23).

https://www.agid.gov.it/sites/default/files/repository_files/web-digcomp2-1-it.pdf (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:23).

https://www.researchgate.net/publication/280305731_Social_media_and_ostracism (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:24).

<https://zon.it/phubbing-malattia-distugge-relazioni/> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:25).

<https://digest.bps.org.uk/2018/07/04/psychologists-have-looked-into-why-phubbing-is-so-harmful-to-our-social-lives/> (ultimo accesso 27/11/2018 10:26).

<https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:26).

<https://www.baylor.edu/mediacommunications/news.php?action=story&story=161554>
(ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:27).

<https://www.criticalcase.com/it/blog/cose-il-web-4-0.html> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:28).

<https://stephenletts.wordpress.com/web-4-0/> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:28).

<http://www.whyblog.it/web-1-0-2-0-3-0-e-evoluzioni-del-web/> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:29).

<https://bnews.unimib.it/blog/disconnessi-dai-social-media-connessi-alla-natura> (ultimo accesso 27/11/2018 ore 10:30).

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScBtalmp5A0aPMDI-E1hkgjqtējuqiES8aYwA2c-orJCOSQhg/viewform> (ultimo accesso 27/11/2018 10:30)