



01DELxx

Introduzione al Benessere Digitale

Benessere Digitale

Alberto Monge Roffarello

Anno accademico 2022/2023



Politecnico
di Torino

Definizioni di benessere digitale

- "The impact of digital technologies on what it means to live a life that is good for a human being in an information society."

Christopher Burr, Mariarosaria Taddeo, and Luciano Floridi. 2020. The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. Science and Engineering Ethics.

- "Uno stato dove viene preservato il benessere soggettivo in un ambiente caratterizzato dalla sovrabbondanza di comunicazione digitale".

Tradotto da <https://www.digitalwellbeing.eu>

- "It is about crafting and maintaining a healthy relationship with technology. It's about how technology serves us and moves us towards our goals, rather than distracting us, interrupting us or getting in the way. Being in control of technology enables us to use its full potential and gain all the benefits of it."

Google

Sovrautilizzo e dipendenza dalla tecnologia

- Il termine “Benessere Digitale” è stato reso famoso da una campagna di Google di qualche anno fa:
 - *"We're committed to giving everyone the tools they need to develop their own sense of **digital wellbeing**. So that life, not the technology in it, stays front and center"*
- Tuttavia, i ricercatori di diversi settori discutono da decenni gli aspetti negativi dell'uso eccessivo della tecnologia.

Digital Self-Control Tools (DSCT)

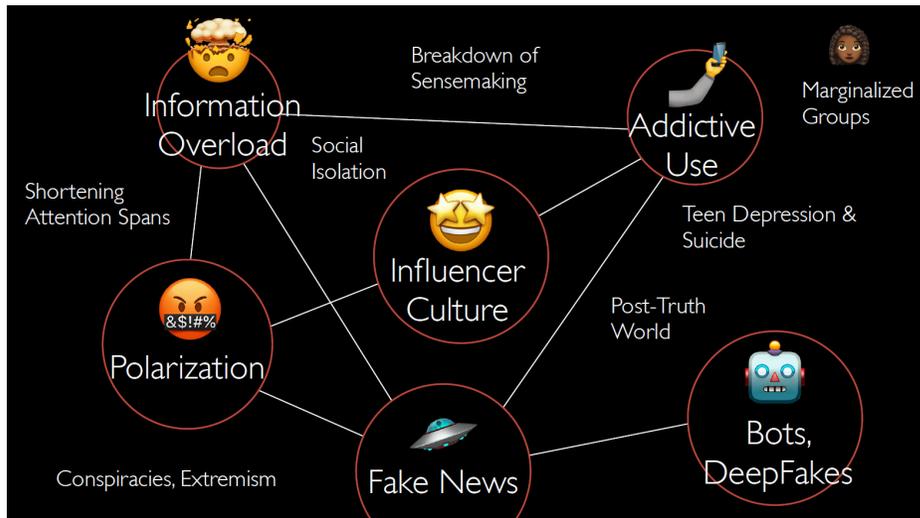
- Attualmente, la strategia principale per sostenere il benessere digitale degli utenti è lo sviluppo di strumenti di autocontrollo digitale (DSCT):
 - strumenti informatici dedicati (app, estensioni del browser, ...) per aiutare le persone ad auto-regolare il proprio utilizzo della tecnologia
- Propongono degli *interventi* per ridurre i problemi (blocco di app, conti alla rovescia mentre si usa un sito, ecc.)
- Concentrati sul singolo dispositivo/browser
- Le persone devono capire da sole le cause, gli effetti e le possibili soluzioni (*self-monitoring*)
- Basati su principalmente sul tempo di utilizzo di un app, di un sito, dello smartphone, ... (*screen time*)

Verso una più ampia definizione di benessere digitale

- Le definizioni e strategie riportate in precedenza sono "ristrette"
 - si concentrano sull'individuo e i suoi obiettivi personali
 - ma ignorano le connessioni sociali, il sentirsi sicuri online, come la tecnologia possa accentuare disuguaglianze e promuovere il razzismo, ecc.

Verso una più ampia definizione di benessere digitale

- Una prospettiva più ampia ci viene data dal Center for Humane Technology
 - <https://www.humanetech.com/>



Effetti della tecnologia sul benessere

- La tecnologia digitale può avere vari effetti (negativi e/o positivi) su
 - benessere soggettivo
 - salute fisica
 - salute emotiva
 - rapporti sociali
 - rapporti lavorativi
 - ...
- Possibili obiettivi
 - Ridurre i problemi
 - Aumentare il benessere
 - Entrambi i precedenti 😊
- Il benessere digitale dovrebbe **bilanciare** i costi e i benefici dell'uso della tecnologia digitale
- Il punto di partenza dovrebbe sempre essere "*do no harm*"
 - ma non il punto di arrivo!

Misurare il benessere digitale?

- Lo screen time è una misura che non dice molto:
 - se devo usare Instagram per lavoro, qual è il problema di avere uno screen time di 2 ore al giorno su Instagram?
 - se sono in un lungo viaggio in treno, da solo, è davvero così problematico se il mio screen time è di 2 ore?
 - se fossi in un gruppo di amici, se non usassi i social per lavoro, ecc. probabilmente sarebbe meglio avere uno screen time più basso
 - **Le persone sono pessime a stimare il loro utilizzo della tecnologia!**
- Se vogliamo misurare il benessere digitale dobbiamo farlo:
 - unendo più misure
 - considerando il contesto di utilizzo, insieme ad altri fattori
 - usando al minimo le percezioni di utilizzo
 - lungo un periodo di tempo esteso

Questionari per misurare il benessere digitale

- Misurano diversi aspetti legati al benessere digitale
 - dal livello di dipendenza verso una determinata tecnologia, fino a caratteristiche personali (il livello di stress, di impulsività, ...)
- Di solito, hanno domande basate su scala Likert:
 - *"quanto sei d'accordo con la domanda/affermazione? 1: per niente, 5: del tutto d'accordo"*
 - l'elaborazione dei punteggi (per esempio, la somma) relativi alle singole domande costituisce il "livello" dell'utente rispetto all'aspetto misurato

Internet Addiction Test

- Sviluppato dalla psicologa Kimberly Young nel 1998
- Primo questionario per misurare la dipendenza da Internet e dalla tecnologia in generale che è stato validato dalla comunità scientifica
- Contiene **20 domande** su scala Likert da 0 (Non si applica) a 5 (Sempre):
 - *Quanto spesso ti capita di rimanere online più a lungo di quello che volevi?*
 - *Quanto spesso preferisci l'eccitazione di Internet all'intimità con il tuo partner?*
 - *Quanto spesso cercate di nascondere da quanto tempo sei stato online?*
 - [...]

Smartphone Addiction Scale

- Nata in Corea del Sud nel 2013, ormai validata e utilizzata in diversi paesi del mondo
- Valuta la dipendenza da smartphone secondo 6 fattori: disturbo della vita quotidiana, anticipazione positiva, ritiro, relazione orientata al cyberspazio, uso eccessivo e tolleranza
- Esiste anche una versione “corta” per adolescenti e giovani, con 10 domande su scala Likert da 1 (Fortemente in disaccordo) a 6 (Fortemente d’accordo)
 - *Mi capita di perdere del lavoro programmato a causa dell'uso del mio smartphone e delle mie app (social networks, chat, ecc.)*
 - *Mi capita di sentire dolore ai polsi o alla nuca mentre uso lo smartphone*
 - *Controllo costantemente il mio smartphone per non perdere le conversazioni di altre persone sui social come Twitter, Facebook o Instagram*
 - [...]

General Self-Efficacy Scale

- Sviluppata da Jerusalem and Schwarzer nel 1992
- Valuta la self-efficacy, ovvero la convinzione di essere in grado di far fronte a un'ampia gamma di richieste stressanti o impegnative
- Viene specializzata per diversi contesti/situazioni, come l'utilizzo della tecnologia
- Contiene 10 domande su scala Likert da 1 (Per niente vero) a 4 (Vero al 100%):
 - *Se ci provo abbastanza seriamente riesco a limitare l'utilizzo del mio smartphone e delle mie app (social networks, chat, ecc.)*
 - *Ho fiducia di poter affrontare efficacemente distrazioni inattese generate dal mio smarphone e dalle mie app (social networks, chat, ecc.)*
 - *Posso limitare l'utilizzo dello smartphone e delle mie app (social networks, chat, ecc.) se ci metto l'impegno necessario*
 - [...]



Compilatelo
entro il 27
Marzo!

In un percorso di comprensione e attuazione del benessere digitale, a che punto siamo?

<https://bit.ly/questionario-benessere-digitale>

Chi è responsabile per il benessere digitale?

- In breve: **tutti e dovunque.**
- La responsabilità del benessere digitale non è mai solo del singolo!
- I designer e gli ingegneri dovrebbero informarsi sui rischi e benefici potenziali della tecnologia che stanno realizzando e informare gli utilizzatori
- Le organizzazioni che "impongono" tecnologia digitale ad altri, come le scuole e gli ambienti lavorativi, dovrebbero considerare gli effetti sul benessere e sviluppare policy appropriate
 - evitando di usare solo e unicamente la strategia dell'astinenza
- Gli enti regolatori e la politica dovrebbe proibire, infine, i casi peggiori

Licenza

- Queste slide sono distribuite con licenza Creative Commons “**Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)**”
- **Tu sei libero di:**
 - **Condividere** — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
 - **Modificare** — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere
 - Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.
- **Alle seguenti condizioni:**
 - **Attribuzione** — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
 - **NonCommerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
 - **StessaLicenza** — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.
 - **Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.
- <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

