

Stress digitale

Benessere Digitale

Monica Molino

Anno accademico 2022/2023

Fabrizio è uno studente iscritto all'ultimo anno di università alle prese con i capitoli conclusivi della tesi. **Sta cercando di concentrarsi** per dare il massimo durante le ultime due settimane disponibili prima della consegna, ma spesso si ritrova a **doversi interrompere a causa delle comunicazioni digitali** in cui è coinvolto. Le chat dei gruppi di suoi amici sono **flussi interminabili** di messaggi da cui è difficile separarsi. Un paio d'ore sui libri senza guardare il suo dispositivo sono sufficienti per accumulare **centinaia di notifiche**, cioè centinaia di messaggi non letti che richiedono la sua attenzione. La maggior parte delle volte leggere i nuovi messaggi ignorando i vecchi significa non capirci un granché oltre che **restare con il dubbio** che tra quei piccoli frammenti di testo si nasconda qualche informazione interessante, magari qualcosa che lo riguarda personalmente.

Fabrizio non può fare a meno di **controllare spesso anche la casella e-mail** dell'università, da quando ha letto con due giorni di ritardo il messaggio del suo professore che gli chiedeva con urgenza il titolo definitivo della sua tesi. Una volta controllate le sue app di messaggistica e la casella e-mail però tanto vale **dare anche un'occhiata veloce al suo profilo Instagram**. Il risultato è che Fabrizio si sente spesso sopraffatto da questo flusso comunicativo e non riesce a scrivere la sua tesi come vorrebbe...



Collegatevi a
www.menti.com ed
utilizzate il codice

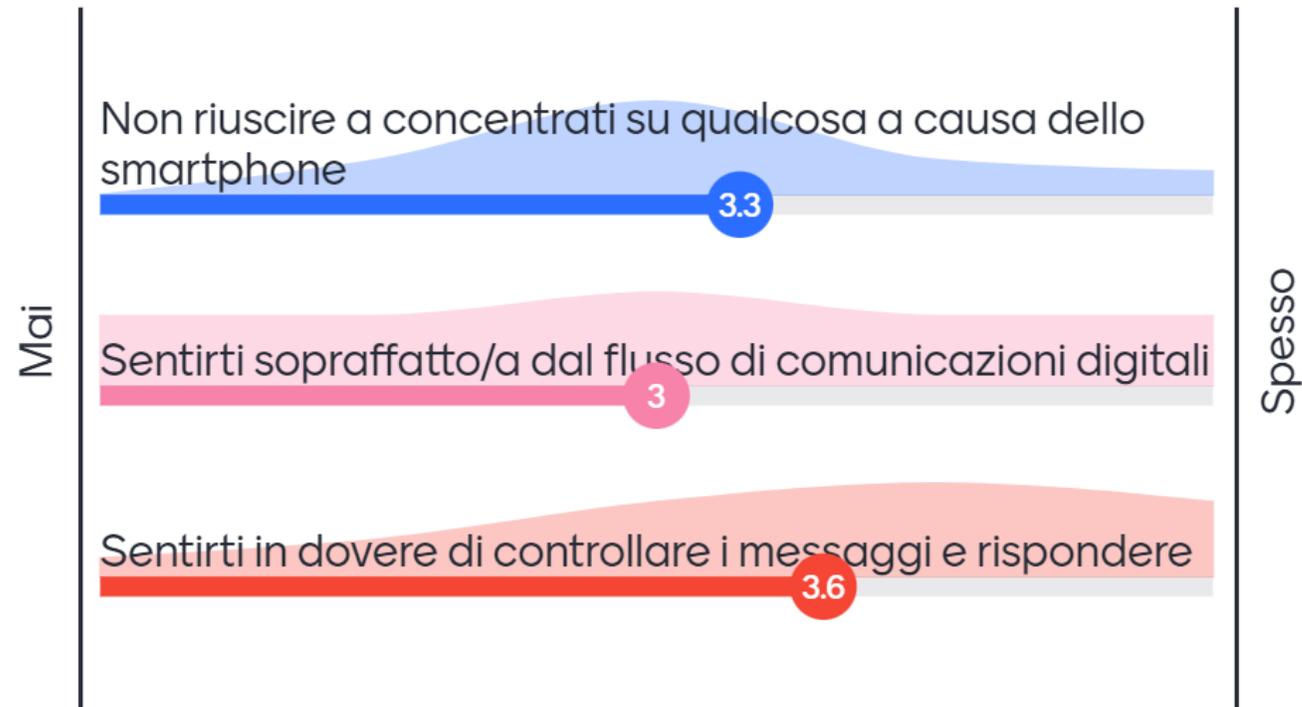
48351778

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alpa85ep7gkq9ciquoyze8ypuz1rqkfh/ayxv17eguhcr>

Quali sensazioni ed emozioni provi se ti immedesimi nella storia di Fabrizio?



Con quale frequenza ti capita di:



Stress

Sindrome generale di adattamento:

«tentativo dell'organismo di far fronte a una minaccia attraverso una risposta».

Possiamo intendere con stress la **risposta psicofisiologica ed energetica di adattamento all'ambiente** che si attiva di fronte a una novità, all'attesa di un avvenimento significativo o minaccioso o inconsueto (Favretto 1994), che **è ritenuto dal soggetto sfidare o eccedere le proprie risorse** e danneggiare il proprio benessere (Lazarus e Folkman 1984).

Stress

- In psicologia, indica la risposta dell'organismo **quando il carico di richieste eccede le risorse disponibili per fronteggiarle** (Lazarus e Folkman, 1984).



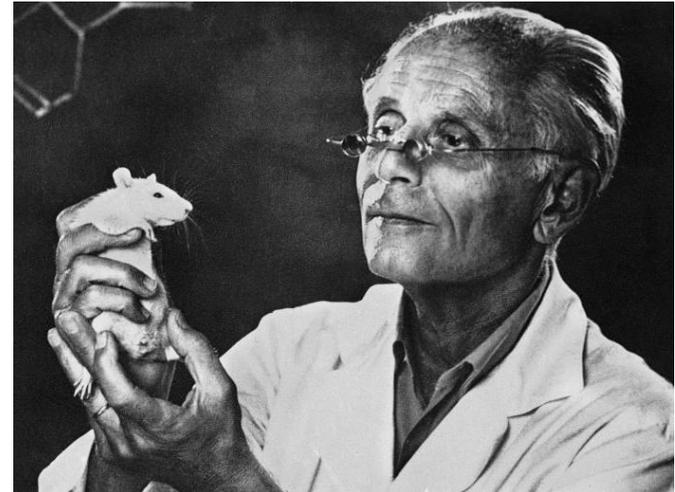
Stress

Negli anni '30, Selye inietta quotidianamente una sostanza a dei ratti per testarne gli effetti, e riscontra poi tra questi topi ulcere peptiche, atrofia dei tessuti del sistema immunitario e un notevole ingrossamento delle ghiandole surrenali.

Gli stessi sintomi si potevano tuttavia riscontrare anche in quei ratti in cui era stata iniettata quotidianamente una soluzione fisiologica!

Quindi i sintomi potevano essere una

risposta dell'organismo alle sollecitazioni esterne.



Stress

1. Prima reazione di **allarme**: *affrontare o scappare?*
2. Seconda di **resistenza**: *risorse aggiuntive per mantenere l'equilibrio*
3. Terza di **esaurimento**: *risorse non più disponibili.*



Stress, un po' di terminologia

- **Stressor:** la fonte di stress, ciò che lo ingenera.
- **Strain:** l'effetto immediato (non di lungo termine) dello stress, lo sforzo psicologico e psicofisiologico di un individuo a fronte di un'alta domanda ambientale.
- **Distress:** fallimento adattivo della risposta.
- **Eustress:** energia ben utilizzata.
- **Stress:** l'intero processo.

Conseguenze dello stress

Se la risposta allo stress è inadeguata o eccessiva possono esserci conseguenze di diverso tipo:

- **Piano fisiologico:** alterazione del funzionamento dei sistemi endocrino, immunitario e nervoso, patologie cardiovascolari, insorgenza di diabete, sindromi metaboliche, ...
- **Piano psicologico:** ansia, irrequietezza, stato d'allarme, disturbi dell'umore, depressione, stanchezza, disturbi del sonno...
- **Piano comportamentale:** disfunzioni alimentari, abuso di alcol, fumo, sostanze, azioni sociali negative...
- **Piano lavorativo:** insoddisfazione lavorativa, comunicazione aggressiva, peggioramento delle prestazioni, assenteismo, presentismo...

Stress digitale

Particolare forma di stress che origina dall'utilizzo delle tecnologie digitali.



Richieste che generano stress digitale

Competenze digitali

Ciò che è necessario per *«usare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie dell'informazione per il lavoro, il tempo libero e la comunicazione.*

Sono competenze utili a tutti i cittadini per poter partecipare alla società dell'informazione e della conoscenza ed esercitare i diritti di cittadinanza digitale».

(Unione Europea, Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio relativa a competenze chiave per l'apprendimento permanente).

Richieste che generano stress digitale

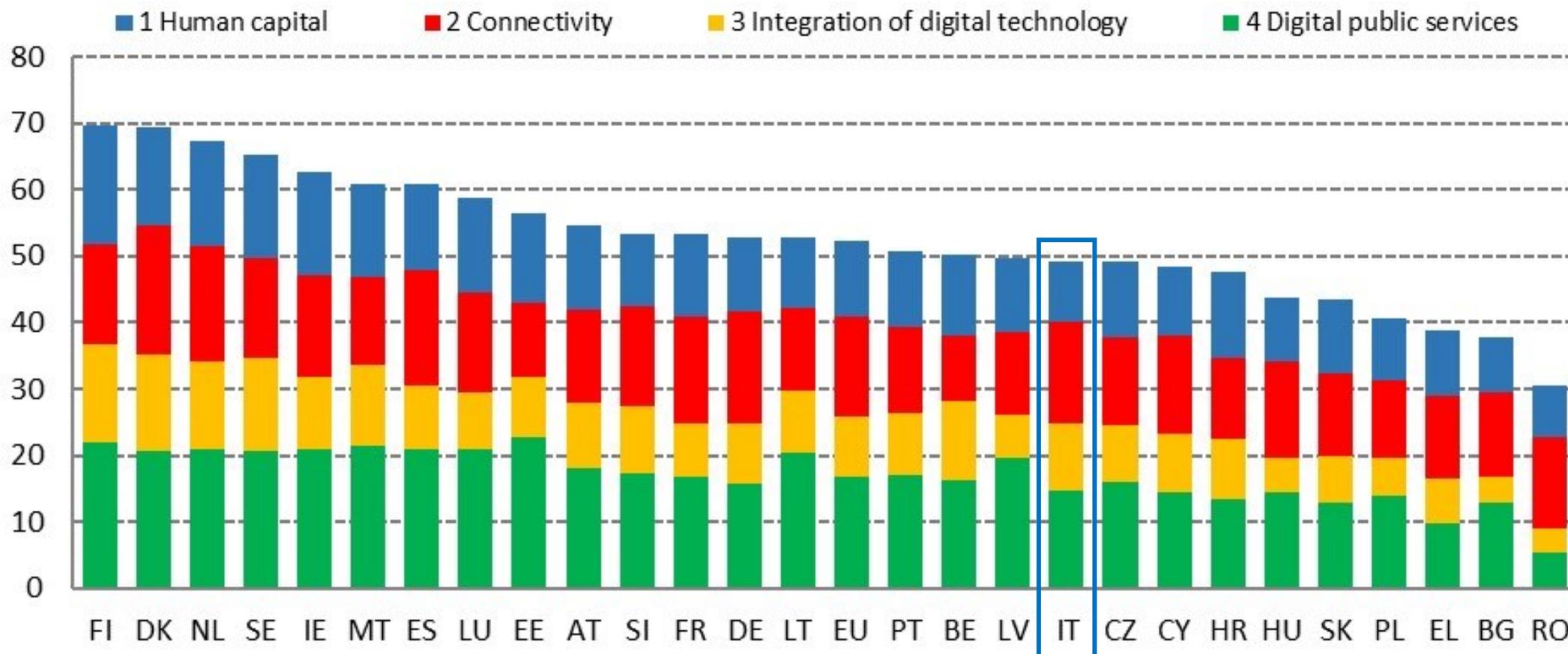
Competenze digitali

Nell'edizione 2022 dell'**Indice di Digitalizzazione dell'Economia e della Società (DESI 2022)** l'Italia si colloca al 18° posto fra i 27 Stati membri dell'UE.

Solo il **46%** delle persone possiede almeno competenze digitali di base (contro una media UE del 54%).

Richieste che generano stress digitale

Digital Economy and Society Index (DESI) 2022 ranking



Richieste che generano stress digitale

Competenze digitali e digital divide

Con **digital divide**, cioè divario digitale, si indica la **distanza esistente tra chi ha accesso alle tecnologie digitali**, come computer e rete internet, e chi ne è escluso.

Divario digitale di secondo livello: riguarda le **competenze di fruizione** dei singoli individui. Si manifesta nei paesi avanzati, che hanno superato quasi del tutto il problema dell'accesso alla Rete.

Richieste che generano stress digitale

Divario digitale ed età

Se la metà dei giovani ha competenze digitali adeguate, nella fascia di età 65/74 anni **solo l'8% possiede una alfabetizzazione digitale più che di base.**

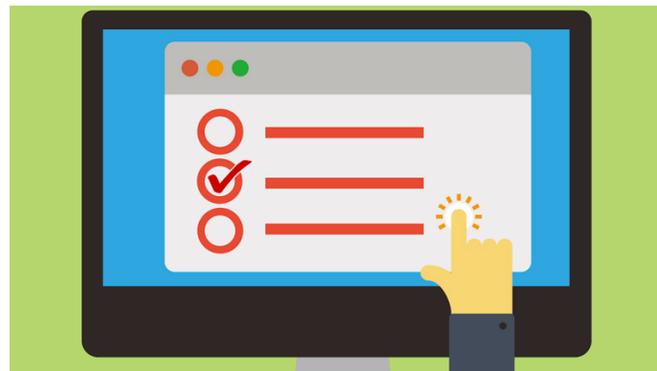
L'uso della Rete è cresciuto anche tra la popolazione anziana, ma **solo 1 persona su 5 (il 20%) utilizza Internet occasionalmente** rispetto al 98% dei giovani tra i 16 e i 29 anni.

Inoltre, **solo il 10%** del totale degli utenti della Rete **ha un'età tra i 65 e i 74 anni** e il 2% ha più di 75 anni.

Richieste che generano stress digitale

Design

- Utilizzo di programmi con **design poco user friendly** e quindi difficoltà a svolgere operazioni anche semplici (ad es. ricerca di un'informazione, compilazione di un modulo online, ...).



Richieste che generano stress digitale

Sovraccarico e overload di stimoli

- **Sovraccarico informativo:** quando cerchiamo di individuare e gestire tutte le informazioni online che riguardano un determinato argomento e abbiamo la percezione di non riuscirci.
- **Sovraccarico comunicativo:** quando facciamo fatica a gestire adeguatamente il flusso di mail, messaggi, tag, post che riceviamo personalmente.

Richieste che generano stress digitale

Sovraccarico e overload di stimoli

Possono essere fonte di stress a seconda delle situazioni.



Richieste che generano stress digitale

Preoccupazioni per i messaggi in sospeso

- Timore che si crei un **accumulo** difficile da gestire.
- Mancata risposta può essere interpretata come **scarso interesse**.
- La diffusione della cultura always on genera infatti la sensazione che tutti siano **sempre disponibili o raggiungibili**.

Richieste che generano stress digitale

Pressione sociale alla risposta istantanea

- Nelle comunicazioni online, in assenza di una rapida risposta, c'è la **tendenza a sopravvalutare la possibilità di essere ignorati**. Questo perché si applicano gli stessi schemi interpretativi che governano la comunicazione faccia a faccia.
- Una risposta immediata può **gratificare** sia il ricevente (riceve immediata attenzione) sia il mittente (sente di aver manifestato interesse).
- Disconnetterci a lungo può **creare preoccupazione nei mittenti**, soprattutto se abituati a ricevere risposte celeri.

Richieste che generano stress digitale

Pressione sociale alla risposta istantanea

- **FOMO: fear of missing out**, paura di rimanere esclusi dal flusso di informazioni e comunicazioni e perderci qualcosa di essenziale.
 - Particolarmente presente negli adolescenti, nei giovani e nelle chat di lavoro.
 - Sfruttata dalle grandi aziende tecnologiche: ad es. doppia spunta blu nelle app che contribuisce a generare ansia di dover rispondere il prima possibile.



Richieste che generano stress digitale

Depotenziamento della comunicazione

- La comunicazione basata solo su porzioni di testo e immagini è **più difficile da interpretare e gestire** rispetto a quella di persona, che include altri elementi come il tono della voce, l'espressività del viso, la postura fisica.
- Maggiore rischio di **fraintendimenti**.

Emoji, non usate la faccina che ride: non significa (più) che siete felici

Un linguaggio nato per unire in realtà divide se le distanze sono in termini d'età: per la Generazione Z lo smiley è diventato un insulto, un sorriso sarcastico e aggressivo



Richieste che generano stress digitale

Esposizione al giudizio

- Nelle piattaforme social si possono ricevere feedback, anche negativi, da un **pubblico molto vasto** (potenzialmente infinito per i profili non privati).
- **Comunicazione diacronica**: il fatto di non sapere chi leggerà il contenuto, e soprattutto quando, spinge a tornare spesso online per monitorare le reazioni.

Richieste che generano stress digitale

Esposizione al giudizio

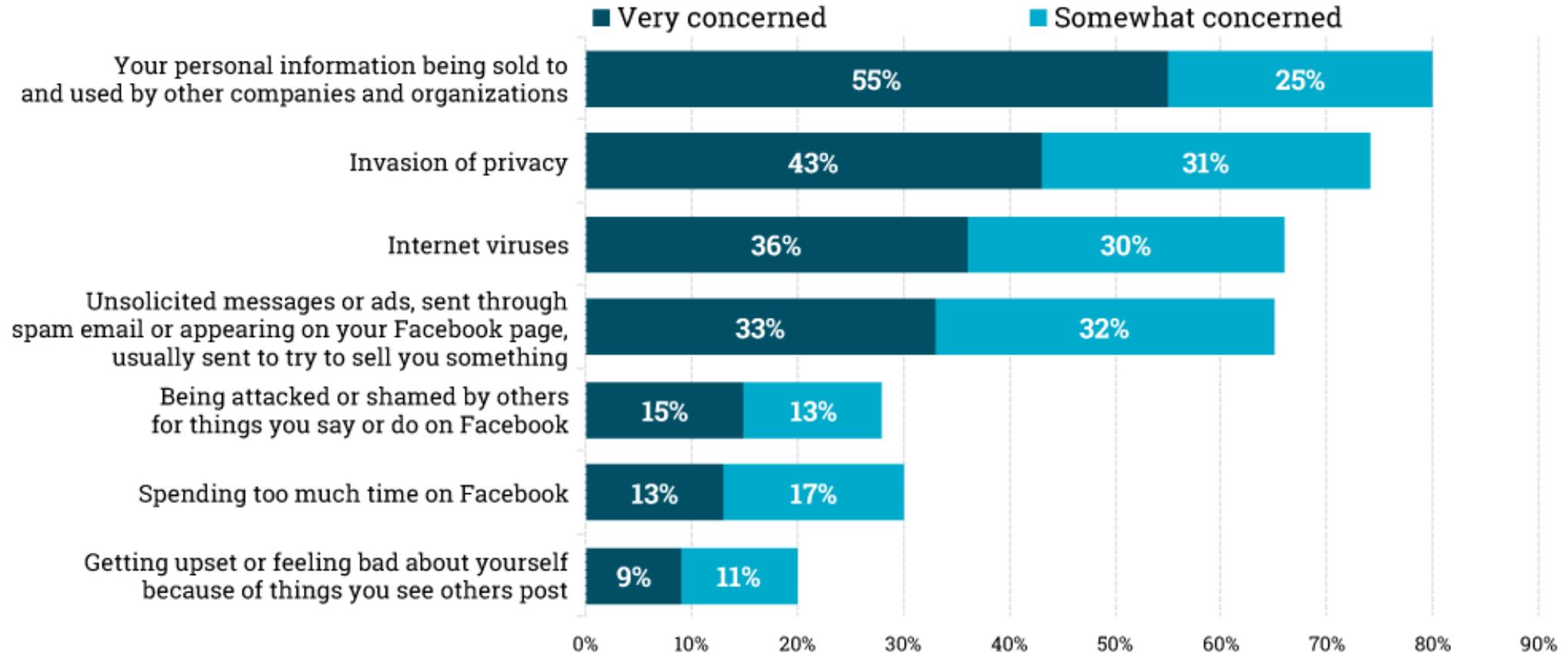
- **Collasso dei contesti sociali:** un numero infinito di contesti che collassano l'uno sull'altro, assenza di confini tra gruppi sociali di riferimento.
- Se nella vita quotidiana adattiamo contenuti e registro agli interlocutori sui social non è possibile farlo perché la rete di contatti è unica ed è molto eterogenea. Possiamo vivere con ansia il non sapere esattamente chi visualizzerà determinati contenuti.
- Il **nostro Sé online** deve essere costruito per soddisfare le aspettative di quasi tutti.

Richieste che generano stress digitale

Mancanza di privacy

- Difficoltà a capire come sono registrati i nostri comportamenti e come vengono utilizzate le informazioni raccolte mentre siamo online (ad es. scandalo Cambridge Analytica).

Facebook Users' Privacy Concerns



Published on MarketingCharts.com in April 2018 | Data Source: Gallup

Based on telephone interviews conducted April 2-8, 2018 among 1,509 US adults ages 18 and older, of whom 785 are Facebook users.

The remaining respondents answered "Not too concerned" or "Not concerned at all."

Risposte non funzionali ai fattori stressanti

Iperconnessione

Rimanere **sempre connessi, always on, stato di vigilanza** permanente al fine di:

- Non sentirci esclusi;
- Tenere sotto controllo il flusso di informazioni;
- Rispondere rapidamente quando vogliamo comunicare interesse;
- Cancellare prontamente qualcosa che può creare imbarazzo;
- Verificare le reazioni ai contenuti pubblicati;
- Limitare la FOMO;
- ...

Risposte non funzionali ai fattori stressanti

Interruzioni

- Restare sempre connessi è possibile solo al prezzo di **continue interruzioni durante le occupazioni quotidiane** (studio, lavoro, relazioni, intrattenimento non digitale ...).
 - **Interruzione bottom-up:** generata da un segnale proveniente dai dispositivi.
 - **Interruzione top-down:** sentiamo il bisogno impellente di controllare lo smartphone (ricerca di sensazioni piacevoli che i dispositivi digitali forniscono).

Risposte ai fattori stressanti non funzionali

Multitasking

- Se non è possibile interrompersi **si divide l'attenzione tra due compiti** (ad es. uso dello smartphone alla guida, design di PC o tablet multifinestra).
- Multitasking: **comportamento non efficace**, per i limiti della nostra mente che ci portano a poterci concentrare pienamente solo su una cosa alla volta.
- Ciò che realmente facciamo è **task switching**: slittamento continuo dell'attenzione da un compito all'altro, con **scarse performance** su entrambi.

Rischio di sviluppare dipendenze

Da **smartphone, Internet, reazioni virtuali, videogiochi, ...**

Internet Addiction Disorder (IAD), o dipendenza da Internet: l'insieme delle preoccupazioni, degli impulsi e dei comportamenti eccessivi o scarsamente controllati che scaturiscono dall'uso della Rete e che comportano alterazioni comportamentali o stressanti.

Per una significativa quantità di tempo, le proprie energie psico-fisiche vengono spese per l'utilizzo di Internet, creando così delle lacune negli altri ambiti della vita quotidiana come quella personale, relazionale, scolastica, lavorativa, familiare ed affettiva.

Rischio di sviluppare dipendenze

Sette componenti tipiche delle dipendenze:

1. Rilevanza del comportamento per la persona.
2. Assuefazione.
3. Modifica dell'umore.
4. Astinenza.
5. Ricaduta.
6. Conflitto con altre sfere di vita e relazioni.
7. Problemi di salute.



Dipendenza da videogiochi

Il DSM-5, il **Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali**, include tra le dipendenze comportamentali non da sostanze quella da videogiochi (**Internet Gaming Disorder**).

Devono essere presenti per un periodo di 12 mesi, almeno 5 su 9 tra i seguenti criteri diagnostici:

1. Preoccupazione eccessiva riguardo al gioco su Internet;
2. Sintomi di malessere quando non si gioca o quando si è impossibilitati a giocare (astinenza);
3. Tolleranza, ovvero necessità di aumentare il tempo impiegato a giocare;
4. Tentativi numerosi, vani e infruttuosi di ridurre il gioco su Internet;
5. Perdita di interesse nello svolgimento di attività prima piacevoli;
6. Uso eccessivo nonostante la consapevolezza delle problematiche psicosociali che comporta;
7. Utilizzo dell'inganno sulla quantità di tempo impiegata a giocare;
8. Utilizzo del gioco per allontanare uno stato d'animo negativo;
9. Mettere a rischio relazioni, lavoro e opportunità formative a causa del gioco su Internet.

Dipendenza da smartphone

Uso eccessivo dello smartphone è stato messo in relazione con:

- Ansia e depressione;
- Scarsa soddisfazione per la vita in generale;
- Sonnolenza durante il giorno e scarsa qualità del sonno di notte;
- Peggior salute fisica (dolori muscolari, problemi a schiena, spalle e collo);
- Performance accademiche peggiori e maggiore procrastinazione negli studi.

Dipendenza da smartphone

Nomophobia:

no mobile phobia.

Paura di non avere accesso
allo smartphone.

THE WARNING SIGNS OF **NOMOPHOBIA**

...the irrational fear of losing
or not having access to one's
mobile phone



WITHDRAWAL SYMPTOMS
when your mobile phone or
network is unreachable



ANXIETY
you begin to feel stressed when your
phone battery drops into the red zone



BOREDOM OR DEPRESSION
losing yourself online evaporates
depression & boredom into thin air



DISTURBED SLEEP
affects your ability to think clearly
& reduces cognitive and learning skills



RISK
you put your life at risk
to check your phone



ALWAYS WITH YOU
you're unable to contemplate
being without your phone

Un'ora al giorno

la Repubblica

Un'ora in meno di smartphone al giorno basta per essere più felici?

di Francesco Marino

Secondo una ricerca tedesca, abbassare il tempo d'uso dei dispositivi mobili di 60 minuti su base quotidiana contribuirebbe ad aumentare il benessere e migliorare lo stile di vita

24 APRILE 2022 AGGIORNATO ALLE 13:25

🕒 21

Un'ora al giorno



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

Journal of Experimental Psychology: Applied

© 2022 American Psychological Association
ISSN: 1076-898X

<https://doi.org/10.1037/xap0000430>

Finding the “Sweet Spot” of Smartphone Use: Reduction or Abstinence to Increase Well-Being and Healthy Lifestyle?! An Experimental Intervention Study

Julia Brailovskaia, Jasmin Delveaux, Julia John, Vanessa Wicker, Alina Noveski, Seokyoung Kim,
Holger Schillack, and Jürgen Margraf

Mental Health Research and Treatment Center, Department of Psychology, Ruhr-Universität Bochum

Public Significance Statement

The present study suggests that conscious and controlled changes of daily time spent on smartphone use can contribute to subjective well-being (less depressive and anxiety symptoms, less problematic use tendencies, more life satisfaction) and to a healthier lifestyle (more physical activity, less smoking behavior) in the longer term. Already, a reduction of daily smartphone use by 1 hr can result in this positive effect, a complete abstinence is not necessary.

Effetti del digitale sulle relazioni



Vantaggi delle relazioni tramite social media

- Scambio di contenuti piacevoli che possono suscitare **emozioni positive** (oltre al piacere possono aumentare la capacità di attenzione, il problem solving, la resilienza, diminuire lo stress).
- Possibilità di condividere esperienze ed emozioni, con effetti positivi in termini di **rielaborazione**.
- Possibilità ampie di interazione, anche a distanza, e quindi di **rafforzamento del capitale sociale** e di conseguenza del supporto sociale percepito.
- Selezione di ciò che si vuole mostrare del proprio Sé digitale e **self-affirmation** (processo attraverso il quale ci focalizziamo sugli aspetti di noi stessi che riteniamo essere più positivi e apprezzabili).

Self-affirmation

Esperimento su studenti a cui era stato dato un giudizio negativo riguardo lo svolgimento di un compito, tenere un discorso in pubblico (Toma, 2016).

GRUPPO 1

Subito dopo il giudizio trascorrono 5 minuti osservando il profilo social di uno sconosciuto

GRUPPO 2

Subito dopo il giudizio trascorrono 5 minuti osservando il proprio profilo social su Facebook

GRUPPO 3

Subito dopo il giudizio scrivono un breve testo che riguardava i propri valori personali

fornirono in media meno scuse riguardo al loro fallimento, agivano in modo più aperto e meno difensivo mostrando come la loro autostima percepita fosse incrementata.

Svantaggi delle relazioni tramite social media

- I contenuti che vengono pubblicati entrano nei meccanismi della **competizione per l'attenzione**, alla ricerca di like o altre forme di approvazione.
- **Like**: si tratta di segnali vaghi (non esprimono un'informazione precisa) e intrinsecamente positivi, che provocano in noi piacere.
- Sono una **semplificazione estrema delle forme di apprezzamento** in presenza: unidimensionali e uguali per tutti.
- **Assenza di like**: bassa popolarità, segno di isolamento sociale, vergogna ed emozioni negative (la pubblicazione di un contenuto può quindi portare con sé una certa dose di ansia).

Svantaggi delle relazioni tramite social media

- **Competizione per l'esibizione della felicità**, con possibili risvolti negativi.
- Logica pubblicitaria nella **scelta dei contenuti** da condividere, basata sulla quantità di apprezzamenti che potrebbero ricevere.
- Tendenza a **ritenere che le altre persone siano più felici** e abbiano vite migliori della propria, soprattutto per chi ha molti contatti e usa spesso i social.
 - Euristiche della disponibilità.
 - Bias della corrispondenza.

Svantaggi delle relazioni tramite social media

- C'è una maggiore **tendenza all'empatia** quando i contenuti positivi sono pubblicati dalle nostre **cerchie sociali più strette**.
- Viceversa, con le **persone meno conosciute**, si attiva più di frequente una **comparazione di tipo negativo**.

Comunicazione faccia a faccia vs. digitale

In presenza

La comunicazione di persona **richiede un notevole sforzo:**

- dobbiamo concedere la nostra totale attenzione all'altra persona,
- dobbiamo decodificare segnali di diverso tipo (verbali, non verbali e paraverbali),
- dobbiamo elaborare in diretta, e quindi velocemente, le informazioni e le risposte da dare.

Comunicazione faccia a faccia vs. digitale

Mediata

La comunicazione mediata dai media digitali risulta invece **meno costosa**:

- non richiede totale attenzione,
- è più facile gestire le emozioni data l'assenza del corpo e del volto,
- avviene a distanza e in tempi dilatati, permettendoci una migliore selezione delle risposte.

Comunicazione faccia a faccia vs. digitale

Mediata

- Modalità preferita dalle persone con bassa autostima, soprattutto quando si espongono a un potenziale rifiuto o quando devono gestire un conflitto.
- Problematica quando spinge al sovrautilizzo e tende a sostituirsi alla comunicazione in presenza.

Effetti del digitale sulla comunicazione faccia a faccia

- **Phubbing:** tendenza a ignorare qualcuno durante un'interazione sociale per focalizzarsi sul proprio smartphone.
- Se inizialmente era considerato un comportamento irrispettoso, la tendenza all'always on lo ha reso socialmente più accettabile.
- Effetti negativi sulla qualità delle relazioni personali e sentimentali. L'Italia è il paese in cui si litiga di più a causa dello smartphone.
- Relazione negativa tra uso dello smartphone e soddisfazione per il tempo speso di persona con gli amici.

Effetti sulla comunicazione faccia a faccia

- Anche solo la presenza dello smartphone all'interno del nostro campo visivo durante una conversazione può ridurre la qualità delle nostre relazioni.
- **Effetto priming:** capacità di un oggetto, o di uno stimolo, di attivare un ricordo nella nostra memoria e influenzare i comportamenti.
- La sola presenza dello smartphone può innescare in modo inconscio i processi cognitivi legati alla comunicazione con le cerchie sociali raggiungibili tramite i dispositivi o altre attività che si possono svolgere online, distraendoci da quello che stiamo facendo in quel momento, dal «qui e ora».

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/>

