

DISCONNETTERSI

Il progetto nasce come proposta di alternanza scuola lavoro per gli studenti della 3° ASE del Liceo "A. Cairoli" curato dalla prof. Lucia Dorigo docente di filosofia e da Dr. Maurizio Fea psichiatra per FeDerSerD

Contesto e metodo di lavoro

Tutto il lavoro si è svolto nel contesto e negli orari scolastici per una settimana, iniziata con la presentazione del progetto e degli scopi che si intendevano raggiungere. Dal primo giorno e per 48 ore c'è stata la disconnessione obbligatoria per tutta la classe, dai social e dai sistemi di messaggistica, consentita la telefonia e la posta elettronica. È seguita l'analisi ed il confronto sull'esperienza per condividere e mettere a fuoco emozioni, difficoltà, scoperte da disconnessi. Le osservazioni sono servite per mettere a punto sotto la guida della docente di lettere, testi di comunicazione utili a formulare successivamente la proposta agli altri studenti. Questo lavoro di interfaccia tra le dimensioni psicologiche evocate dalla esperienza e la loro traduzione nel linguaggio e nelle formule narrative appropriate, ha prodotto anche le tracce per la costruzione del questionario e del diario giornaliero che sono serviti per condurre la sperimentazione. Contestualmente sono stati presentate le conoscenze scientifiche indispensabili per comprendere il funzionamento del cervello e le sue relazioni con la tecnologia che sviluppa ed applica l'intelligenza artificiale, i cui algoritmi governano i social network e gran parte dei processi di marketing. Sono stati presentati ed analizzati alcuni video con esempi professionali di comunicazione di contenuti scientifici, per aiutare gli allievi nella preparazione delle presentazioni in Power Point usate come guida per presentare e promuovere la partecipazione all'esperimento. Successivamente è stato messo a punto e parzialmente sperimentato nella componente tecnologica il questionario di ingresso e i diari giornalieri pensati allo scopo di monitorare l'umore e le percezioni dei partecipanti all'esperimento. Abbiamo usato lo strumento Google Moduli che permette di creare questionari e di raccogliere le risposte, in modalità elettronica, e fornisce direttamente l'elaborazione quantitativa in forme di istogrammi e/o in fogli excell ulteriormente elaborabili. La non perfetta padronanza di questo strumento e il poco tempo a disposizione per sperimentarne l'applicazione, sono stati purtroppo la causa di errori nell'invio del questionario di ingresso che hanno prodotto alcuni bias risultati incorreggibili. Ciascun team di presentatori, mediamente tre per gruppo, ha fatto due simulazioni in classe, per correggere le imperfezioni e migliorare le performances verbali, prima dell'intervento nelle altre classi.

Il progetto è stato presentato dai team, nel corso di una mattinata, in 30 classi del Liceo per un totale di 618 allievi in prevalenza di genere femminile. 7 classi prime – 9 classi seconde – 8 classi terze – 5 classi quarte – 1 classe quinta. A tutti sono state illustrate le ragioni del progetto con l'obiettivo di provare la disconnessione per cinque giorni.

Nel corso delle presentazioni sono stati raccolti 559 indirizzi mail di studenti, ai quali inviare il questionario di ingresso. 503 sono risultati gli indirizzi validi ai quali è stato mandato l'invito.

Questionari inviati sono perciò stati 503. Le risposte al questionario di ingresso sono state 52, di cui validi 43.

RISULTATI

Purtroppo c'è stato un errore nell'invio del questionario di ingresso che ha compromesso la partecipazione di un certo numero di studenti che hanno ricevuto il questionario in un format non compilabile. Non è possibile determinare né stimare il numero dei soggetti che non hanno potuto rispondere per questo errore tecnico, ma abbiamo la certezza che sia accaduto. Possiamo quindi dire che circa 10% dei soggetti che hanno ricevuto la proposta hanno risposto, alcuni accettando di partecipare, e sono la maggioranza, altri dicendo che non avrebbero partecipato.

Gli inconvenienti riscontrati nel primo invio del questionario di invito hanno inoltre determinato la perdita di informazioni relative alle età. Il 75% delle risposte valide è dato dal genere femminile il rimanente 25% è maschile, dato che riflette la composizione di genere dell'istituto. Con qualche incertezza è possibile indicare le modalità e la frequenza di uso dei cellulari.

27% dichiara di non spegnerlo mai ed il rimanente della popolazione si distribuisce in varie ragioni di spegnimento (studio, sport, compagnia della famiglia ecc.) che nel complesso ci dicono che viene esercitato un certo controllo sull'uso dell'apparecchio da parte di più dei due terzi.

Sul tempo che si ritiene trascorrere sui social la popolazione si divide nel 57% che ritiene di stare sui social da due a tre ore ed il rimanente da 4 a 5 ore, dunque un lasso di tempo consistente per tutti, ma non sappiamo quanto prossimo alla realtà.

Delle 43 risposte valide 17 (42%) dicono che non intendono partecipare, il rimanente si distribuisce indicando tra le ragioni per farlo: 13 per mettersi alla prova, 5 per curiosità e 8 per capire se sono dipendenti. 22 persone (84%) pensano che riusciranno a portarlo a termine. Potremmo quindi in teoria attenderci 26 risposte ai diari, almeno inizialmente per i primi giorni.

DIARIO 1° GIORNO

Le risposte, tutte valide, al diario del primo giorno sono 24. Quattro persone hanno comunicato il giorno 14 (primo giorno disconnessione) con il format specifico, di aver interrotto per motivi più o meno simili dovuti alla necessità di commettersi. Quasi il 60% ritiene di aver guadagnato qualcosa mentre il 40% ritiene di aver perso qualcosa. Complessivamente pochi hanno avvertito un aumento dell'ansia, mentre più elevate sono le percentuali di coloro che si sono sentiti annoiati o esclusi dal mondo (circa il 40% si colloca nei tre quinti superiori della scala per entrambe queste domande con una leggera prevalenza per il senso di esclusione). Il 70% ha avuto la tentazione di riconnettersi.

DIARIO 2° GIORNO

Risposte 21 tutte valide. Più del 40% ha avuto come primo pensiero quello di fare colazione, il rimanente 60% si distribuisce tra le altre opzioni con una certa prevalenza 23% per la domanda "chi mi ha cercato". Rispetto al primo giorno si riduce complessivamente il numero di coloro che si sentono esclusi (quasi 70% molto poco/poco, a fronte del 30% che si sente piuttosto escluso) La scala dell'ansia e della noia è bassa per entrambe (38%) con un lieve aumento dei quinti intermedi e una diminuzione dei molto. Sembra esserci una stabilizzazione verso valori medi dei fattori emozionali rilevati. Interessante notare che 8 soggetti hanno dichiarato un aumento della noia, ma alla domanda se sono riusciti a gestire questa emozione solo 5 hanno risposto di non essere riusciti. Quasi 80% riconosce di avere avuto più tempo per sé, mentre 5, che non sono i soggetti che non hanno saputo gestire la noia, dicono di non aver avuto un aumento del tempo disponibile per sé.

DIARIO 3° GIORNO

Al terzo giorno perdiamo sei soggetti senza avere il riscontro informativo, probabilmente hanno interrotto ma non hanno chiesto e compilato il format. Le risposte valide si riducono a 15 e anche quelli che resistono cominciano a segnalare la mancanza della connessione (80% dei soggetti si colloca nei tre quinti intermedi) tuttavia senza che ciò determini un aumento dell'ansia e neanche del senso di esclusione e di noia, rispetto ai giorni precedenti. Probabilmente i dati osservabili risentono della uscita di coloro che avrebbero aumentato i valori per ansia, noia, esclusione, e hanno interrotto. Compare un senso di vuoto indefinito per 40% e anche il piacere di

scoprire cose nuove da fare sembra attenuarsi, pur essendoci poca corrispondenza di risposte, tra senso di vuoto e poco piacere (solo 1 su 5).

DIARIO 4° GIORNO

Al quarto giorno le risposte si riducono a 8. Troppo poche per fare osservazioni con un valore statistico anche approssimativo. Vediamo comunque che aumentano le difficoltà e calano i riscontri positivi che nei primi due giorni avevano un certo peso, adesso valgono solo per un paio di persone. Pesano sempre meno emozioni come ansia, noia, esclusione, che sono presenti in tutti e otto ma poco rilevanti. Segnalate in aumento le difficoltà ad organizzarsi quasi per tutti.

DIARIO 5° GIORNO

I duri sono rimasti. Otto persone hanno tenuto l'impegno sino alla fine. 5 su otto dicono di fare più cose di prima ma anche di aver voglia di sapere cosa ne pensano gli amici, mentre la sensazione di vuoto sembra pesare poco per quasi tutti. Nel questionario di presentazione erano state 22 le persone che ritenevano che avrebbero portato a termine la prova. Ma solo 36% di soggetti ha valutato correttamente la propria decisione e la capacità/volontà di perseguirla.

VALUTAZIONE FINALE

Sono otto anche le risposte di valutazione. Quattro su otto valutano l'esperienza sostanzialmente positiva, gli altri sono in posizione intermedia, nessuno giudica negativamente (chi lo avrebbe fatto probabilmente ha interrotto prima) l'esperienza, che ritengono anche ripetibile. Questa esperienza non sembrerebbe aver prodotto decisioni di cambiamento delle abitudini tranne in un caso. C'è accordo su un giudizio di rilevanza degli applicativi social nella vita di tutti i giorni, ma senza particolare enfasi né in senso positivo né negativo mentre è apprezzato da tutti l'aver imparato cose sugli amici e sulla amicizia.

Obiettivi del progetto

La componente ricerca del progetto intendeva verificare alcune ipotesi:

- la disponibilità delle persone a cambiare temporaneamente alcune abitudini di uso dei mezzi di comunicazione e contatto sociale, applicativi di messaggistica e social network
- se e quali difficoltà avrebbero incontrato le persone durante la sperimentazione
- se l'esperienza di disconnessione avrebbe prodotto cambiamenti nel rapporto tra le persone ed i propri devices
- se sarebbero comparsi eventuali segni riferibili a condizioni di dipendenza dall'uso dei social

la componente intervento aveva come scopo:

- portare all'attenzione degli studenti in maniera fattuale il tema dell'uso dei social
- dare ai ragazzi competenze esperienziali di carattere emotivo e cognitivo per aumentare la conoscenza e la padronanza degli strumenti di social network
- introdurre un approccio scientifico e documentato al tema mediante un percorso di formazione innovativo e connesso alle discipline curriculari dell'indirizzo scolastico

Scontando alcuni errori di impostazione della ricerca intervento e i problemi riscontrati in fase di presentazione, sia quelli organizzativi che tecnologici, possiamo dire che sono stati raggiunti sia gli obiettivi della componente intervento che la verifica delle ipotesi di ricerca.

- La classe sperimentale ha funzionato bene come gruppo di ricerca, sia nella fase di formazione e apprendimento, sia nella fase operativa di progettazione e sviluppo applicativo. Sono state acquisite competenze in discipline come neuroscienze, comunicazione e marketing, psicologia cognitiva, metodologia della ricerca, che sono state messe alla prova nella fase operativa dell'intervento.
- Il tema dell'uso dei social è stato posto alla attenzione di parte degli allievi dell'istituto e di un certo numero di docenti. Questo obiettivo deve essere ancora perfezionato e perseguito con altre iniziative di richiamo sia verso gli allievi che verso i docenti.
- I risultati della ricerca, nonostante appaiano limitati nei numeri, sono incoraggianti, se si pensa che una ricerca recentemente pubblicata su *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* 2018 riferisce dello studio, fatto con ben altri mezzi, in cui si chiedeva di non usare i social network per 7 giorni, proposto ad una popolazione di oltre 1000 individui dai 18 anni in su, di cui solo 152 (poco più del 10%) ha aderito,. Possiamo quindi ritenerci soddisfatti del tasso di adesione ottenuto con questa ricerca intervento.

Commenti ai risultati

Le poche altre ricerche di questo tipo, evidenziano tutte la difficoltà di reclutare volontari per queste esperienze, e quelli che si ingaggiano sono probabilmente persone già orientate e che fanno un uso abbastanza controllato dei social, quindi non manifestano quei segni di tipo astinenziale in modo marcato, come ansia, inquietudine, noia.

La difficoltà del reclutamento è un punto chiave per le ricerche, sia perché riduce notevolmente il campione, sia perché esprime un processo di autoselezione dei partecipanti e dunque rende molto difficile rispondere alla domanda se si tratti di un fenomeno di dipendenza come molti sostengono o se le ragioni vadano cercate altrove e testate con altre ipotesi. Nella nostra ricerca inoltre, si chiedeva non solo la disconnessione dai social, ma anche dai sistemi di messaggistica come sms, WhatsApp che hanno caratteristiche diverse da Fb, Instagram, Wechat ecc. La ragione per questa restrizione, che probabilmente è stato un fattore ulteriormente limitante alla partecipazione, è che si voleva incidere su tutto ciò che costituisce la componente di immediatezza, rapidità, reattività nella comunicazione, per consentire ai soggetti sperimentali, di provare altre modalità di comunicazione meno reattive ed istantanee, possibilmente più mediate dalla riflessione. È del tutto evidente che i sistemi di messaggistica, sono ormai un modo così diffuso e consolidato di comunicazione, al punto da potersi configurare come un vero e proprio strumento di lavoro in alcuni casi ed in altri come un potente organizzatore al quale diventa difficile rinunciare. Il confine tra le logiche di funzionamento dei sistemi di messaggistica e quelli dei social, è permeabile alle reciproche interferenze e dunque diventa difficile operare distinzioni, anche se indubbiamente queste ci sono ed in molti casi sono piuttosto rilevanti.

L'universo dei social net è alquanto complesso e variegato, è stato pensato e costruito con scopi di profitto ma si sviluppa grazie ai contributi di tutti coloro che vi partecipano attivamente. Ognuno contribuisce secondo i propri interessi e li usa con finalità diverse. Cambiano le ragioni di uso tra persone e persone, ma anche per le stesse persone nel tempo. Questo aspetto delle ragioni di uso sembra essere un fattore molto rilevante nell'orientare le persone, quando vengono sollecitate a pensare all'idea di disconnettersi, o comunque a riflettere sull'utilizzo che si fa dei social. La prima domanda che pongono gli interlocutori e anche nel nostro caso è accaduto, è "per quale ragione dovrei disconnettermi?" che si può declinare in vari modi "che vantaggio ne ricavo" - "a cosa mi serve farlo" - "sono molto utili" - "perché mettermi in difficoltà da solo" - lungo una gamma di emozioni che portano alla conclusione che l'idea di perdere una quantità non bene definita di opportunità di varia natura, senza avere chiaro se e quali vantaggi potrebbero esserci, sia inquietante per moltissime persone.

Pur non entrando nel merito delle diverse ragioni per l'uso dei social, possiamo affermare che è la motivazione intrinseca il fattore principale e decisivo per la mancata partecipazione a

questo tipo di proposte. Secondo la teoria della autodeterminazione di Deci e Ryan, impegnarsi in attività interessanti, voler esercitare le proprie capacità, perseguire l'integrazione in gruppi sociali e integrare esperienze intrapsichiche e intersichiche in un'unica struttura mentale, fanno parte dell'evoluzione adattiva dell'organismo umano. L'integrazione di questi elementi di coesione identitaria diventa un fortissimo fattore motivazionale, quello che Deci chiama la *motivazione intrinseca* e riguarda attività che le persone trovano di per sé interessanti, e che promuovono la loro crescita. Più le persone sperimentano la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali, attraverso determinate attività e comportamenti, più saranno motivate ad applicarsi in tali compiti, anche a prescindere dalle ricompense esterne, che tuttavia nel caso dei social sono ben presenti e costituiscono il fattore motivazionale principale per molte persone. Questa teoria sembra in grado di spiegare efficacemente le ragioni della diffusione dei social network tra miliardi di utenti in tutto il mondo, e giustificare gli aspetti positivi legati a questa diffusa attività. Potrebbe anche spiegare la riluttanza delle persone a disconnettersi: infatti per la maggior parte dei soggetti la motivazione inizialmente estrinseca (contingenze emozionali di vario tipo come soddisfare le curiosità, essere apprezzati, diventare "famosi", avere risposte immediate per ogni cosa, apparire, sono le modalità per mezzo delle quali si sono affermati i social), è stata interiorizzata, diventando una potente motivazione intrinseca, alla luce della quale le alternative ai vantaggi della connessione impallidiscono. Possiamo dire che le ragioni per il no alla prova sono superiori alle ragioni per il sì e che probabilmente solo forti contingenze (incentivi robusti oppure punizioni ed obblighi) possono determinare lo sbilanciamento delle ragioni a favore del sì. Noi abbiamo offerto solo curiosità, sentimento di sfida, prova da superare, ed è evidente che tali motivazioni possono risultare efficaci solo per un numero relativamente ristretto di persone.

Conclusioni

Dunque i risultati risentono del fatto che si tratta di un gruppo di soggetti autoselezionati sulla base di propensioni personali alla ricerca critica di esperienze ed alla disponibilità a sperimentare cambiamenti. Quindi non c'è alcuna evidenza di condizioni di dipendenza dai social, ma solo giustificate emozioni sia positive, come la soddisfazione di aver portato a termine una prova, di aver introdotto elementi di novità nella propria vita, che emozioni negative come un certo livello di ansia e instabilità dovute ai cambiamenti di alcune abitudini ed alla necessità di dover far fronte al quotidiano senza alcuni consolidati strumenti di supporto.

Questa è la punta dell'iceberg, che si presta più facilmente alle esplorazioni, ma il più delle volte l'effetto iceberg è distorsivo, come anche nel caso dei social e dell'uso dei cellulari. La massa visibile dell'iceberg che colpisce e fa pure una certa impressione è la quantità di persone che sembrano immersi in permanenza in un ambiente di relazionalità tecnologica, che li assorbe e li

rende estranei. Ma sappiamo ancora troppo poco sulla diversità e complessità di ragioni che sostengono questi comportamenti, che è la parte immersa dell'iceberg e ne sostiene il galleggiamento. Sarebbe riduttivo e sbagliato interpretare questa complessità con polarità semplificate che tendono ad ascrivere tutti questi comportamenti alla categoria delle dipendenze o all'opposto a trascurare le enormi implicazioni che questi comportamenti producono sulla vita di miliardi di persone, comprese anche quelle che non mostrano o non apprezzano questi comportamenti. Ci sono diverse ragioni individuali e collettive che possono spiegare e giustificare la rapidità con cui si sono diffusi questi comportamenti, apparentemente tutte buone ragioni, ma parafrasando il famoso poeta inglese, nulla è buono o malvagio in sé, dipende dall'uso che se fa.

Certamente essere, e rendere consapevoli, dei cambiamenti epocali che questi processi inarrestabili producono sulla nostra vita di tutti i giorni, è un passo fondamentale perché si possa immaginare la possibilità di governare, almeno in parte, questi fenomeni e di controllarne le derive più pericolose.



Maurizio Fea

Referenze al testo

1. Stieger S., Lewetz D. (2018) A Week Without Using Social Media: Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Volume 21, Number 10, 2018 DOI: 10.1089/cyber.2018.0070
2. Hormes J.M., Brianna Kearns B., & Timko C.A. (2014) Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction* 2014, 109, 2079–2088
3. Wise K., Alhabash S., Park H.(2010) Emotional responses during social information seeking on Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2010; 13: 555–62.
4. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
5. Fea M. *Le abitudini da cui piace dipendere*. 2017 Franco Angeli editore. Milano