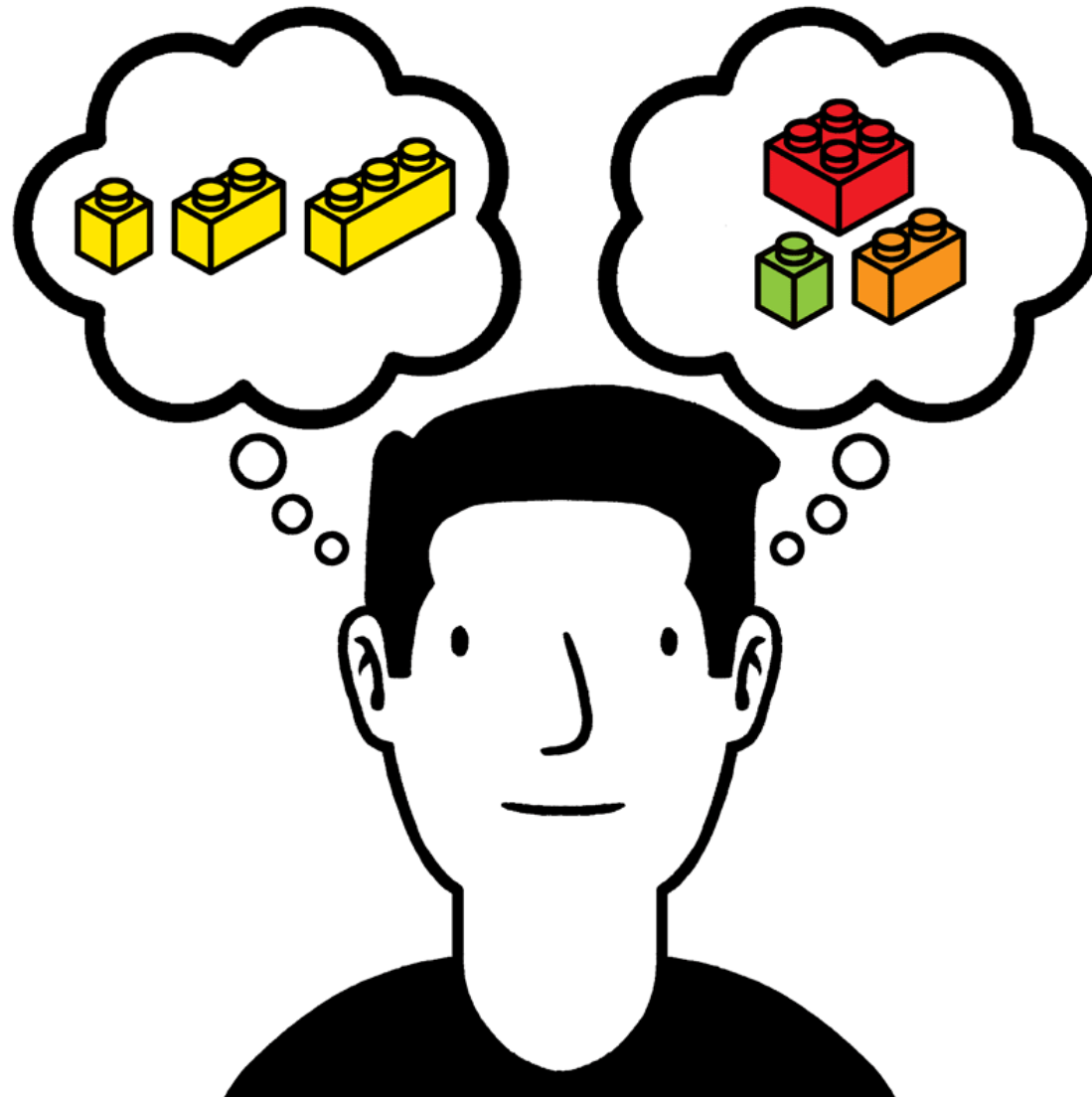




## IL CONCETTO PERSONALE DI BENESSERE



## BENESSERE EDONICO

vs

## BENESSERE EUDAMONICO

Emozioni positive

Piacere

Utilità

Assenza di emozioni negative

Significatività

Crescita personale

Auto-realizzazione

Sviluppo competenze

# BENESSERE EDONICO

vs

# BENESSERE EUDAMONICO

Emozioni positive

Piacere

Utilità

Assenza di emozioni negative

**Hedonic**

Experiences  
that are satisfying



Fragmented  
Elements of life



Pleasure or feeling good  
in the moment,  
reaching a goal  
feeling temporarily satisfied



Significatività


Crescita personale

Auto-realizzazione

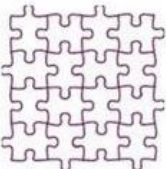
Sviluppo competenze

**Eudaimonic**


Life  
that is satisfying



Holistic  
Life as a whole

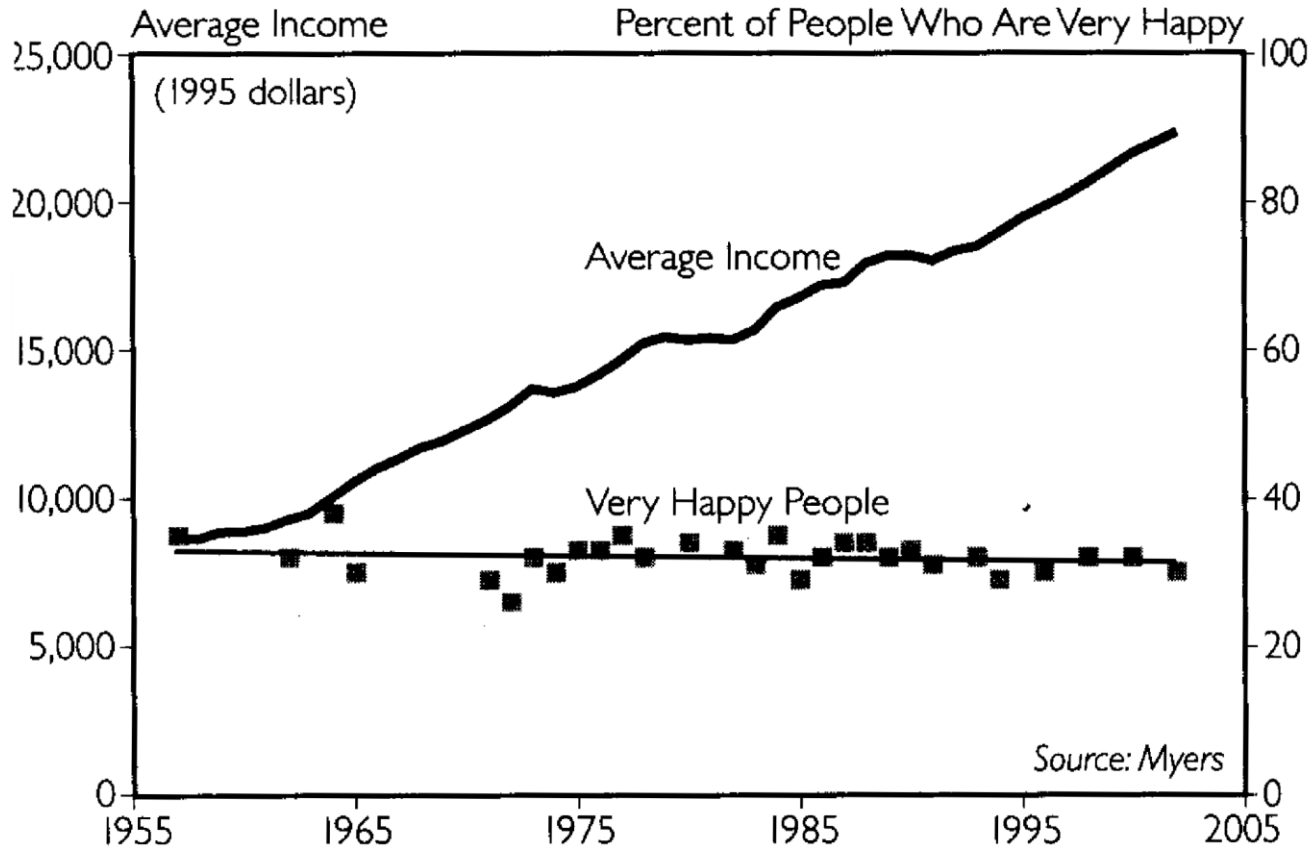


Feeling your life has  
meaning / purpose  
Your experiences allow  
you to learn, grow & reach  
your full potential



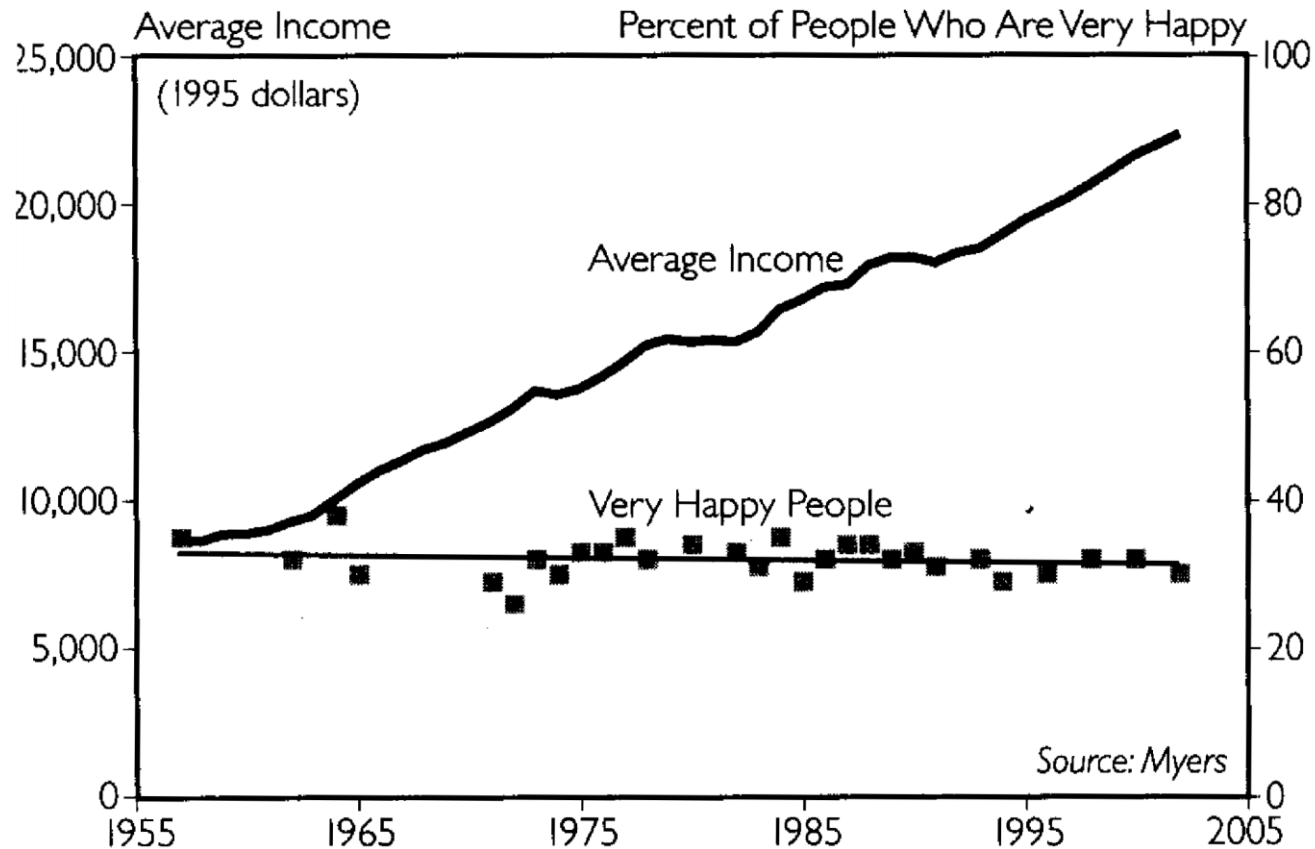


# PERCENTUALE DI PERSONE CHE SONO MOLTO FELICI



**Figure 8-1. Average Income and Happiness in the United States, 1957-2002**

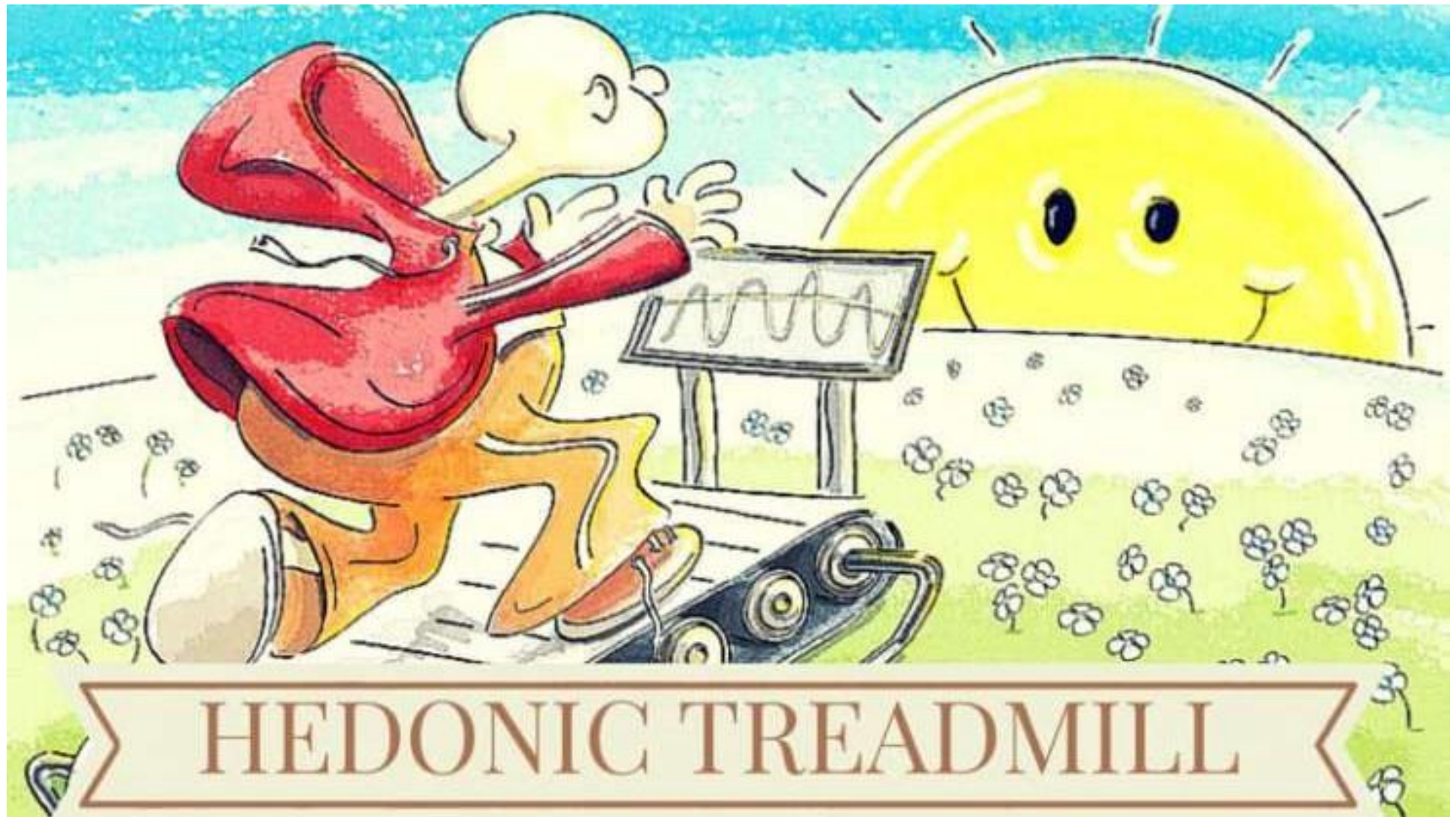
# PERCENTUALE DI PERSONE CHE SONO MOLTO FELICI



**Figure 8-1. Average Income and Happiness in the United States, 1957-2002**

“Se la ricchezza non fa la felicità, figuriamoci la povertà”

Woody Allen





# TECNOLOGIA = BENESSERE?



## SAPPIAMO QUALE BENESSERE CERCARE?

4/07/2015  
QUI MI SONO DISINTOSSICATO DA SMOG, FRENESIA MA  
SOPRATTUTTO FACEBOOK.  
GRAZIE PER LA PESSIMA CONNESSIONE. NON CREDEVO  
CHE L'AVREI MAI SCRITTO.  
NON VEDO L'ORA DI TORNARE...  
Too big!  
Giorgio!

Isola d'Elba, 4/7/2015

“Qui mi sono disintossicato da smog, frenesia ma soprattutto Facebook. Grazie per la pessima connessione. Non credevo che l'avrei mai scritto. Non vedo l'ora di tornare...”

Giorgio!”

# BENESSERE DIGITALE



# STRESS





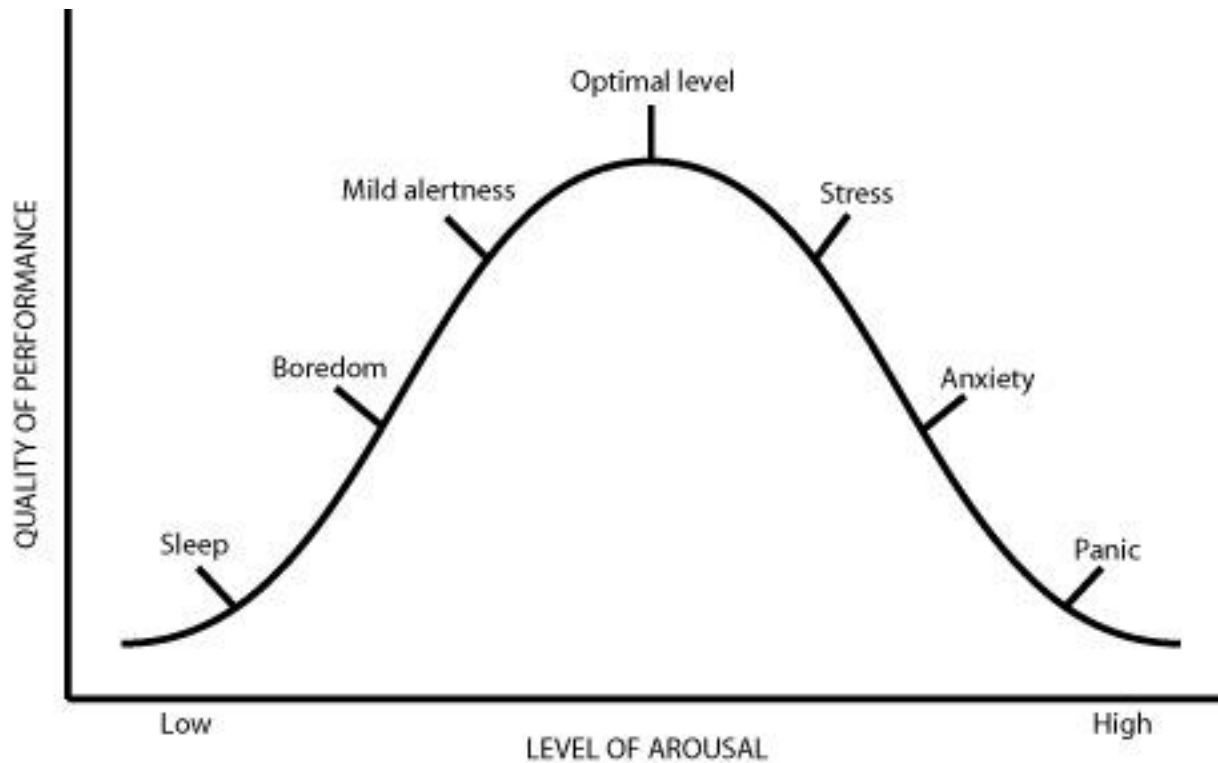
**Stress:** “Un insieme di risposte fisiche e psicologiche a condizioni avverse” Selye (1964).

**Tecnostress:** lo stress provato dagli individui e che è dovuto al loro uso delle tecnologie informatiche (IS.) Tarafdar et al. (2017)

I costi dello stress lavorativo sono stati stimati diversi modi. Secondo l'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO) le inefficienze derivate dallo stress lavorativo possono arrivare a costare fino al 10 % del PIL di un paese (Midgley, 1997). Cartwright and Boyes (2000) hanno stimato che in Gran Bretagna oltre il 60% delle assenze dal lavoro sono dovute a stress.

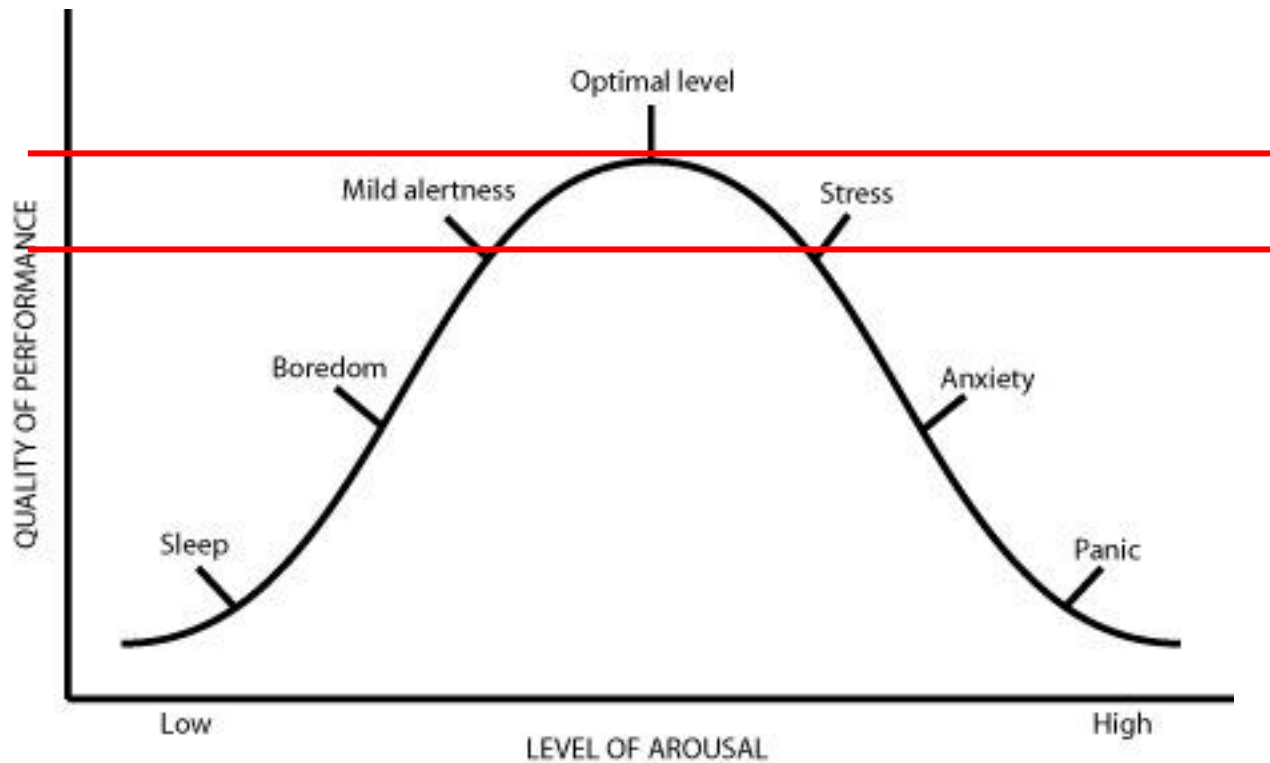
(Le Fevre et al. 2003)

# STRESS & PERFORMANCE



Yerkes-Dodson law (Revised, 1908)

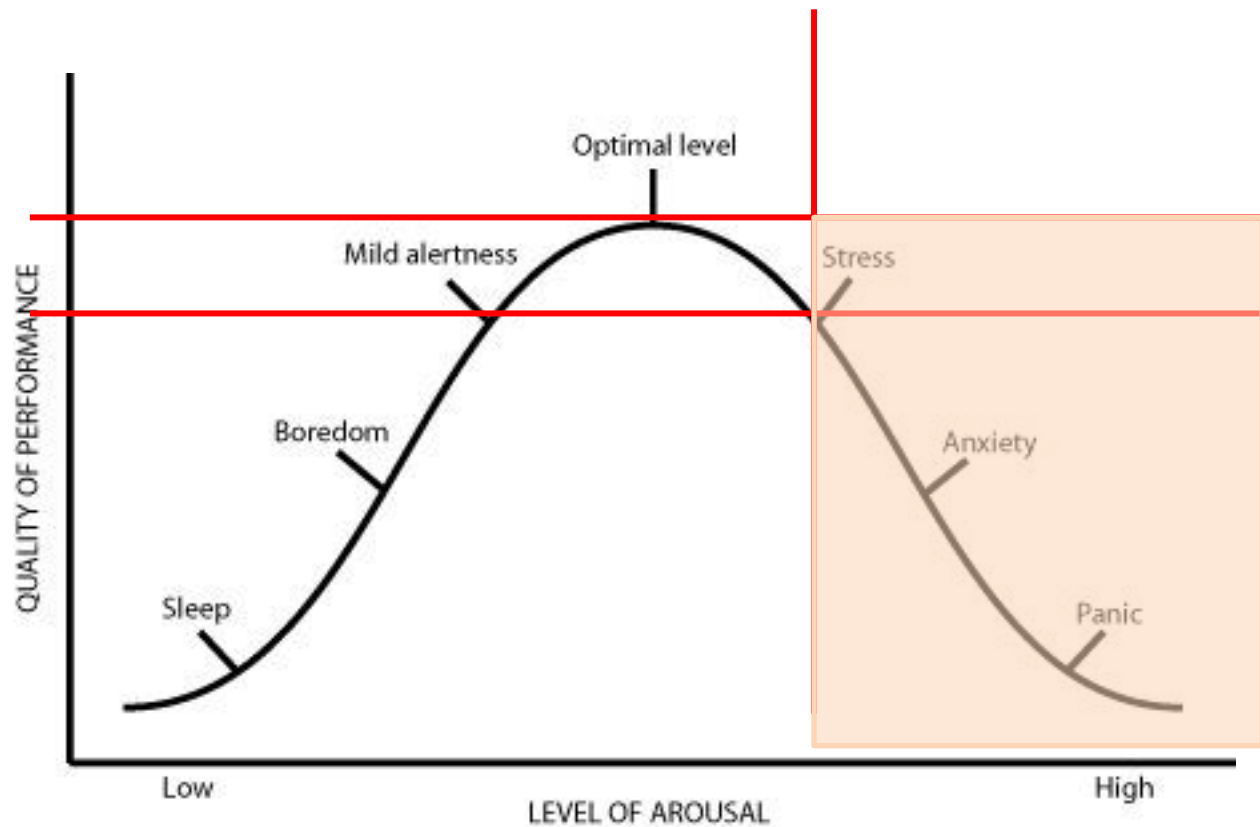
# STRESS & PERFORMANCE



Yerkes-Dodson law (Revised, 1908)



# STRESS & PERFORMANCE



Yerkes-Dodson law (Revised, 1908)

# EUSTRESS

## STRESSORS

Mancanza di competenze digitali (moderata)



## COMPORTAMENTO FUNZIONALE

Apprendimento di nuove skill



+ STRESS  
+ BENESSERE

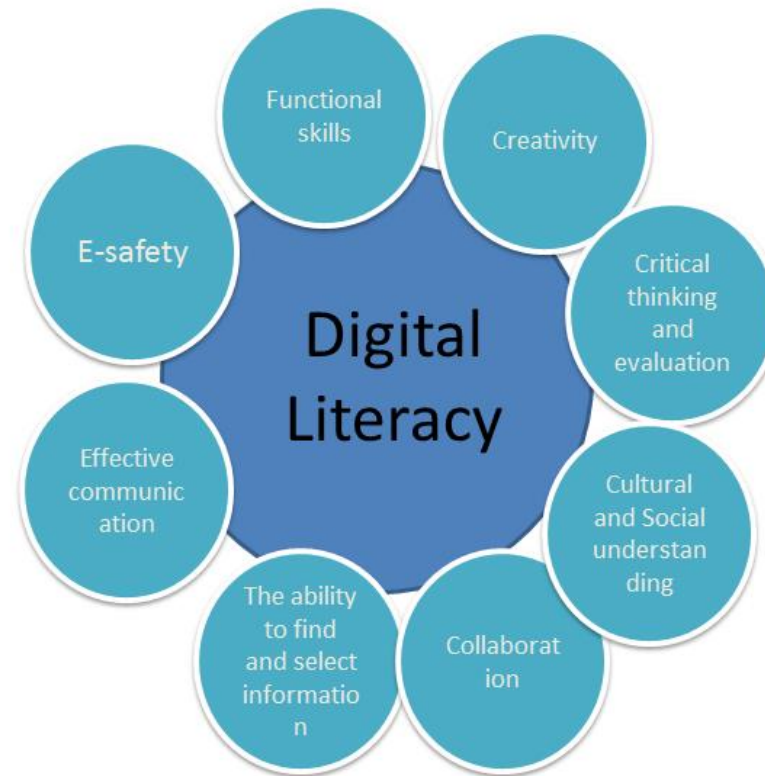
# Le competenze digitali oggi

“Le competenze digitali di base sono le capacità di utilizzare con dimestichezza e spirito critico le tecnologie dell’informazione per **il lavoro, il tempo libero e la comunicazione**. Sono quindi competenze utili a tutti i cittadini per poter partecipare alla società dell'informazione e della conoscenza ed esercitare i diritti di **cittadinanza digitale**.

Le competenze digitali si fondano su "abilità di base nelle tecnologie dell’**informazione** e della **comunicazione**: l’uso del computer per reperire, valutare, conservare, produrre, presentare e scambiare informazioni nonché per comunicare e partecipare a reti collaborative tramite Internet"

(Unione Europea, Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio relativa a competenze chiave per l’apprendimento permanente, 2006/962/CE (link is external)).

# STRESS

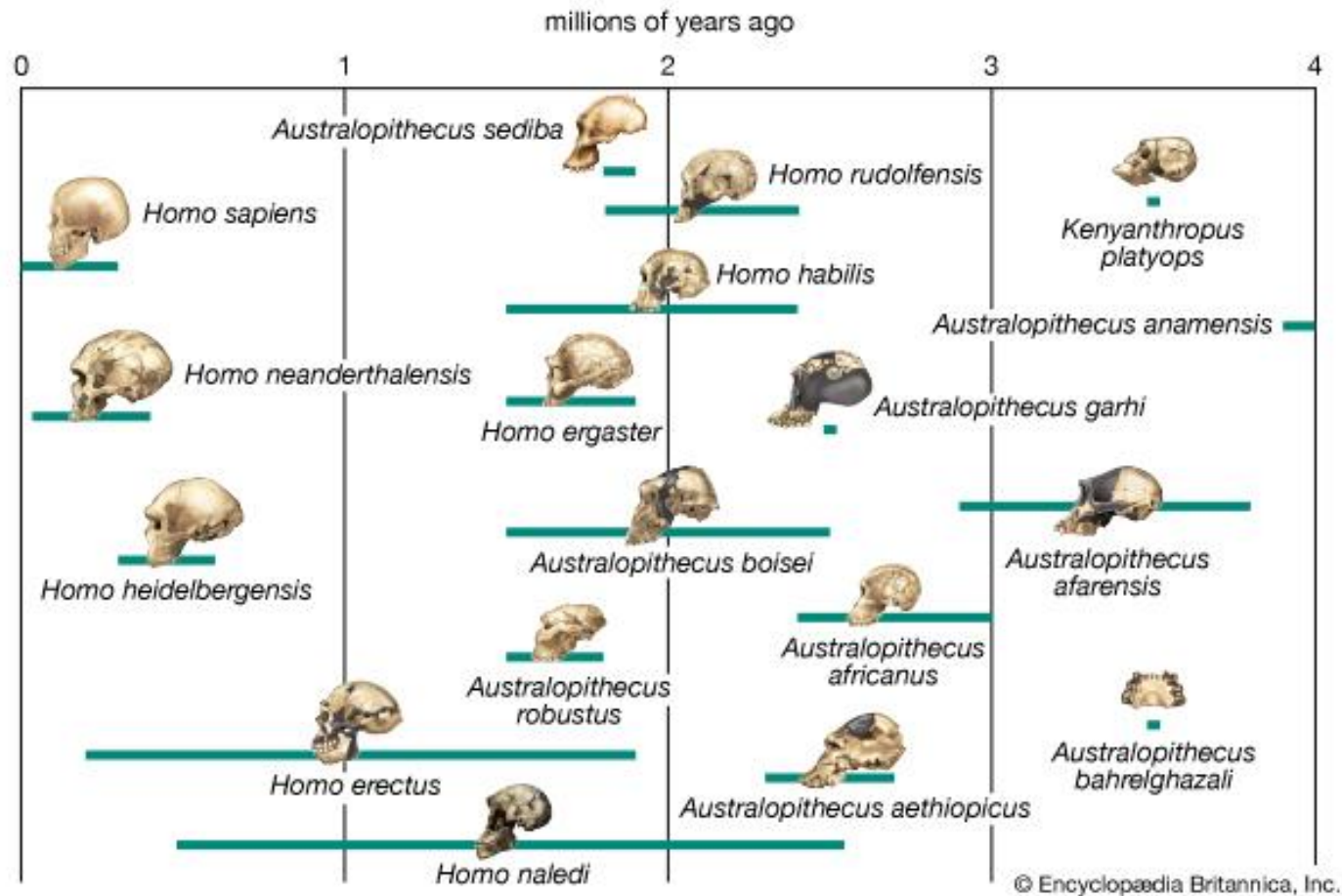




## SOVRACCARICO COMUNICATIVO E INFORMATIVO



# MILIONI DI ANNI PRIVI DI TECNOLOGIE COMUNICATIVE



# STRESS



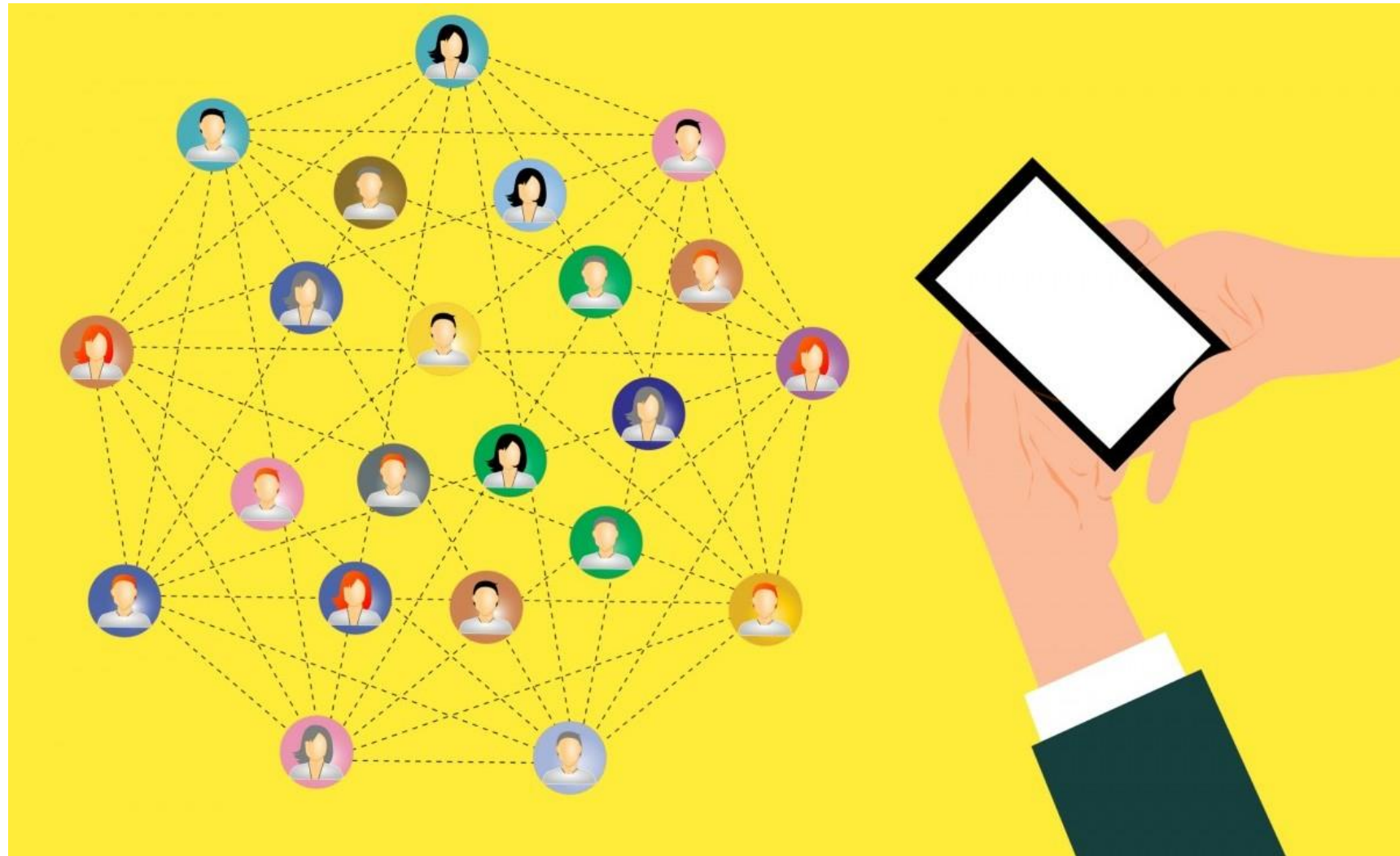


# STRESS





# IPERCONNESSIONE



# INTERRUZIONI




# INTERRUZIONI



Il tuo messaggio è stato ignorato con successo

# DISCONNESSIONE





Un sondaggio di circa 600 professionisti che utilizzano il computer ha messo in luce come il 73% teme che l'astensione dalla connettività costante e dalla risposta istantanea del flusso di informazioni li metta in una posizione di svantaggio sul posto di lavoro.

(Tarafdar et al. 2015)



# INTERRUZIONI



Diversi studi sperimentali, così come studi sul campo trasversali, ha dimostrato che le **interruzioni possono essere classificate come gravi fattori di stress**. Le interruzioni sul lavoro hanno dimostrato di essere **correlate negativamente alla soddisfazione sul lavoro** (Kirkcaldy & Martin, 2000) e positivamente all'irritazione e ai disturbi psicosomatici (Grebner et al., 2003), così come agli stati d'animo depressivi (Rout, Cooper, & Rout, 1996). Inoltre, c'è evidenza che le **interruzioni del flusso di lavoro non solo riducono la performance** (Bailey & al., 2003), ma anche la performance (Bailey & Rout, 1996). Konstan, 2006), ma anche **umentare il rischio di errori terapeutici negli ospedali** (Balas, Scott, & Rogers, 2004; Carlton & Blegen, 2006).

(Baethge & Rigotti 2013)



## IL «PHUBBING»



# MULTITASKING



Wetherell, M. A., & Carter, K. (2014). The multitasking framework: The effects of increasing workload on acute psychobiological stress reactivity. *Health, 30*(2), 103-109.

## STRESS DI SECONDO LIVELLO



## SOVRACONSUMO



Sovra-consumo di media: un consumo che supera nei modi e nei tempi ciò che il soggetto stesso desidera e che viene a posteriori percepito come qualcosa che sottrae del tempo ad altre attività, che egli ritiene essere maggiormente significative.

Fasoli 2019, Gui, Fasoli e Carradore 2017

# TEMPO SPESO ONLINE

## Average Time Spent per Day with Major Media by US Adults, 2012-2018

hrs:mins

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
<b>Digital</b>	<b>4:10</b>	<b>4:48</b>	<b>5:09</b>	<b>5:28</b>	<b>5:43</b>	<b>5:53</b>	<b>6:01</b>
— <b>Mobile (nonvoice)</b>	<b>1:28</b>	<b>2:15</b>	<b>2:37</b>	<b>2:53</b>	<b>3:06</b>	<b>3:15</b>	<b>3:23</b>
—Radio	0:26	0:32	0:39	0:44	0:47	0:50	0:52
—Social networks	0:09	0:18	0:23	0:26	0:29	0:32	0:34
—Video	0:09	0:17	0:22	0:26	0:29	0:31	0:34
—Other	0:44	1:08	1:14	1:16	1:20	1:22	1:24
— <b>Desktop/laptop*</b>	<b>2:24</b>	<b>2:16</b>	<b>2:14</b>	<b>2:12</b>	<b>2:11</b>	<b>2:10</b>	<b>2:08</b>
—Video	0:20	0:22	0:23	0:24	0:25	0:25	0:24
—Social networks	0:22	0:17	0:16	0:15	0:14	0:13	0:13
—Radio	0:07	0:06	0:06	0:06	0:06	0:06	0:05
—Other	1:35	1:31	1:28	1:27	1:26	1:26	1:26
— <b>Other connected devices</b>	<b>0:18</b>	<b>0:17</b>	<b>0:19</b>	<b>0:23</b>	<b>0:26</b>	<b>0:28</b>	<b>0:30</b>
<b>TV**</b>	<b>4:38</b>	<b>4:31</b>	<b>4:22</b>	<b>4:11</b>	<b>4:05</b>	<b>4:00</b>	<b>3:55</b>
<b>Radio**</b>	<b>1:32</b>	<b>1:30</b>	<b>1:28</b>	<b>1:27</b>	<b>1:27</b>	<b>1:26</b>	<b>1:25</b>
<b>Print**</b>	<b>0:40</b>	<b>0:35</b>	<b>0:32</b>	<b>0:30</b>	<b>0:28</b>	<b>0:27</b>	<b>0:26</b>
—Newspapers	0:24	0:20	0:18	0:17	0:16	0:15	0:15
—Magazines	0:17	0:15	0:13	0:13	0:12	0:11	0:11
<b>Other**</b>	<b>0:38</b>	<b>0:31</b>	<b>0:26</b>	<b>0:24</b>	<b>0:22</b>	<b>0:21</b>	<b>0:20</b>
<b>Total</b>	<b>11:39</b>	<b>11:55</b>	<b>11:57</b>	<b>12:00</b>	<b>12:05</b>	<b>12:07</b>	<b>12:08</b>

Note: ages 18+; time spent with each medium includes all time spent with that medium, regardless of multitasking; for example, 1 hour of multitasking on desktop/laptop while watching TV is counted as 1 hour for TV and 1 hour for desktop/laptop; \*includes all internet activities on desktop and laptop computers; \*\*excludes digital  
Source: eMarketer, April 2016

207855

www.eMarketer.com

## SOVRA-CONSUMO

Secondo Ofcom (2016), il 40% degli utenti dei nuovi media dichiara di utilizzare i propri device più di quello che vorrebbe.

Un'indagine svolta nel 2017 dall'Università Bicocca su 3500 studenti del secondo anno degli istituti superiori dell'area nord di Milano, ha evidenziato come quasi il 45% dei ragazzi percepiva di fare fatica nel limitare il proprio uso dei dispositivi.

Durante la prima raccolta dati, il 24% dei ragazzi ha dichiarato di essere “abbastanza d'accordo” con la frase “provo a passare meno tempo su smartphone/PC/tablet ma non ci riesco”, mentre quasi il 20% ha dichiarato di essere “molto” o “totalmente” d'accordo con essa.

Gui, Gerosa, Garavaglia, Petti, Fasoli 2018, p. 11

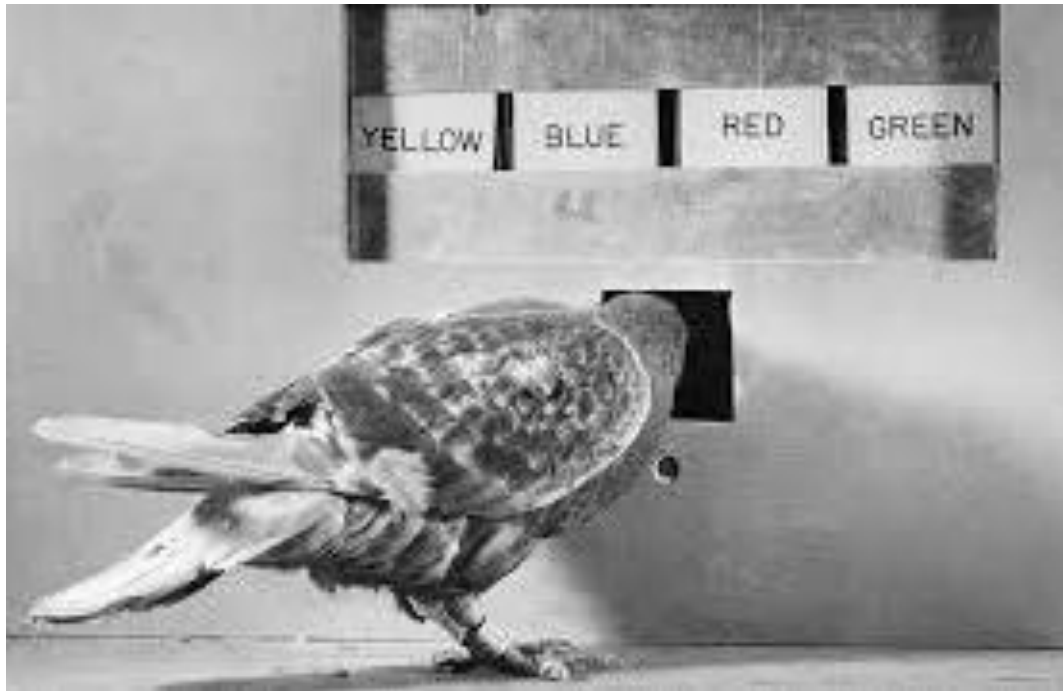


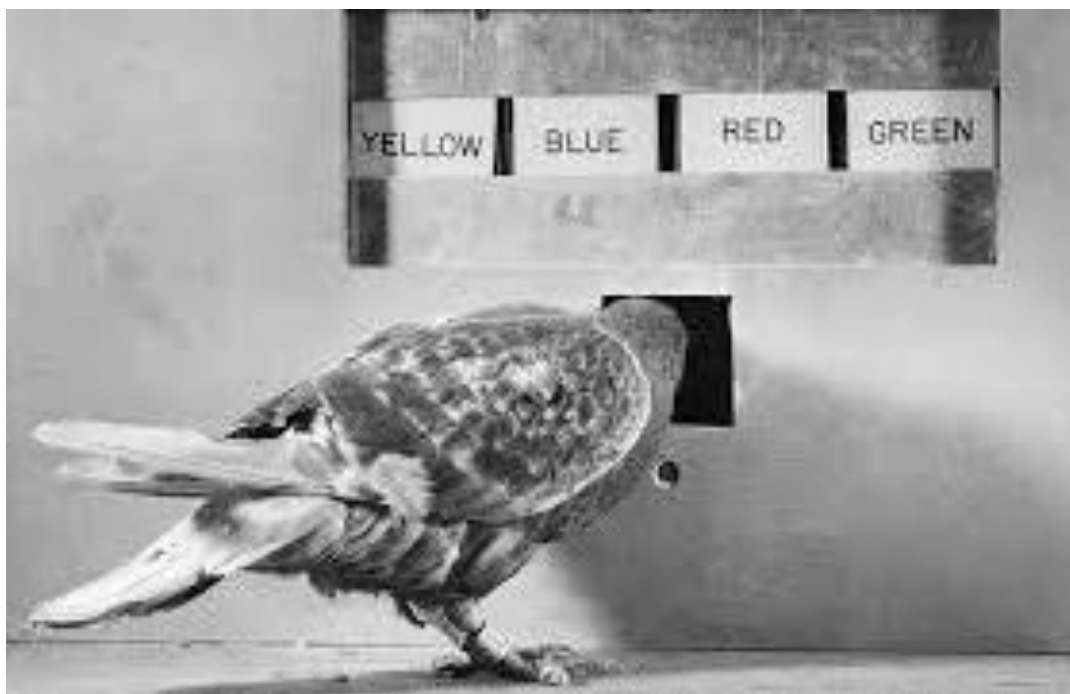


“Quando un  
SERVIZIO è GRATIS  
il PRODOTTO sei TU”



# SIAMO INFLUENZABILI?





«Quando Barbara approda su Pinterest, non vede solo l'immagine che stava cercando, ma anche una grande quantità di oggetti attraenti [...].

L'affascinante giustapposizione di cose rilevanti e irrilevanti, stuzzicanti e banali, belle e ordinarie, mette in agitazione il sistema della dopamina nel suo cervello, con la promessa di una ricompensa. Ora Barbara passa più tempo su Pinterest, a caccia di un'altra cosa meravigliosa. Prima che se ne renda conto, sono già passati tre quarti d'ora».

Eyal 2015, 13



# ELEMENTI DI DESIGN COGNITIVO DELLA DIPENDENZA (NUDGE)



QUANDO UN SERVIZIO è GRATIS  
IL PRODOTTO SEI TU

...E IL PREZZO è (IN PARTE) IL TUO  
BENESSERE





## SOLUZIONI PER IL BENESSERE DIGITALE



## 1) INTRATTENIMENTO PER SMALTIRE LO STRESS





# INTRATTENIMENTO DIGITALE

## INTRATTENIMENTO CREATIVO

Richiede competenza, fatica, posticipazione delle gratificazioni, diventa piacevole con il passare del tempo

## INTRATTENIMENTO DI COMFORT

Piacere immediato, sollievo, diventa meno piacevole con il trascorrere del tempo

Scitovsky 1976, Bianchi 2005, Fasoli 2019

# INTRATTENIMENTO DIGITALE

## INTRATTENIMENTO CREATIVO

Richiede competenza, fatica, posticipazione delle gratificazioni, diventa piacevole con il passare del tempo

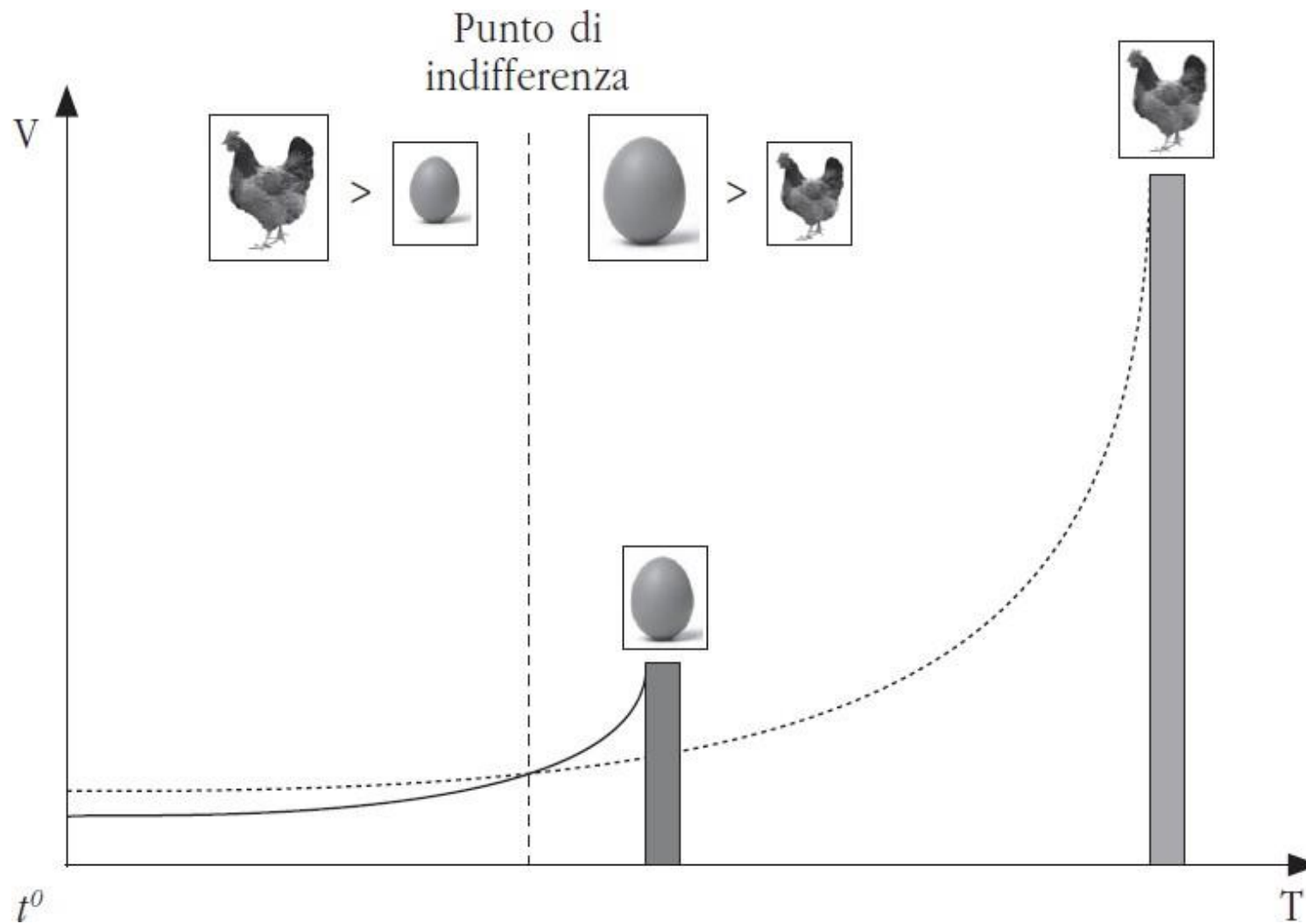
## INTRATTENIMENTO DI COMFORT

Piacere immediato, sollievo, diventa meno piacevole con il trascorrere del tempo

## **BASSI INVESTIMENTI, ALTO RENDIMENTO**

Scitovsky 1976, Bianchi 2005, Fasoli 2019

# SCONTO TEMPORALE E INVERSIONE DI PREFERENZE

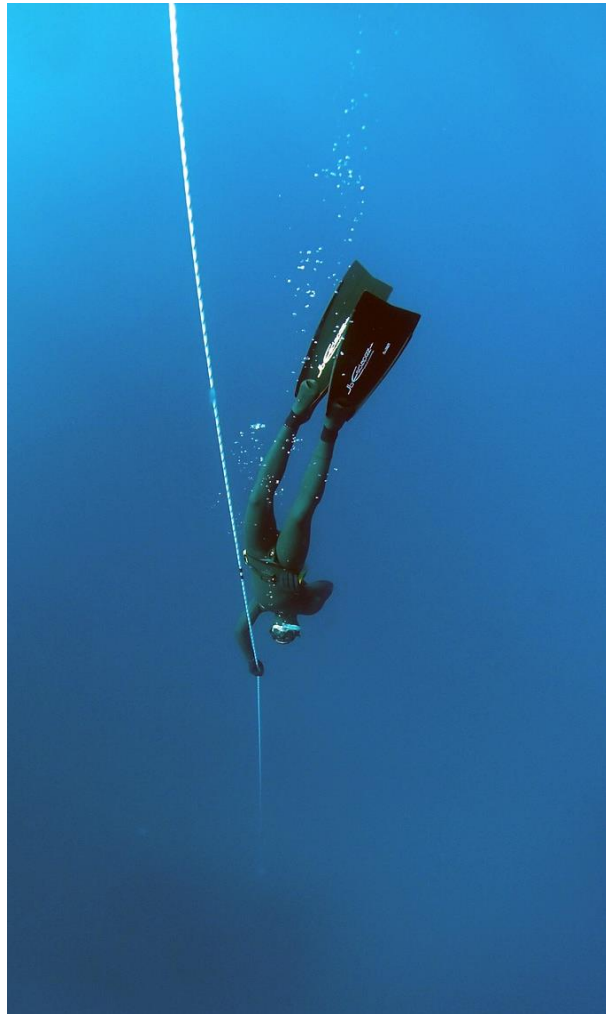


Pagliari, 2014

# UN BILANCIAMENTO DIFFICILE



# INTRATTENIMENTO IMMERSIVO E FRAMMENTATO

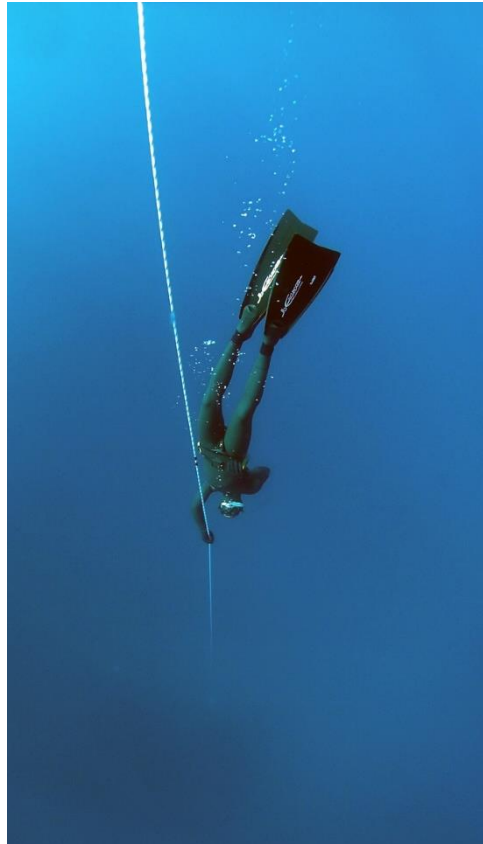




# INTRATTENIMENTO IMMERSIVO E STATO DI FLUSSO



# INTRATTENIMENTO IMMERSIVO E BENESSERE

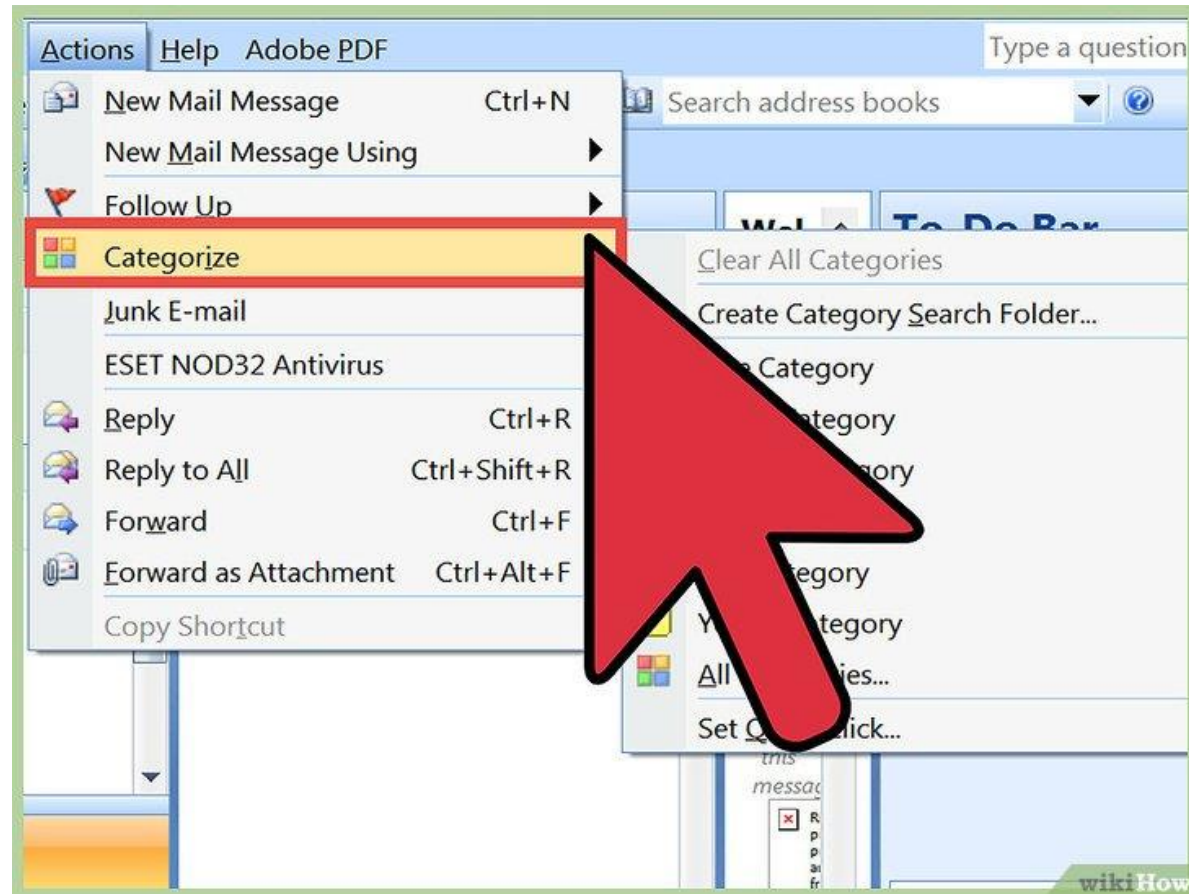


## 2) FILTRARE





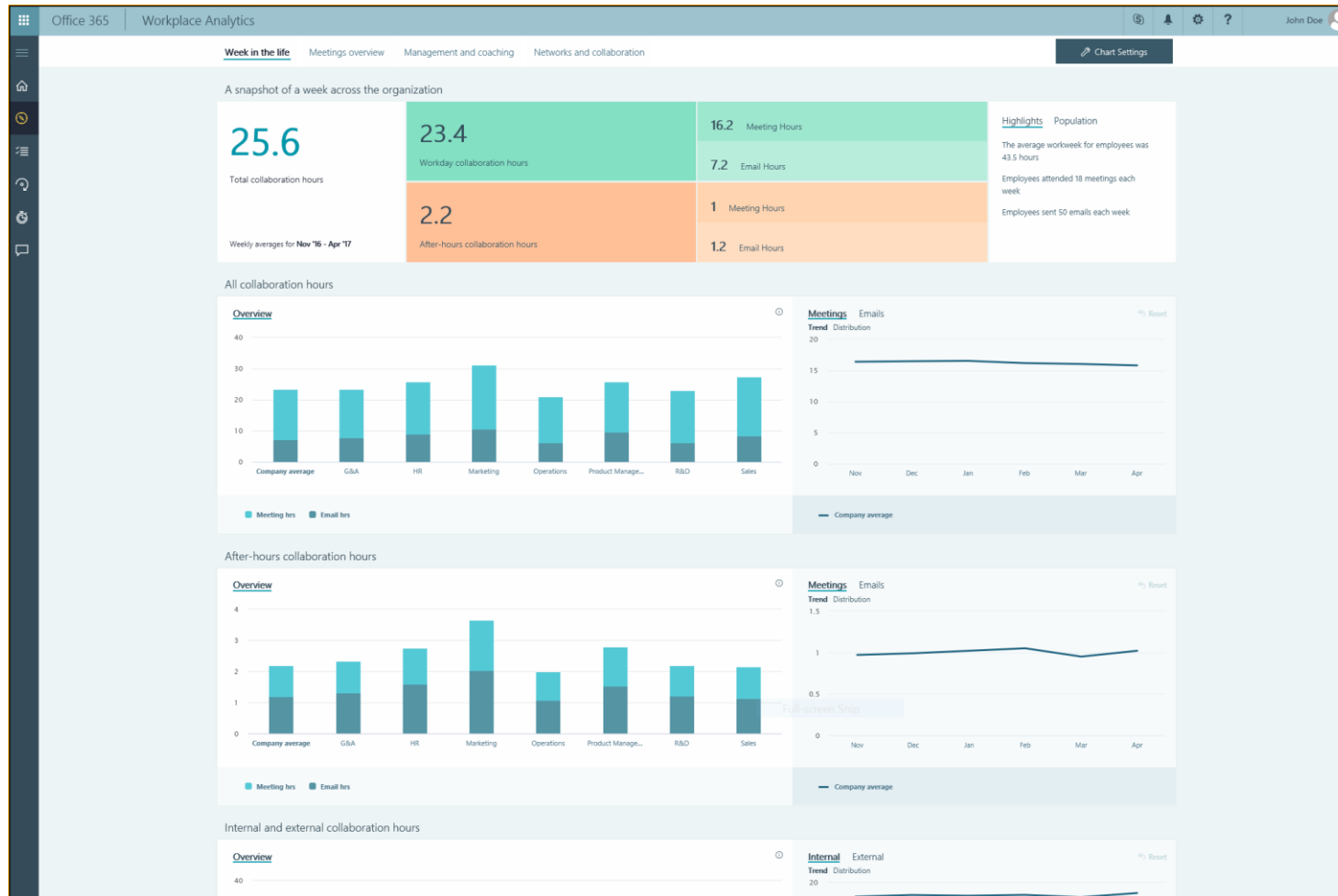
# CONNESSIONE OTTIMALE



### 3) MONITORARE IL PROPRIO COMPORTAMENTO



# STRUMENTI DI MONITORAGGIO





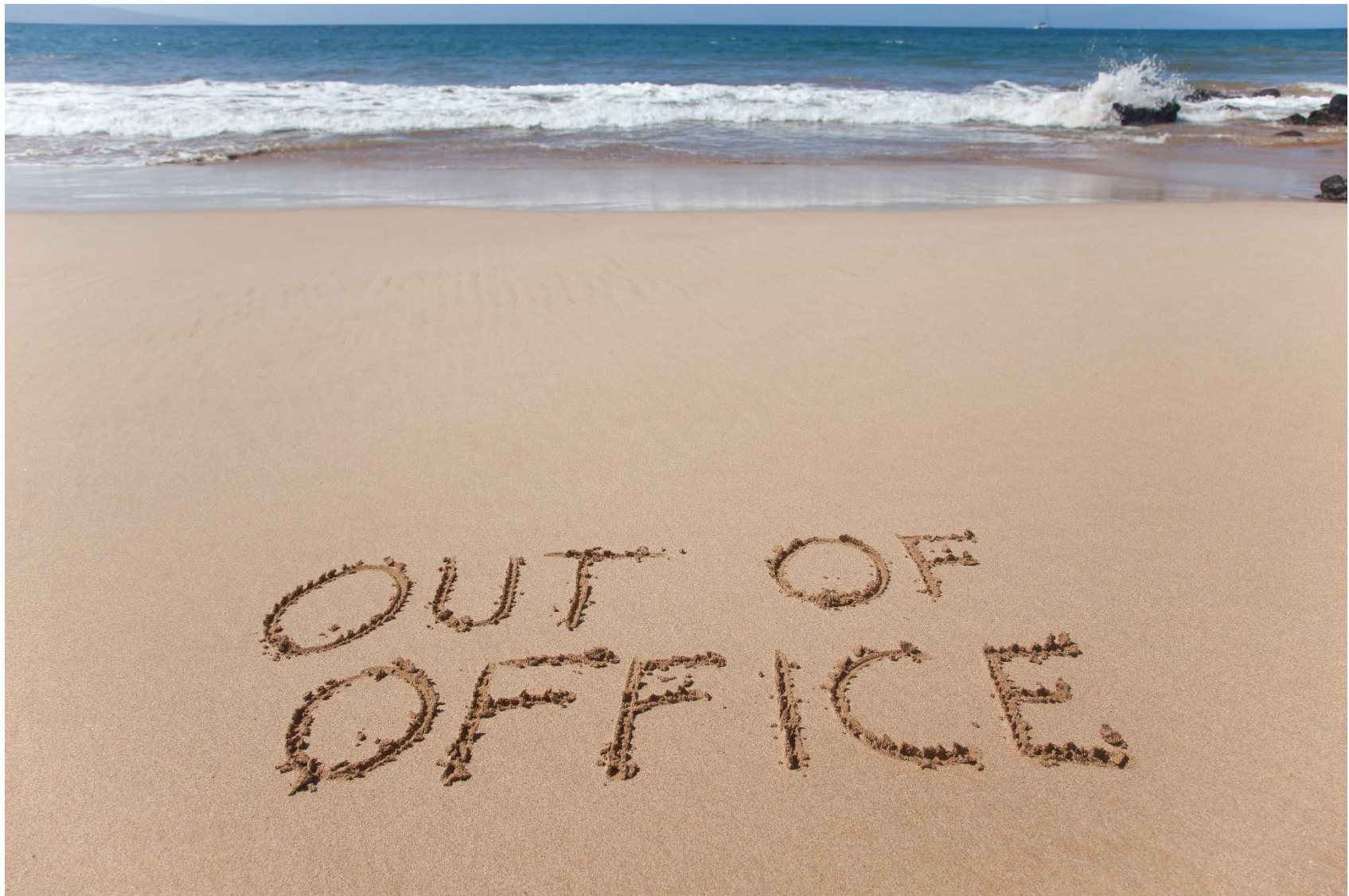
## 4) GESTIRE LA DISCONNESSIONE



## SMALTIRE...



## 4) GESTIRE LA DISCONNESSIONE IN MODO SMART







# DIRITTO ALLA DISCONNESSIONE IN AZIENDA?



## STRUMENTI DI PRE-COMMITMENT





# Il benessere digitale

Marco Fasoli



il Mulino Upm



[marco.fasoli@iusspavia.it](mailto:marco.fasoli@iusspavia.it)