

VITA ONLINE E VITA OFFLINE: COME INTERNET INFLUISCE SUL NOSTRO AGIRE QUOTIDIANO

*Lucia Baiocco, Università di Bologna,
lucia.baiocco@gmail.com*

Martina Benvenuti, Università di Bologna, martina.benvenuti2@unibo.it

Davide Cannata, Università di Bologna, davidecanna@gmail.com

Elisa Fossi, Università di Bologna, elisa.fossi@studio.unibo.it

Elvis Mazzoni, Università di Bologna, elvis.mazzoni@unibo.it

Luca Zanazzi, Università di Bologna, lucazanna@gmail.com

Abstract italiano

Quale effetto ha Internet sul nostro modo di pensare e sulle nostre azioni quotidiane? Quali sono i fattori e le dinamiche che agiscono durante l'utilizzo di Internet e che condizionano la nostra vita? L'articolo presenta una nuova prospettiva teorica che analizza l'utilizzo del web sociale nell'arco di vita, partendo dai concetti di organo funzionale e strumentalità inversa. L'obiettivo è quello di esplorare i processi che sottendono l'uso del social web e che determinano quando un massiccio utilizzo può essere problematico o sviluppare un potenziamento delle abilità umane.

Parole chiave

Internet, vita ONline, vita OFFline, organo funzionale, strumentalità inversa

English Abstract

What are the effects of the Internet on the way we think and on our daily actions? What are the factors and the dynamics that affect our lives while we use the Internet? This article shows a new theoretical point of view that analyzes the use of the social web in our lives, starting from the concepts of functional organ and inverse instrumentality. The aim is to explore the processes underlying the use of the social web and determining when this use becomes problematic or develops an empowerment of human abilities.

Keywords

Internet, ONline life, OFFline life, functional organ, inverse instrumentality

1. Introduzione

«Se, in effetti, Internet ha molto da offrire a chi sa ciò che cerca, è anche in grado di completare la stupidità di chi naviga senza bussola» (Laplante, 1995, p. 142). Questa frase di Laurent Laplante, giornalista canadese, inquadra perfettamente il dilemma che ha caratterizzato la rete sin dalla sua comparsa: Internet ha effetti negativi o positivi sul nostro modo di pensare e agire? La domanda è divenuta ancor più rilevante nel passaggio dal Web 1.0 al Web 2.0. Se il quesito iniziale è ancora pressoché insoluto, coloro che hanno tentato di dare una risposta si sono divisi fra quelli che hanno evidenziato i possibili effetti negativi del social web e quelli che ne hanno sottolineato le potenzialità per lo sviluppo umano. Fra i primi troviamo coloro che si sono occupati di analizzare gli effetti limitanti di Internet. Kimberly Young (1998), ad esempio, descrive la Internet Addiction Disorder (IAD), mostrando che i soggetti dipendenti da Internet riscontravano problemi personali, familiari e lavorativi, già accertati in persone con dipendenze da gioco d'azzardo, alcolismo e disturbi alimentari. Recentemente i dati sulla IAD sono stati confermati con maggiore diffusione, vista la capillarità dell'uso della rete tra tutte le fasce di popolazione (Siomos e Angelopoulos, 2008). Inoltre, grazie anche a differenti ricerche sono stati ulteriormente indagati sia i criteri diagnostici (Tao et al., 2010), sia i differenti sintomi psicopatologici connessi ai comportamenti e alle ore trascorse online (Tonioni e Corvino, 2012).

Fra i secondi troviamo, invece, coloro che ritengono Internet un artefatto tecnologico in grado di esaltare le capacità dell'uomo e di potenziarne l'evoluzione. Gli studi di Ellison, Steinfield e Lampe (2007) e di Mazzoni e colleghi (Frozzi e Mazzoni, 2011; Mazzoni e Gaffuri, 2009; Mazzoni e Iannone, 2014) evidenziano come l'uso di Internet, in particolar modo dei Social Networking Sites (SNS), possa favorire la formazione e il mantenimento del capitale sociale, nonché facilitare le transizioni scuola-università-lavoro. La necessità di andare oltre questo dualismo richiede un nuovo approccio per affrontare gli interrogativi inerenti agli effetti di Internet nella vita quotidiana, ovvero l'integrazione fra vita ONLINE e vita OFFLINE, analizzandone gli aspetti positivi senza dimenticare i possibili rischi. La prospettiva qui presentata, infatti, si fonda sull'assunto che Internet non sia di per sé una tecnologia positiva o negativa, ma che, come qualsiasi altro artefatto creato dall'uomo, abbia aspetti di limitazione e/o di potenziamento a seconda di come viene utilizzata e dei motivi che sottendono tale utilizzo.

Verranno di seguito descritti tre modelli teorici distinti, ma tra loro integrati, che affrontano il problema da un nuovo punto di vista. I modelli proposti si basano essenzialmente su due concetti: da un lato, l'idea che Internet possa essere concepito come un organo funzionale (Leont'ev, 1974) che potenzia o sostiene le abilità umane; dall'altro, il rischio che in

alcuni frangenti la relazione con la tecnologia sia caratterizzata da strumentalità inversa (Ekbia e Nardi, 2011) e, dunque, lo strumento prenda il sopravvento divenendo così un possibile ostacolo nella vita di tutti i giorni. Queste due dimensioni serviranno per spiegare come i diversi fattori in gioco (autostima, supporto sociale, autocontrollo e consapevolezza) possono far propendere per un uso positivo o negativo delle tecnologie sociali di Internet.

2. Ombre della vita ONline: Internet come limite

Nel 1995 lo psichiatra americano Ivan Goldberg individuò i principali sintomi della dipendenza patologica da Internet, tra cui il bisogno di trascorrere sempre più tempo in rete, l'impossibilità di controllarne l'uso, lo sviluppo di depressione, ansia e pensieri ossessivi in seguito ad una sospensione dell'utilizzo (Tonioni e Corvino, 2011). Nella Corea del Sud la IAD è considerata uno dei più gravi problemi per la salute pubblica (Block, 2008). Nonostante la progressiva diffusione di tale fenomeno anche nei paesi occidentali, le controversie su questo disturbo sono diverse. Ad esempio, non è ancora chiaro quando e perché la dipendenza da Internet possa essere considerata una vera e propria sindrome indipendente e quando, invece, si manifesti come sintomo secondario di altre patologie. La IAD si presenta, infatti, molto spesso in contesti di comorbidità con altri disturbi quali la sindrome depressiva, la schizofrenia o i disturbi ossessivo-compulsivi. Un'altra critica riguarda il fatto che la tolleranza e il ritiro sociale, caratteristici di molti disturbi derivati dall'uso di sostanze, non sono mai stati misurati in maniera oggettiva per quanto riguarda la IAD, ma sarebbero stati usati per spiegare stati di ansia e irritabilità nei soggetti studiati (Pies, 2009).

Le ricerche pionieristiche di Young (1998) hanno fatto sì che l'interesse sulle forme di dipendenza da Internet aumentasse in sintonia con l'evolversi del web e degli applicativi che lo caratterizzano, per cui attualmente si parla di forme specifiche di dipendenza, come quella da SNS (Andreassen e Torsheim, 2012; Pezoa-Jares et al., 2012). Tra i vari SNS, Facebook, Twitter e Instagram permettono alle persone di creare un profilo personale, di condividere foto e materiali con altri utenti, di conoscere nuove persone con interessi comuni e allo stesso tempo di rimanere in contatto con amici della vita OFFline. Uno degli aspetti che incide maggiormente sull'attuale utilizzo di questi strumenti è che, grazie alla portabilità degli applicativi, le persone sono costantemente connesse alla rete tramite molteplici dispositivi (desktop, laptop, smartphone, Smart TV, nonché i più recenti smart watch e smart glass). Salehan e Negahban (2013) si sono soffermati su questo fenomeno verificando come l'uso dei servizi di SNS su smartphone sia collegato alla dipendenza da cellulare. Il termine

«nomofobia», letteralmente «no mobile phobia», è stato coniato proprio per definire la paura di perdere o essere senza il proprio cellulare. Questo tipo di paura genererebbe dei veri e propri stati di ansia e frustrazione al pari di qualsiasi altra fobia e sarebbe collegata alla paura di non sentirsi più in contatto con amici e familiari (King et al., 2013).

Se l'aspetto inerente alle possibili nuove tipologie di problematiche generate dall'essere connessi, come l'information overload (Farhoomand e Drury, 2002), è quello che ha maggiormente attratto l'interesse dei ricercatori, certamente i possibili risvolti negativi di Internet non si risolvono qui. Pensiamo, ad esempio, alle abilità che perdiamo semplicemente perché non le svolgiamo più manualmente o mentalmente, quali ricordare la mappa per raggiungere un luogo, attività sempre più affidata ai navigatori satellitari. Oppure, pensiamo alla pressione sociale implicitamente correlata all'uso di tali tecnologie, per cui si riesce ad essere aggiornati e informati su ciò che fa il proprio gruppo di riferimento solo se si usano le stesse tecnologie o gli stessi applicativi, pena l'esclusione sociale. Pensiamo, infine, come evidenziato da danah boyd (2014), al complesso rapporto del web che caratterizza generazioni differenti e che incide sulle relazioni fra queste generazioni, ad esempio fra genitori e figli adolescenti. Aspetti che possono apparire problematici per i genitori (come l'essere costantemente connessi da parte degli adolescenti) si trasformano in elementi di adattamento alla situazione nel momento in cui il web diventa uno strumento di controllo nei confronti dei figli.

3. Luci della vita ONLINE: Internet come risorsa

Nonostante i possibili risvolti problematici precedentemente delineati, ricerche recenti hanno mostrato come l'utilizzo dei SNS possa portare a un maggior grado di benessere. Valkenburg, Peter e Schouten (2006) hanno evidenziato come la frequenza d'uso di un SNS tedesco influisca indirettamente sull'autostima e sul benessere psicologico di un campione di adolescenti, grazie anche alla frequenza dei feedback positivi ricevuti sul proprio profilo. In un altro studio, analizzando la relazione tra il capitale sociale (cioè i possibili benefici ricavabili dalla creazione e dal mantenimento delle relazioni interpersonali), l'autostima e l'uso dei SNS in studenti americani di college, è risultato che coloro che avevano una bassa autostima traevano maggior beneficio dall'utilizzo di Facebook in termini di mantenimento del capitale sociale rispetto a coloro che avevano un'autostima più elevata (Steinfeld et al., 2008). I recenti contributi di Frozzi e Mazzoni (2011) e di Mazzoni e Iannone (2014), basati su un impianto teorico e metodologico simile a quello proposto da Steinfeld, Ellison e Lampe (2008), mostrato come i risultati rintracciati nel campione di studenti di college americani siano simili a quelli di studenti italiani alle

prese con la transizione dalla scuola secondaria di secondo grado all'università. Sebbene l'essere costantemente connessi venga spesso associato all'isolamento sociale e al fuggire le relazioni interpersonali in presenza, una recente ricerca svolta su un campione di studenti della Corea del Sud ha dimostrato come l'utilizzo dei SNS sia in grado di aiutare le persone a percepire maggiore supporto sociale dai propri contatti e di sentirsi meno soli, percependo un più alto livello di benessere psicologico (Lee et al., 2013). Oltre a questi aspetti positivi, la connessione in rete agevola e velocizza le attività umane in molti ambiti, lavorativi e non, producendo vantaggi economici (in termini di spostamenti in auto, treno e aereo, che caratterizzano i rapporti in presenza) e ambientali non secondari. Allo stesso tempo sostiene, migliora e potenzia alcuni aspetti essenziali che caratterizzano la vita umana, fra cui la socialità, la ricerca di informazioni e la gestione di varie incombenze personali e famigliari (Frozzi e Mazzoni, 2011; Mazzoni e Gaffuri, 2009).

Come evidenzia Sherry Turkle (2012a), siamo ancora in una sorta di luna di miele con le tecnologie web. Ciò implica che l'integrazione ottimale fra ciò che siamo e facciamo in quella che possiamo definire vita ONLINE e ciò che siamo e facciamo al di fuori del web nella vita OFFLINE necessita ancora di un processo di adattamento che, probabilmente, nel tempo ci farà evolvere verso un progressivo equilibrio fra questi due aspetti interrelati del nostro essere e agire.

4. Oltre il concetto di dipendenza da Internet: una nuova prospettiva teorica

Certamente l'avvento del Web 2.0 con le sue modalità di comunicazione ha avuto un forte impatto sulle interazioni online e offline. Le ricerche svolte finora hanno dimostrato che le interazioni online facilitano la comunicazione tra i membri delle comunità, aumentano il numero di telefonate e anche di interazioni faccia-a-faccia, incoraggiando la partecipazione a organizzazioni di volontariato e politica (Quan-Haase e Young, 2010). Da questo punto di vista, Internet andrebbe visto come uno strumento integrato nella vita di tutti i giorni in cui la vita ONLINE è strettamente intrecciata con le attività della vita OFFLINE (Wellman et al. 2002). L'influenza delle interazioni online sulla società porterebbe, quindi, a una trasformazione dei gruppi di quartiere in reti sociali, senza intaccare in modo significativo le interazioni faccia-a-faccia tra i suoi membri, ma rendendone più frequenti i contatti e rafforzandone anche i legami interpersonali (May, 2000).

Gli effetti della vita ONLINE sulla vita OFFLINE caratterizzano molta parte delle ricerche attuali in quest'ambito e sono contemplati in vari argomenti

del programma Horizon 2020 dell'Unione Europea¹. L'identità online si può definire come l'insieme delle caratteristiche che descrivono la persona in uno spazio virtuale e che permettono di sentirsi diversi da tutti gli altri presenti in quello spazio (Kim et al., 2011). L'identità della vita ONLINE differisce da quella OFFline per diversi aspetti. In primo luogo, online le persone possono sfruttare l'anonimato presentandosi in modo diverso da come sono nella realtà. Il secondo aspetto riguarda il fatto che per crearsi un'identità stabile offline le persone impiegano tempo e fatica. In terzo luogo, alcuni aspetti della vita OFFline non possono essere nascosti, mentre sul web le immagini che selezioniamo per rappresentarci sono sotto il nostro controllo e possono nascondere ciò che non vogliamo far vedere di noi stessi.

«I nostri dispositivi elettronici risultano così psicologicamente potenti che cambiano non solo quello che facciamo, ma anche quello che siamo» (Turkle, 2012b). Così esordisce Sherry Turkle, direttrice del MIT Initiative on Technology and Self, nel suo discorso al TED, nel quale sottolinea come una delle illusioni determinate dalla tecnologia sociale sia la sensazione di non essere mai soli e non comprende le esigenze e le norme sociali che regolano le relazioni in presenza, che sono invece presenti nella vita OFFline. Sulla base di quanto sinora esposto, è chiaro che le ricerche sono giunte a conclusioni parziali circa la relazione (e l'integrazione) fra vita ONLINE e la vita OFFline. I modelli che verranno qui presentati, che fungono da base per uno studio attualmente in corso presso il S.E.Fo.R.A. Lab del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Bologna, cercano di dare una risposta agli interrogativi inizialmente proposti, concentrandosi sugli aspetti sociali e adattivi della vita ONLINE piuttosto che su quelli clinici. L'ipotesi di partenza è che l'utilizzo di Internet possa essere analizzato all'interno di un continuum che ha come estremi, da una parte, l'uso funzionale in grado di potenziare le abilità dell'uomo e, dall'altra, riprendendo la definizione di Caplan (2002), l'uso problematico che può avere ripercussioni critiche nella vita quotidiana. L'obiettivo è capire quali siano le variabili personali e sociali, nonché le condizioni ambientali, che possono spostare verso un polo o l'altro il modo in cui si utilizza il web e, soprattutto, le dinamiche che caratterizzano la vita ONLINE e quella OFFline.

5. Vita ONLINE e vita OFFline: tra organi funzionali e strumentalità inversa

Un punto importante da cui partire riguarda il ruolo che hanno gli artefatti web nella vita di tutti i giorni. Leont'ev (1974) sottolineava la

¹ <http://ec.europa.eu/programmes/horizon2020>

duplice natura degli aspetti fondamentali delle attività umane. Il soggetto e l'oggetto di un'attività sono in una reciproca relazione in cui non solo l'oggetto viene modificato dall'azione del soggetto e degli strumenti che questi utilizza, ma l'oggetto stesso e gli strumenti utilizzati modificano il modo di agire e di pensare di chi ne fa uso. Leont'ev definisce questi strumenti che fungono da mediatori nelle attività umane organi funzionali, cioè artefatti che rappresentano delle estensioni fisiche e/o mentali del corpo e delle abilità umane (cfr. Mazzoni, 2006). Ad esempio, le forbici permettono all'uomo di fare qualcosa (tagliare) che non sarebbe in grado di fare con le sue sole capacità fisiche, mentre gli occhiali permettono di far ritornare ad una prestazione ottimale un'abilità umana deficitaria (la vista). Possiamo, dunque, pensare a Internet (e agli applicativi che lo caratterizzano) come ad un organo funzionale nel momento in cui esalta le capacità umane ed è così intuitivo da divenire una componente naturale che supporta l'uomo nelle attività quotidiane.

Il concetto di organo funzionale rappresenta il polo positivo dell'uso del web, al quale fa da contraltare il concetto di strumentalità inversa (Ekbia e Nardi, 2011), che rappresenta il versante dell'utilizzo problematico. Nei sistemi di strumentalità inversa vi sarebbe una doppia mediazione: le persone agiscono in modo intenzionale per perseguire i loro scopi tramite le tecnologie; allo stesso tempo, gli individui verrebbero parzialmente oggettivati dall'interazione, divenendo particolari tipi di soggetti in base al tipo di tecnologia usata. Da questo punto di vista, occorre considerare due tipi di tecnologie dell'oggettivazione: quelle della frammentazione e quelle totalizzanti. Le prime attuerebbero un processo in grado di dematerializzare l'essere umano riducendolo ad un insieme di funzioni relative al sistema tecnico, come avviene, per esempio, durante il popolare gioco *Candy Crush*, in cui l'utente esegue meccanicamente le stesse azioni finalizzate alla ripetizione dell'attività ludica. Le seconde, nelle quali va annoverato il famoso gioco di ruolo *World of Warcraft*, includerebbero le tecnologie in grado di instaurare un forte legame con il soggetto in termini di frequenza e tempi di utilizzo, di impegno affettivo, nonché di ricadute sulla vita OFFline (Ekbia e Nardi, 2011). Da questo punto di vista, le tecnologie dell'oggettivazione sarebbero responsabili di trasformare gli esseri umani in soggetti frammentari o totalizzanti: lo strumento prende il controllo e deumanizza l'essere umano.

A questo punto sorge spontaneo un interrogativo: quali fattori influiscono su un utilizzo funzionale o strumentalmente inverso del web?

6. Fattori che influenzano la relazione fra vita ONLINE e vita OFFline

Uno dei principali fattori indagati per la possibile influenza sul modo di utilizzare il web è l'autostima. Sebbene varie ricerche abbiano ipotizzato una relazione inversa fra autostima e uso problematico di Internet (Johnson, 2011; Widyanto e Griffiths, 2011), altri studi hanno evidenziato come tale relazione non sia così lineare. Stieger e Burger (2010) hanno indagato in che modo l'autostima esplicita e quella implicita siano collegate con la dipendenza da Internet e hanno trovato che le persone con elevato punteggio nella IAD hanno bassa autostima esplicita e alta autostima implicita. Kuss e Griffiths (2011) hanno dimostrato che bassa e alta autostima non influenzerebbero tanto la frequenza di utilizzo del web, quanto i motivi del suo utilizzo. L'ipotesi del potenziamento e compensazione di Kuss e Griffiths (2011) non è nuova in letteratura: già in precedenza, analizzando le relazioni su Facebook, alcuni studiosi (Zywica e Danowski, 2008) hanno trovato che persone caratterizzate da maggiore estroversione e maggiore autostima si percepiscono più popolari sia nella vita OFFline sia in quella ONLINE (ipotesi del potenziamento sociale). D'altro canto, le persone più introversive e con minore autostima si percepiscono come meno popolari sia in rete sia nella vita reale (ipotesi della compensazione sociale). Questi aspetti evidenziano come vita OFFline e vita ONLINE siano strettamente intrecciate, per cui diviene importante analizzare anche quali aspetti della vita quotidiana possano influenzare la vita ONLINE. Le relazioni interpersonali, la soddisfazione e la gratificazione ricevute nella vita OFFline influenzano il modo in cui gli individui utilizzano il web? Milani, Osualdella e Di Blasio (2009) hanno indagato il modo in cui le relazioni instabili possano portare ad un uso problematico di Internet negli adolescenti. I risultati mostrano che gli adolescenti con punteggi alti nella scala dell'uso problematico di Internet hanno relazioni interpersonali poco significative o instabili, oltre ad usare strategie di coping disadattive. Una delle possibili ipotesi a spiegazione di questi risultati è che laddove gli individui non ricevano un adeguato supporto sociale nella vita quotidiana, per poter compensare tale carenza, tendono a creare una vita parallela entro la quale attivare contatti e instaurare relazioni². Sebbene il supporto sociale possa sembrare un fenomeno inscindibile dai rapporti faccia-a-faccia, alcuni studi hanno evidenziato che anche il supporto sociale nelle interazioni online gioca un ruolo rilevante nel benessere delle persone. Ad

² Con «supporto sociale» (social support) intendiamo l'insieme di informazioni che giungono ad una persona grazie alle interazioni sociali e che trasmettono all'individuo la sensazione di essere amato, stimato e capace, nonché di essere parte di una rete da cui derivano obblighi reciproci (Cobb, 1976). Tale costrutto si è dimostrato connesso al benessere fisico e mentale, correlando positivamente con minor stress generale e protezione da diverse patologie come depressione, artrite, tubercolosi e alcolismo.

esempio, gli individui preferirebbero il supporto sociale online rispetto a quello offline perché caratterizzato da risposte meno dure e più centrate sul problema, da un giudizio meno negativo, dall'anonimato e da una forma di comunicazione più espressiva e senza interruzioni (Walther e Boyd, 2002). Tuttavia, i risultati di altre ricerche (Leung e Lee, 2005) hanno evidenziato che le relazioni online non sono sinonimo di maggiore soddisfazione della propria vita e farebbero ipotizzare che coloro che passano molto tempo all'interno dei SNS per condividere problemi e trovare soluzioni si trovino poi ad avere meno tempo da dedicare alle attività della vita OFFline.

Utilizzando i costrutti di supporto sociale online e offline, Wang e Wang (2013) hanno indagato se la modalità di relazione con i propri contatti influisca o meno sulla dipendenza da Internet. I risultati mostrano che l'averne una quantità maggiore di relazioni e un maggiore supporto online aumenta il rischio di IAD, mentre un maggiore supporto nella vita OFFline è negativamente correlato con tale dipendenza. La spiegazione data dagli autori è che la costruzione di legami prevalentemente online fa sì che si possa contare soprattutto su persone nel mondo virtuale implicando una crescente necessità di essere sempre connessi.

Questa dinamica introduce un ulteriore aspetto che gioca un ruolo rilevante nella vita ONline, ovvero l'autoregolazione e l'autocontrollo. Uno dei vissuti più comuni durante il tempo trascorso online è il non rendersi conto dello scorrere del tempo. Con il termine «assorbimento cognitivo» (cognitive absorption) Agarwal e Karahanna (2000) intendono un forte coinvolgimento con un qualche software caratterizzato da cinque dimensioni:

- dissociazione temporale: incapacità di rendersi conto dello scorrere del tempo;
- immersione focalizzata: coinvolgimento tale da escludere qualsiasi altro elemento dal campo dell'attenzione;
- divertimento: aumento del divertimento e della soddisfazione ricavabile dal software;
- controllo: la percezione da parte dell'utente di essere in grado di controllare e regolare l'uso del software;
- curiosità: intesa come un crescente aumento dell'esperienza sensoriale dell'individuo.

Sebbene lo studio svolto dagli autori abbia evidenziato come un forte coinvolgimento nelle attività online possa portare ad un maggiore utilizzo delle tecnologie web, le dimensioni prese in esame non sono in grado di fare previsioni su un uso funzionale o un uso problematico di Internet. Tali dimensioni possono solo mostrarci quando una persona è fortemente assorbita dalle attività online. Questo studio mostra come l'autocontrollo sulle proprie attività possa aiutare a discernere fra il gioco online vissuto

come hobby divertente e gioco online che diviene attività pervasiva e preoccupante.

Se, da un lato, l'autocontrollo e l'autoregolazione permettono di gestire attivamente una determinata situazione, dall'altro, la consapevolezza di ciò che si sta facendo permette di avere un costante monitoraggio sull'andamento della situazione. Con il termine «mindfulness» (consapevolezza) si definisce proprio la presenza o l'assenza di attenzione e di consapevolezza relativamente a quanto avviene nel presente (Walach et al., 2006) o, più semplicemente, un'oggettiva esperienza di consapevolezza (MacKillop e Anderson, 2007). Dato che la mindfulness ha un ruolo importante nel mantenere una certa dose di attenzione ed evitare comportamenti negativi, alcuni studiosi (Lee e Lai, 2014) si sono chiesti se questo fattore possa diminuire il rischio di comportamenti di dipendenza da Internet negli adolescenti. Lungi dal pensare che solo negli adolescenti la mindfulness possa influire sui loro comportamenti online, possiamo certamente ipotizzare un effetto di questo fattore, associato all'autoregolazione, sull'utilizzo problematico di Internet nonché sull'assorbimento cognitivo. A partire dagli elementi sinora presentati, la prospettiva che si sta proponendo cerca di comprendere quali sono i presupposti (e i fattori influenti) per raggiungere un efficace equilibrio fra vita ONline e vita OFFline. Un'ulteriore dimensione da considerare è dunque l'uso problematico di Internet, dati i risvolti che tale fattore può avere sulla vita in generale. Una ricerca svolta su un campione di adolescenti cinesi ha, infatti, evidenziato che punteggi elevati al *Problematic Internet Use* sono associati a bassi punteggi in tutte le dimensioni inerenti alla soddisfazione di vita (Cao et al., 2011). Data la rilevanza che il web assume non solo nel tempo libero, ma anche in ambito lavorativo, è lecito chiedersi se quanto osservato per la soddisfazione di vita valga anche per la soddisfazione sul lavoro. Purtroppo pochi studi (Askew, 2012; Galletta e Polak, 2003; Garrett e Danziger, 2008; Sai'd Ibrahim Al-Shuaibi et al., 2014) si sono occupati di analizzare questa relazione raggiungendo peraltro risultati contrastanti relativamente alla relazione fra uso e/o abuso di Internet e soddisfazione lavorativa.

7. ONline e OFFline: vite che s'intrecciano

Partendo dalle teorie e dalle ricerche precedentemente esposte, la prospettiva qui presentata analizza la relazione fra vita ONline e vita OFFline, ipotizzando un continuum fra un'integrazione funzionale e adattiva fra i due versanti (organo funzionale) e un'integrazione in cui, invece, il versante online abbia ripercussioni problematiche nella vita di tutti i giorni (strumentalità inversa). Di seguito verranno presentati tre modelli che ipotizzano specifiche correlazioni e relazioni causali fra i

principali fattori (descritti nel paragrafo precedente) che, nella prospettiva qui discussa, giocherebbero un ruolo determinante per un'integrazione funzionale e problematica fra vita ONLINE e OFFline. Il primo modello focalizza l'attenzione sull'autostima e sul ruolo da essa giocato sulla percezione di attrattiva nonché sull'uso problematico di Internet. Il secondo modello prende in esame il supporto sociale e le relazioni di tale fattore con l'uso problematico di Internet, la soddisfazione di vita e la soddisfazione al lavoro. Infine, il terzo modello, concentra l'attenzione sull'autocontrollo e sulla consapevolezza come fattori che potrebbero influire in modo rilevante sull'assorbimento cognitivo nonché sull'uso problematico di Internet.

Per quanto riguarda il primo modello (Fig. 1), l'autostima influenzerebbe direttamente la percezione di essere apprezzati sia offline che online e i tre fattori nell'insieme (autostima, percezione di attrattiva offline e percezione di attrattiva online), se positivi, inciderebbero su una corretta integrazione fra vite ONLINE e OFFline, mentre se negativi caratterizzerebbero un'integrazione problematica.

Il modello prevede che bassi livelli di autostima influiscano negativamente sulla percezione di quanto si è apprezzati (percezione di attrattiva) sia offline sia online. Una percezione piuttosto negativa di sé stessi online inciderebbe su un utilizzo problematico del web, ma solo nel caso in cui anche la percezione di sé offline sia negativa (strumentalità inversa). Al contrario, un'elevata autostima, agendo positivamente sulla percezione di sé offline e online, ridurrebbe a sua volta il rischio di un uso problematico di Internet, aumentando invece l'utilizzo di tale artefatto in modo funzionale al raggiungimento di specifici obiettivi (organo funzionale).



Fig.1 Modello dell'autostima

Il secondo modello (Fig. 2) evidenzia come il supporto sociale nella vita OFFline vada ad influire in maniera inversa sul supporto sociale online. Entrambi i fattori influirebbero (l'uno positivamente, l'altro negativamente) su soddisfazione di vita e soddisfazione sul lavoro. Livelli più alti di supporto sociale offline determinerebbero una minore ricerca di supporto sociale online e ciò produrrebbe un uso funzionale di Internet senza ripercussioni negative nella vita quotidiana e nel lavoro (organo funzionale). Al contrario, livelli più bassi di supporto sociale nella vita OFFline potrebbero produrre la ricerca (per compensazione) di supporto sociale in rete e ciò potrebbe portare ad un uso non funzionale del web con ripercussioni negative nella vita quotidiana e sul lavoro (strumentalità inversa).



Fig. 2 Modello del supporto sociale

Infine, per quanto riguarda il terzo modello (Fig. 3), autocontrollo e consapevolezza che caratterizzano l'agire quotidiano influirebbero sul coinvolgimento (assorbimento) cognitivo e quest'ultimo, a sua volta, avrebbe ripercussioni sul modo in cui si utilizza Internet.

Livelli elevati di autocontrollo e consapevolezza abbasserebbero il rischio di un eccessivo coinvolgimento cognitivo e, dunque, di un uso problematico del web con ripercussioni positive nella vita quotidiana (organo funzionale). Al contrario, bassi livelli di autocontrollo e consapevolezza, determinando un maggior rischio di coinvolgimento cognitivo e uso problematico di Internet, porterebbero a potenziali effetti negativi nella vita OFFline (strumentalità inversa).

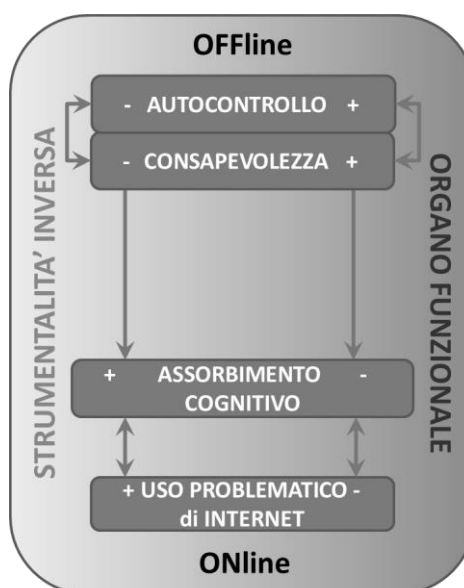


Fig.3 Modello dell'autocontrollo e della consapevolezza

8. Conclusioni

La prospettiva qui presentata si prefigge di colmare una lacuna negli studi che si sono occupati di comprendere la relazione fra vita OFFline e vita ONline, cercando di riequilibrare lo sbilanciamento eccessivo sul versante patologico dell'interazione uomo-tecnologia evidenziato da molta letteratura. I modelli proposti, riguardanti l'autostima, il supporto sociale, l'autocontrollo e la consapevolezza, hanno un'applicazione trasversale che ne consente l'impiego in contesti educativi e scolastici di ogni livello, ma anche in quelli lavorativi e familiari. Lo scopo principale è, infatti, quello di focalizzare l'attenzione sulla comprensione non solo dei fattori che determinano un uso problematico di Internet, ma anche su quelli che permettono di trasformarlo in un organo funzionale al raggiungimento degli obiettivi che caratterizzano le attività in cui quotidianamente siamo impegnati. Tale prospettiva, ascrivibile a quella più ampia della tecnologia positiva (Riva et al., 2012), potrebbe avere importanti implicazioni per rendere più efficaci determinate funzionalità umane nei contesti quotidiani, grazie all'attenzione posta sulla consapevolezza degli aspetti negativi e positivi di Internet. A ciò si aggiunge un'importante implicazione educativa derivante dal mostrare non solo quanto e come la vita ONline influisca sulla vita OFFline, ma anche come importanti aspetti di quest'ultima (autostima, supporto sociale e percezione di quanto si è apprezzati) influiscano sulla prima.

Un limite attuale di questi modelli riguarda il fatto che si basano unicamente su studi e risultati parziali, che sostengono solo alcune delle relazioni ipotizzate. Per verificarne l'attendibilità attualmente si sta

procedendo all'analisi di dati (raccolti fra i mesi di marzo e di maggio 2014 attraverso un questionario online) con lo scopo di verificare le relazioni precedentemente ipotizzate fra le variabili in gioco e valutare l'efficacia di questa prospettiva nel predire e comprendere la stretta relazione fra vita OFFline e vita ONline.

Bibliografia

- Agarwal R. e Karahanna E. (2000), *Time flies when you're having fun: Cognitive absorption and beliefs about information technology usage*, «MIS Quarterly», vol. 24, n.4, pp. 665-694.
- Andreassen C. e Torsheim T. (2012), *Development of a Facebook addiction scale*, «Psychological Reports», vol. 110, n. 2, pp. 501-517.
- Askew K. L. (2012), *The Relationship Between Cyberloafing and Task Performance and an Examination of the Theory of Planned Behavior as a Model of Cyberloafing*, Graduate Theses and Dissertations.
- Block J. (2008), *Issues for DSM-V: Internet addiction*, «American Journal of Psychiatry», vol.165, n. 3, pp. 306-307.
- boyd d. (2014), *It's complicated. The social lives of networked teens*, New Haven + London, Yale University Press.
- Cao H., Sun, Y., Wan Y., Hao J. e Tao F. (2011), *Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction*, «BMC Public Health», pp.1-8. Indirizzo Internet: <https://www.biomedicalcentral.com/1471-2548/11/802> (Accesso 18/10/2014).
- Caplan S. E. (2002), *Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument*, «Computers in Human Behavior», vol. 18, n. 5, pp. 553-575.
- Cobb S. (1976), *Social support as a moderator of life stress*, «Psychosomatic Medicine», vol. 38, n. 5, pp. 300-314.
- Ekbia H. e Nardi B. (2011), *Inverse Instrumentality: How Technologies Objectify Patients and Players*. In P.M. Leonardi, B. A. Nardi, J. Kallinikos (Eds.), *Materiality and Organizing: Social Interaction in a Technological World*, Oxford, Oxford University Press, pp. 157-176.
- Ellison N. B., Steinfield C. e Lampe C. (2007), *The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites*, «Journal of Computer-Mediated Communication», vol. 12, n. 4, pp. 1143-1168.
- Farhoomand A. F. e Drury D. H. (2002), *Managerial Information Overload*, «Communications of the ACM», vol. 45, n. 10, pp. 127-131.
- Frozzi G. e Mazzoni E. (2011), *On the importance of social network sites in the transitions which characterize "emerging adulthood"*, «ICST

- Transactions on E-Education and E-Learning», vol. 11, n. 9, pp. 1–11.
- Galletta D. F. e Polak, P. (2003), *An empirical investigation of antecedents of Internet abuse in the workplace*, in AI SIG-HCI Workshop, 12-13 December, Seattle, Washington, USA.
- Garrett R. K. e Danziger J. N. (2008), *On cyberslacking: Workplace status and personal Internet use at work*, «CyberPsychology & Behavior», vol. 11, n. 3, pp. 287–292.
- Johnson G. M. (2011), *Self-esteem and use of the Internet among young school-age children*, «International Journal of Psychological Studies», vol. 3, n. 2, pp. 48-53.
- Kim H. W., Zheng J. R. e Gupta S. (2011), *Examining knowledge contribution from the perspective of an online identity in blogging communities*, «Computers in Human Behavior», vol. 27, n. 5, pp. 1760–1770.
- King A. L. S., Valença A. M., Silva A. C. O., Baczynski T., Carvalho M. R. e Nardi, A. E. (2013), *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?*, «Computers in Human Behavior», vol. 29, n. 1, pp. 140–144.
- Kuss D. J. e Griffiths M. D. (2011), *Online social networking and addiction—a review of the psychological literature*, «International Journal of Environmental Research and Public Health», vol. 8, n. 9, pp. 3528–3552.
- Laplante L. (1995), *L'angle mort de la gestion*, Saint-Nicolas, Québec, Univers, Distribution de livres.
- Lee K. T., Noh M. J. e Koo D. M. (2013), *Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support*, «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», vol. 16, n. 6, pp.413–418.
- Lee S. Y. e Lai C. C. (2014), *Mindfulness, Internet Addiction, and Interpersonal Relationships: Can Mindfulness reduce Internet Addiction Behavior on Junior High School Students?*, Saarbrücken, Germany, LAP - LAMBERT Academic Publishing.
- Leont'ev A. N. (1974), *The problem of activity in psychology*, «Journal of Russian and East European Psychology», vol. 13, n. 2, pp. 4–33.
- Leung L. e Lee P. S. (2005). *Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities*, «Telematics and Informatics», vol. 22, n. 3, pp. 161–180.
- MacKillop J. e Anderson E. J. (2007), *Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS)*, «Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment», vol. 29, n. 4, pp. 289–293.
- May V. A. (2000), *Survey 2000: Charting Communities and Change*. Indirizzo Internet: <http://ngm-beta.nationalgeographic.com/archive/survey-2000-charting-communities-and-change/> (Accesso 18/10/2014).
- Mazzoni E. (2006), *Dallo sviluppo degli artefatti Web all'evolversi delle attività umane. I processi del cambiamento*, Perugia, Morlacchi Editore.
- Mazzoni E. e Gaffuri P. (2009), *Personal learning environments for overcoming knowledge boundaries between activity systems emerging*

- adulthood*, «E-LEARNING PAPERS», vol. 15, n. 5, pp.1-10.
- Mazzoni E. e Iannone M. (2014), *From high school to university: Impact of social networking sites on social capital in the transitions of emerging adults*, «British Journal of Educational Technology», vol. 45, n. 2, pp. 303-315.
- Milani L., Osualdella D. e Di Blasio P. (2009), *Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence*, «CyberPsychology & Behavior», vol. 12, n. 6, pp. 681-684.
- Pezoa-Jares R. E., Espinoza-Luna I. L. e Vasquez-Medina J. A. (2012), *Internet Addiction: A Review*, «Journal of Addiction Research & Therapy», S6:004. Indirizzo Internet: <http://omicsonline.org/internet-addiction-a-review-2155-6105.S6-004.pdf> (Accesso 18/10/2014).
- Pies R. (2009), *Should DSM-V designate "Internet addiction" a mental disorder?*, «Psychiatry (Edgmont)», vol. 6, n. 2, pp. 31-37.
- Quan-Haase A. e Young A. L. (2010), *Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging*, «Bulletin of Science Technology & Society», vol. 30, n. 5, pp. 350-361.
- Riva G., Banos R. M., Botella C., Wiederhold B. K. e Gaggioli A. (2012), *Positive technology: Using interactive technologies to promote positive functioning*, «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», vol.15, n. 2, pp. 69-77.
- Sai'd Ibrahim Al-Shuaibi A., Subramaniam C. e Shamsudin F. M. (2014), *The Mediating Influence of Job Satisfaction on the Relationship between HR Practices and Cyberdeviance*, «Journal of Marketing & Management», vol. 5, n. 1, pp. 105-119.
- Salehan M. e Negahban A. (2013), *Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive*, «Computers in Human Behavior», vol. 29, n. 6, pp. 2632-2639.
- Siomos K. e Angelopoulos N. (2008), *Internet addiction disorder*, «Psychiatrike», vol. 19, n. 1, pp. 52-58.
- Steinfeld C., Ellison N. e Lampe C. (2008), *Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis*, «Journal of Applied Developmental Psychology», vol. 29, n. 6, pp. 434-445.
- Stieger S. e Burger C. (2010), *Implicit and explicit self-esteem in the context of Internet addiction*, «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», vol. 13, n. 6, pp. 681-688.
- Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y. e Li M. (2010), *Proposed diagnostic criteria for Internet addiction*, «Addiction», vol.105, n. 3, pp. 556-564.
- Tonioni F. e Corvino S. (2011), *Dipendenza da Internet e psicopatologia Web-mediata*, «Recenti Progressi in Medicina», vol.102, n. 11, pp. 417-420.
- Turkle S. (2012a), *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Torino, Codice Edizioni.
- Turkle S. (2012b), *Connected, but alone?*, «TED talk». Indirizzo Internet:

https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together/tran
(Accesso 18/10/2014)

- Valkenburg P. M., Peter J. e Schouten A. P. (2006), *Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem*, «CyberPsychology & Behavior», vol. 9, n. 5, pp. 584-590.
- Walach H., Buchheld N., Büttenmüller V., Kleinknecht N. e Schmidt S. (2006), *Measuring mindfulness - the Freiburg mindfulness inventory (FMI)*, «Personality and Individual Differences», vol. 40, n. 8, pp. 1543-1555.
- Walther J. B. e Boyd S. (2002), *Attraction to computer-mediated social support*. In C. A. Lin e D. Atkin, *Communication technology and society: Audience adoption and uses*, Cresskill, NJ, Hampton Press, pp. 153-188.
- Wang E.S.T. e Wang M.C.H. (2013), *Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating Online and Offline Contexts*, «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», vol. 16, n. 11, pp. 843-849.
- Wellman B., Boase J. e Chen W. (2002), *The networked nature of community: Online and offline*, «It & Society», vol. 1, n. 1, pp.151-165.
- Widyanto L. e Griffiths M. (2011), *An empirical study of problematic Internet use and self-esteem*, «International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning», vol. 1, n. 1, pp. 13-24.
- Young K. S. (1998), *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, «CyberPsychology & Behavior», vol. 1, n. 3, pp. 237-244.
- Zywica J. e Danowski J. (2008), *The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks*, «Journal of Computer-Mediated Communication», vol. 14, n. 1, pp. 1-34.