

La vita onlife degli e delle adolescenti

Il digitale come nuova frontiera educativa

Anna Pisterzi: Presidente di
Transiti Psicologia
d'Espatrio scs

Il digitale non è più un semplice strumento,
ma un ambiente informazionale in cui si
costruisce identità, conoscenza e relazione.”

*Luciano Floridi, The Onlife Manifesto
(Springer, 2017)*

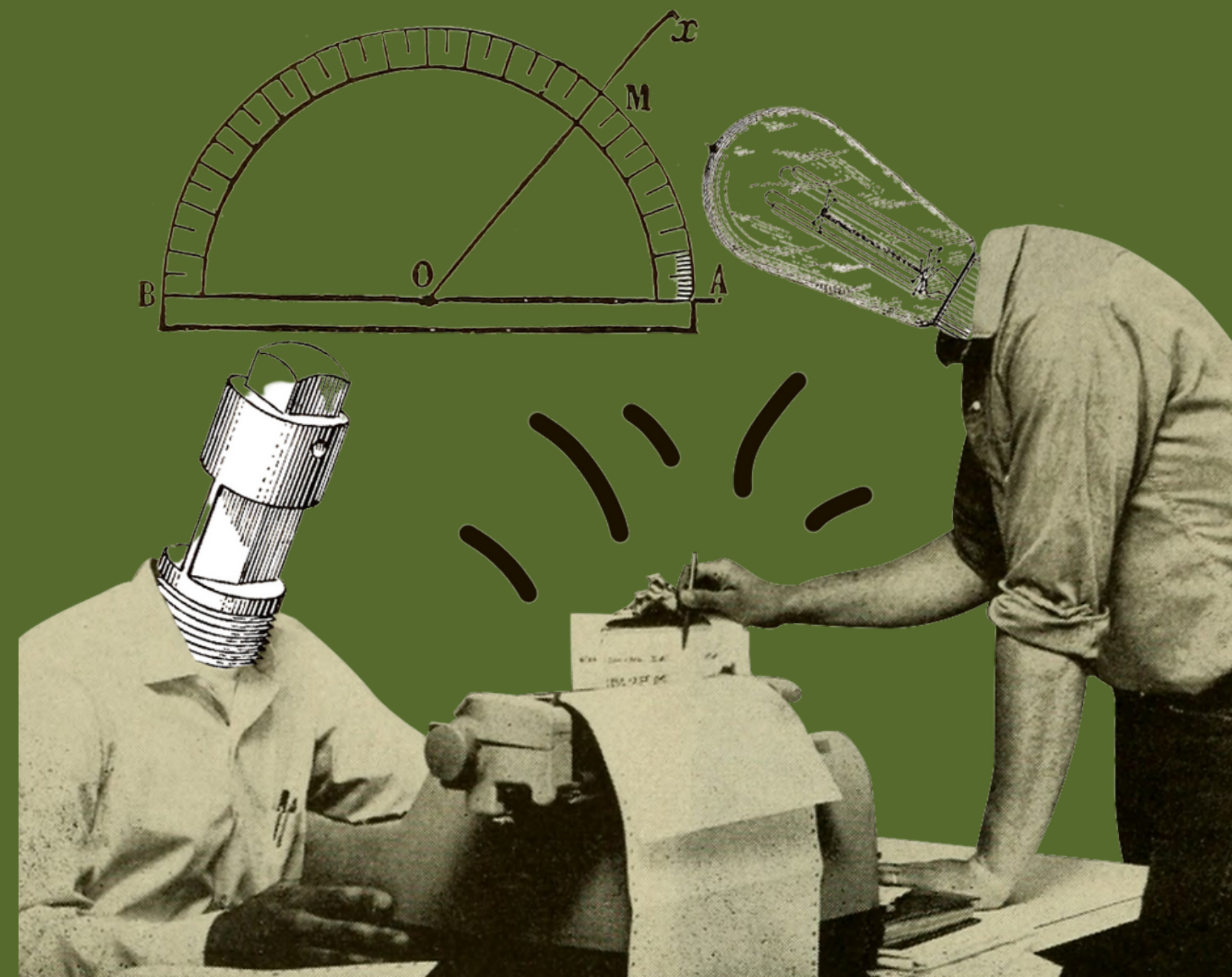
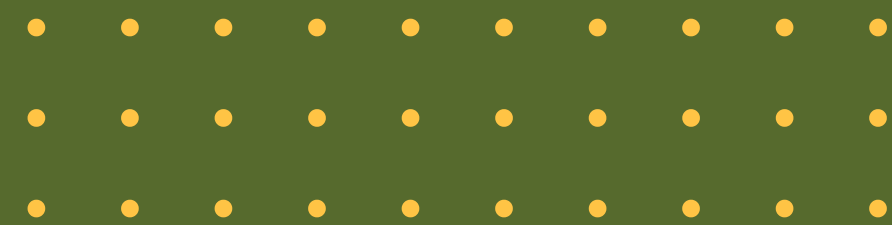
L'IMMAGINARIO DI INTERNET

Qual è la visione mainstream del digitale?

Internet come luogo di pericoli o
"dipendenza"

Ragazze e ragazzi visti come utenti
passivi o vittime

Narrativa spesso allarmista e
semplificata





Esempio di lettura parziale

Dove mancano spazi, la connessione diventa (l'unico) spazio.

Nelle aree più fragili, lo smartphone riempie un vuoto educativo e relazionale.
Internet non è la causa della povertà educativa, ma spesso la sua spia.

Rapporto Disuguaglianze n.2 – Fondazione Cariplo, 2025
Disuguaglianze n.2 (2025)

Cosa sappiamo ?

Negli ultimi anni la ricerca ha provato a rispondere a una domanda semplice solo in apparenza:

“I social fanno male alla salute mentale dei ragazzi?”

La risposta, oggi, è: dipende.

E soprattutto, non quanto si crede.

Corpo deFassi et al., JAMA Pediatrics (2024)

Hanno analizzato oltre un milione di adolescenti in 143 studi diversi.

Il risultato?

L'associazione tra uso dei social e sintomi come ansia o depressione è piccola ma significativa ($r \approx 0.10$).

Non è una relazione di causa-effetto: non possiamo dire che “i social causano malessere”.

Piuttosto, alcuni ragazzi già fragili possono usare i social in modo che amplifica il loro disagio.

Valkenburg, Meier & Beyens (2022)

Hanno esaminato tutte le review e meta-analisi degli ultimi anni.

La conclusione è chiara:

L'80% degli studi trova associazioni deboli o incoerenti tra uso dei social e salute mentale.

In altre parole, l'effetto medio è troppo piccolo per parlare di epidemia o emergenza.

Il punto non è il tempo online, ma la qualità dell'esperienza:

- Uso passivo → scorrere senza interagire, confrontarsi continuamente con gli altri.
- Uso additivo → quando il digitale diventa un modo per fuggire dal reale.
- Uso consapevole → comunicare, creare, imparare, partecipare.

Le ricerche più recenti ci dicono che è questa differenza qualitativa a fare la differenza sul benessere psicologico.

DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022)

La cosiddetta “dipendenza da Internet” non è una diagnosi riconosciuta.

Il manuale cita soltanto l'Internet Gaming Disorder come condizione ancora in studio, per mancanza di prove sufficienti

Kardefelt-Winther (2017, Journal of Behavioral Addictions)

“Il rischio è confondere un uso intenso con un uso problematico:

la differenza sta nel grado di controllo e nel contesto di vita, non nelle ore trascorse online.”

guardarsi allo specchio

Lavorare sull'esperienza delle ragazze e dei ragazzi ci
ha portato a riflettere sul nostro stesso uso del digitale

Quali narrazioni portiamo noi?

Quali spazi abitiamo online?

E come li abitiamo?



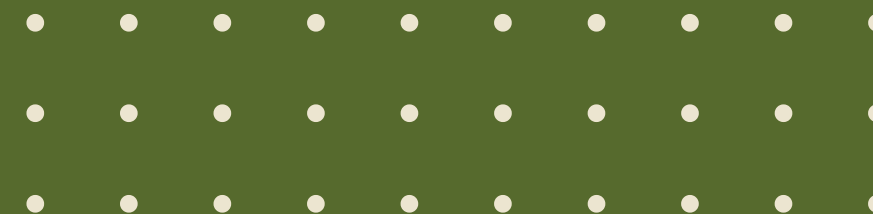


parlare “con” e non “dei”



Le narrazioni del digitale parlano spesso dei giovani, raramente con loro

L'immaginario dominante è costruito quasi solo dagli adulti



Come abbiamo costruito le attività?

1

IMMAGINARIO

Che forma hanno per te gli spazi online?

OBIETTIVI: far emergere idee, immagini e rappresentazioni

2

STEREOTIPI

Che cosa influenza la nostra esperienza online?

OBIETTIVI: approfondire le variabili che condizionano l'uso e la percezione del digitale

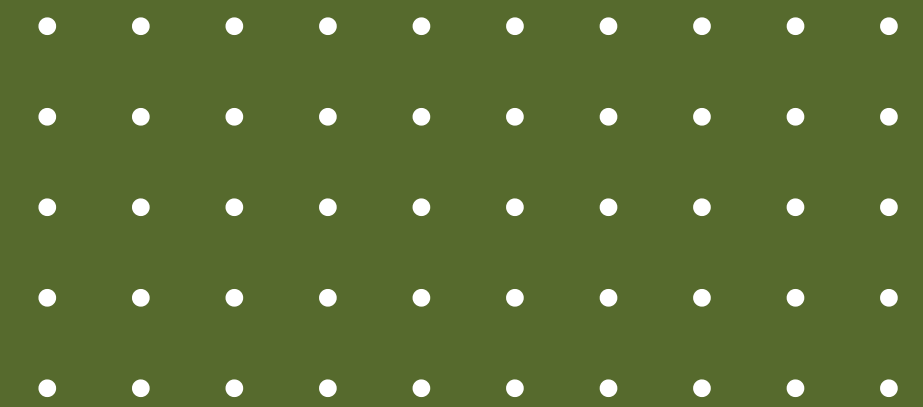
3

TEMI

Quali sono gli stereotipi sul mondo digitale?

OBIETTIVI: attivare le idee, discutere sulle percezioni e credenze comuni sul digitale e il ruolo dei giovani

Effetti collaterali



Partecipazione attiva e consapevole

- Ragazze e ragazzi coinvolti non solo come partecipanti, ma come persone che **portano visioni e pensieri**
- Ogni gruppo ha portato **prospettive diverse**, andando oltre le domande iniziali



Spazi aperti e scambio reciproco

- Importanza di luoghi di **confronto, condivisione, socialità**
- **Prendersi lo spazio**: occasioni come questa mancano nella loro quotidianità?
- Oltre ai contenuti, abbiamo imparato un **modo nuovo di lavorare e relazionarci**

CHE FORMA HANNO GLI SPAZI ONLINE?

APPARENZA E IDENTITÀ

Possibilità di presentarsi in modi diversi da come si è realmente
Paura del giudizio
Tendenza a mostrare solo i lati positivi



CONOSCENZA, POSSIBILITÀ E LIBERTÀ

Internet come risorsa
Luogo che "ha aperto nuove porte nella vita sociale", un "portone enorme che dietro nasconde un mondo"
Vastità di informazioni
Strumento utile per la conoscenza e lo studio

PRIVACY E SORVEGLIANZA

Sensazione di essere costantemente osservati
Lasciare tracce permanenti online



PAURA E MISTERO

Rischi e lati negativi di internet
Possibilità di "cadere in trappola"
Lato oscuro, luogo "cupo e misterioso"
Dipendenza è un rischio 🖐️ "se ti ci metti dentro poi ti rinchiodi lì"

Voci plurali, sguardi complessi

1

“dipendenza” vs qualità utilizzo

Accordo sugli effetti negativi di Internet:

- “dipendenza”
- perdita di tempo

Ma i veri effetti dipendono dall'utilizzo che si fa del digitale

2

responsabilità e scelta individuale

Trovare equilibrio: internet può essere un aiuto ma anche amplificare certe situazioni (fragilità)

È una scelta personale, questione di maturità

3

i problemi dei giovani

Non c'è causalità, i veri problemi sono altri:

- famiglia
- scuola
- confronto con gli altri

Centralità del digitale nella vita quotidiana - può essere uno degli ambienti dove possono esserci dei problemi



Voci plurali, sguardi complessi

01

essere presenti

Importanza della qualità del tempo passata con gli altri
Essere presenti in quello che si fa
Social come strumenti di connessione
Utilizzo contestualizzato

02

noia

Internet utile nei momenti in cui non so cosa fare
“Staccare il cervello”

03

“vietato vietare”

La soluzione ai problemi non può essere nel vietare l'utilizzo degli strumenti digitali, perchè:

- è uno strumento utile (studio, quotidianità...)
- vietare è controproducente, fa venir voglia di aggirare le regole
- è tua responsabilità come li utilizzi

CHE COSA INFLUENZA L'ESPERIENZA ONLINE?

RELAZIONI E AMICI

Come il digitale influenza le tue relazioni?

- interazioni di persona vs chat
- gelosia e litigi
- restare in contatto con persone lontane

SOGNI E FUTURO

Percezione del futuro:

- sensazione di incertezza
- difficoltà ad immaginare il futuro
- meglio concentrarsi sul presente

Il digitale può essere sia un vantaggio che uno svantaggio (comunicazione, opportunità vs confronto sociale e vincolo)

FAMIGLIA, REGOLE E CONFINI

Qual è il ruolo della famiglia nel rapporto con il digitale?

- incoerenza genitoriale vs competenza digitale dei più giovani (ruolo dei fratelli maggiori)
- "vietato vietare"
- geolocalizzazione solo per sicurezza
- i social sono luoghi di espressione: desiderio di comprensione da parte degli adulti

CHE COSA INFLUENZA L'ESPERIENZA ONLINE?

ASPETTO ECONOMICO

Disuguaglianza rispetto a:

- accessi premium alle piattaforme
- dispositivi
- luogo vs contesto

MEDIAZIONE ALGORITMICA

Gli adolescent* percepiscono l'algoritmo:

- è inquietante e fa paura
- ma allo stesso tempo è utile
(personalizzazione dei contenuti)

BENESSERE

Cosa ci fa stare bene?

- musica
- relazioni sociali
- hobby e interessi
- cose utili

Cosa ci fa stare male?

Gli spazi digitali possono anche essere luoghi di difficoltà:

- confronto sociale
- critiche
- rischi

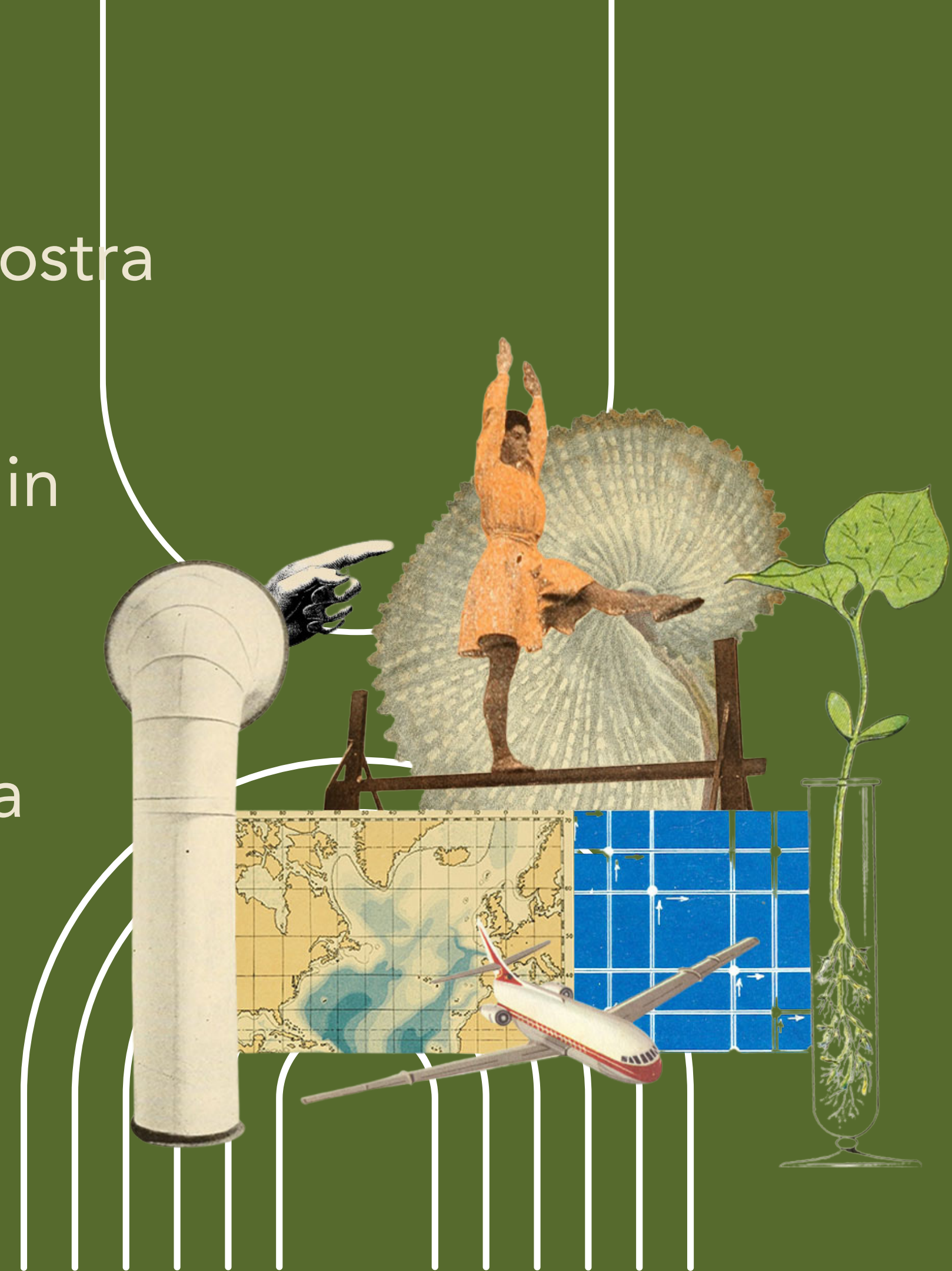
Sitting in the fire

L'online non è "altro" rispetto alla nostra esperienza offline

Ascoltare davvero richiede mettersi in discussione

Desiderio e necessità di essere compresi nell'utilizzo che ciascuno fa del digitale

Adottare uno sguardo aperto alla complessità



E Ora?

A scuola di Onlife

“A scuola di Onlife: progettare insieme la cittadinanza digitale”, una nuova iniziativa che prosegue il percorso di ricerca Adolescenti Onlife, dedicato al rapporto tra giovani e mondo digitale

<https://enaip.org/a3OG>

Internet bene comune



Il diritto digitale

Internet come diritto umano ONU (2016): l'accesso a Internet garantisce partecipazione, conoscenza e libertà d'espressione. Obiettivo: accompagnare, non vietare.



La carta dei diritti di Internet

Scritta da Stefano Rodotà
Approvata dalla camera dei deputati nel 2015

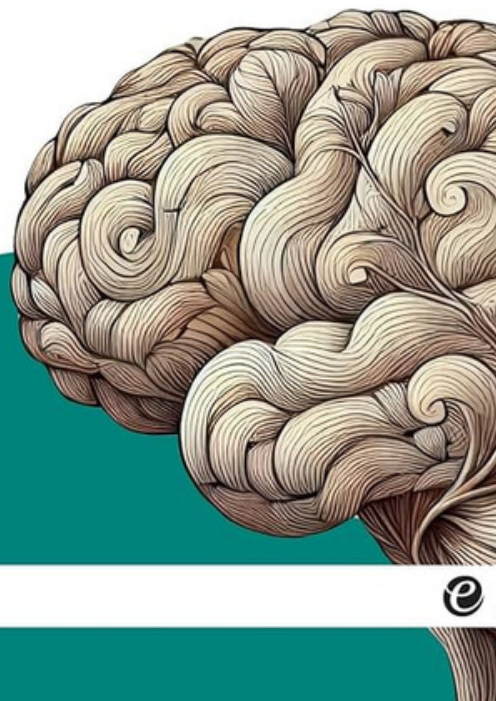
Digital Literacy

MARTINA ARDIZZI

L'algoritmo bipede

L'avvincente storia di come mente
corpo e tecnologia evolvono insieme

Prefazione di
LUCA DE BIASE



Vittorio Gallese
Stefano Moriggi
Pier Cesare Rivoltella

OLTRE LA TECNO FOBIA

Il digitale dalle neuroscienze
all'educazione



Raffaello Cortina Editore

Aggiustare il mondo

La vita, il processo e l'eredità
dell'hacker Aaron Swartz



Giovanni Ziccardi

Milano University Press

IL VALORE DELLA CARTA DEI DIRITTI DI INTERNET

a cura di
Laura Abba e Angelo Alù

Prefazione di
Arturo Di Corinto

Editoriale Scientifica

Iscrizioni <https://novara-isocit.eventbrite.it/>

Out of the Box Internet bene comune

Venerdì 28 novembre 2025 | Novara

this project was supported by



www.isoc.it

Tavolo 1 – **Impresa e valore nella rete**

Modelli di business digitali etici, sostenibilità economica e sociale,
responsabilità delle imprese e creazione di valore condiviso.

Tavolo 2 – **Scuola ed educazione digitale**

Competenze digitali per studenti e docenti, educazione ai media,
prevenzione del digital divide, costruzione di comunità educanti
online.

Tavolo 3 – **Dati, privacy e sicurezza**

Valore del dato sensibile in ambito sanitario, bancario e personale;
protezione dei dati, cybersecurity, governance e uso etico delle
informazioni.

Tavolo 4 – **Comunicazione e informazione online**

Qualità e verificabilità delle fonti, diritto d'autore, ruolo dell'informazione digitale e dei curatori culturali.

Iscrizione tavoli segrreteria@isoc.it

Per sapere di più su Transiti Psicologia d'Espatrio

Grazie!

...e se avete dubbi o domande

anna.pisterzi@transiti.net

valentina.enrici@transiti.net

