

Cyberfairness

Una guida all'uso
consapevole dei media digitali



Protezione, educazione e inclusione
negli spazi digitali

(Creazione di immagini con AI ChatGPT -4o, 12 maggio 2025)





INTRODUZIONE	4
PARTE 1 CYBERBULLISMO	5
Introduzione.....	5
Capitolo 1: Glossario e definizione di educazione ai media per i giovani.....	7
Capitolo 2: Esperienze nell'educazione ai media con i giovani e aspettative dei giovani rispetto ai formati partecipativi.....	10
Capitolo 3: Raccomandazioni metodologiche e obiettivi di apprendimento nella programmazione di attività incentrate sui temi del Cyberbullismo, adescamento online e Fake News.....	12
Capitolo 4: Metodologie per l'utilizzo di formati partecipativi ad esempio attraverso l'utilizzo di strumenti di apprendimento	14
Fonti.....	16
PARTE 2: COMPETENZA DIGITALE - UNITÀ DI AUTOAPPRENDIMENTO	17
1. Fake News	17
Introduzione	17
Definizione	18
Origini delle Fake News	19
Riconoscere le Fake News.....	21
Pensiero Critico con CRAAP.....	22
Deepfakes	23
Conclusione	24
Fonti	25
Domandi di ripasso sull'argomento.....	26
2. Identità digitale e immagine online.....	28
Introduzione	28
Identità	28
La mia rappresentazione digitale persone.....	31
Come ci influenza la nostra identità digitale	33
Conclusione	36
Fonti	37
Domande di ripasso.....	38
3. La società digitale e il suo impatto sulla salute (mentale).....	41
Introduzione	41
Technostress: Malattia moderna?!	42
Sovraccarico da tecnologia.....	43
Isotto l'incantesimo del digitale? Dark Pattern, Doom Scrolling & FOMO	44



Doom Scrolling.....	45
FOMO	46
Come affrontare i Dark Patterns, il Doom Scrolling e la FOMO?	48
Esempio: Instagram.....	48
Gestire le ambivalenze.....	50
VUKA: Volatilità - Incertezza - Complessità - Ambivalenza	51
Conclusione	52
Fontes	53
Domande di ripasso.....	54
PROSPETTIVA	56



Introduzione

I media digitali plasmano sempre più l'educazione e la vita quotidiana dei giovani. Questi, comunicano, imparano, creano e vivono esperienze online – e nel farlo si trovano anche ad affrontare rischi come il cyberbullismo, la disinformazione, i conflitti di identità e il sovraccarico digitale. Queste sfide non sono solo gravose a livello individuale, ma hanno anche una rilevanza sociale. Sollevano, infatti, una domanda fondamentale: come possiamo aiutare i giovani a navigare negli spazi digitali con sicurezza, in modo sano e corretto?

È qui che entra in gioco il progetto **Cyberfairness**: che mira a far sì che nello spazio digitale ci sia maggiore giustizia, partecipazione e resilienza. L'attenzione principale è rivolta al sostegno di professionisti, operatori, educatori che lavorano con i giovani. Questa guida offre loro strumenti pratici, conoscenze e metodi per lavorare con i giovani sui seguenti temi: **cyberbullismo, fake news, identità digitale e salute digitale**.

La prima parte della guida fornisce il contesto di riferimento, presentando il significato sociale e gli sviluppi recenti per quanto riguarda i temi del cyberbullismo, dell'educazione ai media e della prevenzione aiutando a comprendere il cyberbullismo come fenomeno, a rimanere aggiornati sulle ultime ricerche e a sostenere e sensibilizzare i giovani in modo competente nelle situazioni più difficili. Ciò include gli aspetti legali, l'impatto emotivo, le strategie più efficaci e la collaborazione con i partner e le istituzioni più adeguate.

Nella seconda parte, sono stati selezionati tre ambiti di apprendimento dal quadro europeo delle competenze **DigComp 2.2**. Essi sostengono lo sviluppo della **resilienza digitale**, permettendo ai giovani di interrogare i media in modo critico, di assumere una posizione sicura e di contrastare in modo proattivo le dinamiche distruttive online – come la manipolazione, il bullismo o il sovraccarico.

Questa guida è stata sviluppata nell'ambito di una partnership italo-tedesca tra **WeTeK Berlin gGmbH** e **Associazione Formazione 80**, finanziata dal programma Erasmus+. Il progetto si è svolto da aprile 2024 a maggio 2025. Il punto di partenza per i materiali didattici è stato il modello **ComDigi S*LXP**, sviluppato e adattato all'interno del progetto DigiTaKS. Le unità sono disponibili come **OER (Risorse Educative Aperte)** – per l'autoapprendimento, la formazione di gruppo o il lavoro diretto con i giovani.

Questa guida è stata tradotta con l'intelligenza artificiale (ChatGPT-4o). Se notate degli errori durante la lettura, vi preghiamo di farcelo sapere. Potete trovare i nostri contatti alla fine della guida.



Parte 1 Cyberbullismo

Introduzione

Il bullismo può essere definito come l'esposizione ripetuta nel tempo ad azioni offensive messe in atto da uno o più compagni (Olweus, 1986) e si caratterizza per alcuni aspetti peculiari: l'intenzionalità, la mancanza di empatia, la persistenza e l'asimmetria tra il bullo e la sua vittima. Queste caratteristiche lo differenziano da altre forme di conflittualità tra coetanei.

Attualmente, con il predominio dell'uso dei social network nelle relazioni sociali, soprattutto tra le nuove generazioni, più di 1/3 del bullismo avviene on line. Il mondo digitale, spazio di connessione e opportunità, è dunque divenuto terreno fertile per rischi come il cyberbullismo, il cybergrooming e altri cybercrimini che hanno come vittime minori e giovani adulti, nonché per il diffondersi di disinformazione (fake news).

Secondo un rapporto dell'Unione Europea del 2022, circa il 18% dei giovani europei ha dichiarato di essere stato vittima di cyberbullismo. Le statistiche variano significativamente da paese a paese: in Italia il 20% degli adolescenti ha subito episodi di cyberbullismo; in Spagna circa il 15% degli studenti ha segnalato esperienze di cyberbullismo e in Germania la situazione si presenta simile a quella spagnola con una percentuale pari al 14%.

In termini di genere, le ragazze tendono a essere più colpite rispetto ai ragazzi; ad esempio, il 22% delle ragazze italiane ha riportato esperienze di cyberbullismo contro il 17% dei ragazzi. Inoltre, gli adolescenti provenienti da classi sociali più basse sono stati identificati come più vulnerabili a queste forme di violenza online.

Questo fenomeno si presenta pertanto come una violenza psicologica perpetuata online, con effetti devastanti sull'autostima e la salute mentale. A differenza del bullismo tradizionale, il digitale rende l'aggressione persistente (i contenuti restano online) e amplifica l'isolamento della vittima.

Questa problematica negli ultimi decenni è diventata sempre più rilevante in tutta Europa, specialmente tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 25 anni. Tali fenomeni, infatti, non solo influenzano il benessere psicologico dei giovani, ma hanno anche implicazioni sociali e culturali significative, che pongono importanti sfide ai decisori politici sia per quanto riguarda il settore dell'educazione che quello della salute pubblica.

Sul tema del cyberbullismo recenti studi, portati avanti tra l'altro dalla Organizzazione Mondiale della Sanità nell'ambito del progetto *Health Behavior in School-aged Children* (Hbsc,) e che ha coinvolto ragazzi e ragazze tra i 11 e 15 anni di diversi paesi europei, hanno evidenziato risultati allarmanti: il 12% degli adolescenti europei ha ammesso di aver partecipato ad atti di



cyberbullismo e quest'ultimo risulta essere un fenomeno in crescita rispetto al bullismo tradizionale.

Analogamente, diverse statistiche hanno mostrato come stia cambiando anche la tipologia delle vittime. Infatti, mentre in precedenza erano in prevalenza le ragazze a segnalare episodi di cyberbullismo, più recentemente sta aumentando anche il numero di ragazzi che denunciano. Da vari studi emerge inoltre che molti giovani hanno dichiarato di aver ricoperto il doppio ruolo sia di vittima che di perpetratore di atti persecutori, con un trend in costante crescita che desta forti preoccupazioni. ([Cyberbullismo tra i giovani: un fenomeno in crescita che colpisce oltre un milione di adolescenti - Quotidiano Sanità](#))

Oltre al cyberbullismo, le generazioni più giovani dichiarano di aver vissuto esperienze di violenza, in particolare: violenza verbale e psicologica, catcalling, bullismo, molestie sessuali. Ragazzi e ragazze sono infatti consapevoli di cosa accade sul web e dei rischi che corrono, ma questo non è sufficiente per evitare di essere coinvolti.

Questi fenomeni preoccupano molto le autorità per le gravi ripercussioni di tipo relazionale e comportamentale che possono avere sui giovani tra cui: perdita di autostima, perdita di fiducia negli altri, ansia sociale e attacchi di panico, isolamento, depressione, disturbi alimentari, difficoltà di concentrazione e basso rendimento scolastico, autolesionismo, assenteismo.

Da tutti gli studi emerge la necessità di interventi da parte sia delle famiglie sia delle organizzazioni pubbliche e private, soprattutto quelle che svolgono attività di tipo educativo, culturale e sociale, finalizzati da un lato alla promozione di ambienti online che siano più sicuri, dall'altro all'alfabetizzazione digitale e mediatica che dovrebbe avere non solamente un carattere locale o nazionale ma anche europeo.

In Italia, a fronte dei numeri sempre crescenti del fenomeno, si è reso necessario un intervento del legislatore con la legge 71 del 2017, che definisce il **cyberbullismo** come *“qualsiasi forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto di identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti online aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo”*. Tale legge presenta un approccio inclusivo dei vari soggetti a vario titolo coinvolti e non è mai meramente punitivo ma prevede misure di carattere informativo ed educativo accanto a strumenti di repressione penale con l'introduzione di nuovi reati.

Per quanto riguarda la Germania, secondo lo studio della Bündnis Gegen Cybermobbing (Alleanza contro il Cyberbullismo), associazione che ha lo scopo di sensibilizzare e agire contro questa particolare forma di abuso, oltre due milioni di studenti in Germania sono vittime di cyberbullismo. La maggior parte dei casi si registrano nelle scuole e, come riporta la ricerca “Cyberlife V”, il 70% degli insegnanti nel 2023 ha dichiarato di non riuscire più a gestire il fenomeno, rispetto al 42% del 2022. Il 12% dei bambini intervistati, inoltre, ha ammesso di essere stato vittima di bullismo online almeno una volta.



Dal punto di vista legislativo, in Germania il cyberbullismo è affrontato attraverso una combinazione di leggi nazionali e regionali ed è importante notare che, sebbene non esista una legge specifica sul fenomeno, diverse disposizioni legali possono essere applicate in tali casi, come ad esempio alcuni articoli del *Codice Penale Tedesco (Strafgesetzbuch - StGB)*, in particolare gli art.185- Insulti (*Beleidigung*), art.186 Diffamazione (*Üble Nachrede*) e, Art.187 Calunnia (*Verleumdung*), art.201 Violazione della privacy (*Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs*).

Esistono poi una normativa sui servizi di telecomunicazione (*Telekommunikationsgesetz – TKG*), che stabilisce obblighi per i fornitori di servizi di telecomunicazione e Internet nella gestione dei contenuti dannosi e nella protezione degli utenti e le leggi sulla protezione dei dati personali (*Datenschutzgesetze*), che possono essere entrambe rilevanti nei casi di cyberbullismo.

Alcuni stati federali (*Bundesländer*), inoltre, hanno introdotto leggi specifiche che affrontano il problema del bullismo, incluso il cyberbullismo, con misure preventive e sanzioni. Da più parti è comunque auspicata la creazione di un reato penale separato per il cyberbullismo.

Capitolo 1: Glossario e definizione di educazione ai media per i giovani

Il Cyberbullismo si configura dunque come una cyber violenza che assume forme diverse, affiancandosi ad altre tipologie che a volte possono sovrapporsi e di cui risulta utile avere una definizione. Qui di seguito si fornisce pertanto **un glossario** per capire le molteplici sfumature del fenomeno e le sue varie declinazioni.

Cybergrooming:

è una pratica in cui adulti cercano di adescare minori o giovani adulti attraverso internet per scopi sessuali o di sfruttamento e spesso inizia con approcci apparentemente innocui (complimenti, richieste di amicizia) per costruire fiducia .

Un'indagine condotta nel 2023 ha rivelato che il 10% dei giovani europei tra i 15 e i 25 anni ha avuto contatti indesiderati con adulti online. Le statistiche mostrano differenze significative tra le nazioni: in Francia il tasso di contatti indesiderati è del 12%, nel Regno Unito l'8% mentre nei Paesi Bassi solo il 5%. Le ragazze sono nuovamente più vulnerabili; nel Regno Unito, ad esempio, il 10% delle ragazze ha subito tentativi di adescamento rispetto al 6% dei ragazzi. Anche qui la classe sociale gioca un ruolo importante; i giovani provenienti da famiglie con meno risorse economiche tendono a essere più esposti ai rischi online.

Flaming:

Letteralmente significa "in fiamme" e si riferisce all'atto di postare e inviare messaggi offensivi violenti e volgari in particolare su piattaforme che prevedono un confronto diretto tra cybernauti.

Harassment:

Sono molestie attuate attraverso l'invio ripetuto di messaggi con linguaggi offensivi e insultanti



che si differenziano dal flaming per il carattere di persistenza (ripetuto nel tempo) e asimmetrico (il cyber bullo è più forte della vittima).

Denigration:

Sparlare di qualcuno online anche con invio di foto/video compromettenti o l'organizzazione di campagne di diffamazione per danneggiare la reputazione della vittima. Richiede la presenza di un pubblico per creare il danno..

Impersonation:

Forma di furto di identità digitale, sostituzione di persona: violare l'account di qualcuno e farsi passare per questa persona.

Outing and trickery:

Condivisione online di informazioni personali e segreti raccolti da un'altra persona in ambiente privato e confidenziale che possono risultare imbarazzanti.

Exclusion:

Escludere deliberatamente una persona da un gruppo online (bannare), sia esso una chat o un game interattivo. Ha pesanti ripercussioni sulla vita sociale e relazionale della vittima, anche nella vita off line.

Cyberbashing or Happy Slapping:

Aggressioni che hanno inizio nella vita reale e poi continuano con le foto o i filmati online; ad esempio il pestaggio di un coetaneo filmato con il cellulare e poi pubblicato su social e condiviso da altri utenti.

Sexting:

Invio di messaggi via smartphone ed Internet, corredati da immagini a sfondo sessuale o in atteggiamenti sessualmente espliciti.

Revenge Porn:

Condivisione di materiale pornografico, con immagini e video, in rete e sui social network senza il consenso della persona ritratta ed allo scopo di nuocerle, umiliarla o ricattarla.

Trolling:

Pratica che prevede la pubblicazione on line di messaggi provocatori , offensivi o fuori tema per creare confusione e scatenare litigi.

Cyberstalking: Sono comportamenti perpetrati on line che vengono messi in atto da offensori definiti cyberstalker con lo scopo di perseguire le vittime per mezzo di richieste di contatto ossessive e invio di messaggi sgraditi, spesso contenenti minacce e offese. L'obiettivo del cyberstalker è quello di infastidire e/o molestare la vittima prescelta.

Fake News:

Sono notizie in parte o del tutto false, create per manipolare opinioni, alimentare odio e pregiudizi, possono essere finalizzate ad altri scopi specifici (es. economici, politici, medico-scientifici) oltre ad essere utilizzate per screditare, diffamare e danneggiare la reputazione di singoli individui, categorie sociali o istituzioni e organizzazioni.

Le fake news sono diffuse principalmente tramite il web e i social media e sono facilmente accessibili attraverso dispositivi digitali; si prestano quindi ad essere diffuse in modo intenzionale o anche non intenzionale.



Secondo uno studio del Digital News Report del Reuters Institute nel 2023, circa il 40% dei giovani europei tra i 15 e i 25 anni afferma di aver incontrato notizie false sui social media. Le percentuali variano notevolmente:

- **Svezia:** Il tasso è del 35%.
- **Polonia:** Raggiunge il picco del 50%.
- **Grecia:** Si attesta intorno al 45%.

La diffusione delle fake news sembra colpire in modo uniforme sia ragazzi che ragazze; tuttavia, c'è una maggiore incidenza nelle aree urbane rispetto alle zone rurali. Gli individui provenienti da classi sociali più elevate tendono a essere più critici nei confronti delle informazioni che ricevono online.

Una delle strategie principali e più efficaci per la lotta alla violenza online e alle fake news è costituita **dall'Alfabetizzazione mediatica e digitale** che prevede da un lato, la capacità di utilizzare in modo consapevole gli strumenti digitali oramai a nostra disposizione e, dall'altro, la capacità di accedere, analizzare, valutare e creare i contenuti mediatici.

Media Literacy

Una delle strategie principali e più efficaci per la lotta alla violenza online e alle fake news è costituita **dall'Alfabetizzazione mediatica e digitale** che prevede da un lato, la capacità di utilizzare in modo consapevole gli strumenti digitali oramai a nostra disposizione e, dall'altro, la capacità di accedere, analizzare, valutare e creare i contenuti mediatici.

L'**educazione ai media**, conosciuta anche come *media literacy*, è quindi un processo educativo fondamentale che mira a sviluppare nei giovani competenze critiche riguardo all'uso e alla comprensione dei mezzi di comunicazione di massa, andando perciò ben oltre la semplice alfabetizzazione. Educatori, insegnanti e famiglie sono attori fondamentali in questo processo.

Gli obiettivi principali della *media literacy* sono:

- **Sviluppare Capacità critiche: Creare una capacità critica sui contenuti dei mezzi di comunicazione e sui pericoli associati alle nuove tecnologie**
- **Trasmettere concetti di Mediologia:** Comprendere i vari sistemi di comunicazione di massa e i loro effetti sull'organizzazione sociale, sulla cultura e sui comportamenti nonché le tecnologie utilizzate.
- **Migliorare le Capacità di uso dei prodotti digitali:** Essere in grado di trarre profitto dai contenuti offerti dai mezzi di comunicazione.
- **Promuovere la Capacità di creazione mediatica:** stimolare la creatività e la produzione di contenuti originali.



- **Promuovere una cittadinanza informata:** Preparare gli studenti a partecipare attivamente nella società, comprendendo le dinamiche dei media e il loro impatto sulla cultura e sull'opinione pubblica. Aiutare i giovani a discernere tra informazioni affidabili e contenuti ingannevoli, come fake news e propaganda
- **Incoraggiare la responsabilità digitale:** Educare sui rischi del cyberbullismo e sull'importanza di interazioni online sicure e rispettose.

Capitolo 2: Esperienze nell'educazione ai media con i giovani e aspettative dei giovani rispetto ai formati partecipativi

Per educatori e insegnanti, orientare i giovani attraverso pericoli e possibilità del digitale richiede un approccio olistico: non solo regole, ma consapevolezza critica, empatia e responsabilità collettiva.

I giovani adulti (15-25 anni) vivono una fase di costruzione identitaria in cui il digitale è parte integrante della loro socialità. Intervenire significa quindi non demonizzare la tecnologia, ma trasformarla in uno strumento di crescita attraverso un'educazione che unisca competenze tecniche, etica digitale e sostegno emotivo.

La scuola naturalmente gioca un ruolo di primo piano nella *media literacy* di ragazze e ragazzi già a partire dalla scuola primaria, ma non si deve sottovalutare l'importanza dei contesti familiari ed extrascolastici e la necessità di un approccio integrato tra questi.

A scuola è necessario integrare moduli specifici dedicati all'educazione ai media all'interno del curriculum scolastico per insegnare agli studenti come analizzare criticamente i contenuti mediatici e creare media in modo responsabile. Inoltre bisogna promuovere la formazione continua degli insegnanti su queste tematiche.

Gli insegnanti possono utilizzare risorse come video, articoli e attività pratiche per coinvolgere gli studenti e sviluppare le loro competenze.

Dal punto di vista pratico, le esperienze nell'educazione ai media con i giovani rivelano che **attività extrascolastiche svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo della personalità**, dell'autodeterminazione e della partecipazione sociale. L'animazione socioculturale digitale può avvenire sia di persona che online, offrendo ai giovani l'opportunità di utilizzare i media in modo creativo e di affrontare in modo critico il loro utilizzo.

L'inclusione e l'esperienza sono concetti chiave nell'educazione ai media per i giovani. **L'uso di metodologie partecipative**, come laboratori e programmi a lungo termine, può contribuire a creare una società più inclusiva che rispetti la diversità. **Coinvolgere i giovani in attività pratiche**, come la produzione di video e la discussione di temi rilevanti per loro, può aumentare il loro interesse e la loro partecipazione.

Molteplici sono stati negli ultimi anni **i progetti implementati** al riguardo, buona parte dei quali finanziata da fondi europei, e che ha visto la partecipazione di soggetti di diversi paesi dell'UE.



Tra i progetti realizzati in questo ambito nelle scuole, possiamo citare ad esempio la produzione di un Ebook da parte degli studenti del liceo classico e linguistico Mazzini di Genova, con le interviste effettuate a 150 compagni di scuola sui temi di fake news, cyberbullismo, sexting, privacy e copyright.

L'e-book si chiama "*Il web - Un mondo da esplorare con consapevolezza e responsabilità*" ed è un report di circa 50 pagine che con tanto di tabelle e grafici, che raduna le risposte dei 150 adolescenti intervistati evidenziando due fattori: da una parte i rischi ancora aperti (come una certa disinvoltura nell'affidare le proprie password a terzi), dall'altra il fatto che il percorso di sensibilizzazione nelle scuole sta dando i suoi frutti. I docenti hanno lavorato coi ragazzi su cinque temi: fake news, cyberbullismo, sexting, privacy e copyright.

Sul fronte delle fake news, gli studenti sono consapevoli del fatto che i social siano terreno fertile per la disinformazione e che l'obiettivo di chi crea la maggior parte di questi contenuti è guadagnare, screditare persone e mettere in dubbio situazioni e avvenimenti o anche attuare un certo tipo di propaganda. La maggior parte dei ragazzi, per difendersi da questo pericolo, consulta più fonti e fa verifiche incrociate per assicurarsi di non essere di fronte a fake.

Il report sottolinea anche l'importanza di assicurarsi il consenso delle persone che compaiono nelle foto pubblicate sui social (gran parte dei ragazzi, nelle risposte, non è sicuro di non aver mai violato la privacy di qualcuno), stare molto attenti allo scambio di contenuti durante il sexting - con una particolare attenzione nei confronti del *revenge porn* - e affrontare il cyberbullismo.

Riguardo a quest'ultimo punto, il 25% dei ragazzi ha ammesso di aver subito episodi spiacevoli navigando sul web: "Questo significa - si legge nel report - che la comunità scolastica si deve impegnare maggiormente per intercettare questo disagio e cercare di aiutare chi è oggetto di comportamenti aggressivi a parlare con qualcuno, ad esempio un genitore o un insegnante. "Soprattutto social come Facebook e Instagram - scrivono i ragazzi - dovrebbero esercitare maggiori controlli in modo da non compromettere l'esperienza delle persone, perché i social possono essere un luogo anche molto spietato".

Altra sperimentazione interessante è il progetto europeo *Escape fake*, che mira a **contrastare la diffusione della disinformazione**, in particolare tra le giovani generazioni. Co-finanziato dall'Unione Europea attraverso il programma Creative Europe, è stato realizzato da un team internazionale, guidato dal [Polycular](#) (Romania) con i partner [Expert Forum](#) (Romania), [LaFabbrica](#) (Italia) e [ProProgressione](#) (Ungheria).

Il progetto prevede un **videogioco gratuito AR** in versione mobile da utilizzare nelle scuole, un tool kit didattico, un **corso gratuito di 30 ore rivolto ai docenti europei**.

Nella progettazione e implementazione di progetti di media literacy è importante tenere conto delle aspettative dei giovani partecipanti.

Ragazze e ragazzi prediligono contenuti reali che riflettono le loro esperienze, formati che consentano la partecipazione attiva e includano le voci di tutte e tutti e un taglio pratico piuttosto che teorico per acquisire nuove competenze utili in campo digitale.



Capitolo 3: Raccomandazioni metodologiche e obiettivi di apprendimento nella programmazione di attività incentrate sui temi del Cyberbullismo, adescamento online e Fake News

In Italia, come precedentemente citato, la lotta contro il bullismo e il cyberbullismo è resa obbligatoria dalla **Legge 71/2017** che, per quanto concerne la scuola, ne sancisce un ruolo centrale. Il MIUR, inoltre, ha coordinato un tavolo di lavoro per la redazione di un piano integrato e l'avvio di interventi di monitoraggio.

In ambito scolastico il contrasto al bullismo, on line e off line, è attuata mediante le politiche del cosiddetto "*Better Internet for Kids*" attraverso le iniziative nell'ambito del Piano Nazionale Scuola Digitale e delle Linee di Orientamento per Azioni di prevenzione e Contrasto al Bullismo e al Cyberbullismo.

L'obiettivo delle Linee Guida è quello di fornire dei principi, che rappresentano **standard minimi di qualità, ai quali attori pubblici e privati devono attenersi** per la realizzazione di iniziative nelle scuole. Questi traggono il loro fondamento teorico nella letteratura scientifica internazionale e derivano da una indagine sugli interventi preventivi, frutto di diverse esperienze in Italia.

I contenuti sono suddivisi nelle seguenti 7 aree:

1. **L'adozione di una strategia integrata e globale;**
2. **L'adozione di una politica di prevenzione;**
3. **La segnalazione e presa in carico di situazioni potenzialmente a rischio**
4. **La valutazione dei bisogni e la definizione degli obiettivi;**
5. **L'approccio metodologico;**
6. **La valutazione degli interventi al fine di promuovere pratiche di comprovata efficacia;**
7. **La protezione dei dati personali.**

L'adozione di una strategia integrata e globale prevede il coinvolgimento di tutti gli attori scolastici (insegnanti, studenti, genitori, personale ATA), con particolare attenzione alla comunicazione e alla collaborazione tra scuola e famiglia. Inoltre, è presente l'indicazione di azioni come l'adozione di e-policy, lo sviluppo di un curriculum digitale trasversale e multi-didattico (costituito dalle proposte degli stessi insegnanti) e un piano di informazione e formazione sui temi inerenti l'online.

Per quanto riguarda **l'aspetto metodologico** si auspica la **promozione di conoscenze specifiche rivolte a tutti gli attori scolastici (insegnanti, studenti e genitori)** in merito all'uso delle



tecnologie digitali attraverso **metodologie formative attive e partecipative** che consentano anche processi di apprendimento orizzontale fra pari (peer to peer support) e di self/peer empowerment.

Per gli studenti e le studentesse sarà fondamentale l'apprendimento dell'**Educazione Civica Digitale** (ECD) anche attraverso una maggiore comprensione dei rischi e delle potenzialità degli ambienti digitali, in un'ottica di **sviluppo dell'educazione al rispetto**, alla tutela della dignità umana contrastando messaggi di odio, violenza e discriminazione sia online sia nella dimensione reale.

Aspetto altresì molto importante è **favorire la crescita del pensiero critico** nei ragazzi per un uso consapevole delle tecnologie digitali e della capacità di assumersi la responsabilità delle proprie azioni e delle proprie scelte nell'utilizzo di tali tecnologie.

Per promuovere strategie finalizzate a rendere Internet un luogo più sicuro per gli utenti più giovani, favorendone un uso positivo e consapevole, il MIUR ha inoltre avviato l'iniziativa "*Generazioni Connesse*", sostenuta dalla Commissione Europea, con lo scopo di fornire alle istituzioni scolastiche una serie di *strumenti didattici*, di immediato utilizzo, tra cui:

- **attività di formazione** (online e in presenza) rivolte in maniera specifica alle comunità scolastiche (insegnanti, bambini/e, ragazzi/e, genitori, educatori) che intraprenderanno un percorso dedicato;
- **attività di informazione** e sensibilizzazione realizzate in collaborazione con la Polizia di Stato per approfondire i temi della navigazione sicura in Rete.

Tutte le componenti della comunità scolastica devono essere coinvolte nella diffusione di comportamenti consapevoli in merito all'utilizzo di Internet a scuola e a casa; si devono creare momenti di discussione all'interno della scuola, creando i presupposti di regole condivise di comportamento atte a contrastare e a prevenire atti di bullismo e cyberbullismo; vanno promosse azioni di sensibilizzazione "facendo rete" con le istituzioni presenti sul territorio.

Al contempo, ogni scuola individua fra i docenti un Referente che, attraverso un percorso formativo, assume il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e contrasto al bullismo e cyberbullismo, in continua collaborazione con tutte le Forze dell'Ordine, le associazioni e i centri di aggregazione giovanile presenti sul territorio.

Viene inoltre promosso un ruolo attivo degli studenti e delle loro famiglie, così come di ex studenti, in attività di *peer education*.

Un ulteriore strumento per contrastare comportamenti dannosi online e allo stesso tempo accrescere la conoscenza del fenomeno è "*iGloss@ 1.110, l'Abc dei comportamenti devianti online*", un glossario elaborato dal Dipartimento per la Giustizia Minorile e di Comunità con definizione di comportamenti devianti e le ripercussioni socio-penali.



Capitolo 4: Metodologie per l'utilizzo di formati partecipativi ad esempio attraverso l'utilizzo di strumenti di apprendimento

„Se dici dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo“

Dalle diverse esperienze empiriche raccolte si riscontra che, dal punto di vista metodologico, negli interventi di contrasto al cyberbullismo in ambito educativo/scolastico sono fondamentali i seguenti aspetti:

- **un approccio partecipativo e animativo** favorito da **un contesto informale**
una chiacchierata in cui i concetti passano perché non si è un adulto “che te la spiega”
No alla lezione frontale con l'esperto in cattedra
- **l'utilizzo di strumenti ludici**
giochi che riportano all'esperienza di ragazzi e ragazze
- **la creazione di dinamiche esperienziali ed emotive**
la cosa interessa se da teorica diventa personale e tocca la sfera emotiva
- **la brevità dei percorsi**
incontri spezzati, mai più di 2 ore consecutive
- **l'utilizzo di un linguaggio riconoscibile**
dimostrare di conoscere il loro mondo, uso dello slang giovanile
- **l'attenzione alle dinamiche del gruppo classe**
valutare come interagire e come usare l'ironia
- **la flessibilità degli interventi**
ogni gruppo è diverso e non si può comunicare allo stesso modo o raggiungere gli stessi obiettivi
- **il focus sulla responsabilizzazione**
ciò che si immette sul web diventa del web con conseguenze anche nel futuro
le tecnologie riguardano tutti gli aspetti della vita, di adulti e ragazzi
essere un esempio per i più piccoli
- **l'accento all'aspetto penale dei comportamenti on line**
questo può essere considerato reato!
- **il coinvolgimento di genitori e insegnanti**
l'esempio è fondamentale, le norme devono essere condivise



- **Lo stimolo a riflettere e mettere in discussione temi che i ragazzi pensano di padroneggiare**

le scelte che fai definiscono chi sei

bisogna pensare al futuro perché ora tutto è di dominio pubblico

L'approccio partecipativo è l'elemento principale per catturare l'attenzione dei ragazzi: un'interlocuzione costante e attenta, che anima e stimola la discussione con l'aiuto di giochi ed esempi pratici della vita quotidiana, aiutano a rendere concreta e quindi interessante la tematica.

La dinamica esperienziale sa toccare la sfera emotiva e in questo modo, mediante l'aspetto emozionale, la materia trattata da teorica diventa personale (ad esempio quando si mostra il tracciamento degli spostamenti su Google map).

La tecnologia è coinvolta in tutti gli aspetti della vita e saperla usare è una questione che riguarda tutti: adulti, ragazzi e bambini. "Tutti noi viviamo esperienze in cui ambienti digitali e contesti fisici sono interconnessi, viviamo in una continua interazione tra la realtà materiale e analogica e la realtà virtuale e interattiva. Questa nuova dimensione è stata definita "onlife" (L. Floridi)."

La presa di coscienza di questa sovrapposizione di reale e virtuale da parte dei ragazzi è molto importante e costituisce il primo passo per la loro responsabilizzazione. Tutto quello che si pubblica on line viene diffuso in un enorme circuito telematico, e vi rimane potenzialmente per sempre. La dimensione del tempo è cambiata: si è modificato il tempo che passiamo con le persone, tutto è veloce, ogni domanda sembra trovare risposte immediate on line. Bisogna pensare al futuro perché tutto è ormai di dominio pubblico e questo ha delle conseguenze. Ogni scelta, dall'acquisto on line alla pubblicazione di immagini o reel sui social, impatta la vita di ciascuno e ne definisce il profilo personale di oggi e di domani.

La sfida della dimensione "onlife" riguarda naturalmente anche gli adulti e pone una notevole sfida alla genitorialità. L'esempio dei genitori è infatti fondamentale e le norme sull'utilizzo dei vari device (Pc, tablet, smartphones) vanno spiegate e condivise, creando un ambiente di ascolto per i propri figli. Ancora più che in passato, oggi con le nuove tecnologie non è possibile controllare gli adolescenti e proteggerli, se non con un dialogo costante e attento. I genitori devono conoscere bene gli strumenti digitali, stare al passo con le continue novità e conoscerne i rischi connessi, costruendo alleanze con altri adulti di riferimento (parenti, amici, insegnanti, educatori...). Una buona educazione ai media può infatti avvenire solo con un lavoro di rete tra scuola, famiglia e i vari soggetti del territorio che possono intervenire nelle varie fasi: esperti quali la polizia locale e gli educatori negli interventi di prevenzione, i servizi di supporto psicologico e legale in caso di abusi.

Non ultimo, la conoscenza delle norme penali può aiutare ad avere un quadro completo dei possibili reati e delle possibili modalità di denuncia e risarcimento.



Fonti

- Report “Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada” , OMS/Europe, second volume, 2022 disponibile sul sito <https://iris.who.int/handle/10665/376323>
- Studio ESPAD@Italia 2024 del Consiglio Nazionale delle Ricerche CNR-IfC: <https://www.ifc.cnr.it/index.php/it/news/998-i-dati-espada-italia-sul-cyberbullismo-tra-i-giovani>
- “iGloss@ 1.110, l'Abc dei comportamenti devianti online”, Ministero della Giustizia disponibili sul sito: https://www.giustizia.it/giustizia/it/mg_2_5_12.page
- Legge 29 maggio 2017 n.71 disponibile sul sito:
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2017/06/3/17G00085/sg>
- Consultata anche tratime il sito: <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/la-legge-contro-il-fenomeno-del-cyberbullismo-5-punti>
- Digital News Report -Reuters Institute 2023 - Ergebnisse für Deutschland, <https://leibniz-hbi.de/hbi-publications/reuters-institute-digital-news-report-2023/>
- Linee guida “Bullismo e cyberbullismo - l'azione delle polizie locali per la prevenzione nelle scuole”, Polizia di Stato disponibili per il dowload sul sito <https://bur.regione.emilia-romagna.it/area-bollettini/n-175-del-11-06-2024-parte-seconda/direttiva-per-lattuazione-del-modello-di-polizia-di-comunita-ex-art-11-bis-lr-24-2003-ss-mm-ii/anteprema> ed anche sul sito: <https://www.mim.gov.it/linee-guida-prevenzione-e-contrasto>
- Decreto Ministeriale n. 18 del 13 gennaio 2021, Linee di orientamento per la prevenzione e il contrasto dei fenomeni di Bullismo e Cyberbullismo,MIUR disponibile sul sito: <https://www.mim.gov.it/-/decreto-ministeriale-n-18-del-13-gennaio-2021>
- e-book “Il web - Un mondo da esplorare con consapevolezza e responsabilità” a cura del Liceo classico e linguistico “ G. Mazzini” di Genova disponibili per la consultazione al sito: <https://www.calameo.com/read/00372680376105c0e5525>
- Accademia Civica Digitale: www.accademiacivicadigitale.org/
<https://contentmakers.it/progetti/escape-fake/>
- European Union: “Better Internet for Kids” - <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en>
- Cyberlife – Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr Lehrkräfte-Studie ,2024, <https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/aktivitaeten/studien.html>



Parte 2: Competenze digitali - unità di autoapprendimento

1. Fake News

- Determinare i motivi per creare e diffondere fake news.
- Applicare tecniche e strategie per verificare i fatti.

Introduzione

Scorri il tuo feed sui social media e ti imbatti in un titolo che cattura immediatamente la tua attenzione. È una notizia incredibile. Non puoi resistere, clicchi per leggere di più. Ma più leggi, più dubiti dell'accuratezza delle informazioni. Vuoi credere al titolo, ma qualcosa non torna.

Questo è il momento giusto per approfondire il tema delle "Fake News". Con fake news si intendono le notizie false, che vengono principalmente diffuse nel mondo digitale.

Uno studio del MIT ha analizzato la diffusione dei tweet tra il 2006 e il 2017 e ha scoperto che le fake news si sono diffuse più velocemente e più ampiamente rispetto alle notizie vere. Gli autori hanno inoltre concluso che sono le persone, e non le macchine, quelle che diffondono maggiormente le notizie false.

In realtà, le fake news esistono da molto prima dell'era di Internet. La più antica fake news oggi conosciuta è stata diffusa dal faraone Ramses II, che voleva nascondere la sua disastrosa sconfitta nella guerra contro gli Ittiti. Sebbene il faraone fosse riuscito a malapena a salvarsi la vita, incaricò gli scalpellini di tutto il paese di scolpire il grande trionfo degli egizi su colonne e archi. Chi avrebbe potuto verificare questa informazione? Le fake news si diffondono nell'era digitale a velocità incredibile tramite tutti i canali disponibili, generando confusione e sfiducia tra le persone. E poiché le nostre tecnologie diventano sempre più sofisticate, diventa sempre più difficile distinguere tra informazioni vere e false.

[Breve video su 4 notizie false storiche con grandi conseguenze..](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien



Spunti di riflessione

Come pensate che il modo in cui vengono create e diffuse le fake news sia cambiato grazie alla diffusione su internet e sui social media rispetto al passato? Riflettete sui vostri pensieri e discuteteli con altre persone per ascoltare diversi punti di vista e ampliare le vostre idee.

Definizioni

Fake News, informazioni false, disinformazione, notizie errate: Tutti questi termini si riferiscono a fenomeni simili. Le informazioni vengono in qualche modo abbreviate, distorte e presentate in modo errato. Infatti, i termini vengono spesso usati in modo intercambiabile, ma hanno significati diversi.

Informazioni errate: Informazioni false o incomplete, diffuse involontariamente. Le informazioni errate possono derivare da errori umani, guasti tecnici o mancanza di conoscenza. Gli autori delle informazioni errate di solito non hanno intenzione di ingannare.

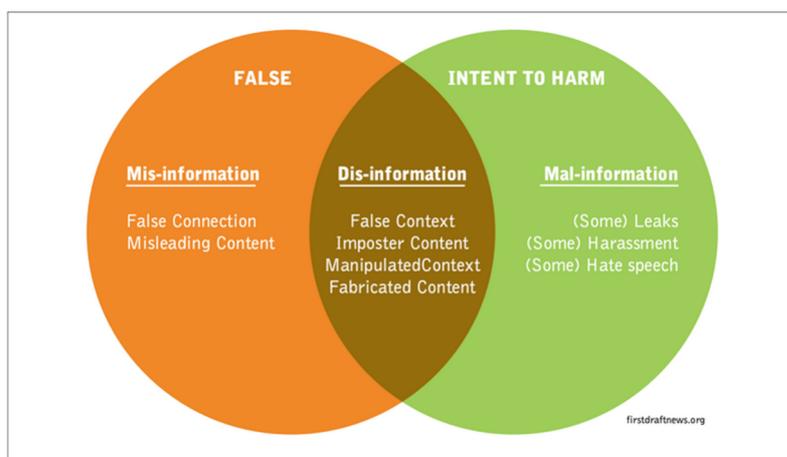
Disinformazione: Tipo specifico di informazione falsa, in cui vengono diffuse intenzionalmente informazioni false per raggiungere obiettivi specifici. La disinformazione viene spesso utilizzata da governi, partiti politici o altre organizzazioni per promuovere la loro agenda o screditare i loro critici.

Fake News: Notizie false inventate o distorte per raccontare una determinata storia o diffondere una particolare opinione. Le fake news vengono spesso diffuse



intenzionalmente per danneggiare la reputazione di persone o organizzazioni o per raggiungere obiettivi politici o ideologici.

Le differenze tra questi termini risiedono nell'intenzione che sta dietro la diffusione delle informazioni, nonché nella precisione e completezza delle informazioni stesse. Mentre le informazioni errate vengono spesso diffuse involontariamente, le informazioni false, la disinformazione e le fake news hanno una specifica agenda consapevole dietro di loro.



Fonte: Heinrich Böll Stiftung 2020

URL: https://www.boell.de/sites/default/files/2020-08/200825_E-Paper3_DE.pdf

Origini delle Fake News

L'utilizzo consapevole di false informazioni sta diventando sempre più significativo, in quanto possono avere un impatto di vasta portata e creare danni. Questo avviene sia da parte di attori malintenzionati che diffondono notizie false sia da parte degli utenti dei social media che pubblicano affermazioni non verificate. Ma come può avvenire la diffusione delle fake news? A tal fine, diamo uno sguardo alle origini delle fake news.

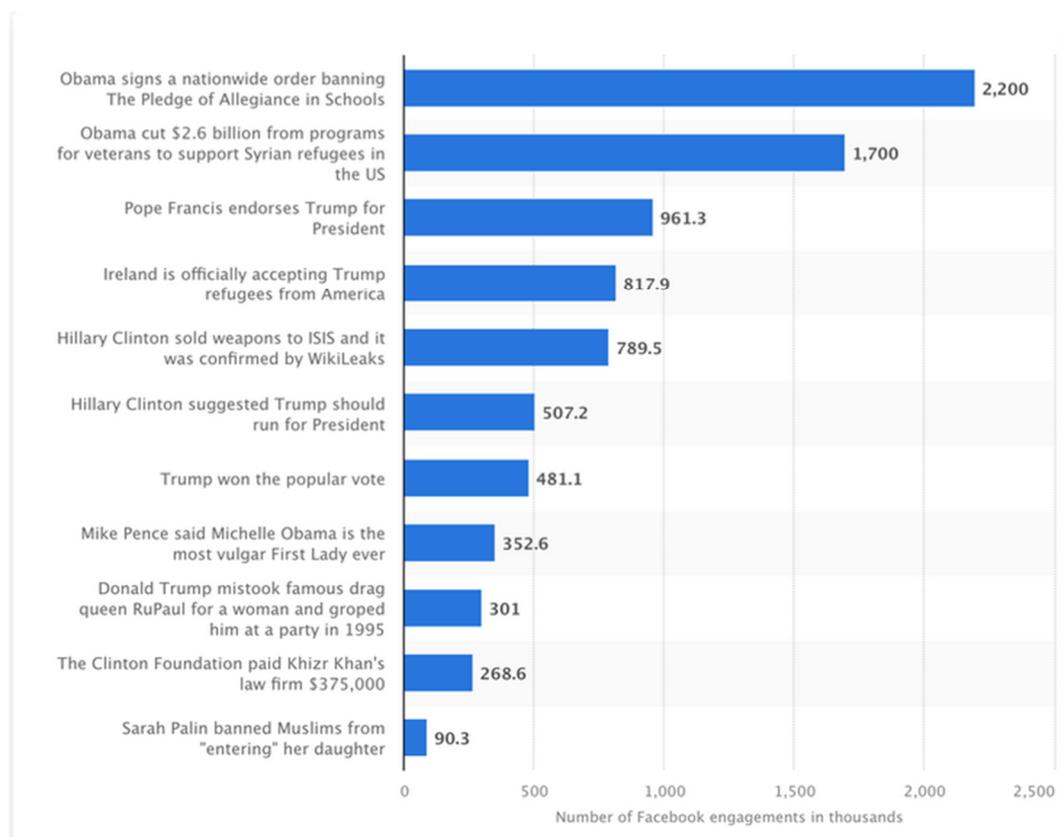
Propaganda politica e campagne di disinformazione

Spesso in politica le fake news e le campagne di disinformazione sono all'ordine del giorno. Individuare chi diffonde le fake news è difficile, poiché dietro alle informazioni possono nascondersi vari gruppi di interesse, organizzazioni o anche individui.

Entità politiche, governi e gruppi di interesse creano false informazioni per manipolare l'opinione pubblica e promuovere la propria agenda, per ottenere un vantaggio sugli avversari e far sembrare di avere più sostegno di quanto non ne abbiano effettivamente.



Questa statistica mostra le storie false più popolari riguardo alle elezioni negli Stati Uniti nel 2016, secondo di Facebook egagement.



Fonte: Most popular fake election stories in the United States in 2016, by Facebook engagement

Motivazioni finanziarie

Alcuni individui e organizzazioni creano notizie false per guadagnare soldi attraverso le entrate pubblicitarie o per spingere le persone a cliccare sui link ai loro siti web. Ad esempio, la diffusione di false teorie sulla salute e cospirazioni relative al COVID-19, utilizzate per vendere prodotti non comprovati e potenzialmente dannosi ai consumatori.



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Diffusione inconsapevole di disinformazione a causa della mancanza di competenze mediatiche

Molte persone, oggi come in passato, non hanno le conoscenze, l'istruzione o le capacità per valutare criticamente i contenuti. Mettono "Like", pubblicano e condividono notizie false senza comprenderne i potenziali pericoli.

E tu, quanto sei bravo a diffondere notizie false? Mettiti alla prova con il gioco Bad News.



Canali mediatici tradizionali

Nonostante la loro reputazione di fornire informazioni affidabili, i media tradizionali come giornali, televisione e stazioni radio a volte cadono nelle fake news e le diffondono al loro pubblico. La pressione per essere i primi a divulgare una storia, il desiderio di aumentare gli ascolti o la mancanza di risorse per il fact-checking possono contribuire a tutto ciò. Un esempio è il caso del reporter di "Der Spiegel" Claas Relotius.

Riconoscere le Fake News

Il test CRAAP è una pratica lista di controllo sviluppata dai bibliotecari della California State University-Chico per valutare la credibilità e l'affidabilità delle informazioni. L'acronimo CRAAP sta per i seguenti criteri:

Currency (Attualità)

L'attualità delle informazioni, quando sono state pubblicate o aggiornate. L'informazione è ancora attuale o sono disponibili nuove informazioni?

Relevance (Rilevanza)

L'importanza dell'informazione rispetto al tema e allo scopo per cui l'informazione è necessaria. Le informazioni rispondono alla tua domanda?



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Authority (Autorità)

La fonte delle informazioni e la qualificazione della persona che le ha scritte. La persona è un esperto nel campo o l'informazione proviene da una fonte non affidabile? Ci sono informazioni di contatto o nota editoriale?

Accuracy (Accuratezza)

L'affidabilità e la veridicità delle informazioni. Le informazioni sono state verificate o si basano su opinioni o credenze personali?

Purpose (Scopo)

Il motivo per cui l'informazione è stata creata, inclusa la questione se le informazioni sono per informare, educare, vendere o convincere. Le informazioni sono oggettive o influenzate da un'opinione particolare?

Pensiero Critico con CRAAP

Max incappa su un tweet che afferma che un particolare vaccino COVID-19 ha gravi effetti collaterali. Essendo già vaccinato, Max è preoccupato e si chiede se la notizia sia vera.

- Max controlla la Currency (Attualità) e verifica la data in cui il tweet è stato pubblicato. Il tweet è della settimana scorsa. Successivamente, guarda se il post è ancora attuale. Il post è di febbraio 2021.
- Controlla rapidamente la Relevance (Rilevanza) mettendo in discussione i propri interessi e bisogni riguardo al COVID-19.
- Max controlla l'Authority (Autorità) e indaga sulla fonte del post e se la persona ha riferimenti sui vaccini COVID-19. Si scopre che la persona è un blogger e scrive su vari argomenti.
- Ora controlla l'Accuracy (Accuratezza) e cerca altre fonti affidabili per confermare se la notizia è vera o falsa. Max non trova nessuna fonte reputabile che confermi le affermazioni.
- Max controlla il Purpose (Scopo) e si chiede quale possa essere l'intenzione dietro questo post.

Max decide che la notizia non è attuale, proviene da una fonte non affidabile e ha informazioni contraddittorie rispetto ad altre fonti più affidabili. Condivide le sue scoperte e decisioni con amici e familiari per assicurarsi che siano ben informati.

Utilizzo di Siti Web e Strumenti di Fact-Checking



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Con questi strumenti puoi verificare fatti e cifre e rilevare eventuali distorsioni o informazioni false.

Correctiv.org – Organizzazione no-profit tedesca che offre giornalismo indipendente e servizi di fact-checking.

Mimikama – Organizzazione no-profit con sede in Austria che si concentra sulla smascheramento di fake news, bufale e truffe. Il sito informa quotidianamente sulle fake news attuali e fornisce consigli su come riconoscerle e evitarle. Mimikama ha anche una pagina Facebook dove pubblicano regolarmente aggiornamenti e interagiscono con il loro pubblico.

Fact Check Tools – Il Fact Check Explorer e il Fact Check Markup Tool di Google, che aiutano giornalisti e ricercatori nella verifica dei fatti.

Jigsaw – Campagne di educazione e informazione di Google per sensibilizzare il pubblico sulle fake news e i loro effetti e insegnare loro come riconoscerle.

Bellingcat – Sito web di giornalismo investigativo che utilizza tecnologie digitali per indagare su temi complessi come crimini di guerra ed eventi politici. Raccoglie fatti e informazioni da fonti pubbliche come contenuti sui social media e le analizza per scoprire storie importanti. Il sito è noto per le sue indagini sullo schianto del volo Malaysia Airlines 17 e l'attacco con gas velenoso in Siria.

Deepfakes

La tecnologia Deepfake utilizza l'intelligenza artificiale e l'apprendimento automatico per creare falsi realistici di video, immagini e registrazioni audio. La base tecnologica per la creazione di deepfake si chiama Deep Learning ed è un campo affascinante che riunisce diverse discipline e industrie. Per il Deep Learning vengono utilizzate reti neurali artificiali per creare un modello a partire da materiale esistente (ad esempio, materiale video), che poi può generare nuovo materiale. Poiché il modello rappresenta un concetto astratto, ciò significa anche che può essere creato materiale completamente nuovo.

I rischi e le sfide etiche dei deepfakes non sono da poco. Un esempio comune di abuso dei deepfake è un video del presidente degli Stati Uniti Barack Obama in cui critica Donald Trump. Basta un breve salto di pensiero e si può immaginare come un video del genere possa avere conseguenze politiche devastanti.

I deepfake possono essere creati relativamente facilmente, quindi anche una persona senza alcuna conoscenza tecnica può pubblicare video falsi. Nell'industria dell'intrattenimento e della pornografia, l'uso di questa tecnologia è in costante aumento.



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Potenziati vantaggi della tecnologia Deepfake

Ci sono anche applicazioni positive e possibilità per le tecnologie dietro i Deepfake, che possono avere un notevole vantaggio per l'istruzione, l'arte e la scienza.

Il progetto JFK Unsilenced ha ripristinato il discorso di John F. Kennedy che avrebbe dovuto tenere poco prima del suo assassinio nel 1963. Le registrazioni audio esistenti dei discorsi di Kennedy sono state analizzate e migliorate attraverso tecnologie avanzate. Il risultato è una nuova versione del discorso in cui le parole di Kennedy sono ascoltate con maggiore qualità e chiarezza. [Clicca qui per maggiori dettagli.](#)



Interactive Holograms: Survivor Stories Experience Experience è un progetto educativo innovativo dell'Illinois Holocaust Museum and Education Center, che ha creato rappresentazioni olografiche dei sopravvissuti all'Olocausto. Il progetto utilizza tecnologie avanzate per preservare le storie dei sopravvissuti e offrire ai visitatori un'esperienza immersiva. [Clicca qui per leggere le interviste sul progetto.](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien



Conclusion

Per proteggerci da false informazioni e fake news, dobbiamo prendere misure proattive, educando noi stessi e gli altri sull'importanza di verificare le fonti e analizzare criticamente le informazioni prima di trasmetterle. Inoltre, dobbiamo assicurarci che le nostre fonti di notizie siano affidabili e degne di fiducia.

Quindi, la prossima volta che ti imbatti in una notizia che sembra troppo bella (o brutta) per essere vera, prenditi qualche minuto per mettere in discussione l'informazione e verificare i fatti. Così facendo, non solo ti assicurerai di non cadere vittima delle fake news, ma prenderai anche decisioni informate basate su informazioni accurate.

Questa unità didattica è stata creata sulla base di "ComDigi S*" ed è stata adattata e tradotta per essere utilizzata come OER.

ComDigi S* è stato creato come parte del progetto DigiTaKS. Digitaks è stato sviluppato dal dtec.bw - Centro per la digitalizzazione e la tecnologia dell'esercito tedesco.

Digitalizzazione e Tecnologia delle Forze Armate tedesche e con il finanziamento del progetto Next Generation dell'UE.



Fonti

Immagini e traduzioni con l'aiuto dell'AI / ChatGPT 4

- [Bellingcat Homepage](#)
- [Bröker, A., Kampf, L. Meinungsmache gegen Geld. WDR 2017](#)
- [Cambridge Social Decision-Making Lab. Bad News Game](#)
- [Cereproc. JFK Unsilenced](#)
- [Dizikes, P. Study: On Twitter, false news travels faster than true stories. MIT News 2018](#)
- [dpa-Faktencheck. Kuchen-Zitat wird Marie Antoinette in den Mund gelegt. dpa 2022](#)
- [Fichtner, U. SPIEGEL legt Betrugsfall im eigenen Haus offen. Spiegel 2018](#)
- [Kobold.Ai Was sind Deep Fakes und wie funktionieren sie?](#)
- [Konpka, N., Laube, K., Schneider, J. Schokoroboter und Deepfakes. Tübingen AI Center 2022](#)
- [Mimikama Homepage](#)
- [Pawlik. Meistgenutzte Informationsquellen der Bevölkerung in Deutschland im Jahr 2022. Statista GmbH 2020](#)
- [Spiegel Wissenschaft. Zehn Heilmittel gegen das Coronavirus, die garantiert nicht helfen. Spiegel 2020.](#)
- [Stahl, L. Artificial intelligence is preserving our ability to converse with Holocaust survivors even after they die. CBSNews 2020](#)
- [Statista Research Department. Meistgenutzte Informationsquellen der Bevölkerung in Deutschland im Jahr 2023. Statista 2024](#)
- [Terra X History. 3 erfolgreiche Fake-News der Geschichte. Youtube 2020](#)
- [Turcilo, L., Obrenovic, M., Fehlinformationen, Desinformationen, Malinformationen: Ursachen, Entwicklungen und ihr Einfluss auf die Demokratie. Heinrich Böll Stiftung 2020](#)
- [University of California \(UC\) Berkeley Library. Evaluating Resources. The Regents of the University of California 2022](#)

Domandi di ripasso sull'argomento:

Una notizia di un sito web riporta che un famoso calciatore internazionale è stato sospeso per doping. Più tardi si scopre che il sito web ha interpretato erroneamente la traduzione del team e che il calciatore non era effettivamente coinvolto in uno scandalo di doping.

- — Fake news



Cofinanziato
dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

- Disinformazione
- ~~Informazione errata~~

Una parte politica diffonde un video in cui un leader dell'opposizione sembra fare dichiarazioni controverse, ma il video è chiaramente tagliato e modificato.

- ~~Fake news~~
- Disinformazione
- ~~Informazione errata~~

Su Facebook un utente pubblica che un certo dentifricio contiene sostanze chimiche dannose, ma il post si basa su voci e non ha prove scientifiche a sostegno.

- Fake news
- ~~Disinformazione~~
- ~~Informazione errata~~



2. Identità digitale e immagine online

- Identità digitale – cos'è?
- Fenomeni legati all'identità digitale
- Conseguenze dell'identità digitale sulla vita non virtuale

Introduzione

Avete mai provato a cercare il vostro nome su Internet, ad esempio su Google? Avete magari scoperto qualcosa che non avete pubblicato voi stessi? Avete mai pubblicato qualcosa e poi lo avete riguardato? Avete aspettato che qualcuno mettesse un "like"?

Molti di noi risponderanno "sì" a queste domande. Anche se non lo vogliamo, non possiamo evitare che informazioni su di noi compaiano su Internet. Allo stesso tempo, abbiamo la possibilità di creare la nostra immagine online, curare i profili sui social media o nasconderli tramite le impostazioni sulla privacy. Tuttavia, questi aspetti non si limitano solo a Internet; influenzano anche la nostra vita reale.

Le informazioni disponibili su di noi in rete hanno un impatto sulla nostra vita al di fuori di Internet e viceversa. Il concetto di "identità" è di per sé un argomento molto complesso. Nelle pagine seguenti, metteremo in relazione i concetti di "identità" e "digitalità".

Identità

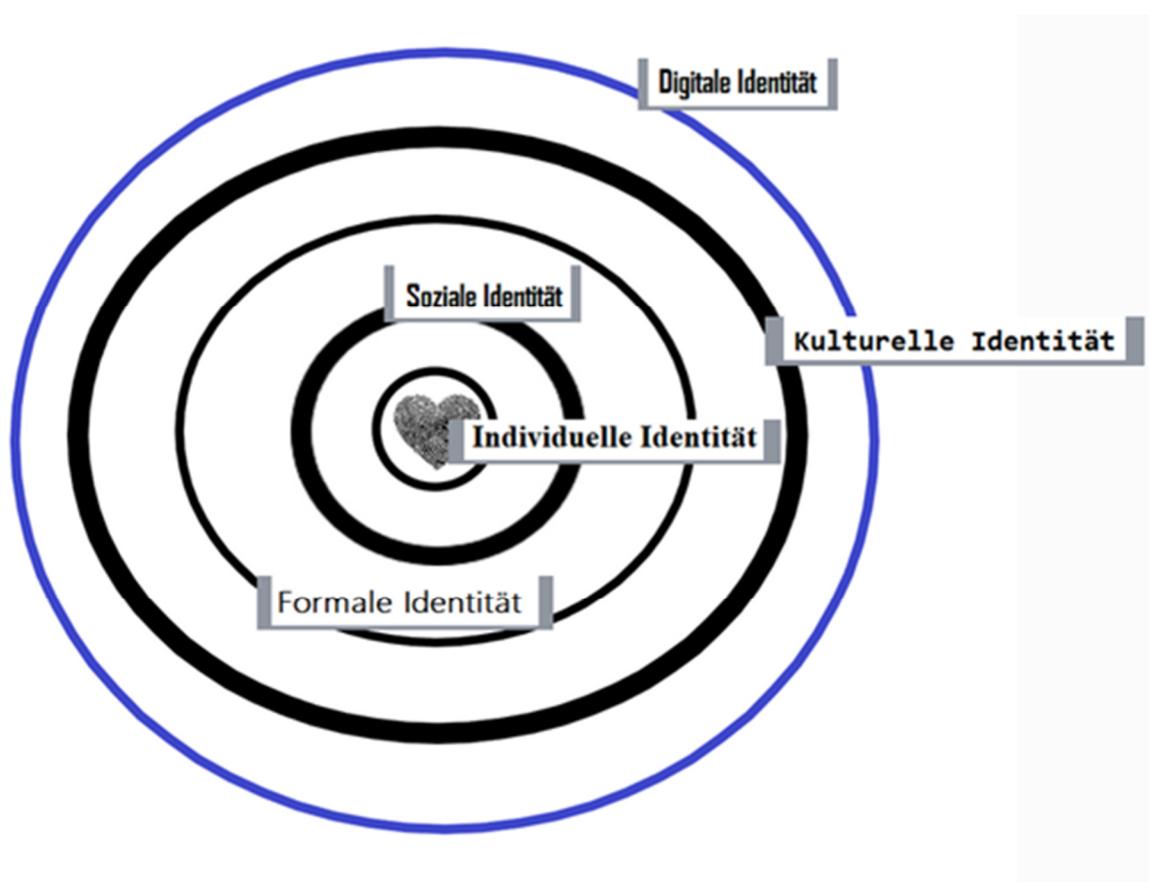
L'identità è generalmente un tema molto complesso, che viene affrontato in modi diversi a seconda delle discipline. Spesso ci riferiamo a questo tema parlando di identità personale, come viene trattata in psicologia. In questo ambito, la psicologia dello sviluppo è particolarmente rilevante, con la teoria dello sviluppo cognitivo di Piaget e la teoria dello sviluppo psicosociale di Erikson. Entrambe vedono lo sviluppo dell'individuo come un processo a tappe, che inizia già nella primissima infanzia ed è sempre il risultato dell'interazione tra individuo (ereditarietà) e ambiente/contesto.

Le scienze dell'educazione si occupano quindi dell'acquisizione e della trasformazione dell'identità attraverso l'apprendimento nelle diverse fasi della vita (fino alla vecchiaia). Una persona ha sempre bisogno anche di un riferimento/un sistema di appartenenza in cui si sviluppa un'identità; ad esempio, la famiglia, la società, una religione o un paese possono essere elementi fortemente identitari.



Proprio quando si lascia o si è costretti a lasciare un paese, ci si rende conto di quanto sia determinante l'"identità" per la nostra vita. Anche solo in senso burocratico, è essenziale per la nostra esistenza: la cittadinanza, la carta d'identità, il numero di previdenza sociale. Senza questi documenti che definiscono la nostra identità, la nostra vita nella società e nel sistema sarebbe impossibile o comunque molto più difficile.

Possiamo quindi intendere l'identità come una costruzione molto complessa, composta da diversi strati che interagiscono tra loro. Qui sotto trovate una panoramica di una possibile suddivisione delle identità che influenzano noi come esseri umani.



Fonte: Rappresentazione propria

Identità individuale

A livello personale, l'identità si riferisce a ciò che rende una persona un individuo unico. Questo comprende caratteristiche della personalità, qualità, convinzioni, interessi ed esperienze che definiscono una persona.

Identità sociale



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

L'identità sociale si riferisce alle appartenenze di gruppo di una persona e a come queste influenzano la percezione di sé e degli altri. Questi aspetti possono includere il genere, l'etnia, la religione, la nazionalità, la professione e altre categorie sociali.

Identità burocratica o formale

Questa forma di identità si riferisce alle caratteristiche ufficiali e documentate di una persona, riconosciute da istituzioni e autorità. Questi elementi includono cittadinanza, certificati di nascita, dati di carta d'identità e passaporto, confessione religiosa, registri di credito (come la Schufa in Germania), nonché diplomi scolastici e professionali. Gli elementi che compongono l'identità burocratica sono spesso necessari per il riconoscimento legale e la partecipazione sociale.

Identità culturale

L'identità culturale si riferisce all'appartenenza a una determinata cultura o a un gruppo di persone con valori, tradizioni, lingua e comportamenti comuni. L'identità culturale spesso influenza il modo di pensare, di comportarsi e lo stile di vita di una persona.

Identità digitale

Nell'attuale mondo digitale, il concetto di identità ha anche una componente online. L'identità digitale si riferisce alle informazioni disponibili su una persona in rete, compresi nomi utente, profili, attività sui social media e altre tracce digitali. Essa include anche il modo in cui una persona desidera rappresentarsi online.

Identità digitale

Come abbiamo visto, la "identità digitale" può essere considerata una forma specifica di identità, che però è fortemente influenzata dalle altre nostre identità. Senza queste ultime, non esisterebbe nemmeno una personalità virtuale. Tuttavia, l'identità digitale rimane un concetto complesso che include molti aspetti del comportamento e della presenza online di una persona. È importante affrontare consapevolmente questi aspetti per proteggere e gestire la propria presenza su Internet.

Le seguenti tre sfaccettature cercano di descrivere l'estensione della nostra rappresentazione digitale:



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



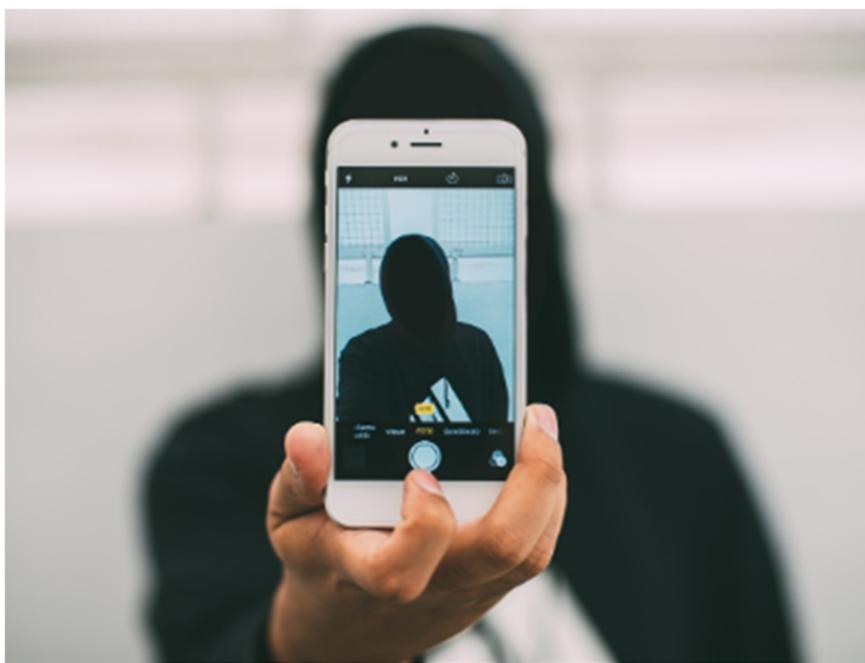
WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

La mia rappresentazione digitale personale

Il modo in cui mi presento online influisce in modo significativo sulla mia identità digitale. I social media come Facebook, Instagram e LinkedIn mi permettono di condividere la mia personalità, le qualifiche professionali e i miei interessi. Attraverso blog e post, plasmo attivamente la mia presenza digitale e influenzo il modo in cui gli altri mi percepiscono online.

Internet e rappresentazioni pubbliche

Internet non riflette solo i contenuti che creo personalmente, ma anche le informazioni che altri condividono su di me. Ad esempio, foto o menzioni sul sito web della mia vecchia scuola o in forum pubblici possono far parte della mia identità digitale. Anche se non posso necessariamente controllare queste informazioni, esse influenzano comunque il modo in cui vengo percepito dalla comunità online.



Fonte: Pixabay

Internet e rappresentazioni pubbliche

Internet non riflette solo i contenuti che creo personalmente, ma anche le informazioni che altri condividono su di me. Ad esempio, foto o menzioni sul sito web della mia vecchia scuola o in forum pubblici possono far parte della mia identità digitale. Anche se non posso necessariamente controllare queste informazioni, esse influenzano comunque il modo in cui vengo percepito dalla comunità online.

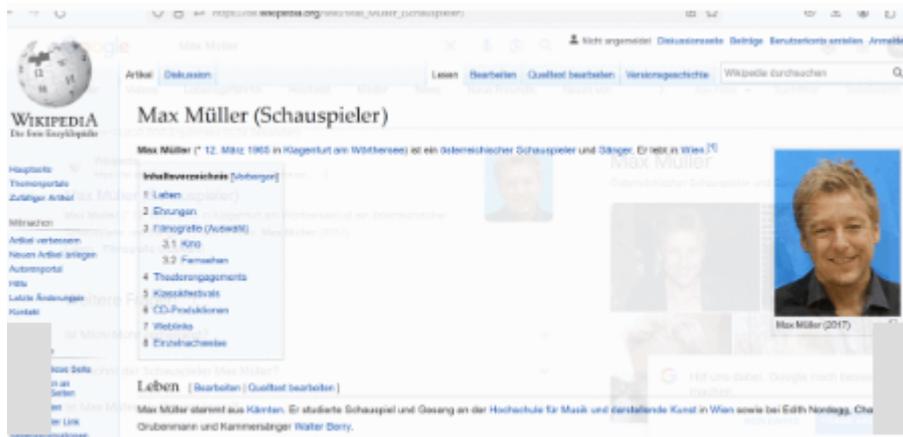


Cofinanziato dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien



Fonte: [google.com / br24.de / wikipedia.org](https://www.google.com/br24.de/wikipedia.org)

Identità digitale invisibile

Dietro le quinte, varie piattaforme e tecnologie raccolgono silenziosamente dati su di me. Questa identità digitale invisibile include informazioni come le ricerche effettuate, i comportamenti d'acquisto online e i modelli di utilizzo. Algoritmi e intelligenza artificiale analizzano questi dati per fare previsioni e offrire contenuti personalizzati. Questi aspetti della mia identità digitale sono spesso meno evidenti e possono sollevare questioni legate alla privacy e alla sicurezza.



Fonte: Pixabay



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Come ci influenza la nostra identità digitale

Poiché tutte le dimensioni della nostra identità sono interconnesse e si influenzano a vicenda, è importante comprendere come la nostra identità digitale possa condizionarci. La digitalità incide in modo significativo sulla nostra esistenza reale. Online, le persone creano consapevolmente la propria immagine, influenzano le interazioni sociali e modellano la propria identità professionale.

La presenza virtuale non solo influisce sulla percezione di sé, ma può anche portare a nuovi interessi e attività nella vita reale. Questa complessa interazione tra identità virtuale e mondo reale evidenzia il profondo impatto della sfera digitale sulla nostra vita quotidiana.

Ecco tre esempi di come le singole dimensioni dell'identità digitale possano influenzarci (o potrebbero influenzarci):

Auto-rappresentazione = Maggiore insoddisfazione

Con l'aumento delle videoconferenze online, si è manifestato un nuovo fenomeno: un incremento degli interventi di chirurgia estetica, scatenato dall'effetto "Zoom". La costante presenza davanti alle webcam ha portato a una maggiore auto-osservazione e a una crescente consapevolezza dei propri presunti difetti.

Di conseguenza, sempre più persone ricorrono a soluzioni estetiche come le iniezioni di botox e i lifting per apparire meglio durante le riunioni virtuali. Questa corsa digitale verso un aspetto perfetto ora influenza anche le decisioni nella vita reale.

Questo sviluppo solleva interrogativi sugli effetti della tecnologia digitale sugli ideali di bellezza e sugli aspetti psicologici della percezione di sé. Inoltre, il fenomeno dei "filtri bellezza" negli spazi virtuali intensifica la pressione a conformarsi a standard estetici irrealistici.

Sebbene alcuni vedano questo come un'espressione di libertà personale, crescono le preoccupazioni riguardo alla crescente pressione sociale che ne deriva.



Fonte: TikTok: Mitch Apfelmus

Validazione e svalutazione

Nell'era digitale, fenomeni come lo "shitstorm", la "cancel culture" e la "gogna digitale" influenzano significativamente la nostra identità.

Una shitstorm si manifesta attraverso una valanga di commenti negativi e critiche online, che confondono i confini tra identità online e offline. La cancel culture porta all'ostracismo digitale di persone a causa di dichiarazioni o comportamenti controversi, con ripercussioni significative sulla loro identità personale e professionale. La gogna digitale comporta l'esposizione pubblica di individui su Internet, influenzando profondamente la vita delle persone coinvolte e plasmando la loro identità agli occhi del pubblico.

Questi fenomeni dimostrano quanto la sfera digitale possa avere un forte impatto sull'identità individuale. Eventi o azioni negative possono rapidamente portare a una condanna pubblica, con effetti a lungo termine sull'autostima e sull'integrazione sociale.

Per questo motivo, un comportamento responsabile online e una cultura digitale riflessiva sono fondamentali per proteggere le identità personali e promuovere un ambiente digitale sano.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien



Attribution: Pixabay

Bolle di filtro e camere dell'eco

Le bolle di filtro e le camere dell'eco, generate dalla presentazione personalizzata dei contenuti nel mondo digitale, influenzano significativamente il modo in cui percepiamo le informazioni.

Un esempio di questo fenomeno sono i suggerimenti personalizzati negli acquisti online. Questi consigli, basati sull'analisi dei nostri acquisti e delle ricerche precedenti, creano una bolla di filtraggio. Riceviamo principalmente suggerimenti su prodotti simili alle nostre preferenze passate, il che può limitare la nostra apertura verso nuovi prodotti.

Nei social media, potremmo discutere con persone che condividono i nostri interessi sugli acquisti e scambiarsi consigli su prodotti simili. Questo crea una camera d'eco nell'ambito dello shopping online, riducendo l'accesso a esperienze di prodotto diversificate.

Un altro esempio riguarda il consumo di notizie sui social media. Le piattaforme che personalizzano i contenuti informativi tendono a mostrarci principalmente fonti di notizie in linea con le nostre opinioni politiche, basandosi sulle nostre precedenti interazioni e clic. Ciò può portare a una visione limitata degli eventi attuali. Inoltre, durante le discussioni su eventi recenti nei social media, potremmo interagire prevalentemente con persone che condividono le nostre stesse opinioni. Questo crea una camera d'eco nell'ambito dell'informazione, limitando il confronto con prospettive diverse.



Questi esempi dimostrano come le bolle di filtraggio e le camere d'eco possano limitare l'accesso a informazioni diversificate, promuovendo la presentazione personalizzata dei contenuti e riducendo lo scambio con punti di vista alternativi.

Essere consapevoli di queste dinamiche è fondamentale per consultare intenzionalmente fonti di informazione diversificate, mantenere una visione equilibrata e promuovere lo sviluppo di un'identità aperta e informata.



Fonte: Pixabay

Conclusione

L'identità digitale è solo una delle dimensioni della nostra identità come esseri umani, ma è diventata estremamente significativa e probabilmente acquisirà ancora maggiore importanza per le generazioni future. Naturalmente, la nostra identità al di fuori del mondo digitale e di Internet è altrettanto determinante per la costruzione della nostra identità digitale.



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Allo stesso tempo, l'identità digitale può avere un impatto considerevole sulla nostra vita, sia professionale che personale. Può sostenerci o danneggiare gravemente la nostra reputazione. La presenza online di una persona è diventata una sorta di biglietto da visita e svolge un ruolo fondamentale nel definire il nostro status, influenzando anche la nostra interiorità (ad esempio, attraverso il desiderio di approvazione sui social media).

Ora che abbiamo compreso i principi fondamentali dell'identità digitale, è importante sviluppare un approccio responsabile nella sua gestione. Coraggio!

Questa unità didattica è stata creata sulla base di "ComDigi S*" ed è stata adattata e tradotta per essere utilizzata come OER.

ComDigi S* è stato creato come parte del progetto DigiTaKS. Digitaks è stato sviluppato dal dtec.bw - Centro per la digitalizzazione e la tecnologia dell'esercito tedesco.

Digitalizzazione e Tecnologia delle Forze Armate tedesche e con il finanziamento del progetto Next Generation dell'UE.

Fonti

Immagini e traduzioni con l'aiuto dell'AI / ChatGPT 4

- [Abramson, A. From a pandemic to plastic surgery: how Covid changed the way we see our faces. The Guardian 2021](#)
- [Deutscher Bundestag. Ausarbeitung. "Echokammern" und „Filterblasen“ in digitalen Medien. Deutscher Bundestag 2022](#)
- Dripke, A.. Digitale Identität: Unser Zwilling im Datennetz. Diplomatic Council e.V. 2021
- [Murphy Kelly, S. Plastic surgery inspired by filters and photo editing apps isn't going away. CNN Business 2020](#)
- [Tappe, I. \(Zwischen „Hate Speech“ und „Cancel Culture“: eine medienethische Betrachtung aktueller Debatten um Meinungs- und Redefreiheit im Internetzeitalter. In: Medien – Demokratie – Bildung. Ethik in mediatisierten Welten, S. 273–293, Springer VS 2022](#)
- Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J., Saffran, J., Pauen, S. Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter Springer Verlag 2016



Domande di ripasso:

Esercizio: Identità diverse?

La mia identità _____ è influenzata dalla presenza e dalle interazioni nei social network.

1. digitale
2. ~~formale~~
3. ~~individuale~~
4. ~~culturale~~
5. ~~sociale~~
6. ~~digitale~~
7. ~~formale~~

La mia identità _____ mi distingue dalle altre persone.

- ~~individuale~~
- ~~culturale~~
- ~~sociale~~
- ~~digitale~~
- ~~formale~~

La mia identità _____ nasce dall'appartenenza a determinate comunità o organizzazioni.

- ~~individuale~~
- ~~culturale~~
- ~~sociale~~
- ~~digitale~~
- ~~formale~~

La mia identità _____ è espressa attraverso documenti ufficiali e carte d'identità.

- ~~digitale~~
- ~~formale~~
- ~~individuale~~
- ~~culturale~~
- ~~sociale~~

La mia identità _____ si riflette nelle tradizioni, nelle preferenze e nei valori che ereditiamo dalle nostre origini.

- ~~digitale~~
- ~~formale~~
- ~~individuale~~
- ~~culturale~~
- ~~sociale~~



Come posso evitare che informazioni su di me vengano raccolte "in segreto" su Internet?

- ~~• Utilizzando hotspot Wi-Fi pubblici senza VPN~~
- ~~• Condividendo informazioni personali sui social media~~
- ~~• Aprendo allegati o link sospetti nelle e-mail~~
- Controllando regolarmente le impostazioni sulla privacy nei siti web e rifiutando i cookie di terze parti

Come posso scoprire quali informazioni su di me sono disponibili pubblicamente su Internet?

- ~~• Eliminando i cookie sul mio computer per rimuovere le tracce online~~
- ~~• Cambiando frequentemente il mio luogo di residenza per nascondere la mia identità digitale~~
- ~~• Cifrando i miei post sui social media per proteggere le mie informazioni~~
- Utilizzando strumenti online specializzati che analizzano i miei dati personali e la mia presenza digitale su Internet

Quali affermazioni sul tema "Identità" sono corrette in base ai contenuti della lezione?

- ~~• L'identità è innata e immutabile~~
- ~~• Piaget ed Erikson sono figure importanti nella ricerca sull'identità digitale~~
- L'identità digitale è oggi una parte importante delle nostre identità
- ~~• Non abbiamo alcuna influenza sulla nostra identità, tantomeno sulla nostra identità digitale~~

Quale aspetto influenza principalmente l'identità digitale attraverso la gestione attiva della propria presenza online?

- ~~• Internet e rappresentazioni pubbliche~~
- ~~• Identità digitale invisibile~~
- ~~• La mia rappresentazione digitale personale~~
- Tutti gli aspetti menzionati

Quali informazioni fanno parte dell'identità digitale invisibile, che si accumula dietro le quinte e viene analizzata dagli algoritmi?

- ~~• Interessi personali e hobby~~
- ~~• Data di nascita e indirizzo~~



Cofinanziato
dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

- ~~Ricerche online, comportamento negli acquisti e modelli di utilizzo~~
- ~~Percorso professionale e qualifiche~~
- Tutte le informazioni menzionate possono far parte dell'identità digitale invisibile

In che modo le bolle di filtro e le camere dell'eco influenzano la nostra identità al di fuori di Internet?

- ~~Rafforzando ed estendendo le nostre interazioni sociali reali~~
- ~~Non hanno alcuna influenza sul modo in cui ci esprimiamo o ci presentiamo fuori da Internet~~
- ~~Le bolle di filtro e le camere dell'eco influenzano solo la comunicazione digitale e non hanno effetti sul nostro comportamento nella vita reale~~
- Le bolle di filtro e le camere dell'eco possono farci entrare in contatto solo con opinioni che confermano le nostre stesse convinzioni. Ciò restringe la nostra identità.



3. La società digitale e il suo impatto sulla salute (mentale)

- La società digitale e il suo impatto sulla società e sulle persone
- Il tempo come bene scarso
- Sviluppo di metodi agili, FOMO, meccanismi per legare le persone alle applicazioni (Doom Scrolling....)

Introduzione

La sindrome della vibrazione fantasma: il cellulare squilla davvero?

Siete seduti in metropolitana, il vostro cellulare vibra e quando lo guardate non appare alcuna notifica? Oppure andate a fare una passeggiata e notate che qualcuno vi sta chiamando, ma quando tirate fuori il cellulare dalla tasca non compare nessuna chiamata? Vi riconoscete in queste situazioni? Allora probabilmente siete come molti altri!

Sindrome della vibrazione fantasma

In uno studio condotto su studenti nel 2015, un gruppo di ricercatori ha scoperto che il 90% degli intervistati soffre della cosiddetta "sindrome della vibrazione fantasma". Gli studenti intervistati hanno la sensazione che il loro smartphone squilli o vibri, anche se in realtà non lo fa. Lo squillo e la vibrazione sono quindi un'allucinazione per cui l'utente di uno smartphone inattivo pensa di ricevere una notifica sul proprio apparecchio, anche se non è così. Gli studenti intervistati trovano questa allucinazione "molto fastidiosa".

La sindrome della vibrazione fantasma può portare a un aumento dei livelli di stress e implica l'aspettativa di una raggiungibilità e reperibilità costanti. Di conseguenza, l'uso e l'interazione con i media digitali possono avere un impatto sulla propria salute e sul proprio benessere. Qui potete trovare un interessante articolo della BBC sulla sindrome della vibrazione fantasma.

Domanda di riflessione

Che tipo di rapporto abbiamo con i media digitali, come il nostro cellulare, se di tanto in tanto pensiamo che stia vibrando a causa di un messaggio, anche se non è così?



Cofinanziato
dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien



Fonte: Pixabay/LoboStudioHamburg

Technostress: Malattia moderna?!

Smartphone con notifiche push lampeggianti dai social media, che ci spingono a mettere "mi piace" a un post o a rispondere ai messaggi degli amici. Il laptop acceso con e-mail che si aprono a lato dello schermo, con la richiesta del collega di inviare tempestivamente le informazioni per il viaggio di lavoro pianificato. Enormi cartelloni pubblicitari digitali che invitano ad acquistare presunti rimedi miracolosi, ecc. Tutto ciò è diventato parte integrante della nostra vita quotidiana, comparando in diverse situazioni e con vari livelli di intensità. Talvolta rumoroso, talvolta discreto, a volte colorato e appariscente, altre volte più sobrio, unico o con un ritmo ricorrente.

L'ambiente ricco di media digitali e tecnologia, insieme alla costante e implicita pressione di dover rispondere alle notifiche visualizzate, può creare un notevole stress. Questo fenomeno viene discusso scientificamente sotto il termine "tecnostress".

Generatori di technostress nella vita quotidiana

Tarafdar et al. (2019) definiscono il technostress come "un processo che (1) include la presenza di condizioni ambientali tecnologiche; che vengono valutate come (2) richieste o fattori di stress tecnologico che risultano gravosi per l'individuo e richiedono un cambiamento; che (3) attivano reazioni di coping (strategie per superare i fattori di stress); che portano a (4) effetti psicologici, psichici e comportamentali per l'individuo".

Come "malattia moderna", il termine technostress descrive quindi gli effetti della vita quotidiana digitalizzata e tecnologica.



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Un aspetto positivo del tecnostress è che la pressione del tempo e la sensazione di stress possono essere fattori scatenanti per favorire approcci innovativi nell'uso delle tecnologie. D'altro canto, la pressione e lo stress sono percepiti negativamente dalla psiche umana.

Pertanto, è fondamentale analizzare e riflettere in modo differenziato sulla vita quotidiana digitalizzata e tecnologica, con tutte le sue conseguenze e sfaccettature, per sviluppare infine modi di gestione e modelli di utilizzo che risultino benefici per il benessere individuale.

Pertanto, è fondamentale analizzare e riflettere in modo differenziato sulla vita quotidiana digitalizzata e tecnologica, con tutte le sue conseguenze e le sue sfaccettature, per sviluppare modi di gestione e modelli di utilizzo che risultino benefici per il benessere individuale.

Sovraccarico da tecnologia

Il lavoro con le tecnologie digitali può portare a un ritmo elevato, multitasking, interruzioni frequenti, maggiori aspettative di risposta rapida nella comunicazione digitale e orari di lavoro prolungati, causando così un sovraccarico.

Complessità tecnica

A causa della complessità delle tecnologie digitali, queste possono richiedere un elevato livello di concentrazione, delle competenze tecniche e la sensazione di dover mantenere il controllo; ciò richiede più tempo nella vita quotidiana per poter rispondere in modo competente a questa complessità.

Incertezza tecnologica

Preoccupazione che la mancanza di competenze tecniche possa ridurre la propria posizione sociale o lavorativa nel presente o nel futuro; timore che il proprio lavoro possa essere sostituito dalle tecnologie digitali; sensazione di dover continuamente aggiornarsi o formarsi per rimanere al passo.

Insicurezza tecnologica

Le tecnologie digitali possono cambiare costantemente nelle loro funzionalità e nei loro contenuti, causando una continua sensazione di insicurezza; una ricerca costante di aggiornamenti; dubbio se si sarà in grado di affrontare la trasformazione digitale.

Invasione tecnologica



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

La mancanza di confini tra lavoro e tempo libero, insieme alla fusione di aree diverse della propria vita, possono portare a una riduzione dei tempi di riposo e recupero a causa della flessibilità associata alle tecnologie digitali e dalla loro indipendenza da un luogo e dal tempo.

Inaffidabilità tecnologica

Stress percepito a causa di guasti tecnici, errori o scarsa usabilità delle tecnologie digitali; "scatola nera" delle funzionalità interne.

Stress da interazione uomo-macchina

Irritazioni e paura derivanti dall'imprevedibilità del comportamento di robot o macchine, nonché dall'uso futuro di robot nel lavoro, nella società e nella vita privata.

Sorveglianza tecnologica sul lavoro

Le tecnologie digitali possono monitorare e controllare con precisione le prestazioni lavorative, il luogo e l'orario di lavoro, portando a una sensazione di perdita di controllo e sfiducia.

I scotto l'incantesimo del digitale? Dark Pattern, Doom Scrolling & FOMO

Dark Patterns

I *Dark Patterns* sono design che distorcono le informazioni o le rendono difficili da trovare. Sfruttano conoscenze della psicologia comportamentale per innescare le nostre reazioni istintive. Ad esempio, riconosciamo il testo colorato come un pulsante per un'azione. I *Dark Patterns* sfruttano questi schemi di comportamento appresi per indurre azioni indesiderate.

Questo è particolarmente evidente nei banner dei cookie, dove si cerca di spingere l'utente ad accettare tutti i cookie.

I *Dark Patterns* includono anche l'occultamento strategico delle informazioni desiderate, rendendole difficili da trovare. Ciò si verifica spesso con le opzioni di annullamento di un abbonamento, che vengono intenzionalmente nominate in modo poco chiaro o addirittura non offerte, rendendo difficile la disdetta.

Inoltre, i *Dark Patterns* utilizzano tecniche mirate per influenzare la nostra percezione e le nostre reazioni. Quando siamo sopraffatti da un'enorme quantità di informazioni, tendiamo



Cofinanziato
dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

a non prendere decisioni. Di conseguenza, è prevedibile che, di fronte a impostazioni estese sui cookie, molti di noi lascino spesso le opzioni predefinite senza prendere una decisione individuale.



Fonte: unsplash.com/Dan Asaki

Mettete alla prova le vostre conoscenze con il gioco: **"Dark Patterns - Chi accetta, perde!"** della *Verbraucherzentrale* qui.

Doom Scrolling

Il *Doom scrolling* si riferisce all'abitudine eccessiva di leggere notizie negative su guerre, catastrofi ambientali, incidenti e pandemie, soprattutto attraverso i media digitali e i social network. Il termine combina "Doom" (rovina, destino, catastrofe) con "Scrolling" (scorrere, far scorrere verso il basso).

Durante la pandemia di coronavirus, molte persone sono cadute vittime del *Doom scrolling*, cercando più volte al giorno numeri aggiornati di contagi, sintomi, modalità di diffusione e misure di protezione. Questo comportamento è un esempio dell'influenza negativa che la costante esposizione a notizie negative può avere quando si è impegnati con lo smartphone o il computer.

Le persone cercano di comprendere situazioni incontrollabili, come una pandemia, e di superare sentimenti negativi. In questo tentativo, spesso scorrono e navigano continuamente nei feed di notizie per colmare le lacune informative. Tuttavia, questo può



portare a un circolo vizioso, poiché si imbattono in titoli pessimisti e negativi, che intensificano ulteriormente i loro sentimenti negativi.

Le persone sono particolarmente vulnerabili al *Doom scrolling* poiché tendono a credere a informazioni imprecise o incomplete nella speranza di ottenere sicurezza e controllo. Fattori come i bias cognitivi e la ricerca di conferme possono contribuire a questo comportamento. Le persone con sentimenti negativi o disturbi psicologici sono particolarmente esposte a questo rischio.



Fonte: unsplash.com/Callum Skelton

FOMO

La *Fear of Missing Out* (FOMO), ovvero la paura di perdersi qualcosa, descrive l'ansia di perdere informazioni importanti, eventi o esperienze che potrebbero migliorare la propria vita. A ciò si associa il timore di pentirsi in seguito delle decisioni prese riguardo alla partecipazione a tali attività.

Grazie ai progressi tecnologici, la FOMO ha acquisito maggiore rilevanza, poiché i social network ampliano sì la partecipazione sociale, ma offrono anche una panoramica su attività



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80

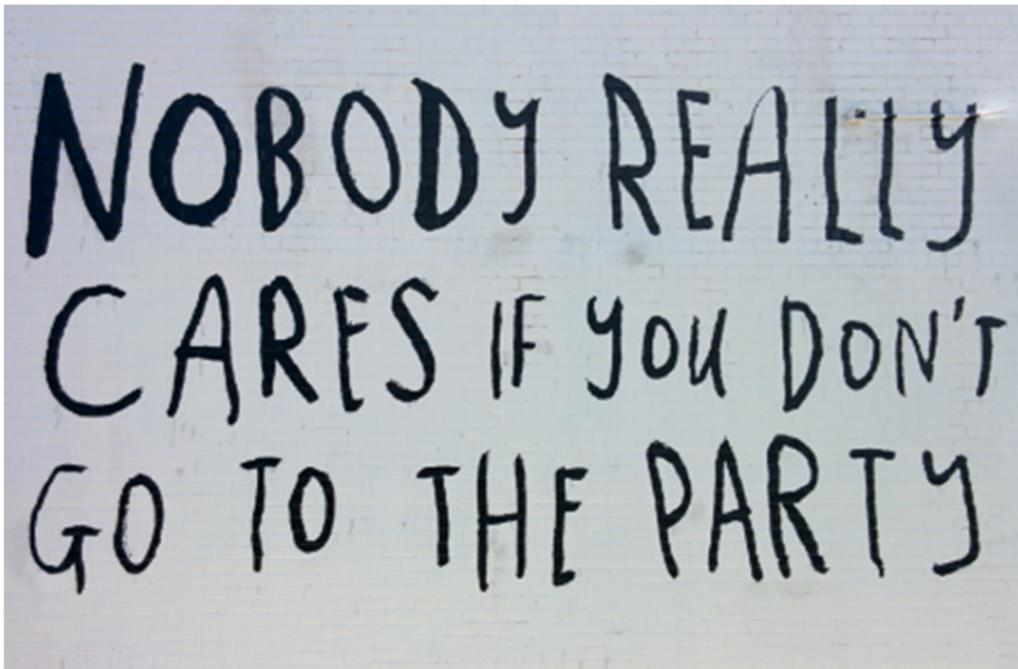


WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

a cui l'utente non partecipa. Questo può portare a una dipendenza patologica dai social media.

Gli effetti collaterali includono problemi di concentrazione e produttività a causa delle continue interruzioni provocate dalle notifiche che compaiono sullo schermo, rendendo difficile riprendere l'attività precedente. Inoltre, possono manifestarsi disturbi del sonno e stanchezza, così come insicurezze, ansia, stress e stati depressivi.

Tali sintomi derivano dalla difficoltà di scegliere l'attività sociale apparentemente migliore e dal timore costante di aver preso la decisione sbagliata.



Fonte: unsplash/Simund



Come affrontare i Dark Patterns, il Doom Scrolling e la FOMO?

- 1. Riconoscere i momenti di disagio:** Fate attenzione ai momenti in cui vi sentite a disagio mentre utilizzate i social media. Riflettete sulle vostre attività digitali e su come vi fanno sentire.
- 2. Riduzione del consumo di notizie:** Disattivate, ad esempio, le notifiche push sul vostro smartphone o stabilite limiti di tempo per il consumo di notizie.
- 3. Consumo consapevole delle notizie:** Prestate attenzione ai vostri sentimenti mentre leggete le notizie e cercate di leggerle lentamente invece di scorrere velocemente tra le informazioni per evitare di passare da un contenuto all'altro in modo caotico.
- 4. Recupero del controllo:** Anche se non avete il controllo sul futuro, potete invece influenzare il vostro presente. Riconoscetelo e chiedetevi cosa vi serve per stare bene nel qui e ora.
- 5. Godersi più spesso il tempo offline:** Dedicatevi regolarmente ad attività che non richiedano l'uso di dispositivi digitali, come andare in un caffè, fare una passeggiata o provare nuovi hobby.

Come affrontate Dark Patterns, Doom Scrolling e FOMO nella vita quotidiana?

Esempio: Instagram

Il *Digital Detox* si riferisce alla rinuncia temporanea all'uso dei media digitali, come lo smartphone o la TV e le relative applicazioni, ad esempio Instagram, Discord o Netflix. Il termine è stato introdotto per la prima volta nel 2012 e descrive il tentativo consapevole di migliorare il proprio benessere e aumentare la consapevolezza del proprio consumo mediatico attraverso l'astinenza temporanea.

Uno studente racconta in un'intervista la sua esperienza con Instagram: *"Soprattutto Instagram. Da allora sono un po' in modalità 'Instagram Detox'. Lo uso ancora, ma non come prima. Non seguo più quelle pagine di viaggi incredibili o, sapete, tanti amici seguono supermodelle, dove si pensa, sapete cosa intendo? Perché, cioè, (...) sicuramente è stato dimostrato, non ne sono sicuro, ma almeno lo immagino, che questo sia semplicemente, ehm, dannoso.*

*Prendiamo l'Australia, per esempio. Ho vissuto in Australia per quasi un anno. Ero lì, su spiagge bellissime. Ci si va e si pensa: **'Dovrebbe essere un momento fantastico, perché***



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

è davvero stupendo', ma in realtà avevo già visto quella spiaggia mille volte su Instagram.' E c'erano anche altre spiagge che erano ancora più belle di quella. E penso che si perda un po' quel senso di speciale, in qualche modo.

E anche quando si ha un partner, inconsciamente si tende a fare confronti, anche se magari non lo si vuole fare, con le persone che si vedono su Instagram o si confronta la propria relazione o la propria vita. Ho imparato un po' questo, che i social media non vanno necessariamente nella giusta direzione. **Bisogna fare attenzione.**

Ehm, (...) e anche, che un giorno, se avrò figli, voglio sicuramente insegnare loro un buon approccio ai social media o agli smartphone in generale. Insomma, evidenziare i pericoli, cosa che i nostri genitori non potevano fare, o almeno i miei non potevano, perché penso sia importante sapere come funzionano, e loro non ne sapessero nulla. Ma piuttosto mostrare loro, 'non fare questo'. **Regolare un po' le cose.** Prestare un po' di attenzione a cosa fa mio figlio su Internet. Trasmettere loro l'esperienza che ho accumulato, in modo che non commettano gli stessi errori, tipo passare tutto il giorno su YouTube, sapete cosa intendo? Qualcosa del genere. È stato un discorso piuttosto lungo."

In un mondo dominato dai media digitali e dalla tecnologia, diversi fenomeni (psicologici) possono mettere alla prova la nostra salute. Tra questi fenomeni rientrano, ad esempio, il sovraccarico di informazioni, i confronti sui social media, la paura di perdere le novità e la sensazione di essere sempre raggiungibili.

Di conseguenza, è ancora più importante essere consapevoli di questi fenomeni e riflettere su di essi in relazione a se stessi. In un mondo dominato dai media digitali e dalla tecnologia, diversi fenomeni psicologici possono avere un impatto negativo sulla salute mentale. Questi includono il sovraccarico di informazioni, il confronto sociale sui social media, la paura di perdere notizie e il costante bisogno di essere connessi.

Pertanto, è essenziale riconoscere questi fenomeni e riflettere su come influenzano la propria vita e il proprio benessere.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FORMAZIONE 80
ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Gestire le ambivalenze



Fonte: unsplash/DJ Johnson

Tecnologia e privacy

La raccolta di dati da parte dei social media comporta il rischio di abuso da parte di terzi o criminali informatici, il che può portare a rischi per la sicurezza come il furto d'identità e le frodi. Gli utenti devono quindi valutare attentamente quante informazioni personali condividono e a quali piattaforme affidarsi.

Crescita economica e tutela ambientale

La ricerca della crescita economica può entrare in conflitto con la protezione dell'ambiente, la lotta ai cambiamenti climatici e la sostenibilità, poiché può comportare un maggiore consumo di risorse naturali o la distruzione di habitat naturali per la costruzione di infrastrutture.

Progresso tecnologico e sicurezza lavorativa

L'automazione e la digitalizzazione del lavoro possono da un lato aumentare l'efficienza, poiché robotica, intelligenza artificiale e automazione ottimizzano i processi. D'altra parte, però, ciò può comportare perdite di posti di lavoro e insicurezza per i lavoratori se questi vengono sostituiti da sistemi automatizzati.

Social media e salute mentale

L'uso dei social media facilita una maggiore connessione sociale, ma può anche portare a problemi come il cyberbullismo, l'ansia e la depressione.

Vedi: *Dark Pattern*, *Doom Scrolling* e *FOMO* in questa unità di apprendimento.

Social media e protezione dei dati

I social media offrono comode opportunità di comunicazione, condivisione di contenuti e creazione di reti sociali; tuttavia, questi vantaggi si contrappongono alle preoccupazioni di



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

molti utenti in merito alla privacy e alla raccolta di informazioni personali da parte delle piattaforme e di terzi.

Istruzione e disuguaglianza sociale

L'accesso a un'istruzione di qualità può svolgere un ruolo cruciale nella riduzione delle disuguaglianze sociali. Tuttavia, le differenze nell'accesso all'istruzione possono anche amplificare le disuguaglianze esistenti, ad esempio se l'infrastruttura digitale non è facilmente accessibile o se i dispositivi digitali sono troppo costosi.

Progresso nella medicina e questioni etiche

I progressi in campo medico aprono nuove possibilità di trattamento e guarigione, ma sollevano anche complesse questioni etiche, ad esempio nel campo della genetica, nell'uso dell'intelligenza artificiale per le diagnosi o nella stampa 3D di organi. Anche le app per la salute consentono l'autodeterminazione e il monitoraggio dei propri dati sanitari, ma possono essere soggette a rischi legati alla sicurezza dei dati, all'accuratezza delle informazioni e alla commercializzazione dei dati sanitari.

Tecnologia e privacy

Il progresso tecnologico porta con sé molti vantaggi e possibilità, ma solleva anche preoccupazioni in merito alla protezione della privacy e all'abuso dei dati personali. Ad esempio, l'Internet delle Cose (*Internet of Things - IoT*) consente la creazione di una *smart home*. La connessione in rete di elettrodomestici e sensori può aumentare il comfort abitativo, ma allo stesso tempo raccoglie una grande quantità di dati personali sullo stile di vita, il che può compromettere la privacy.

Crescita economica e tutela ambientale

La ricerca della crescita economica può entrare in conflitto con la protezione dell'ambiente, la lotta ai cambiamenti climatici e la sostenibilità.

Social media e salute mentale

L'uso dei social media facilita una maggiore connessione sociale, ma può anche portare a problemi come il cyberbullismo, l'ansia e la depressione.

VUKA: Volatilità - Incertezza - Complessità - Ambivalenza

La resilienza viene spesso considerata una competenza essenziale per il futuro, in risposta all'incertezza, alla complessità e alla digitalizzazione della vita e del lavoro. È necessaria la capacità di affrontare con flessibilità situazioni incerte, interpretare le sfide e i fallimenti come opportunità per ripensare e innovare, e prendere decisioni in contesti ambigui.

Queste affermazioni si basano sul concetto di VUKA come diagnosi del presente e del futuro.



- **V - Volatilità**
Instabilità e fluttuazioni che possono generare incertezza sulle aspettative.
- **U - Incertezza**
Insieme alla volatilità, l'incertezza è caratterizzata da rischi e imprevedibilità.
- **C - Complessità**
La globalizzazione e la digitalizzazione portano a una crescente interconnessione della società e dell'economia. Spesso, però, i processi sottostanti non sono trasparenti.
- **A - Ambivalenza**
Le decisioni sono rese difficili dalla molteplicità delle informazioni e dalla frequenza di contraddizioni e paradossi, rendendo spesso impossibili soluzioni chiare.

Origine

"Il settore militare non è mai reattivo, è sempre proattivo!"

(Mike Schindler, veterano della US Navy)

Negli anni '90, il concetto di VUKA è stato sviluppato dall'esercito americano per descrivere le sfide affrontate dagli strateghi militari in un ambiente in rapida evoluzione e imprevedibile. Successivamente, il concetto è stato esteso e applicato anche in ambito sociale ed economico.

Conclusione

In un mondo digitalizzato e tecnologico, emergono numerose sfide per la nostra salute (mentale). Ad esempio, la *sindrome da vibrazione fantasma*, in cui si percepisce erroneamente che il proprio telefono stia vibrando o squillando, è un fenomeno diffuso che può aumentare il livello di stress.

Il *technostress*, causato dalla costante presenza dei media digitali e dalla pressione di essere sempre reperibili, può anch'esso avere un impatto negativo sulla psiche. Fenomeni come i *Dark Patterns*, il *Doom Scrolling* e la *FOMO* spesso aggravano questi effetti.

Per contrastare questi problemi, è importante consumare contenuti digitali in modo consapevole e riflessivo, integrando i media digitali nella nostra vita quotidiana in modo equilibrato.

Un'efficace autoregolazione può includere, ad esempio, la disattivazione delle notifiche push sullo smartphone e l'impostazione di limiti di tempo per l'uso dei media digitali. Il *Digital Detox*, ovvero la rinuncia temporanea ai media digitali, può anch'esso avere effetti positivi.



In un mondo sempre più incerto e complesso, una gestione consapevole e riflessiva dei contenuti digitali viene quindi considerata una competenza chiave per affrontare con flessibilità le sfide e mantenere la capacità di agire anche in situazioni incerte.

Questa unità didattica è stata creata sulla base di "ComDigi S*" ed è stata adattata e tradotta per essere utilizzata come OER.

ComDigi S* è stato creato come parte del progetto DigiTaKS. Digitaks è stato sviluppato dal dtec.bw - Centro per la digitalizzazione e la tecnologia dell'esercito tedesco.

Digitalizzazione e Tecnologia delle Forze Armate tedesche e con il finanziamento del progetto Next Generation dell'UE.

Fontes

Immagini e traduzioni con l'aiuto dell'AI / ChatGPT 4

- Dollinger, Bernd (2006): Salutogenese. In: Dollinger, Bernd und Raithel, Jürgen (Hrsg.): Aktivierende Sozialpädagogik. Ein kritischer Glossar. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 173 – 190.
- Dragano, N., Riedel-Heller, S. G. und Lunau, T. (2021): Haben digitale Technologien bei der Arbeit Einfluss auf die psychische Gesundheit? In: Der Nervenarzt 92: 1111–1120.
- Fröhlich, Gildhoff, K. und Rönnau-Böse, M. (2022): Resilienz. 6. Auflage. Paderborn: UTB.
- Heller, J. (2019): Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kaiser, S. Kozica, A., Böhringer, F. und Wissinger, J. (2021): Digitale Arbeitswelt. Wie Unternehmen erfolgreich die digitale Transformation gestalten können. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Komorowski, T. und Vieten, D. (2022): Technostress, Persönlichkeit und die Folgen von Technostress. Ein systematisches Literaturreview zur empirischen Forschungslage. Bonn: Bundesinstitut für Berufsbildung.
- Mangot, A. G., Murthy, S. M., Kshirsagar, S. V., Deshmukh, A. H. und Tembe, D. V. (2018): Prevalence and Pattern of Phantom Ringing and Phantom Vibration among Medical Interns and their Relationship with Smartphone Use and Perceived Stress. In: Indian Journal of Psychological Medicine: 440–445. DOI: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_141_18
- [Radtko, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. und von Lindern, E. \(2022\): Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. In: Mobil Media & Communication 10\(2\): 190-215.](#)
- [Rosenberger, R. \(2015\): An experiential account of phantom vibration syndrome. In: Computers in Human Behavior 52: 124–131.](#)



- Tarafdar M, Cooper CL, Stich J-F (2019) The technostress trifecta—techno eustress, techno distress and design: theoretical directions and an agenda for research. *InfoSystems* J29(1): 6–42.

Domande di ripasso

Che cosa significa FOMO?

- **Fear of Missing Out (Paura di perdersi qualcosa)**
- ~~Focus On Meaningful Objectives (Concentrarsi su obiettivi significativi)~~
- ~~Fulfilling Opportunities, Maximizing Outcomes (Sfruttare le opportunità, massimizzare i risultati)~~
- ~~Flexibility Overcomes Moments of Uncertainty (La flessibilità supera i momenti di incertezza)~~

Quale delle seguenti affermazioni corrisponde alla definizione di tecnostress secondo Tarafdar et al. (2019)?

- ~~Il tecnostress descrive l'uso generale dei media digitali e delle tecnologie nella vita quotidiana.~~
- ~~Il tecnostress si riferisce agli effetti positivi della pressione temporale e dello stress sull'innovazione tecnologica.~~
- **Il tecnostress comprende i carichi che derivano dalle condizioni ambientali tecnologiche e che possono portare a risultati psicologici, mentali e comportamentali.**
- ~~Il tecnostress è esclusivamente negativo e non porta ad alcuna reazione positiva di adattamento.~~

Qual è un fattore scatenante del tecnostress nella vita quotidiana?

- ~~Navigare un percorso stradale con lo smartphone.~~
- ~~Mancanza di formazione o supporto nell'uso di nuove tecnologie.~~
- ~~Comunicazione più efficiente grazie alle tecnologie.~~
- **Complessità delle tecnologie e la conseguente sensazione di perdita di controllo.**

Quale affermazione descrive meglio il Doom scrolling?



- Il *Doom scrolling* si riferisce alla lettura veloce di notizie positive per migliorare l'umore.
- Il *Doom scrolling* descrive la lettura mirata di notizie neutrali per rimanere informati sugli eventi attuali.
- **Il *Doom scrolling* descrive l'eccessiva lettura di notizie negative su guerre, catastrofi ambientali e ondate di infezioni tramite piattaforme digitali.**
- Il *Doom scrolling* implica ignorare consapevolmente le notizie per ridurre lo stress e l'ansia.

Che cos'è VUKA?

Volatilità significa...

- ... una misura della stabilità e della prevedibilità.
- **... cambiamenti imprevedibili che possono richiedere agli individui di adattarsi rapidamente.**
- ... esclusivamente il progresso tecnologico nell'economia, senza alcun impatto sulla società.
- ... un segnale che tutti gli sviluppi e le tendenze future sono facilmente prevedibili.

Incertezza significa...

- ... sviluppi a breve termine che non influenzano a lungo termine le decisioni politiche.
- **... un fenomeno attuale che richiede flessibilità.**

Complessità significa...

- **... che le decisioni diventano più complicate a causa del gran numero di fattori e informazioni interconnesse.**
- ... che le strutture sociali e la diversità culturale sono facili da comprendere e prevedere.
- ... una limitazione che si riferisce esclusivamente alle sfide economiche e non influisce sull'interazione sociale o sulle decisioni personali.

Ambivalenza significa...

- ... che le informazioni in un mondo digitale e globale sono sempre chiare e univoche.
- ... che gli individui sono in grado, in un mondo caratterizzato dall'ambiguità, di sviluppare sempre una visione chiara e inequivocabile dei problemi complessi.
- **... che, a livello individuale, l'ambiguità può portare a interpretazioni diverse delle informazioni e rendere più difficile prendere decisioni.**



Cofinanziato
dall'Unione europea

ricerca, studi e progetti per l'educazione degli adulti

FORMAZIONE 80



WeTeK Berlin gGmbH
Bildung Arbeit Kultur Medien

Prospettiva

Cyberfairness è molto più che semplice competenza digitale – è un atteggiamento. Sostiene l'uso consapevole, ragionato e responsabile dei media digitali, nello spirito del rispetto, della giustizia e della protezione per tutti i soggetti coinvolti. Potenziare i giovani nell'uso dei media significa incoraggiarli ad avere fiducia in sé stessi, al rispetto degli altri e a plasmare attivamente e in modo equo gli spazi digitali.

Per questo motivo, consideriamo questa guida un contributo a una pratica educativa che non solo rende gli spazi digitali più sicuri, ma anche più giusti dal punto di vista sociale. Vi auguriamo grande successo nella sua realizzazione e ringraziamo sinceramente tutte le istituzioni finanziatrici e i partner di progetto per il loro supporto!

Kontakt:

WeTeK Berlin gGmbH

Sandra Lehnik / Bettina Schasse de Araujo

Christinenstr. 18/19

10119 Berlin

Tel: +49 159 04398780

e-mail: erasmus@wetek.de

<https://wetek.de> / <https://wetek.de/digitaks/>

Associazione Formazione 80

Giovanni Ginobili / Mattia Montani / Barbara Micheloni

Via Santa Giulia 14/C

10124 TORINO

Tel. +39 011 5069370

e-mail: segreteria@formazione80.it

www.formazione80.it