

La bussola dei diritti: Mi connetto, ergo sono multitasking

martedì 18 giugno 2019

In una società digitale sempre più iperconnessa è difficile frenare l'avanzare veloce delle nuove tecnologie soprattutto quando diversi fattori contribuiscono a una rapida diffusione e un utilizzo ampio di tecnologie abilitate a Internet in tutto il mondo.

In linea con il dilagare delle nuove tecnologie è anche la costante digitalizzazione dei servizi pubblici e privati, sia in termini di accesso che di fruizione dei servizi medesimi. Internet è diventato ormai un aspetto imprescindibile da coniugare necessariamente con la vita "reale", spesso trascurata. Siamo parte integrante della Rete, onnipresente e funzionale alla vita di tutti i giorni, basti pensare all'uso di Internet legato all'istruzione, lo shopping, i viaggi, la socializzazione, il commercio, la cultura e la maggior parte dei luoghi di lavoro, oltre a tutte le attività di intrattenimento come e-book, podcast, musica online, video, film in streaming, social media, videogame e giochi online.

Allo stesso tempo è interessante evidenziare come la capacità di Internet di attirare l'attenzione degli utenti non si relazioni esclusivamente alla qualità dei contenuti multimediali disponibili online, quanto piuttosto, al design e alla presentazione dell'oggetto o del servizio che si vuole erogare a seconda della clientela a cui è destinata.

In controtendenza rispetto allo sviluppo delle nuove tecnologie è il recente inserimento della dipendenza da videogiochi, il cosiddetto gaming disorder, nell'elenco delle malattie dell'Organizzazione mondiale della Sanità. In questa visione ampia della società digitale trova spazio un nuovo studio che certifica la possibile influenza sul nostro cervello che può derivare da un uso irresponsabile e poco consapevole della Rete. Un team di ricercatori della Western Sydney University, della Harvard University, del Kings College, dell'Università di Oxford edell'Università di Manchester ha raccontato e pubblicato sulla rivista World Psychiatry, che gli strumenti digitali che utilizziamo nel nostro quotidiano potrebbero essere in grado di produrre delle alterazioni acute e prolungate in specifiche aree cognitive del cervello, migliorando le capacità di multitasking, ma riducendo al contempo, i tempi di attenzione e concentrazione.

Più multitasking sì, ma a quale prezzo? Dallo studio in esame sembra che passare troppo tempo in Internet potrebbe provocare una perdita di attenzione riducendo anche la capacità di concentrazione.

Ma cosa succede di preciso alle nostre funzioni cognitive quando ci connettiamo a Internet? Nonostante la rilevanza dello sviluppo digitale al passo con l'attuale società, non si deve sottovalutare l'influenza che può avere la connessione alla rete sulla nostra struttura cerebrale e sulla sua funzione. Proprio per esaminare le diverse ipotesi e capire in che modo l'uso di Internet riesca a influenzare la struttura del cervello, la sua funzione e lo sviluppo cognitivo, i ricercatori hanno messo insieme una serie di studi di psicologia, psichiatria e neuroimaging già disponibili nella letteratura scientifica.

Più dettaglio, un utilizzo ampio della rete potrebbe generare un impatto non positivo su diverse funzioni cognitive: in primis, il flusso continuo di notifiche a esempio, "incoraggia" la cosiddetta attenzione divisa, attraverso molteplici fonti di informazione, a spese di una capacità di concentrarsi contemporaneamente su stimoli diversi. Interessante come anche il processo di memoria si evolve, per arrivare perfino a una modifica della cognizione sociale.

E ancora, quali sono gli effetti di Internet sul cervello umano durante l'intero corso della vita? In particolare, quali i potenziali vantaggi o svantaggi dell'integrazione di Internet con i processi cognitivi possono differire tra i bambini e gli anziani? Di sicuro una attenzione particolare va riservata ai più piccoli, soprattutto per la delicata fase dell'età evolutiva in cui si trovano e che potrebbe nuocerli maggiormente.

L'eccessivo consumo di Internet – in particolare dei social network – da parte dei più piccoli preoccupa da tempo genitori e insegnanti, come anche alcuni pediatri. Sta di fatto che le attuali linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità raccomandano per i bambini da zero a due anni il divieto assoluto di stare fermi davanti a uno schermo, mentre dai due ai quattro anni di non lasciarli più di un'ora a guardare passivamente lo schermo televisivo o di altro genere, come cellulari e tablet. I ricercatori dello studio in esame citano però a precisare che la maggior parte delle ricerche svolte fino a oggi si riferiscono per lo più ai possibili effetti – positivi e/o negativi – del mondo digitale sugli adulti, motivo per cui sarebbero necessari ulteriori studi e indagini per poter determinare i benefici e gli svantaggi dell'uso di Internet nei più giovani.

Di sicuro fino alla data in cui si faranno questi studi sarà utile prevenire eventuali effetti dannosi limitando ad esempio, il tempo trascorso dai bambini davanti agli schermi, per evitare che possano anche perdere interesse in altre attività cruciali dello sviluppo, come l'interazione sociale e l'esercizio fisico.

E per gli adulti, cosa emerge dalla nuova ricerca? Il consiglio è quello di praticare esercizi per migliorare l'attenzione e le tecniche specifiche di "igiene digitale", come per esempio, evitare comportamenti compulsivi di 'controllo' continuo dello smartphone, o non usare Internet nelle ore serali, dando così la priorità alle relazioni sociali reali e non "social". In sintesi possiamo dire che l'utilizzo in "modalità" multitasking tramite i media digitali non migliora di fatto le nostre prestazioni multitasking in altri contesti offline ma al contrario, sembra diminuire questa capacità cognitiva riducendo la nostra capacità di ignorare le distrazioni in arrivo. Forse sarebbe il caso di provare a essere meno social e più sociali, meno multitasking e più interattivi nella vita reale.