

15. maggio

Usare Internet ci rende più felici o più tristi?

Secondo me tu hai paura di essere felice, Charlie Brown.

Non pensi che la felicità ti farebbe bene?

Non lo so. Quali sono gli effetti collaterali?

Charlie Brown, Charles M. Schultz

Che cosa è la felicità? Secondo il padre della psicologia positiva **Martin Seligman** il 60 per cento della felicità è determinata dai nostri geni e dall'ambiente, il restante 40 per cento dipende da noi.

Pare che la felicità sia anche contagiosa. I ricercatori della Harvard University hanno scoperto che quando una persona diventa felice, un amico che le vive vicino ha una probabilità del 25 per cento in più di diventarlo anche lui.

E secondo un'altra ricerca, condotta sul volontariato, le persone che passano del tempo ogni mese ad aiutare gli altri sono più felici (e questo lo scriveva già Lev Tolstoj 200 anni fa).

Tutti gli esseri umani vogliono essere felici; peraltro, per poter raggiungere una tale condizione, bisogna cominciare col capire che cosa si intende per felicità.

(Jean-Jacques Rousseau)

Usare Internet ci rende più felici o più tristi?

Uno studio condotto su oltre 2 milioni di persone in 168 paesi suggerisce che l'accesso a Internet è legato a una maggiore soddisfazione di vita, ma molte domande rimangono senza risposta



Il crescente accesso a Internet è collegato a un migliore benessere in tutto il mondo, ha concluso un ampio studio apertamente in contrasto con la preoccupazione che gli smartphone abbiano portato a uno tsunami di problemi di salute mentale.

Allora, dove sta la verità?

Andrew K. Przybylski, professore di comportamento umano e tecnologia all'Università di Oxford studia il modo in cui i social media online e le piattaforme di videogiochi modellano la motivazione umana e influenzano la salute e il benessere dei loro utenti e ritiene che



Sebbene le preoccupazioni sull'uso eccessivo di telefoni, computer e altri dispositivi possano sembrare un fenomeno moderno, in realtà riecheggiano paure simili rispetto alle tendenze tecnologiche del passato, come ad esempio che le persone potessero diventare dipendenti dalla TV o dai giochi per computer.

Eppure l'adozione rapida e quasi onnipresente degli smartphone sembra un fenomeno sociale più estremo. Negli ultimi anni ha anche coinciso con l'aumento dei problemi di **"salute mentale"** tra i più giovani in particolare tra le adolescenti.

La maggior parte degli studi che hanno cercato di indagare se le due tendenze sono collegate hanno esaminato le persone nei paesi occidentali.

Invece, Przybylski e il suo collega lo psicologo



Matti Vuorre dell'Università di Tilburg hanno utilizzato i dati di un ampio e lungo studio, il **Gallop World Poll**, che includeva domande sul loro utilizzo di Internet e dei telefoni connessi a Internet.

L'indagine ha chiesto alle persone **otto diversi indicatori di benessere**, tra cui la soddisfazione di vita e le esperienze positive o negative, oltre a raccogliere dati demografici. I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre **2 milioni di persone provenienti da 168 paesi tra il 2006 e il 2021**.

A causa del gran numero di fattori registrati nell'indagine, l'enorme set di dati poteva essere esaminato in migliaia di modi diversi, quindi i due hanno utilizzato un computer per effettuare più di **30.000 analisi** per ogni paese e anno.

La stragrande maggioranza ha riscontrato che **le persone avevano maggiori probabilità di godere di un benessere maggiore se avevano accesso a Internet**.

Queste associazioni positive sono rimaste anche quando le analisi sono state aggiustate per tenere conto delle persone che avevano maggiori probabilità di utilizzare Internet se avevano un reddito o un livello di istruzione più elevato.

Sebbene questo tipo di analisi ***non possa dimostrare*** che l'accesso a Internet aumenti la felicità delle persone, potrebbe aiutarle a fare amicizia o ad avere accesso a maggiori opportunità di lavoro, *afferma Przybylski. "Queste sono tecnologie sociali".*

Sfortunatamente, ***è improbabile*** che i risultati risolvano qualsiasi controversia.

Per prima cosa, la preoccupazione principale sui danni dei **social media** riguarda il loro impatto su bambini, adolescenti e giovani adulti, ad esempio se possono facilitare il bullismo, promuovere immagini corporee non realistiche o addirittura consentire la radicalizzazione.

Il **sondaggio Gallop** ha riguardato persone di età compresa tra **15 e 99 anni**, quindi è possibile che eventuali danni specifici ai più giovani siano stati mascherati dal fatto che gli anziani potrebbero essere più resilienti.

Un altro problema è che le domande del sondaggio sull'uso di Internet richiedevano **una semplice risposta sì o no**: non veniva chiesto alle persone quanto tempo trascorrevano utilizzandolo.

È possibile che avere un minimo accesso a Internet sia meglio per la salute mentale che non averne affatto, ma un uso eccessivo è effettivamente dannoso



Andres Roman- Urestarazu dell'*Università di Cambridge* che ha studiato a fondo il nesso tra politica sanitaria, economia e salute mentale pubblica, esaminando in particolare il modo in cui le disuguaglianze sanitarie e i fattori socioeconomici influenzano i risultati della salute mentale ha affermato :

"Non sono sicuro che il tipo di misurazioni che stanno utilizzando siano adeguate"Non sono sicuro che questo documento risolva nessuna di queste gravi preoccupazioni."

In altre parole, i nuovi risultati potrebbero dirci che un agricoltore in Kenya diventa più felice quando può usare il proprio telefono per verificare quali mercati gli offriranno il prezzo migliore per i suoi prodotti, ma non dice ai genitori nel Regno Unito se dovrebbero lasciare che i loro preadolescenti inizino a utilizzare WhatsApp.

Tuttavia, i risultati apportano una nuova prospettiva al dibattito su come Internet e i social media stanno cambiando il mondo. La stragrande maggioranza degli studi condotti finora ha esaminato gli adolescenti nei paesi ad alto reddito. Questo ci ricorda che i nuovi media potrebbero essere utili in molti paesi, ma anche che apre davvero la strada a un sacco di cose buone, oltre “truffe” e diversi tipi di sfruttamento. Fondamentalmente sconvolge o sfida qualunque sia la struttura sociale in carica.



Le sfere di Dyson

Due indagini su milioni di stelle nella nostra galassia hanno rivelato misteriosi picchi di calore infrarosso in dozzine di sistemi stellari. Gli astronomi affermano che questi picchi potrebbero essere la prova che civiltà aliene sfruttano l'energia delle loro stelle, utilizzando una vasta costruzione nota come sfera di Dyson, anche se non possono escludere del tutto spiegazioni più banali. Proposte per la prima volta negli anni '60, le sfere di Dyson sono strutture ipotizzate che potrebbero racchiudere intere stelle per assorbirne l'energia, un possibile mezzo attraverso il quale civiltà aliene avanzate potrebbero trarre enormi quantità di energia. Se tali strutture esistessero, dovrebbero emettere un bagliore infrarosso rilevabile – una “tecnofirma” che potrebbe avvisarci della presenza di vita aliena

