

## Ragazzi e tecnologia: I sorprendenti risultati dell'esperimento di una psicologa



[Russian Faith](#), 25 ottobre 2023

*Tre hanno avuto pensieri suicidi. Cinque hanno sperimentato acuti "attacchi di panico". In 27 casi sono stati osservati sintomi vegetativi diretti: nausea, sudorazione, vertigini, vampate di calore, dolori addominali, sensazione di "movimento" dei capelli sulla testa, ecc. Quasi tutti hanno sperimentato sentimenti di paura e ansia. Dei 68 partecipanti, solo 3 hanno completato l'esperimento: una ragazza e due ragazzi...*

Apparso originariamente su: [3rm.info](#)

A un gruppo di ragazzi dai 12 ai 18 anni è stato chiesto di trascorrere volontariamente otto ore da soli con se stessi, escludendo la possibilità di utilizzare mezzi di comunicazione (telefoni cellulari, Internet). Allo stesso tempo, era loro vietato accendere il computer, qualsiasi gadget, radio o TV. Era consentita solo tutta una serie di attività classiche: scrivere, leggere, suonare strumenti musicali, disegnare, fare lavori manuali, cantare, camminare, ecc.

L'autrice dell'esperimento ha voluto dimostrare la sua ipotesi secondo cui i ragazzi moderni si divertono troppo, non sono in grado di occuparsi di altro e non hanno alcuna familiarità con il loro mondo interiore. Secondo le regole dell'esperimento, i ragazzi dovevano rigorosamente presentarsi il giorno successivo e raccontare come era andato il test della solitudine. Era stato permesso loro di descrivere il loro stato durante l'esperimento, scrivendo le loro azioni e pensieri. In caso di eccessiva ansia, disagio o tensione, lo psicologo consigliava di interrompere immediatamente l'esperimento e di registrare l'ora e il motivo della sua conclusione.

A prima vista, l'idea dell'esperimento sembrava molto innocua. Quindi la psicologa credeva erroneamente che sarebbe stato un test completamente sicuro. Nessuno si aspettava dall'esperimento risultati così scioccanti. Dei 68 partecipanti, solo TRE hanno completato l'esperimento: una ragazza e due ragazzi.

Tre hanno avuto pensieri suicidi. Cinque hanno sperimentato acuti "attacchi di panico". In 27 casi sono stati osservati sintomi vegetativi diretti: nausea, sudorazione, vertigini, vampate di calore, dolori addominali, sensazione di "movimento" dei capelli sulla testa, ecc. Quasi tutti hanno sperimentato sensazioni di paura e di ansia.

La novità della situazione, l'interesse e la gioia di incontrarsi sono scomparsi per quasi tutti all'inizio della seconda o terza ora. Solo dieci ragazzi che hanno interrotto l'esperimento si sono sentiti irrequieti dopo tre (o più) ore di solitudine.

L'eroica ragazza che ha completato l'esperimento ha portato un diario in cui ha descritto dettagliatamente le sue condizioni per otto ore. A questo punto alla psicologa hanno cominciato a rizzarsi i capelli. Per ragioni etiche, non ha pubblicato queste registrazioni.

Cosa hanno fatto gli adolescenti durante l'esperimento?

- cucinare e mangiare;
- leggere o provare a leggere,
- fare alcuni compiti di scuola (l'esperimento era avvenuto durante le vacanze, ma molti per disperazione hanno preso i libri di testo);
- guardare fuori dalla finestra o camminare nell'appartamento;
- uscire e andare in un negozio o in un bar (le conversazioni erano vietate dalle condizioni dell'esperimento, ma i ragazzi hanno deciso che le ordinazioni ai venditori o ai cassieri non contavano);
- assemblare puzzle o un set Lego;
- disegnare o provare a disegnare;
- lavarsi;
- pulire la propria stanza o l'appartamento;
- giocare con un cane o un gatto;
- allenarsi con macchine per esercizi ginnici o fare ginnastica;
- annotare i loro sentimenti o pensieri, scrivere una lettera su carta;
- suonare la chitarra o il pianoforte (uno suonava il flauto);
- in tre hanno scritto poesie o prosa;
- un ragazzo ha viaggiato per la città su autobus e filobus per quasi cinque ore;
- una ragazza ha ricamato su tela;

- un ragazzo è andato al parco divertimenti e ha passato tre ore sulle giostre finché non ha cominciato a vomitare;
- un ragazzo ha camminato per San Pietroburgo da un capo all'altro, circa 25 km;
- una ragazza è andata al Museo di storia politica e un altro ragazzo è andato allo zoo;
- una ragazza ha pregato...

Quasi tutti ad un certo punto hanno provato ad addormentarsi, ma nessuno ci è riuscito. Pensieri "stupidi" turbinavano ossessivamente nelle loro teste.

Dopo aver interrotto l'esperimento, 14 adolescenti sono andati sui social network, 20 hanno chiamato gli amici sui cellulari, tre hanno chiamato i genitori e cinque sono andati alla casa o al giardino di un amico. Gli altri hanno acceso la TV o si sono immersi nei giochi per computer. Inoltre, quasi tutti hanno ascoltato musica o si sono messi quasi immediatamente le cuffie sulle orecchie.

Tutte le paure e i sintomi sono scomparsi immediatamente dopo l'interruzione dell'esperimento.

63 adolescenti hanno trovato retrospettivamente l'esperimento utile e interessante per la conoscenza di sé. Sei lo hanno ripetuto da soli e affermano di esserci riusciti la seconda, la terza o la quinta volta.

Analizzando ciò che è successo loro durante l'esperimento, 51 ragazzi hanno utilizzato le frasi "dipendenza", "ho scoperto che non posso vivere senza...", "dose", "astinenza", "sindrome da astinenza", "ho sempre bisogno...", "liberarsi da una dipendenza", ecc. Tutti, nessuno escluso, hanno affermato di essere rimasti terribilmente sorpresi dai pensieri che sono venuti loro in mente durante l'esperimento, ma di non essere in grado di "esaminarli" attentamente a causa del deterioramento delle loro condizioni generali.

Uno dei due ragazzi che hanno completato con successo l'esperimento ha trascorso tutte le otto ore incollando insieme il modello di un veliero, con pause per mangiare e una passeggiata con un cane. L'altro prima ha ordinato e sistematizzato le sue collezioni, quindi ha travasato dei fiori. Né l'uno né l'altro hanno provato emozioni negative durante l'esperimento e non hanno notato il verificarsi di pensieri "strani".

Avendo ricevuto tali risultati, la psicologa di famiglia ha provato paura. Un'ipotesi è un'ipotesis, ma quando viene confermata così... Ma bisogna anche tenere conto che non tutti hanno preso parte all'esperimento, ma solo chi era interessato e ha acconsentito.

Dal libro di Ekaterina Murashova, "Любить или воспитывать" ("Amare o Educare")