



4

Ottobre 2025

Digital self-perception: a first study on an emerging human sense

Il senso digitale: un primo studio sul nuovo senso umano

Annamaria Sgorlon

Centro di Formazione e salute digitale

sgorlon.annamaria@gmail.com

Doi: https://doi.org/10.14668/QTimes_17437

ABSTRACT

This article introduces the concept of digital self-perception or of a “digital sense” as a “new human sense” emerging during the digital era. A study involving 100 participants demonstrated how digital interactions can activate a distinct perceptual faculty, expanding and integrating traditional sensory boundaries. Data reveal generational differences in digital familiarity, perceptual adaptation, and the intuitive navigation of digital environments. Although preliminary, these findings lay the groundwork for future testing and the development of a set of tests aimed at verifying the existence of digital self-perception as an autonomous, measurable cognitive-perceptual construct.

QTimes webmagazine - Anno XVII - n. 4, 2025

Anicia Editore

www.qtimes.it

ISSN 2038-3282

Keywords: digital self-perception, digital sense, cognitive adaptation, digital skills, self-perception extension, intergenerational adaptation.

RIASSUNTO

Il presente articolo introduce il concetto di senso digitale come un “nuovo senso” presente nell’essere umano nell’epoca della digitalizzazione. L’indagine condotta su 100 individui ha evidenziato in che modo l’interazione digitale sia in grado di attivare una sfera percettiva distinta da quelle note, che integra e amplia i confini percettivi tradizionali. I dati raccolti mostrano differenze generazionali nella familiarità digitale, nell’adattamento percettivo e nella navigazione intuitiva degli ambienti digitali. Questi primi risultati, pur non ancora conclusivi, pongono le basi per futuri test di laboratorio e per lo sviluppo di una batteria sperimentale che potrà verificare l’esistenza del senso digitale come costruito cognitivo-percettivo autonomo e misurabile.

Parole chiave: propriocezione digitale, senso digitale, adattamento cognitivo, competenze digitali, adattamento intergenerazionale.

1. INTRODUZIONE

Negli ultimi decenni il nostro rapporto con il mondo digitale è mutato in modo radicale. Osserviamo il modo in cui gli individui vivono gli strumenti analogici, li interpretano e ne anticipano le dinamiche in modo immediato e spesso inconsapevole, non valutiamo più solo il loro utilizzo. Il cambiamento è già stato individuato negli studi sul rapporto psicologico tra individuo e tecnologia (Turkle, 1984)¹ e successivamente è stata approfondita la trasformazione dell’identità nell’interazione con gli ambienti digitali che ha mostrato come la rete favorisca la costruzione di sé multipli (Turkle, 1995)². Questo cambiamento ci suggerisce la nascita di una nuova modalità percettiva: il *senso digitale* (Sgorlon, 2025)³. Un nuovo senso a tutti gli effetti, che rappresenta un adattamento evolutivo della nostra mente all’ambiente connesso, simile sia per rilevanza sia per funzione agli altri sensi, ma specificamente dedicato all’interpretazione dell’interazione digitale. In questo studio ho voluto osservare i primi indizi fenomenologici di questa nuova forma percettiva e proporre una lettura trasversale tra generazioni e diversi livelli di competenza tecnologica.

2. IL SENSO DIGITALE: BASE TEORICA E FONDAMENTI PERCETTIVI

Il *senso digitale* è una forma percettiva emergente, ben distinta dalle abilità tecniche e dalle competenze digitali descritte tradizionalmente nella lettura educativa (Calvani, 2012)⁴. Non si considera il semplice atto meccanico del saper usare un device, ma la capacità intuitiva di sapersi orientare in ambienti digitali, di prevederne le dinamiche, di riconoscerne le regole implicite e di muoversi tra le interfacce attraverso processi cognitivi e sensoriali integrati, in maniera spontanea e funzionale. Il *senso digitale*, dal punto di vista fenomenologico, fornisce una propriocezione digitale (Sgorlon, 2025)³, esattamente come la propriocezione classica ci informa sulla posizione del nostro corpo all'interno dello spazio. Si tratta di anticipazione e di adattamento, che non si limita alla dimensione fisica ma che si estende agli spazi digitali che diventano parte integrante della mappa senso-motoria interna dell'individuo. Possiamo osservare fenomeni quotidiani in cui gli individui, pur camminando per strada con lo sguardo rivolto al proprio dispositivo, riescono ad evitare ostacoli, a deviare da traiettorie pericolose o ad interagire con l'ambiente circostante in modo efficace. Questo comportamento evidenzia l'esistenza di un processo di integrazione percettiva, in cui la dimensione digitale e quella fisica si sovrappongono, attivando così una forma di attenzione distribuita. Simili fenomeni sono stati interpretati anche come forme di percezione somatica estesa nelle realtà virtuali e ibride (Skains, 2019)⁵. Questa evidenza fenomenologica può essere interpretata come un segnale di attivazione di una mappa senso-motoria interna, che include lo spazio digitale come estensione di quello fisico, confermando così l'ipotesi di un cambiamento percettivo indotto dall'interazione digitale, in linea con i recenti studi sulla modulazione cognitiva negli ambienti digitali (Bartoshuk *et al.*, 2023)⁶. Questo nuovo senso si configura come una competenza sensoriale distribuita, ed emerge dall'interazione tra mente, ambiente digitale e struttura culturale, secondo dinamiche che richiamano la teoria della cognizione estesa (extended mind) (Clark, 2008 - Farina & Levin, 2021)⁷⁻⁸. Questa ipotesi è collegabile agli studi contemporanei sulla plasticità cognitiva (Puderbaugh & Emmady, 2023) e sulla possibile estensione del sistema percettivo umano in ambienti virtuali, in linea con l'idea di una mente che si adatta all'interfaccia (mind-interface adaptation)⁹. Ricerche nazionali in psicologia dei media forniscono ulteriore supporto tecnico a questa direzione ed evidenziano come l'interazione continua con i device influenzi l'attenzione e i processi percettivi (Rivoltella, 2017)¹⁰.

Alcuni individui, soprattutto i nativi digitali, sembrano essere nati già con questa sensibilità, altri invece la sviluppano attraverso l'esperienza. In entrambi i casi emerge un nuovo costrutto psicologico che merita uno studio sistematico.

Il concetto di *senso digitale* si differenzia da quello di digital literacy e di digital competence in quanto si avvicina a modelli neurocognitivi di adattamento percettivo come quelli studiati nella *embodied cognition*, pur rappresentando un'estensione nuova e ancora non formalizzata scientificamente. Studi recenti mostrano come l'identità online e l'esperienza digitale siano permeate da processi incarnati e narrativi (Saini & Banerjee, 2025).¹¹ Anche la filosofia dell'informazione ha mostrato come gli ambienti digitali possano influenzare percezione e identità (Floridi, 2014)¹². Studi recenti hanno mostrato come il sé possa estendersi e digitalizzarsi attraverso le interazioni online (Yılmaz & Yılmaz, 2022)¹³.

3. METODOLOGIA E ANALISI DEL CAMPIONE

Lo studio ha ricercato in modo preliminare la presenza e alcune manifestazioni soggettive del *senso digitale* all'interno della popolazione. Per raggiungere l'obiettivo, è stato somministrato un questionario strutturato, costruito appositamente per questa prima fase esplorativa, volto a raccogliere percezioni, vissuti e abilità intuitive riferite all'interazione digitale. Sono stati raccolti dati su 100 partecipanti. Le variabili considerate comprendono: età, genere, livello di istruzione, occupazione, abilità digitali percepite, origine delle competenze digitali, tempo medio di utilizzo dei dispositivi per lavoro e per uso personale. L'età degli intervistati varia dai 13 ai 76 anni. Dallo studio si è rilevata una maggiore concentrazione del campione nella fascia tra i 13 e i 45 anni, con una prevalenza femminile. Gli individui del campione risultano provenienti da diversi contesti abitativi e hanno differenti livelli di istruzione. Questo garantisce una rappresentatività socio-culturale eterogenea. Il questionario include domande di natura descrittiva e item che rilevano aspetti percettivi soggettivi, come l'intuitività nell'utilizzo dei device, la capacità di anticipare le dinamiche digitali, l'orientamento negli ambienti virtuali e la percezione che si ha del tempo mentre si interagisce con la tecnologia. I risultati indicano che la percezione delle proprie competenze digitali non è strettamente correlata né all'età né al titolo di studio. Queste differenze percettive sono coerenti con ricerche che mostrano come l'accesso agli strumenti digitali influenzi la percezione della propria efficacia cognitiva (Zheng & Rosenberg-Lee, 2024)¹⁴. Molti giovani dichiarano di utilizzare in modo intuitivo e naturale i dispositivi, e anche diversi soggetti più anziani riferiscono di muoversi con disinvoltura nei contesti digitali. Un dato interessante riguarda la capacità di orientamento spaziale nei contesti digitali con la visualizzazione mentale di percorsi digitali. Infatti, molti partecipanti dichiarano di riuscire a visualizzare e a ricostruire mentalmente i tragitti solo dopo averli osservati su una mappa digitale, e questo ci suggerisce un'integrazione automatica e spontanea del gap tra orientamento spaziale e orientamento virtuale, compatibile con l'ipotesi dell'esistenza di un nuovo senso.

4. RISULTATI E OSSERVAZIONI PRELIMINARI

Dall'analisi emergono alcune evidenze chiave. In primo luogo, il *senso digitale* sembra essere trasversale, e si manifesta in individui con età, occupazione e background diversi. In secondo luogo, l'origine delle abilità digitali viene percepita da molti come frutto dell'esperienza, anche se quasi un terzo dei partecipanti descrive le proprie capacità come "innate", e questo suggerisce che una parte di questa sensibilità possa emergere in maniera spontanea oppure attraverso una esposizione prolungata ai contesti digitali. In terzo luogo, la distinzione tra uso professionale e uso personale mostra che anche un uso ludico o sociale contribuisce allo sviluppo del *senso digitale*. Questo dato conferma che questo senso può formarsi attraverso interazioni quotidiane, ripetute e informali con gli ambienti digitali, e che non deriva

solo dall'esposizione funzionale o lavorativa. Infine, diversi soggetti riportano fenomeni di "disconnessione temporale", cioè la percezione alterata del tempo durante l'interazione digitale, a conferma della profondità con cui il digitale influisce sulla nostra coscienza percettiva, fenomeno coerente con esperienze immersive documentate anche in contesti neuropsicologici, come lo stato di "flow", che suggerisce un possibile coinvolgimento del sistema attenzionale e di quello limbico (Huskey, Wilcox & Weber, 2018)¹⁵. Queste osservazioni non sono conclusive ma indicano la necessità di ulteriori studi per capire meglio i meccanismi sia emotivi sia percettivi associati al *senso digitale*.

5. PRIME EVIDENZE QUANTITATIVE DEL *SENSO DIGITALE*

Per analizzare la coerenza interna delle abilità percepite come parte del *senso digitale*, ho calcolato i coefficienti di correlazione di Pearson tra alcune variabili percettive chiave. Tra queste, la capacità di visualizzare mentalmente un percorso dopo l'uso di una mappa digitale, la percezione alterata del tempo durante l'uso di dispositivi e la capacità di interpretare e di esprimere emozioni online. I risultati dell'analisi esplorativa mostrano (Tab. 1):

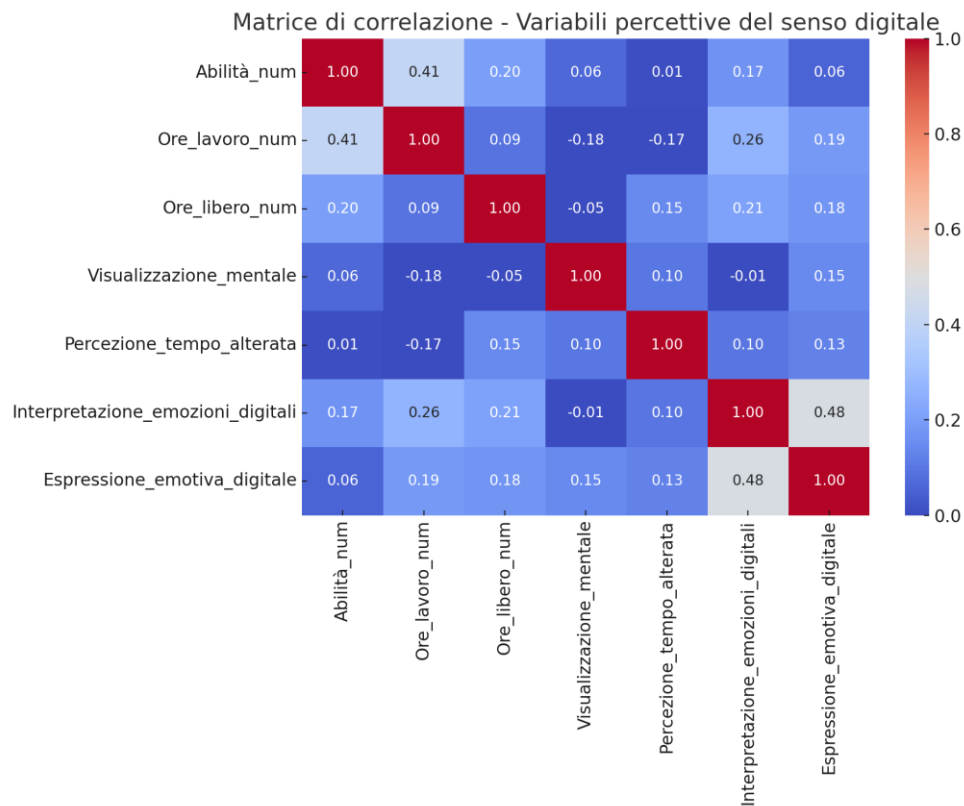
- Una correlazione positiva tra abilità digitali percepite e capacità di interpretare emozioni digitali ($r = 0.17$). Questo suggerisce l'esistenza di un'intelligenza sensoriale-emotiva digitale emergente.
- Una leggera correlazione tra tempo libero online e percezione alterata del tempo ($r = 0.15$), è coerente con una forma di immersione percettiva.
- Le abilità di visualizzazione mentale non mostrano correlazioni significative con le altre variabili ($r = 0.06$), ma saranno meglio comprese in contesti sperimentali dinamici e controllati.

Queste relazioni, seppur deboli, pongono le basi per l'ipotesi che il *senso digitale* possa avere un fondamento psicometrico e cognitivo misurabile, e giustificano lo sviluppo di una batteria sperimentale dedicata di test specifici.

Coppia di variabili	Coeff. Pearson	Interpretazione
Abilità digitali vs Interpretazione emozioni digitali	+0.17	Le persone che si percepiscono più competenti sembrano leggere meglio le emozioni online.
Abilità digitali vs Espressione emotiva digitale	+0.09	Tendenza simile ma più debole.
Percezione del tempo alterata vs Ore tempo libero	+0.15	Più uso ricreativo, maggiore distorsione temporale percepita.
Visualizzazione mentale vs Abilità digitali	≈ 0,06	Nessuna correlazione forte rilevata, servono ulteriori approfondimenti.

Tab. 1: Evidenze quantitative del *senso digitale*.

Le dimensioni emotive digitali (interpretare/esprimere emozioni) sono debolmente correlate alla percezione della propria abilità digitale. Questo supporta e rafforza l'idea che ci sia un'intelligenza sensoriale-emotiva digitale. La percezione alterata dello scorrere del tempo durante un'attività operativa e durante l'uso digitale è associata al tempo libero trascorso online. Questo suggerisce un possibile segnale di un'esperienza immersiva paragonabile a uno stato sensoriale alterato di coinvolgimento intenso. Sarà necessaria una batteria di test più raffinata per rilevare segnali neurali, motori o percettivi specifici e non basati solo sull'autovalutazione o solamente autocertificati. Anche in un campione statisticamente limitato, la coerenza direzionale delle relazioni osservate consente di formulare ipotesi più strutturate da testare in condizioni sperimentali controllate. L'uso del coefficiente di correlazione di Pearson in questa fase mi ha permesso di individuare deboli relazioni lineari tra alcune dimensioni percettive e auto-riferite. Tali relazioni suggeriscono pattern interessanti da approfondire in futuri studi sperimentali con strumenti più strutturati e controllati. Sono attualmente in fase di avvio analisi comportamentali orientate alla misurazione di tempi di reazione in scenari simulati, di compiti di orientamento digitale implicito e di performance cognitive in ambienti immersivi, al fine di individuare indicatori oggettivi e replicabili del *senso digitale* come costruito scientifico autonomo.



6. RICERCA LABORATORIALE

Il senso digitale, se confermato come costrutto psicologico distinto, aprirà nuove frontiere per le neuroscienze, per la psicologia cognitiva e per la progettazione di interfacce uomo-macchina. I prossimi studi laboratoriali si concentreranno sull'identificazione di possibili indicatori oggettivi, e saranno impiegate tecniche di neuroimaging, tracciamento oculare e test di reazione per analizzare come il cervello elabora stimoli digitali rispetto a quelli analogici. Sarà possibile verificare se esista un pattern neurale specifico associato al *senso digitale* e se la plasticità cerebrale può rafforzarlo con l'uso. In parallelo, si valuterà come l'empatia digitale e la regolazione emotiva online si correlino con questa nuova forma sensoriale.

7. CONCLUSIONI

Il presente lavoro costituisce un primo passo verso la definizione scientifica del *senso digitale* come nuovo senso umano, definito come una modalità percettiva emergente che integra competenze cognitive, affettive e spaziali rivolte in modo specifico all'interazione con gli ambienti digitali. Il *senso digitale*³ è una forma di sensibilità in grado di anticipare segnali, di interpretare flussi informativi impliciti e di agire con naturalezza all'interno di ecosistemi virtuali coinvolgendo previsione, regolazione emotiva online, mappatura spaziale digitale e gestione del tempo percepito. Il nuovo senso costituisce un possibile adattamento neurocognitivo evolutivo all'ambiente iperconnesso. I dati raccolti indicano una presenza diffusa, seppur disomogenea, di tale senso tra la popolazione. Solo l'analisi sperimentale potrà confermare la sua esistenza come entità neurologica e cognitiva distinta e saranno necessari strumenti maggiormente strutturati, misure oggettive e protocolli replicabili, così da poter validare empiricamente le prime evidenze emerse. Questo studio è una base teorico-osservativa su cui sviluppare e costruire strumenti diagnostici e percorsi educativi di alfabetizzazione percettiva mirati alla promozione di una cittadinanza digitale consapevole e competente.¹⁶ Formalizzare il senso digitale contribuirà a una comprensione profonda tra gli esseri umani e le tecnologie arricchendo di nuove prospettive la psicologia e le scienze cognitive.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bartoshuk, L., Jones, J., & Marcus, H. (2023). Rethinking perception and cognition in the digital environment. *Frontiers in Cognition*, 2, Articolo 1266404. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1266404>
- Calvani, A. (2012). *Perché la tecnologia non può essere neutrale*. Roma: Carocci.
- Clark, A. (2008). *Supersizing the mind: Embodiment, action, and cognitive extension*. New York: Oxford University Press.
- Farina, M., & Levin, S. (2021). The extended mind thesis and its applications. In M. D. Robinson & L. E. Thomas (a cura di). *Handbook of embodied psychology* (pp. 127–147). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-78471-3_6
- Floridi, L. (2014). *The Fourth Revolution: How the infosphere is reshaping human reality*. Oxford: Oxford University Press.
- Huskey, R., Wilcox, S., & Weber, R. (2018). Network neuroscience reveals distinct neuromarkers of flow during media use. *Journal of Communication*, 68(5), 872–895. <https://doi.org/10.1093/joc/jqy043>
- Puderbaugh, M., & Emmady, P. D. (2023). Neuroplasticity. In: StatPearls [Internet]. *Treasure Island (FL): StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557811/>
- Rivoltella, P. C. (2017). *Media Education. Idea, metodo, ricerca*. Brescia: La Scuola.
- Saini, N., & Banerjee, D. (2025). Navigating the self online: A narrative and embodied cognition perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, Articolo 1499039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1499039>
- Sgorlon, A. (2025). *Relazioni connesse. Come essere felici nell'era digitale*. Milano: Independently Published. ISBN: 9791222773681
- Skains, R. L. (2019). *Somatic practices for understanding real, imagined, and virtual realities*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/1901.03536>
- Turkle, S. (1984). *The second self: Computers and the human spirit*. New York: Simon & Schuster.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. New York: Simon & Schuster.
- Yilmaz, R. M., & Yilmaz, F. G. K. (2022). Emergence of the ‘Digitalized Self’ in the age of digitalization. *Journal of Information Management*, 8(1), 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.03.004>
- Zheng, H., & Rosenberg-Lee, M. (2024). *Modeling changes in individuals’ cognitive self-esteem with and without access to search tools*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2501.10517>

Copyright (©) Annamaria Sgorlon



This work is licensed under a Creative Commons Attribution NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

How to cite this paper: Sgorlon, A. (2025). *Il senso digitale: un primo studio sul nuovo senso umano [Digital self-perception: a first study on an emerging human sense]*. *QTimes webmagazine*, anno XVII, n. 4, 528-536. Doi: https://doi.org/10.14668/QTimes_17437