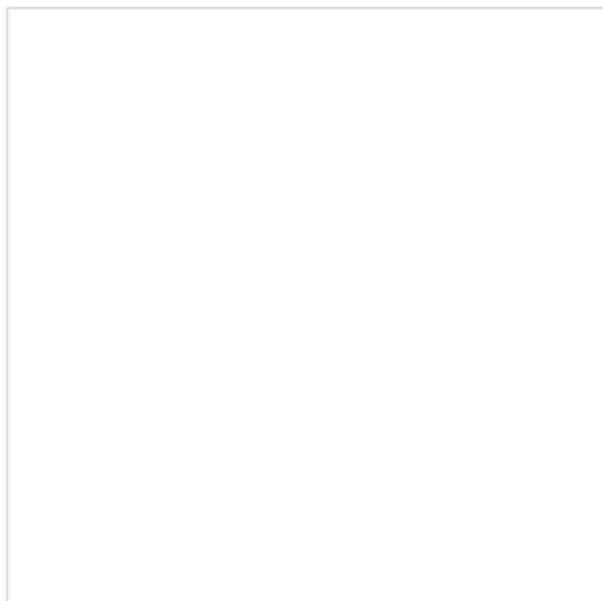


# "Niente like? Non valgo nulla", così su Facebook gli adolescenti vanno in crisi

*Due metanalisi condotte su 27mila utenti da psicologi italiani definiscono i tratti psicologici degli utilizzatori problematici del social. L'esperta: "Il problema non è astenersi, ma limitare l'importanza che si dà a quanto accade su Fb"*

di TINA SIMONIELLO



IL PROBLEMA non è tanto, o non solo, il tempo che si passa su facebook ma l'importanza che si dà a quanto accade sul social. Alcuni giovani se dopo aver cambiato l'immagine del profilo non ricevono immediatamente 90 like e cuori, pensano di non valere niente. E' questo quanto emerge da due ricerche del Dipartimento di psicologia dello sviluppo e socializzazione all'università di Padova.

"E' l'investimento di se stessi nel social network e come vengono gestite le reazioni, o le *non* reazioni degli altri, che determina se l'uso che se ne fa è positivo o negativo", spiega **Claudia Marino**, psicologa al Dipartimento di psicologia dello sviluppo e socializzazione all'università di Padova e coautrice dei due studi.

martedì 20.02.2018

Si tratta di due ricerche condotte da psicologi italiani, una pubblicata su [Computers in Human Behavior](#), l'altra sul [Journal of affective disorders](#). Hanno indagato l'uso problematico del più famoso social network del pianeta e insieme delineato l'identikit per così dire dell'utilizzatore problematico di Fb. "Sono le prime due metanalisi pubblicate sul tema, realizzate su un totale di 27mila utenti Fb, tutti tra i 16 e i 47 anni e con una età media di 24 - spiega CMarino -. Abbiamo lavorato su un campione molto esteso, e questo dà potenza ai risultati. Oltre agli studi già pubblicati abbiamo esaminato anche ricerche ancora in fieri interpellando gli autori".

#### • L'USO PROBLEMATICO

Prima di tutto, cosa si intende per uso problematico di un social? "Un uso compulsivo, che comporta un livello di preoccupazione eccessivo per quanto accade online, e mancanza di autoregolazione del livello di preoccupazione per quanto sul social succede: un tipo di utilizzo che inevitabilmente impatta negativamente nella vita quotidiana, nello studio, nel lavoro e in famiglia". Ma veniamo ai risultati.

#### • PIU' DISTRESS MENO GIOIA DI VIVERE

Gli utenti che utilizzano Facebook in maniera problematica sono più a rischio di *distress* psicologico, cioè di angoscia, maggiori livelli di ansia e depressione. E hanno meno piacere di vivere e meno soddisfazione per la loro vita.

#### • L'AUTOSTIMA

"Abbiamo anche visto – aggiunge Marino - che l'uso problematico di Facebook si associa più spesso una bassa autostima". Ma non è complicato stabilire se la scarsa stima di sé è causa o effetto dell'uso patologico del social? "è così, noi abbiamo analizzato studi di tipo osservazionale, che non indagano la causalità degli eventi, ma riteniamo che si tratti di loop, un circolo vizioso: chi si sente *uno sfigato* tende a fare di Fb un uso problematico, ma è anche vero che chi usa Fb in maniera problematica tende ad avere una scarsa idea di sé. Gli elementi si potenziano a vicenda per così dire".

martedì 20.02.2018

**• IL NEVROTISMO E LA COSCIENZIOSITÀ**

È più propenso a essere un utilizzatore problematico di Facebook chi ha alti livelli di nevrotismo “che significa – spiega Marino - avere bassi livelli di stabilità emotiva. Al contrario abbiamo rilevato una associazione negativa tra coscienziosità e uso problematico del social: in pratica chi tende all’approfondimento, all’analisi, chi ha un alto senso del dovere in genere dice che *su FB non ci perde tempo*”.

**• ESTROVERSI E INTROVERSI**

“Abbiamo pure indagato tre tratti che si tende a metter in relazione con la socialità– riprende la psicologa - cioè estroversione, openness (apertura mentale, ndr) e agreeableness, una parola inglese che traduciamo con piacevolezza. Tre tratti che, abbiamo visto, non risultano direttamente associati all’uso problematico di Fb”.

**• IL TEMPO NON BASTA**

Il tempo invece sì: c’è una associazione positiva tra numero di ore passate su FB e uso problematico del mezzo. “Le persone più problematiche passano più tempo sul social anche se - ribadisce l’autrice - il tempo non è da solo sufficiente a definire problematico l’uso del social, altri elementi vanno sempre valutati”.

**• LE MOTIVAZIONI**

Infine gli autori hanno studiato quali sono le motivazioni che spingono a usare Fb, rilevando che gli utilizzatori problematici sono più spesso spinti da motivi interiori. Cioè? “Ricorre più spesso tra loro il bisogno di andare su Fb per attenuare emozioni interiori negative, per esempio la sensazione di essere un emarginato, uno sfigato. O il conformismo”.

**• IL COMMENTO**

Facebook è uno strumento molto utile e, se usato in modo corretto e controllato, può addirittura avere un ruolo positivo nella percezione di capitale sociale, di senso di appartenenza alla comunità e di supporto sociale. Lo sappiamo e molti di noi lo verificano quotidianamente... “è così – conferma la studiosa - i risultati dei nostri studi ci dicono infatti che piuttosto che limitarne l’uso, in termini di frequenza e tempo speso, sarebbe bene limitarsi nell’attribuzione dell’importanza delle cose che accadono online. Insomma, è l’investimento di se stessi nel social network e come gestiamo le reazioni, o le non reazioni degli altri, che determina la qualità dell’uso del mezzo. Sarebbe inutile e anacronistico vietare l’uso o chiedere agli utenti di astenersi da Facebook. L’indicazione è: usiamolo ma consapevolmente”.

martedì 20.02.2018

**• L'AZIONE? COMINCIAMO NELLE SCUOLE**

Dal punto di vista degli interventi - conclude l'esperta - abbiamo costruito dei modelli preventivi che stiamo diffondendo nelle scuole medie primarie e secondarie di Padova e Rovigo per accompagnare i nuovi nativi digitali nella formazione della propria identità individuale e sociale attraverso un uso positivo delle tecnologie e teniamo corsi di formazione per gli insegnanti ("Cyberscuola per ragazzi").

**Tags** **Argomenti:**[Facebook](#)[Social network](#)[Computers in Human Behavior](#)[Journal of affective disorders](#)[adolescenti e tablet](#)[adolescenti e tecnologia](#)[dipendenza da web](#) **Protagonisti:**[Claudia Marino](#)