

# Saranno felici?

## I ragazzi nell'epoca dei social

Da ormai un decennio le reti sociali sono diventate parte integrante della vita dei nostri figli. Con alcuni vantaggi, ma anche risvolti psicologici potenzialmente negativi, come sempre più studi sembrano confermare.

di Mariella Dal Farra

**N**egli ultimi tempi gli interrogativi relativi all'impatto delle reti sociali, o social network, sul benessere delle persone si stanno moltiplicando. Lo scorso novembre ha fatto scalpore un'intervista rilasciata da Sean Parker, co-fondatore di Facebook e *socializer* «pentito», che ha parlato delle «imprevedibili conseguenze di un network quando cresce fino a coinvolgere uno o due miliardi di persone, modificando in maniera sostanziale il rapporto con la società e quello che ciascuno di noi ha con gli altri». Parker ha poi aggiunto che «probabilmente [l'uso dei *social*] interferisce con la produttività, e Dio solo sa cosa stia facendo al cervello dei nostri figli».

### Mi deprimi?

A tale proposito, sempre più studi non proprio rassicuranti cominciano a fornire qualche ragguaglio. Jean M. Twenge, psicologa e autrice di un libro sull'argomento (*iGen*, 2017; al momento non è disponibile una traduzione in italiano), ha esaminato i dati epidemiologici relativi a più di mezzo milione di adolescenti americani. Il lungo sottotitolo del volume è tutto un programma: *Perché i ragazzi super connessi di oggi stanno crescendo meno ribelli, più tolleranti, meno felici e totalmente impreparati all'età adulta (e quali sono le conseguenze per tutti gli altri)*. Dalla lettura del saggio si scopre che i ragazzi che trascorrono molto tempo sui *social* (da 6 a 10 ore alla settimana) sono statisticamente più a rischio di sviluppare sintomi di depressione.

L'identificazione con frasi tipo «Spesso il futuro mi appare senza speranza», «Ho l'impressione di non fare niente di buono» e «Mi sento tagliato fuori» cre-



**IN SVIZZERA** / Nel 2015 ben 2'528 bambini e adolescenti sono stati ricoverati in una clinica psichiatrica: il 60% era di sesso femminile e il 40% maschi. È il risultato di uno studio condotto da H+, associazione che raccoglie ospedali e istituti di cura, pubblici e privati, e reso pubblico poche settimane fa.

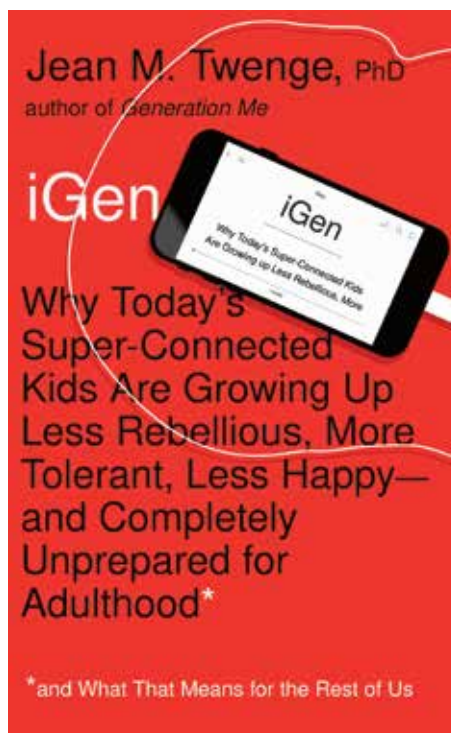
sce in misura direttamente proporzionale alla frequentazione di Instagram, Snapchat e Facebook. Per contro, i ragazzi che controbilanciano con attività quali praticare sport, fare i compiti e vedere gli amici di persona tendono a riferire minore disagio.

Ad oggi non è possibile stabilire una correlazione di tipo causale fra uso dei social e depressione: per esempio, la flessione del tono dell'umore potrebbe essere la causa, invece che l'effetto, di un uso più assiduo di queste piattaforme. Tuttavia, proprio perché le cose non sono ancora chiare, sarebbe opportuna una certa cautela. «I social network come Facebook promettono di connetterci ai nostri amici», scrive Twenge, «ma il ritratto degli adolescenti che emerge dai dati è quello di una generazione solitaria e dislocata».

### Le vite degli altri

Negli Stati Uniti, dopo un declino durato anni, il tasso di suicidio negli adolescenti di età compresa fra i 15 e i 19 anni è aumentato del 31% fra i ragazzi ed è quasi raddoppiato fra le ragazze. I dati si riferiscono al periodo 2007-2015: una coincidenza significativa, considerando che l'iPhone è stato lanciato proprio nel 2007, e che i social sono «decollati» negli ultimi dieci anni. Di nuovo, non ci sono elementi sufficienti per stabilire un rapporto univoco di causa-effetto, sebbene una ricerca condotta di recente su un campione di soggetti adulti abbia dimostrato come l'astenersi da Facebook per una settimana si rifletta positivamente sull'umore delle persone e sul loro grado di soddisfazione.

Lo stesso studio indica però che molto dipende dall'uso che ne facciamo. Impiegati per interagire attivamente con gli altri, i social contribuiscono a promuovere uno stato di benessere; se invece vengono fruiti passivamente, limitandosi a commentare le immagini accuratamente selezionate delle vite degli altri, l'esito può essere «deprimente». I social network dovrebbero essere un mezzo per ampliare la rete relazionale delle persone: uno strumento che aiuti a rimanere in contatto quando la distanza o lo stile di vita diradano le occasioni d'incontro; se diventano un fine e si sostituiscono ai rapporti «veri», corriamo il rischio di scambiare una rappresentazione molto ben curata per la vita autentica, con inevitabili ricadute soprattutto sulla nostra autostima.



**56%**

è l'aumento della probabilità che i ragazzi di 14 anni che trascorrono 10 o più ore alla settimana sui social hanno di dirsi infelici. Una percentuale che rimane alta (47%) se il tempo dedicato a questa attività va dalle 6 alle 9 ore a settimana. Per contro, i ragazzi che tendono a trascorrere più tempo della media con i propri coetanei «di persona» mostrano il 20% di probabilità in meno di dirsi infelici. I dati sono stati elaborati nel volume *iGen* di Jean M. Twenge citato nell'articolo (vedi copertina in alto).

### VIVERE NELLA «BOLLA» SOCIALE

Tra i meccanismi che si generano trascorrendo periodi prolungati nei social, vi è il progressivo restringimento della propria visione del mondo, e delle informazioni che dalla società (reale e virtuale) si possono ottenere. La costruzione di un universo fatto di «amicizie» (sovente solo fittizie) genera contatti solo con chi la pensa come noi e condivide la nostra visione del mondo. In molti casi verrebbe dunque a mancare un reale incontro/scontro con ciò che sta fuori dai nostri legami. Un'esclusione generata dai social stessi che, monitorando in modo costante le nostre attività in rete, sanno in tempo reale con chi siamo in contatto e che cosa ci piace. E per «venirci incontro» ci propongono contatti, temi e soggetti simili. Le mezze verità e le visioni del mondo poco aderenti alla realtà molto diffuse in rete fanno il resto.

### FACEBOOK TI FA BENE?

#### A caccia di «like»



Le recenti dichiarazioni-bomba di Sean Parker, co-fondatore di Facebook, gettano una luce inquietante sulla «genesì» di Facebook. Secondo il programmatore, l'obiettivo dichiarato era: «Come possiamo indurvi a consumare il più possibile del tuo tempo e della tua attenzione? Ciò richiedeva che di tanto in tanto il sistema fornisse all'utente una piccola dose di dopamina, ottenuta grazie al fatto che qualcuno aveva messo un *like* o un commento su una foto o un post». Parker asserisce che questo meccanismo ha permesso di «costruire un circuito di validazione sociale che si auto-perpetua, sfruttando scientemente una vulnerabilità della psicologia umana». E se lo dice lui che ha contribuito a inventarlo, c'è da temere che sia vero...

In un recente articolo apparso sul periodico *New Scientist*, la giornalista Clare Wilson mette in evidenza come l'aumento dei disturbi mentali nell'adolescenza sia oggi un'emergenza sociale nel Regno Unito. Ma che il problema sia da ricercare anche negli scarsi aiuti riservati a chi ha bisogno di un sostegno psicologico. I dati più recenti confermano che la percentuale di ragazze tra i 16 e i 24 anni che soffrono di depressione e di ansia è passata dal 21% al 26% tra il 2007 e il 2017. Ne sono un esempio i casi di autolesionismo: in uno studio pubblicato l'ottobre scorso, è emerso che tra il 2011 e il 2014 il numero delle adolescenti inglesi tra i 13 e i 16 anni recatesi dal medico è salito di quasi il 70%. L'Università di Manchester, che ha coordinato lo studio, ricollega il fenomeno anche al malessere giovanile e di conseguenza all'esposizione al bullismo online.