

15 febbraio 2024 17:54

Social e dipendenza. Come ridurla

di [Redazione](#)

Molte persone hanno paragonato la [dipendenza dei social media alle sigarette](#). Controllare i tuoi Like, dicono, è la nuova pausa fumo. Altri sostengono che il disagio nei confronti dei social media sia solo il prossimo ciclo di [panico morale nei confronti delle nuove tecnologie](#).

Siamo una coppia di ricercatori che [indagano su come i social media influenzano la salute mentale dei giovani](#). Oltre il 75% degli adolescenti controlla il telefono ogni ora e la metà afferma di [sentirsi dipendente dai propri dispositivi](#).

Ecco alcune delle cose che ci hanno detto:

"TikTok mi tiene intrappolato."

"Direi al 1.000% che sono dipendente."

"Mi sento completamente consapevole che sta prendendo il controllo del mio cervello, ma non riesco a metterlo da parte. Questo mi fa vergognare".

Forse anche tu hai provato sentimenti simili, indipendentemente dalla tua età. Anche se è vero che le tecnologie sociali offrono chiari vantaggi – a differenza del fumo – molte persone si sentono ancora a disagio per quanto tempo trascorrono online e spesso si chiedono se sono dipendenti.

Anni di indagini hanno portato il nostro team a questa conclusione: forse un approccio migliore è considerare il consumo dei media come una dieta. Così come esistono molti modi per seguire una dieta sana, esistono anche diversi modi per sviluppare abitudini sane e personalizzate sui social media.

La ricerca di risposte

Un'ondata di ricerche sull'utilizzo dei social media iniziata all'inizio degli anni 2010 mostra impatti negativi in aree legate [all'immagine corporea](#), ai disturbi alimentari e al [confronto sociale](#).

Al contrario, altri studi sottolineano i benefici dei social media sulla salute mentale, tra cui il [benessere sociale](#), le [amicizie forti e l'esposizione a prospettive diverse](#).

Altri studi ancora mostrano [risultati contrastanti](#). In effetti, i risultati [inconcludenti o contrastanti](#) sembrano essere uno schema ricorrente quando si ricerca questo argomento.

Le incongruenze in questi studi evidenziano il difficile problema di caratterizzare una sana interazione tra due

sistemi complessi: le tecnologie dei social media e la psicologia comportamentale umana.

Un problema è che lo stress, l'ansia e le sfide all'autostima vissute dagli utenti possono variare di momento in momento, a seconda di ciò che stanno guardando. Considera che non tutto il tempo trascorso sui social media è uguale. Ad esempio, inviare messaggi ad amici lontani per un'ora al giorno probabilmente ti farà sentire più soddisfatto rispetto a spendere 30 minuti al giorno a [Doomscrolling](#), che si riferisce a una quantità eccessiva di media negativi che richiedono tempo.

Ecco perché i ricercatori stanno cercando di distinguere tra uso attivo e passivo dei social media. L'"uso attivo" si riferisce agli scambi sociali, come l'invio di messaggi o la pubblicazione di contenuti, mentre l'"uso passivo" è strettamente il consumo di contenuti dei social media senza partecipazione, contributo o [impegno con altri](#).

Ma anche questa distinzione è troppo semplicistica ed è [stata messa sotto esame](#). Alcuni comportamenti attivi, come il trolling su Reddit, sono probabilmente malsani per tutte le persone coinvolte. E alcuni comportamenti passivi, come il consumo di video educativi, sono utili.

Poiché il consumo sano dei media varia considerevolmente da persona a persona, la nostra ricerca adotta un approccio diverso e si concentra sugli utenti che sviluppano un'azione personale rispetto al loro consumo dei media.

Un intervento di quattro settimane

Più di 500 studenti universitari con una vasta gamma di abitudini sui social media hanno partecipato al [nostro studio in corso](#). Gli studenti iniziano riflettendo sulla loro attuale relazione con i social media e poi stabiliscono gli obiettivi per i cambiamenti che desiderano apportare. Ciò potrebbe includere passare meno tempo a scorrere senza pensare, curare il proprio feed su un'app o non dormire con il telefono in camera da letto.

Per quattro settimane, i partecipanti riferiscono il loro successo nel raggiungere i loro obiettivi. Riflettono anche sui propri sentimenti ed esperienze attraverso l'inserimento nel diario e il completamento di sondaggi psicologici standard che catturano la [dipendenza dai social media](#) e altri risultati sulla salute mentale.

La nostra analisi iniziale indica che l'intervento di quattro settimane riduce significativamente la dipendenza dai social media per coloro che hanno iniziato con livelli [problematici](#) o [clinici](#) di [dipendenza dai social media](#).

La dipendenza problematica dai social media è associata a una serie di effetti negativi tra cui malumore, ansia e una quantità eccessiva di tempo ed energia spesi o pensando ai social media. Le persone con livelli clinici di dipendenza dai social media sperimentano gli stessi effetti ma in larga misura, con i loro modelli di abitudine sui social media che ricordano quelli di un tossicodipendente.

Quelli con punteggi problematici di dipendenza dai social media all'inizio dell'intervento hanno mostrato una riduzione media del 26%, mentre i punteggi per i partecipanti che hanno iniziato con punteggi clinici di dipendenza dai social media sono diminuiti del 35%. Queste riduzioni hanno portato entrambi i gruppi a un livello salutare di utilizzo dei social media entro la conclusione dell'intervento.

Alla fine delle quattro settimane, i partecipanti hanno riportato cambiamenti positivi nelle loro relazioni con i social media con affermazioni come le seguenti:

"Mi sento come se i miei legami con i miei amici si fossero rafforzati perché ora comunico con loro, è per avere una vera conversazione reale piuttosto che passare il tempo rispondendo a Snapchats.

"Trovo (i social media) molto meno attraenti in molti modi e non sento il bisogno di pubblicare qualcosa da molto tempo. Penso che lo sto... usando per divertimento o per connettermi invece che per distrazione."

"Questa sfida ha cambiato positivamente il modo in cui vedo i social media e l'approvazione sociale."

Il cambiamento positivo richiede tempo

Proprio come qualsiasi cambiamento comportamentale, l'adozione di abitudini di consumo dei media più sane

richiede tempo, dedizione e autoriflessione. Sebbene la nostra ricerca si concentri sugli studenti universitari, riteniamo che un simile processo di quattro settimane incentrato sull'azione e sulla riflessione possa portare a profondi miglioramenti nel benessere generale per [le persone di tutte le età](#).

Detto questo, ci sono dei passi pratici che puoi [intraprendere subito per ridurre la tua dipendenza dai social media](#). Ciò include la disattivazione delle notifiche, la rimozione o la limitazione delle app che ritieni dannose, la cura del feed dei social media smettendo di seguire determinati account, [l'impostazione del telefono in scala di grigi per ridurre l'attrattiva e la prenotazione del tempo libero dal telefono](#). Puoi iniziare subito partecipando a un sondaggio gratuito e psicologicamente convalidato per [valutare il tuo livello di dipendenza](#).

Se non puoi mangiare glutine, probabilmente non tieni il pane a base di grano in cucina. Una dieta veramente sana richiede di imparare quali alimenti ti fanno sentire meglio e di trovare gioia nel mangiare determinati alimenti con moderazione. Allo stesso modo, la nostra ricerca mostra che dedicare del tempo a definire obiettivi e impegnarsi nell'autoriflessione può cambiare in meglio il proprio rapporto con i social media.

*(Annie Margaret - Teaching Assistant Professor of Creative Technology & Design, ATLAS Institute, University of Colorado Boulder -, Nicholas Hunkins
Researcher in Data Science, University of Colorado Boulder -, su The Conversation del 15/02/2024)*

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)