

**I RISULTATI DI UNA RICERCA DEL BO**

# «I demoni nascosti su Facebook»

## L'uso problematico dei social causa ansie, paure e ossessioni

Eccessiva preoccupazione per ciò che succede online, uso compulsivo del social network tanto da compromettere le relazioni sociali e la vita scolastica o lavorativa. E ancora: ansia, scarsa concentrazione e stress psicologico. Sono sintomi di chi fa uso "problematico" di Facebook. Lo rivelano due analisi di tre studiosi del Bo.

■ LIVIERIA PAGINA 22



**UNIVERSITÀ** » SCOPERTE E PROGETTI

# I demoni di Facebook che alimentano ansia e depressione

I risultati di due ricerche del Dipartimento di Psicologia sull'uso problematico dei social: «Fonte di stress e disagio»

**di Elena Livieri**

Eccessiva preoccupazione per ciò che succede online, uso compulsivo del social network tanto da compromettere le relazioni sociali e la vita scolastica o lavorativa. È ancora: ansia, scarsa concentrazione e stress psicologico. Sono i sintomi - e non tutti - di chi fa un uso "problematico" di Facebook. A rivelarlo sono due meta-analisi pubblicate su due prestigiose riviste, il "Journal of Affective Disorders" e "Computers in Human Behavior" e firmati da Claudia Marino, Gianluca Gini e Alessio Vieno del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università di Padova. Con i tre studiosi padovani ha collaborato Marcantonio Spada della London South Bank University. Se-

condo quanto elaborato grazie a questi studi, gli utenti problematici sembrano avere bassi livelli di benessere psicologico e fanno un uso in generale più problematico di internet.

«L'uso dei social network, Facebook su tutti, ha un ruolo significativo nella vita soprattutto di adolescenti e giovani adulti» sottolinea il professor Gini, «tramite i social gli utenti soddisfano bisogni importanti, come la costruzione della propria identità sociale e il bisogno di appartenenza a una comunità. Tuttavia l'uso di Facebook può diventare problematico, diventando pervasivo nella vita quotidiana e portando a conseguenze negative per il benessere psicosociale, in termini per esempio di scarsa concentrazione e conflitti interpersonali».

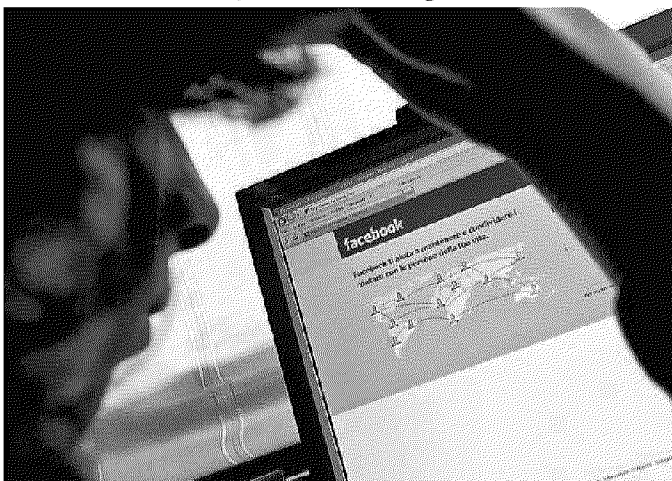
«Sull'argomento sono state

pubblicate le due prime meta-analisi» conferma la dottoressa Claudia Marino, «in cui abbiamo analizzato i risultati di numerosi studi che hanno coinvolto oltre 27 mila utenti di Facebook in Europa, Nord America e Asia. Emerge che chi utilizza il social network in maniera problematica è più a rischio di riportare stress psicologico, con maggiori livelli di ansia e anche depressione. Gli stessi utenti mostrano anche livelli più bassi di soddisfazione per la propria vita». Le ricerche hanno anche dimostrato che l'uso problematico di Facebook risulta leggermente più frequente tra le ragazze e si associa alla dipendenza da internet in generale, comunque a una maggiore quantità di tempo trascorsa online».

Le ricerche sono solo all'inizio: oltre a comprendere me-

glio i meccanismi sottostanti l'uso problematico di Facebook e gli altri fattori psicologici e sociali che possono influenzare un uso positivo dei social network, puntano ad analizzare quali sono le specifiche attività svolte sui social che possano indicare un uso problematico e verificare la possibile coesistenza di diversi problemi legati all'uso non positivo delle nuove tecnologie, come la dipendenza da videogiochi o il cyberbullismo.

Il Dipartimento di psicologia dell'Università di Padova da diversi anni propone formazione e progetti nelle scuole sull'uso positivo delle nuove tecnologie e della prevenzione del cyberbullismo.



L'uso compulsivo dei social è sintomo di un disagio psicologico



Gianluca Gini



Claudia Marino



Alessio Vieno