



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “DANIELE CRESPI”

Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R

Liceo delle Scienze Umane VAPM027011

Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA)

Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770

www.liceocrespi.gov.it E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it

C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D



CertINT® 2012



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

DIPENDENZE COMPORAMENTALI

Dipendenza patologica
da partecipazione
a social network

1

Breve storia dei social network

I siti dei social network (Social Network sites, SNS) sono comunità virtuali in cui gli utenti possono creare profili personali di dominio pubblico, interagire con gli amici della vita reale e conoscere altre persone sulla base di interessi condivisi*.

* Kuss e Griffiths - Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*, 8, 3528-3552, 2011



Breve storia dei social network 2

E' scientificamente condivisa la posizione di chi ritiene gli SNS servizi on-line che consentono alle persone di:

- costruire un profilo pubblico, o quasi, nel contesto di un sistema limitato,
- creare una lista di altri utenti con cui entrare in contatto
- prendere in visione e interagire con i contatti dei loro elenchi, nonché con quelli di altri all'interno del sistema



Breve storia dei social network 3

Il primo SNS, chiamato *SixDegrees*, fu lanciato nel 1997, in base all'idea che sono sei i gradi di separazione tra le persone, idea alla quale si faceva riferimento come la "teoria del piccolo mondo".

L'SNS che attualmente riscuote il successo maggiore, *Facebook*, fu lanciato nel 2004 come una comunità virtuale chiusa, riservata agli studenti di Harvard. Il sito si diffuse rapidamente e attualmente accoglie più di 1,19 miliardi di utenti, di cui il 50% con accessi quotidiani*.

* Dati al 2013



Breve storia dei social network 4

Sulla base di ricerche sia di mercato, sia empiriche sugli accessi agli SNS, risulta evidente che l'utilizzo regolare di questi siti è aumentato in modo significativo negli ultimi anni*, il che confermerebbe l'ipotesi secondo la quale se aumenta la possibilità di accesso e di fruizione di una certa attività (nel nostro caso l'uso degli SNS), aumenta il numero delle persone che la intraprendono. Le ricerche hanno anche che, rispetto alla popolazione generale, gli adolescenti e gli studenti sono i principali fruitori degli SNS.

* Dati degli ultimi 4 anni (ndr, dal 2012)



Breve storia dei social network 5

I social network sono utilizzati soprattutto a fini sociali, per lo più per stabilire e mantenere reti di contatti offline da parte di ciascun utente. Gli SNS rappresentano uno spazio comunitario rassicurante e prevedibile, per molti versi simile a quello dei luoghi di incontro tradizionali (come i pub o i bar), dove è possibile incontrare volti familiari e condividere esperienze, oltre a vivere l'esperienza in sé di far parte di una comunità.



Breve storia dei social network 6

Recenti ricerche suggeriscono che le persone possono sentirsi spinte a mantenere rapporti sociali on-line con modalità che, talora, possono configurarsi come uso eccessivo degli SNS.

Come per molte altre dipendenze, si è acceso un vivace dibattito su come alcuni comportamenti eccessivi possano essere considerati vere e proprie dipendenze, anche riguardo agli SNS.



Criteri per definire la dipendenza

Un qualsiasi comportamento che soddisfi sei criteri può essere definito come una dipendenza.

Per quanto attiene i social network, le sei componenti sono le seguenti



Criteri per definire la dipendenza 1

preminenza: consiste nel fatto che la partecipazione al social network diventa l'unica e più importante attività nella vita dell'individuo e ne domina i pensieri (preoccupazioni e distorsioni cognitive), i sentimenti (desideri intensi) e i comportamenti (deterioramento dei comportamenti sociali - Per esempio, se una persona non è, in un dato momento, se un social network, il suo pensiero è costantemente rivolto al momento in cui potrà esserlo (pensiero totalmente concentrato sul SNS)



Criteri per definire la dipendenza 2

cambiamento del tono dell'umore: consiste nella sensazione soggettiva riferita da una persona come conseguenza dell'adesione al social network e può essere interpretata come una strategia di coping (cioè avverte un eccitante “ronzio” o un “tono elevato” o, paradossalmente, una sensazione tranquillizzante di “fuga” o “ottundimento”)



Criteria per definire la dipendenza 3

tolleranza: è il fenomeno per cui è necessario aumentare sempre di più la partecipazione al social network per raggiungere gli effetti sul tono dell'umore sperimentati in precedenza. Ciò significa, in pratica, che una persona deve aumentare progressivamente la durata degli accessi quotidiani al social network.



Criteria per definire la dipendenza 4

sintomi da astinenza: consistono in stati d'animo o disturbi fisici sgradevoli (quali agitazione, tristezza, irritabilità), che si manifestano quando una persona non può accedere al social network perché ammalata, in vacanza, ecc. ...



Criteria per definire la dipendenza 5

conflitti: si tratta dei conflitti che si instaurano tra una persona e coloro che la circondano (conflitti interpersonali), dell'incompatibilità con altre attività (vita sociale, hobby, interessi), o dei conflitti interiori (conflitti intrapsichici e/o sensazioni soggettive di perdita di controllo), legati al fatto di percorrere troppo tempo sul social network.



Criteria per definire la dipendenza 6

recidive: consistono nel tornare più volte al comportamento precedente di uso eccessivo del social network, ripristinando rapidamente il comportamento esagerato dopo periodi di tempo in cui si è tentato di esercitare un certo controllo.



Criteri per definire la dipendenza 7

Gli esperti sottolineano che l'impegno eccessivo in una determinata attività (come potrebbe essere partecipare ai social network) non equivale necessariamente a una dipendenza patologica.

Sono il comportamento problematico e la dipendenza che fanno la differenza.



Eziologia e basi teoriche

Secondo diversi ricercatori, l'impiego pervasivo delle nuove tecnologie (e in particolare dei social network on-line) è particolarmente problematico per i giovani*.

Le ricerche dimostrano che le persone affette da dipendenza patologica dall'uso degli SNS presentano sintomi simili a quelli osservati nelle persone affette da dipendenza da uso di sostanze o da altre dipende comportamentali.



Eziologia e basi teoriche 1

Ciò implica che il fine del trattamento deve essere un uso controllato di Internet e delle sue applicazioni e la prevenzione delle strategie attraverso le strategie messe a punto nell'ambito delle terapie cognitivo-comportamentali*.



Eziologia e basi teoriche 2

Inoltre, secondo alcuni studiosi, i giovani con tendenze narcisistiche sono particolarmente a rischio di accedere agli SNS con modalità da dipendenza patologica, date le caratteristiche strutturali di queste applicazioni (struttura di tipo egocentrico) che sembrano favorire l'estrinsecazione di sé che spinge i narcisisti al loro utilizzo.



Eziologia e basi teoriche 3

Per spiegare l'instaurarsi della dipendenza patologica dagli NSN, alcuni studiosi hanno messo a punto tre teorie generali, non necessariamente incompatibili tra loro:

- *modello cognitivo-comportamentale*: la partecipazione “anomala” ai social network dipende da cognizioni disadattive ed è amplificata da vari fattori ambientali, con la possibile evoluzione in un uso compulsivo e/o dipendente;



Eziologia e basi teoriche 4

- *modello delle capacità di relazione*: la partecipazione “anomala” ai social network scaturisce dall’incapacità di autopresentarsi, preferendo la comunicazione virtuale all’interazione diretta, con la possibile evoluzione in un uso compulsivo e/o dipendente;



Eziologia e basi teoriche 5

- *modello socio-cognitivo*: la partecipazione “anomala” ai social network nasce dall’aspettativa di trarne risultati favorevoli, associata alla propria efficienza su Internet e alla scarsa autoregolamentazione, con la possibile evoluzione in un uso compulsivo e/o dipendente;



Eziologia e basi teoriche 6

Basandosi su questi tra modelli, gli studiosi suggeriscono che il passaggio da un utilizzo normale dei social network a uno problematico si verifichi quando tale uso è visto dal soggetto come un importante (o addirittura esclusivo) mezzo per alleviare lo stress, la solitudine o la depressione.



Eziologia e basi teoriche 7

Questi autori asseriscono, inoltre, che coloro che partecipano frequentemente ai social network hanno scarse capacità di socializzazione nella vita reale e traggono continui riscontri positivi dal ricorso a strumenti di socializzazione virtuale, finendo a utilizzarli sempre più, fino alla comparsa di una serie di problemi: trascuratezza delle relazioni nella vita reale e conflitti sul lavoro o a scuola.



Eziologia e basi teoriche 8

Negli ultimi anni, piuttosto che una dipendenza da Internet di per sé, la comunità scientifica ha iniziato a distinguere cinque diversi tipi di dipendenza da Internet:

1. *la dipendenza da computer* = la dipendenza da giochi da computer
2. *sovraccarico di informazione* = dipendenza patologica dalla navigazione in Rete



Eziologia e basi teoriche 9

3. *compulsioni per la Rete* = dipendenza da gioco d'azzardo on-line o da acquisti on-line
4. *dipendenza dal sesso virtuale* = dipendenza patologica dalla pornografia o dal sesso on-line
5. *dipendenza da relazioni virtuali* = dipendenza patologica da relazioni on-line.



Eziologia e basi teoriche 10

Per quanto riguarda Facebook, dal punto di vista dello psicologo clinico, secondo molti studiosi, è possibile parlare in modo specifico di “disturbo da dipendenza da Facebook” (o più generalmente di “disturbo da dipendenza da SNS”), in quanto i criteri della dipendenza, come il disinteresse per la vita personale, la condizione di preoccupazione, la tendenza a fuggire dalla realtà, la sensazione di cambiamento del tono dell’umore, la tolleranza e la tendenza a occultare il comportamento da dipendenza patologica sembrano essere presenti nelle persone che utilizzano eccessivamente Facebook.

