



UNIVERSITÀ DI PISA

LAUREA MAGISTRALE IN  
INFORMATICA UMANISTICA

SEMINARIO DI CULTURA DIGITALE A.A. 2016/17

# Dipendenza da social network

Rapporto tra vita reale e virtuale

*Evelina Caruso*

*Matricola: 479690*

---

*Il rapporto tra gli utenti e la tecnologia ha subito una forte evoluzione negli ultimi anni soprattutto grazie alla diffusione dei social network e alla possibilità di essere costantemente connessi. È giusto, in particolari casi, parlare di dipendenza?*

---

## Sommario

1.Introduzione.....	3
2. Evoluzione del rapporto utente-tecnologia .....	3
3. Social Network .....	6
4. Engagement e FoMO .....	10
5. IAD e dipendenza da social network.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	19
SITOGRAFIA .....	19

# DIPENDENZA DA SOCIAL NETWORK

## Rapporto tra vita reale e virtuale

### 1. Introduzione

Sono passati quasi vent'anni dalla nascita del World Wide Web (Brenners Lee 1999) ed è strabiliante poter notare l'evoluzione rapidissima di questa tecnologia. In un lasso di tempo così ridotto Internet si è trasformato e migliorato spessissimo al fine di poter soddisfare a pieno ogni esigenza della propria utenza.

Internet è stata una vera e propria rivoluzione in moltissimi ambiti della vita quotidiana degli utenti, in particolar modo nell'ambito della comunicazione. Ad oggi si potrebbe stimare in che misura l'evoluzione di Internet, e più in particolare di alcuni suoi determinati aspetti, ha inciso su quella che oggi è la quotidianità degli utenti.

La comunicazione è di certo uno degli aspetti della vita degli utenti che è stato particolarmente rivoluzionato sia per quanto riguarda il costo ma anche, e soprattutto, per la facilità con cui oggi si può comunicare grazie a Internet. A ergersi sovrani in questo campo, dopo anni di novità e miglioramenti, sono sicuramente i social network, che hanno a loro volta reinventato il concetto di comunicazione offrendo un tipo di connessione *ininterrotta*.

Questa particolare caratteristica è stata decisiva nel segnare dei cambiamenti radicali nel rapporto tra utenti e questo tipo di tecnologia.

### 2. Evoluzione del rapporto utente-tecnologia

Una delle più profonde, e allo stesso apparentemente sottili, differenze davanti alla quale oggi si è messi è la perfetta sincronizzazione tra lo svolgersi delle giornate di un ipotetico utente e la sua attività online. Si può notare

infatti, che con la prepotente diffusione di devices quali smartphone, smartwatch e simili per la maggior parte dell'utenza l'essere connessi alla rete è diventato qualcosa di naturale e automatico: non esiste più un *on/off*, non si è mai disconnessi, le uniche opzioni contemplate sono “disponibile” o “occupato” (utilizzando una terminologia da social network). L'utente non rinuncia mai alla connessione, neanche quando vorrebbe non essere interrotto da messaggi o notifiche.

A essersi persa è quella che una volta poteva essere considerata come una delle più limitanti caratteristiche dell'utilizzo del Web. Questa potrà essere facilmente ricordata da chi ha vissuto in prima persona il suo sviluppo e la sua diffusione: accedere alla rete richiedeva uno spazio e soprattutto un tempo *dedicato*. Per quanto può sembrare banale tale asserzione, ci si potrà immediatamente rendere conto di quanto questa, ormai antica, prerogativa degli utenti abbia influito sul *modo d'uso* del mezzo. Connettersi alla rete era qualcosa che *doveva* essere rimandato a determinati momenti della giornata: occorreva un computer, un allaccio a Internet, bisognava essere a casa o in centri dedicati (Internet point o simili, per chi li aveva in città). Sorvolando poi i vari impedimenti che chi ha vissuto in questo periodo sicuramente ricorda, il fatto di poter avere un momento della giornata dedicato all'utilizzo della rete era possibile, ma era un momento preciso, dedicato a punto, nell'arco della giornata. Questo rendeva, per di più, monitorabile l'uso che si faceva del mezzo. Inoltre, avere un tempo dedicato all'utilizzo del Web implicava, di rimando, che il tempo restante fosse completamente dedicato al resto delle altre attività, che, per di più, non subivano alcuna interruzione o contaminazione causata dall'invasione delle comunicazioni odierne.

Con tutto ciò non si vuole fare intendere che prima fosse impossibile, come oggi, passare intere giornate online, indubbiamente però era più difficile e soprattutto ne si era più consapevoli.

Per *consapevoli* si intende che gli utenti non potevano in nessun modo pensare di non aver esagerato per quanto riguarda il tempo passato online, cosa che invece oggi non è più così banale.

Questo discorso è ovviamente rivolto all'utenza di ogni età ma, per fare un esempio, si pensi a come potevano essere le cose per un adolescente medio di quindici anni fa e come lo sono per uno di oggi:

nel primo caso il ragazzo che accede a Internet ha dei genitori che quasi sicuramente gli diranno “dopo i compiti puoi accendere il pc”, “non più di due ore”, e così via. Dunque si può immaginare che, in questo caso, a partire dai primissimi approcci con il mezzo, l'utente avrà delle regole d'uso, accompagnate per di più ad un monitoraggio costante dei genitori.

Oggi le cose sono ben diverse. I computer ci sono, sono molto più diffusi e molto più permissivi di un tempo, ma la differenza sta in quello che oggi rappresentano rispetto a ieri. Non sono più, infatti, il mezzo privilegiato per l'accesso al Web. Sono gli smartphone che, a oggi, hanno letteralmente rivoluzionato e stravolto il modo di vivere il Web. Non esiste più un tempo dedicato, o meglio ci può essere, ma l'utilizzo di Internet è *costante* nella giornata di ogni utente ormai, a prescindere dall'età. A sostenere questa supposizione c'è il fatto che nessuno è pienamente consapevole del tempo che si è trascorso online durante la giornata: l'utilizzo è costante e spesso neanche pienamente cosciente. La connessione è sempre attiva, simbolo che l'utente è sempre disposto, in ogni momento, a ricevere notifiche o qualsiasi tipo di informazione provenga dall'universo virtuale di cui fa parte. Inoltre, gli utenti si riscoprono continuamente intenti a guardare fotografie di qualche conoscente, a controllare mail o messaggi, a *scrollare* bacheche, a cercare significati, date e via dicendo senza che nessun input reale o circostanziale gli venga dato. Tutto ciò è diventato automatico e quotidiano, come una qualsiasi azione che si compie ogni giorno, esattamente come lo è sedersi a mangiare sempre nello stesso posto.

L'essere *connessi* è lo stato principe dell'uomo del ventunesimo secolo e per quanti innegabili vantaggi questo progresso abbia portato gli svantaggi non possono essere ignorati.

Il Web è sempre ben disposto verso l'utente, pronto ad ascoltare qualsiasi richiesta, risolvere qualunque curiosità e mettere a disposizione ogni contenuto al suo interno. Questa possibilità di vedere realizzati o soddisfatti i propri desideri e le proprie pulsioni lo rende un vero e proprio *contenitore*

*emotivo*.<sup>1</sup> Infatti, in alcuni casi è possibile vedere come da valvola di sfogo il rapporto con il Web si trasformi in una vera e propria compulsione, spesso finalizzata a distaccarsi sempre più dalla realtà. A questo proposito quello che si vuole analizzare in maniera più particolare in questa sede è l'utilizzo e il rapporto che gli utenti hanno con i social network.

### **3. Social Network**

Cos'è un social network.

Un social network è, banalmente e in poche parole, una piattaforma online grazie alla quale le persone possono *connettersi* con altre e *condividere* interessi, eventi o qualsiasi cosa desiderino.

Quando si parla di social network la prima cosa a cui si pensa è probabilmente Facebook. In realtà l'universo dei social è ben lontano dall'essere così circoscritto, sta di fatto però che Facebook è stato forse il primo social network che ha conquistato l'attenzione della massa.

Facebook diventa aperto al pubblico il 26 settembre 2006 e chiunque abbia più di tredici anni può iscriversi.

Mark Zuckerberg, il fondatore di Facebook, all'inizio della diffusione della sua applicazione disse «More than 175 million people use Facebook. If it were a country, it would be the sixth most populated country in the world»<sup>2</sup>. Ora gli utenti superano di gran lunga il miliardo.

Con il passare degli anni, oltre a Facebook si sono affermati diversi altri social network, che hanno tentato di scostarsi dal format padre proponendo delle meccaniche leggermente diverse, sempre finalizzate alla creazione di una connessione fra gli utenti.

---

<sup>1</sup> A. C. RUSCONI et alii, Internet addiction disorder e social network: analisi statistica di correlazione e studio dell'associazione con l'ansia da interazione sociale, *Rivista di psichiatria*, 2012, 47,6. Questo termine viene utilizzato, nell'ambito di studio sperimentale, per sottolineare una sorta di umanizzazione del virtuale.

<sup>2</sup> J. CABRAL, Is Generation Y Addicted to Social Media?, *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2011, Vol. 2.

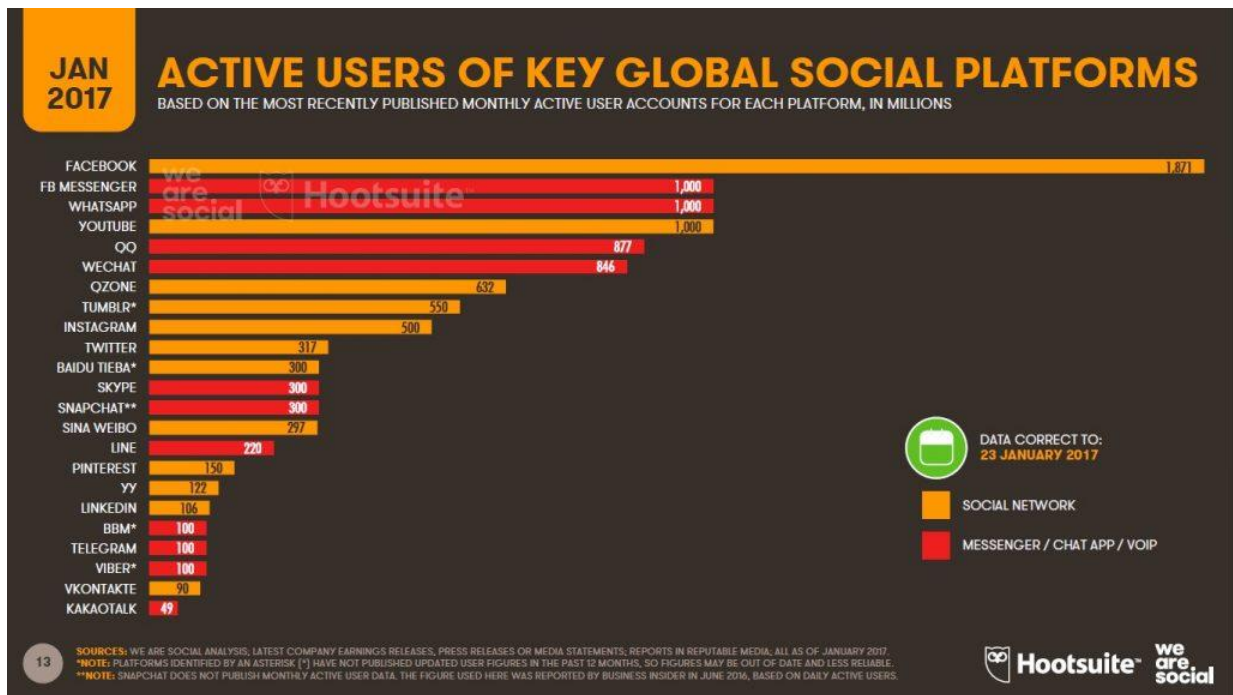


Figura 1. Immagine presa dal sito <http://culturasocial.it>.

L'alto gradimento che i social network hanno riscontrato nella risposta assolutamente positiva dell'utenza potrebbe celare qualcosa di più del semplice piacere dello scambiarsi le foto tra amici.

La possibilità, offerta dai social, di essere costantemente connessi con amici e conoscenti e, più in generale, con l'intera comunità virtuale ha profondamente trasformato il rapporto che gli utenti hanno con questi ultimi. Per una parte non così esigua degli utenti dei social, essere attivi online ha assunto il significato di essere attivi e partecipativi nella *società*, e dunque avere un profilo social apprezzato e visitato significa essere delle persone apprezzate.

Convincendosi di ciò, l'utente inizia a creare un ponte di collegamento tra la realtà e la realtà virtuale che può arrivare a destabilizzare la concezione stessa che questo ha della realtà. Quello che, a questo punto, l'utente potrebbe iniziare a mettere in discussione è una semplice e immediatamente accessibile verità, ovvero che spesso ciò che si vede sui social, come quello che si vede in televisione o in altri media, che non implicano un contatto diretto tra persone, è *interpretabile*. Sarebbe comunque sbagliato dire a prescindere che tutto ciò che si vede online è falso o tendenzioso, però

bisognerebbe sempre ricordare che questo tipo di contenuti lasciano spazio all'immaginario personale di chi ne fruisce.

L'utente che inizia a dare troppo peso e a tener troppo conto di quello che accade sui social network perde mano a mano la capacità di avere senso critico verso i contenuti proposti, e inizia a credere che tutto quello che gli viene mostrato sia reale.

Quello che accade in questo modo è che l'utente si convincerà progressivamente del fatto che tutta la sua attività sui social network sia qualcosa che effettivamente avrà valore nella realtà: avere amici ed essere apprezzati e seguiti online significherà esserlo anche nella realtà.

Detto ciò, è d'obbligo affermare che non si può sostituire l'esperienza reale con quella virtuale e sarebbe sbagliato affermare il contrario.

Spesso queste traslazioni tra reale e virtuale avvengono poiché il rapporto umano è quello che di più complicato esiste al mondo, e delle *scorciatoie*, quali possono essere i social network, vengono spesso accolte a braccia aperte, soprattutto se si hanno difficoltà in ambito sociale.

I social network, in questo caso abitano a un mondo più semplice ma più arido, in cui una consistente lista di amici virtuali (in realtà, spesso veri e propri sconosciuti) porta più appagamento e soddisfazione rispetto alla possibilità di trascorrere del tempo con un amico reale.

Questo conferma che di generazione in generazione qualcosa è cambiato, il confine tra reale e virtuale sembra essere sempre più vago.

Uno studio vede gli utenti tra i 12 e 25 anni, come la fascia d'età che più è predisposta a soffrire di disturbi e disagi dovuti all'uso eccessivo di Internet e dei social network<sup>3</sup>. A confermare tale dato c'è un altro studio, particolarmente interessante, che chiama questa fascia di utenza *generazione Y*, generazione che viene definita *inconsiamente dipendente* dai social network<sup>4</sup>, dato il rapporto di totale simbiosi tra vita reale e virtuale. Come si può facilmente dedurre gli adulti sono catturati più difficilmente dal mondo dei social. Questo non perché non siano *nativi digitali*, dato che questo tipo

---

<sup>3</sup> F. TONIONI, S. CORVINO, Dipendenza da Internet e psicopatologia web-mediata, *Recenti Progressi in Medicina*, 2011 102 (11). Questo studio mette in luce quanto rapidamente si è diffuso l'utilizzo dei social network e l'impatto immediato che questo ha avuto sui suoi utenti.

<sup>4</sup> J. CABRAL, *Is Generation Y Addicted to Social Media?*, cit.



di applicazioni è veramente alla portata di tutti, ma probabilmente perché, data la loro pregressa esperienza, non riusciranno mai a vedere in questo tipo di mezzi una profondità tale da permettergli di confonderli con la realtà.

Il bisogno di avere dei rapporti sociali effettivi rimane sempre nell'uomo, ma i social network hanno portato alla luce una sorta di socievolezza 2.0, basata su like, condivisioni e visualizzazioni. Ed è dunque dalla "pressione sociale da connessione" della generazione Y e dalla nuova concezione di socievolezza che sono nati nuovi tipi di rapporti, profondamente differenti da quelli della generazione precedente<sup>5</sup>. Può sembrare inquietante e inadatto a rappresentare quelle che sono le nuove generazioni, ma questo fenomeno è evidente e innegabile.

I social network hanno portato numerosi vantaggi, progresso, ma negare che una porzione dell'utenza abbia sviluppato dei problemi a causa dell'uso eccessivo di questi sarebbe sbagliato.

In più, bisognerebbe sapere che oltre a essere una continua e invasiva distrazione, fonte di confusione per alcuni (come si è già visto), i social network possono scavare ancora più in profondità, fino a creare delle vere e proprie forme di ansia sociale.

Esempi di disagi creati dall'uso smodato dei social sono l'engagement e la FoMO.



Figura 2-3. Socievolezza 2.0, <https://www.keblog.it/illustrazioni-satira-social-media-facebook/>.

<sup>5</sup> J. CABRAL, *Is Generation Y Addicted to Social Media?*, cit. In questo studio si è constatato che i rapporti sociali delle nuove generazioni sono sostanzialmente diversi da quelli delle generazioni precedenti, fatto dovuto soprattutto a un differente rapporto con la tecnologia

#### 4. Engagement e FoMO

Probabilmente non tutte le persone che hanno attivi dei profili social sono al corrente dell'esistenza di una parte di utenza che ha sviluppato abitudini e comportamenti eccessivi e morbosi, a volte definibili anche come patologici. Si può dire che, per questa porzione di utenza, l'attività sui social network sia diventata la stessa cosa che erano i libri per Madame Bovary: un mezzo di evasione dalla realtà, una sorta di rifugio della mente dove ci si può dimenticare di chi si è e trasformarsi in chi si vorrebbe essere, ma dove si rischia di rimanere intrappolati.

L'abitudine e la familiarità che ormai si prova nell'usufruire dei social network ha portato a dimenticare, o meglio a ignorare del tutto, che questi *potrebbero* condurre l'utente a incastrarsi in delle situazioni a dir poco spiacevoli.

Uno dei fattori che può contribuire a deviare il rapporto dell'utente con i social network è chiamato, dagli esperti del settore, *engagement*. Questo termine è utilizzato nel campo di ricerca della *user experience* e rappresenta il livello di attivazione dell'attenzione dell'utente che interagisce con una particolare applicazione:

«il coinvolgimento dell'utente (engagement) è una dimensione dell'esperienza d'uso che presuppone che l'utente sia coinvolto, curioso, motivato, attento e percepisca un buon livello di controllo della situazione. Variabili che agiscono sul coinvolgimento sono l'estetica, l'attrattività sensoriale, alcuni affettivi (emotivi) indotti dalla tecnologia, il tipo e il livello di sfida che ci si propone, la motivazione. La capacità di coinvolgere l'utente è per esempio una prerogativa fondamentale dei buoni videogiochi. [...] »<sup>6</sup>.

Come si può notare l'engagement è una caratteristica fondamentale che stabilisce, a livello di studi e ricerca, se un'applicazione riesce a coinvolgere l'utente a un livello tale da potervi trarre soddisfazione e piacere. Questa definizione si riferisce allo stato di attivazione d'interesse di un utente nei confronti di qualunque tipo di applicazione sviluppata in campo informatico, e calza perfettamente se la si associa al campo dei social network. Infatti si

---

<sup>6</sup> L. GAMBERINI, L. CHITTARO, F. PATERNO, Human-Computer Interaction, fondamenti dell'interazione tra persone e tecnologie, Pearson Italia, Milano-Torino, 2012, pp.219.

può notare che, se per quanto riguarda la user experience la parola *engagement* indica il grado di *coinvolgimento*, associandola alla sfera dei social network può diventare in alcuni casi *necessità di partecipazione*.

La mutazione del significato del termine è favorita, soprattutto, dal tipo di contenuto che il social propone, ovvero un *contenuto immediato*<sup>7</sup>. La fruizione dei contenuti è immediata poiché non vi è nessuna mediazione tra fruitore e creatore e per questo motivo si crea l'illusione di un contatto tra le due parti. È immediata anche perché il messaggio è spesso semplice: fotografie, frasi brevi, frasi a effetto e altre cose caratterizzate da altrettanta semplicità, che sommate tutte insieme contribuiscono alla creazione di una *personalità*.

Il social network ha dunque il potere di creare una sorta di alter ego virtuale di un individuo, per arrivare persino a rappresentare una intera società, in una dimensione che si discosta di più di quanto si crede dalla realtà. Potrà sembrare banale, ma è ovvio che questa società *rimodellata* deve per forza basarsi su aspetti ben più semplici e riduttivi rispetto a quelli che caratterizzano il mondo reale. Infatti, quello che fa il social network è creare un ambiente fittizio con delle caratteristiche che gli permettano di calzare completamente con l'utente. Il modo virtuale dei social network è, a questo scopo, basato sulla trasmissione del senso di sicurezza, personalità e socialità.

L'utente si sente al sicuro in quanto sente suo lo spazio in cui si muove, non sente il bisogno di avere timore di nulla, soprattutto perché è "protetto" dalla distanza fisica da tutto ciò che circonda il suo ego virtuale. Iniziando a preferire la virtualità alla realtà, perché vista come un mezzo "più efficace" di comunicazione e socializzazione, l'utente si allontanerà ogni giorno sempre di più da delle possibili relazioni "faccia a faccia", indubbiamente indispensabili per una vita sana e equilibrata. Il monitor di un computer o il display di uno smartphone permettono agli utenti di nascondere la propria individualità, lo "proteggono", per poi permettergli di crearsene una alternativa nel mondo virtuale.

L'utente può riproporre la sua reale personalità e individualità sui social network, ma può anche rimodellarla in base a quello che *desidererebbe*

---

<sup>7</sup> J. PAOLETTI, Il teorema dell'attenzione, una personalissima teoria di comunicazione.

essere. Questo fattore non va per nulla sottovalutato poiché si è riscontrato che nella nuova generazione (generazione Y) caratteristiche come egocentrismo e narcisismo sono molto più evidenti che nelle generazioni precedenti<sup>8</sup>. Tutto ciò avviene soprattutto perché i social network permettono una più facile e veloce possibilità di esprimersi, senza però subire le pressioni che si dovrebbero affrontare nel mondo reale. Il social network è utilizzato come catalizzatore sociale: si cerca di amplificare, valorizzare se non persino *creare* caratteristiche che rendano l'utente socialmente desiderabile, a scapito ovviamente di tutte le altre, ovvero a scapito della sua reale identità. L'apparenza regna sovrana nell'ambito dei social network, riducendo l'identità di chi ne abusa ad una serie di fotografie modificate per sembrare più attraenti o una trafila di frasi filosofiche rubate a qualche ignaro scrittore per apparire più interessanti. Apparire, a punto.

In fine l'utente può apprezzare una nuova dimensione di socialità, dove tutto è più accessibile e i limiti sono ben più sfumati di quanto lo siano nella reale società (per fare amicizia basta un banalissimo click, talmente banale come azione da rendere a sua volta banale il concetto di amicizia nella dimensione social).

Quello che succede in alcuni casi invece è che l'utente confonde, o sceglie di confondere, la realtà proposta online con quella che lo circonda. Per questo motivo può arrivare a sentire una necessità compulsiva di partecipare a quello che avviene nell'ambito dei vari social. Questo bisogno è ciò che ha donato al concetto di engagement una nuova accezione. Lo stato di engagement si attiva nell'utente che desidera provare la sensazione di far parte di qualcosa di più grande, di essere attivo e incluso nella società in cui desidera stare.

Questo da origine ad un processo che ripropone lo schema del cane che si morde la coda: per tentare di essere più "socialmente apprezzato", di avere più persone al proprio fianco o semplicemente di non restare isolato l'utente si chiude alla realtà, per farsi poi assorbire totalmente da una realtà fittizia e distorta proposta online, causandone il progressivo isolamento.

---

<sup>8</sup> D. LA BARBERA, F. LA PAGLIA, R. VALSAVOIA, Social network and addiction, annual review of Cybertherapy and Telemedicine, IOS press, 2009.

Oltre all'engagement, esiste un altro fattore che ha contribuito ad alterare il rapporto tra mondo reale e virtuale, collegato all'ambito dei social network, la *FoMO*.

FoMO è un acronimo che sta per Fear of Missing Out, il termine si può tradurre come paura di essere tagliato fuori, e come si può facilmente intuire è la paura morbosa di perdere un evento o una manifestazione che sarà ricordata nel tempo. Si può dire che questa fobia sia una concreta manifestazione di ansia sociale. La paura è sostanzialmente quella di essere tagliati fuori da qualcosa di grande e per questo non essere socialmente accettati nel gruppo di cui si vorrebbe far parte<sup>9</sup>. Questo tipo di fobia è sempre esistita ma con i social network ha conosciuto una nuova dimensione, esattamente come il concetto di engagement.

Inoltre con il termine FoMO si può indicare anche “paura di venire rifiutati”, connessa al fatto che si potrebbero perdere delle particolari occasioni per instaurare nuovi legami sociali.

Gli utenti che vivono queste particolari condizioni non si rendono conto di predisporre a un inevitabile isolamento dalla *reale* società, sostituendo il tempo passato online con quello passato con persone reali, e non realizzando che la dimensione dei social network è tutt'altro che sociale. Questa condizione non farà altro che accrescere il loro senso di isolamento, accrescendo a sua volta il livello di FoMO. Ancora una volta il cane che si morde la coda.

La FoMO mina l'autostima, costringendo chi ne soffre a controllare compulsivamente i profili social dei propri conoscenti e convincendoli che in ogni momento la loro condizione sociale potrebbe diventare peggiore di quella di qualcun altro. Da ciò deriva, per di più, una continua ricerca di apprezzamento, che spinge l'utente a passare sempre più tempo sui social per postare fotografie o qualsiasi cosa ritenga in grado di attirare l'attenzione, creando così un ciclo di “iper-utilizzo” nel tentativo costante di migliorare la propria reputazione virtuale. Questo comportamento può sfociare in diverse direzioni: da un sempre più prepotente esibizionismo e narcisismo fino ad arrivare al cyberbullismo. Infatti il cyberbullismo (cybermolestia o

---

<sup>9</sup> L. DOSSEY, FOMO, Digital dementia, and Our Dangerous Experiment, Explore, Vol. 10, 2014.

cyberharasement, se vede dei maggiorenni coinvolti), può essere considerato come un estremo tentativo di apparire migliori di qualcun altro, unicamente sulla base dell'attività svolta in rete<sup>10</sup>.

Esistono dei parametri precisi, stabiliti dallo psicologo e ricercatore Andrew Przybylski, che definiscono scientificamente cos'è la FoMO:

- 1) La FoMO è una forza trainante che influenza il modo di utilizzo dei social network.
- 2) I livelli di FoMO sono più alti nei giovani utenti, in particolare quelli di sesso maschile.
- 3) Bassi livelli di soddisfazione (della propria vita o dei propri bisogni) sono collegati ad alti livelli di FoMO.
- 4) La FoMO è maggiore in quelli che sono soliti guidare distrattamente.
- 5) La FoMO è maggiore negli studenti che utilizzano i social network durante le lezioni<sup>11</sup>.

Molti psicologi si sono interessati a questa fobia e molti hanno espresso le proprie impressioni a riguardo.

Lo psicologo John Grohol, un esperto in questo settore, ha elaborato la seguente teoria:

«i giovani e gli adulti messaggiano mentre guidano perché la possibilità di una connessione sociale è più importante delle loro vite (e di quelle degli altri). Interrompono una chiamata per rispondere ad un'altra anche se non sanno chi c'è sull'altra linea. Controllano il loro profilo online anche durante un appuntamento anche per la vaga possibilità che accada qualcosa di più interessante. Tutto ciò non è considerato *interruzione* ma *connessione*. Anzi neanche connessione ma solamente la potenziale evenienze di una connessione, potrebbe essere migliore o peggiore, non si saprà finché non si avrà provato. [...]»<sup>12</sup>.

Tutto ciò sembra essere profondamente legato ad un mondo che effettivamente non esiste. La profonda simbiosi tra realtà e virtualità che le generazioni di oggi vivono hanno portato a questo tipo di malessere. Chi soffre di questi disagi non riesce a rendersi conto dell'inconsistenze dei fatti, delle informazioni e delle relazioni che provengono dai social network. Nel rincorrere la forma della personalità con cui si cerca di calzare, in un mondo totalmente astratto e finto,

---

<sup>10</sup> C. FALIVA, C. PIERLORENZI, Promuovere la salute nella realtà virtuale e territoriale, Aonia edizioni, Roma, 2015, pp. 89.

<sup>11</sup> L. DOSSEY, FOMO, Digital dementia, and Our Dangerous Experiment, cit.

<sup>12</sup> *Ivi*.

gli utenti non si accorgono di quello che si lasciano alle spalle nel mondo reale. Nel tentativo di provare a diventare persone apprezzate e amate chi vive sui social network non si accorge del vuoto che si forma attorno a loro. Nel fare continuamente foto non c'è il desiderio di un ricordo, ma spesso solo quello di postare online e aspettare notifiche e like, per poi passare il resto del tempo chini sullo smartphone. Il confronto tra la vita reale e quella virtuale non esiste. Non esiste perché il confronto, che un ipotetico utente tenta di fare tra la sua vita e quella dei suoi amici sui social è impossibile, poiché intrinsecamente minato dal fatto che quello che le persone postano su questi media è finto o artefatto al fine di sembrare più di quello che è. Il confronto non esiste perché i social media non sono la realtà. E nonostante per molti questa affermazione potrà sembrare sciocca e banale, ci sarà sempre qualcuno che avrà da spendere qualche parola in merito.

Il social network è la forma di comunicazione, o interruzione, che le nuove generazioni hanno deciso di adottare per poter trovare una scorciatoia a quella che è la complessità della *vera rete*, ovvero quella dei rapporti sociali, quelli veri, basati su reali confronti e reali affinità, basati sui fatti.

## **5. IAD e dipendenza da social network.**

Avendo analizzato due situazioni particolari, come quella dello stato di engagement e come la FoMO, ci si potrebbe domandare se la dipendenza da social network possa essere considerata a tutti gli effetti una patologia, e se, per tale motivo, non debba essere sottovalutata ma considerata alla stregua di qualsiasi altra dipendenza.

La dipendenza da social network potrebbe essere riconosciuta come tale poiché collegata a un tipo di dipendenza che copre un ambito ancora più ampio, ovvero la dipendenza da Internet. Gli studi, che gli esperti in questo settore stanno portando avanti, mirano a stabilire se ci sia una evidente correlazione tra dipendenza da Internet e assuefazione ai social network.

Studi pionieristici sulla IAD (Internet addiction disorder) sono attribuiti allo psichiatra americano Ivan Goldberg, che nel 1995 ne ha identificato i sintomi caratteristici, oggi ancora considerati validi<sup>13</sup>:

- 1) Bisogno di trascorrere sempre più tempo in rete per ottenere soddisfazione.
- 2) Marcata riduzione dell'interesse per altre attività che non prevedano l'uso di internet
- 3) Sviluppo, dopo la sospensione o la diminuzione dell'uso della rete, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi su cosa accade online, classici sintomi astinenziali.
- 4) Necessità di accedere alla rete sempre più frequentemente o per periodi più prolungati rispetto all'intenzione iniziale.
- 5) Impossibilità di interrompere o tenere sotto controllo l'uso di internet.
- 6) Disingorgo di grandi quantità di tempo spese in attività correlate alla rete.
- 7) Continuare a utilizzare internet, nonostante i problemi sociali, fisici, lavorativi o psicologici provocati dalla rete.

Come si può notare, i sintomi indicati da Goldberg come rilevanti possono essere tutti accusati da una persona assuefatta ai social network.

Oltre a calzare perfettamente nella descrizione dell'IAD di Goldberg, si potrebbe dire che la dipendenza da social network sia una reale dipendenza poiché gli utenti che ne soffrono vivono i social network in una maniera alterata al punto da causare in loro cambi di umore o di sensazioni. L'assuefazione ai social network causa l'alterazione della percezione di chi ne soffre, sia al livello personale che ambientale, e come in molte altre dipendenze ha il preciso scopo di alterare la coscienza di sé nel momento in cui si prova disagio o sofferenza. Si può dire che chi soffre per l'assuefazione ai social network sia effettivamente dipendente da un comportamento, ma ha sintomi paragonabili a quelli che si hanno nel caso si sia dipendenti da una qualunque sostanza<sup>14</sup>.

Può spesso capitare, inoltre, che l'assuefazione ai social network, così come per Internet più in generale, si verifichi in concomitanza con altri problemi,

---

<sup>13</sup> F. TONIONI, S. CORVINO, Dipendenza da Internet e psicopatologia web-mediata, cit.

<sup>14</sup> M. VALENTINI, M. BIONDI, L'emergere delle dipendenze comportamentali, Rivista Psichiatrica, Il Pensiero Scientifico Editore, 51(3), 2016.



che possono essere disturbi psicopatologici (come ad esempio disturbi ossessivo compulsivi, depressioni e alterazioni dell'affettività) oppure problemi fisici (come ad esempio alterazioni del ritmo sonno-veglia, stile di vita sedentario con attività fisica ridotta)<sup>15</sup>. Inoltre si potrebbe dire che la *dipendenza* da social network meriti di essere chiamata come tale soprattutto perché l'attività compulsiva online è portata avanti in maniera costante grazie a meccanismi psicologici e neurologici, che sono alla base di sensazioni di piacere, soddisfazione, affettività e autostima<sup>16</sup>. È per di più riconosciuto, confermando l'affinità con i sintomi dell'IAD di Goldberg e con quella da sostanze psicotrope, che l'assuefazione ai social network può dare origine a sintomi di astinenza o craving (pensieri fissi o desiderio incontrollabile). Il disagio di *perdere la connessione* è qualcosa di universalmente riconosciuto, ma nella maggior parte dell'utenza non crea nessun particolare o visibile disagio. Per comunicare meglio cosa prova un utente che soffre di dipendenza da social network è stato coniato il termine "nomofobia", termine che designa la paura incontrollata di restare privi di collegamento con la rete a causa di problemi di connessione o dello smarrimento del device. La parola nomofobia in realtà è una descrizione concentrata e sottile di quello di cui si è discusso fino ad ora. Il termine deriva dall'inglese ed è una parola composta formata da "nomo" che sta per "no mobile" (ovvero assenza di cellulare), e "fobia" (paura)<sup>17</sup>. Questo è probabilmente dovuto al fatto che, come si è già detto, il mezzo tramite il quale si predilige utilizzare la rete è il telefono, il quale permette di essere costantemente online, senza alcun limite, portando spesso gli utenti a distogliere l'attenzione da ciò che li circonda e permettendogli di isolarsi in un ambiente fittizio.

Nonostante, a questo punto, si possa pensare che la dipendenza da social network sia trattata come una patologia a sé stante, in modo da dare un sostegno concreto e mirato a chi ne soffre, in realtà non è esattamente così. Effettivamente sono pochissimi i documenti che parlano esattamente di "dipendenza da social network": la maggioranza degli studi (ci si riferisce

---

<sup>15</sup> A. C. RUSCONI et alii, Internet addiction disorder e social network: analisi statistica di correlazione e studio dell'associazione con l'ansia da interazione sociale, cit.

<sup>16</sup> M. VALENTINI, M. BIONDI, L'emergere delle dipendenze comportamentali, cit.

<sup>17</sup> <http://www.treccani.it>

soprattutto a quelli analizzati per redigere questo lavoro) parla di IAD o più in generale di dipendenza da Internet, e per quanto possa sembrare insolito, non in tutti gli studi la correlazione tra IAD e assuefazione ai social network è rilevante.

A confermare questa ipotesi vi è uno studio, condotto interamente in Italia (in questo caso nel dipartimento di neurologia e psichiatria dell'università Sapienza di Roma)<sup>18</sup>, da cui è emerso che:

«L'uso dei social network inteso come variabile singola non correla con aumentato rischio per IAD, né per aumentata ansia da interazione sociale.

Se associato, invece, all'uso prolungato della rete per 5-6 ore o più, o al concomitante utilizzo di chat e/o net-game, si ritrova un più significativo rischio psicopatologico. I dati presentati necessitano di ulteriori approfondimenti, al fine di orientare nuovi modelli patogenetici e opportune strategie d'intervento<sup>19</sup>.»

Il fatto che sia ancora difficile trovare studi che parlino esattamente di “dipendenza da social network” potrebbe essere dovuto alla velocità con cui le cose si muovono nell'ambito della tecnologia, le situazioni mutano molto velocemente e sicuramente non è semplice monitorare ogni simbolo cambiamento al fine di notificarlo in tempo reale.

Anche se ad oggi la dipendenza da social network sembra essere del tutto plausibile, sono ancora pochi gli studi che ne indagano la rilevanza, sia per quanto riguarda la tecnologia, (in particolare l'interazione uomo-computer) sia per quanto riguarda la sfera puramente umana e la sua psicologia.

---

<sup>18</sup> A. C. RUSCONI et alii, Internet addiction disorder e social network: analisi statistica di correlazione e studio dell'associazione con l'ansia da interazione sociale, cit.

L'IAD è riconosciuta come una vera e propria dipendenza anche in Italia, ed ha iniziato ad essere studiata come tale in seguito alla scoperta della sua particolare analogia con quadri clinici assimilabili all'uso di sostanze psicotrope. Dal 2009 il Policlinico Gemelli di Roma ha aperto il primo Ambulatorio nella pubblica sanità dedicato ai disturbi di IAD.

Dopo soli due anni dall'apertura questo ambulatorio ha potuto tracciare le caratteristiche di due principali gruppi: il primo composto da soggetti adulti tra i 28 e i 40 anni, dediti soprattutto a pornografia e gioco d'azzardo; il secondo, tra i 12 e i 25 anni caratterizzato dall'abuso di social network e di videogiochi di ruolo online.

<sup>19</sup> Ivi.

## **BIBLIOGRAFIA**

C. FALIVA, C. PIERLORENZI, Promuovere la salute nella realtà virtuale e territoriale, Aonia edizioni, Roma, 2015, pp. 89.

C. RUSCONI et alii, Internet addiction disorder e social network: analisi statistica di correlazione e studio dell'associazione con l'ansia da interazione sociale, Rivista di psichiatria, 2012, 47,6.

D. LA BARBERA, F. LA PAGLIA, R. VALSAVOIA, Social network and addiction, annual review of Cybertherapy and Telemedicine, IOS press, 2009.

F. TONIONI, S. CORVINO, Dipendenza da Internet e psicopatologia web-mediata, Recenti Progressi in Medicina, 2011 102 (11).

J. CABRAL, Is Generation Y Addicted to Social Media?, The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications , 2011, Vol. 2.

J. PAOLETTI, Il teorema dell'attenzione, una personalissima teoria di comunicazione.

L. DOSSEY, FOMO, Digital dementia, and Our Dangerous Experiment, Explore, Vol. 10, 2014.

L. GAMBERINI, L. CHITTARO, F. PATERNÒ, Human-Computer Interaction, fondamenti dell'interazione tra persone e tecnologie, Pearson Italia, Milano-Torino, 2012, pp.219.

M. VALENTINI, M. BIONDI, L'emergere delle dipendenze comportamentali, Rivista Psichiatrica, Il Pensiero Scientifico Editore, 51(3), 2016.

## **SITOGRAFIA**

[culturasocial.it](http://culturasocial.it).

[treccani.it](http://treccani.it)

[keblog.it](http://keblog.it)

