

I Like non danno la Felicità

di Vincenzo Galasso

“Sei sempre sui social.... Finirai per ri...mabambirti!!” Questa frase o espressioni simili, magari anche un po' più colorite, vi sarà sicuramente familiare. In qualche occasione lo avrete detto ai vostri figli o al vostro partner.... o forse ve lo siete sentito dire.

Perché sui social siamo veramente in tanti e ci passiamo tanto tempo! Secondo i dati del sito “We are social” gli utenti dei social al mondo sono 4 miliardi e 600 milioni, pari al 58% della popolazione mondiale. E passano sui social ben due ore e mezzo al giorno. Ovviamente ci sono grandi differenze geografiche. In Svizzera il numero di persone con uno (o più) account social è pari a 7 milioni e mezzo, ovvero l'86% della popolazione – un tasso di affezione per i social che mette la Svizzera tra i primi 15 paesi al mondo per percentuale di account sulla popolazione. Più di tre milioni di svizzeri sono su Facebook, Instagram e LinkedIn, attorno ai due su TikTok e Snapchat, meno di uno su Twitter. Tuttavia gli utenti social svizzeri passano solo un'ora e mezza sui social al giorno, meno della media mondiale. Lo stesso tempo che gli svizzeri dedicano – saggiamente – ad ascoltare la radio.

Stabilito che siamo tutti sui social e che ci passiamo molto tempo, possiamo finalmente chiederci quali sono gli effetti per la nostra salute mentale. Ma come spesso accade quando si prova a valutare gli effetti dei comportamenti personali, non è facile dare una risposta. E non perché manchino i dati. I social media sono grandi produttori di big data. Piuttosto perché a volte dalle correlazioni che osserviamo non possiamo trarre il vero nesso causale. Vediamo un esempio. Immaginate un ragazzo un po' depresso, che non ha voglia di vedere gente, che preferisce rimanere nella sua stanza e osservare il mondo dai social. In questo caso, non possiamo attribuire ai social media colpe che non hanno. I social non hanno creato il problema di depressione, piuttosto sono stati selezionati da chi purtroppo questa condizione l'aveva già.

Per risolvere questo problema di identificazione dell'effetto dei social sulla salute mentale delle persone, un recente studio ha utilizzato la tecnica dell'esperimento naturale. Gli autori hanno approfittato del fatto che Facebook sia stato introdotto in 775 università americane in momenti diversi tra febbraio 2004 e settembre 2006. E hanno confrontare come è cambiata la performance scolastica e la salute mentale degli studenti nelle università in cui Facebook è stato introdotto, rispetto agli studenti delle università prive di Facebook. L'introduzione di Facebook peggiora la salute mentale degli studenti e non di poco. Gli autori quantificano che il peggioramento dovuto a Facebook è pari a più di un quinto del peggioramento della salute mentale tipicamente associato col perdere il lavoro. Per altro, il peggioramento è concentrato proprio tra le persone già inizialmente soggette a cadere in depressione. Inoltre, il peggioramento della salute mentale porta con sé anche il peggioramento della performance scolastica. Ma perché Facebook ci fa stare male? Secondo questo studio perché ci consente, anzi ci spinge a confrontarci con gli altri, e non sempre da questo confronto ne usciamo vincitori. Su Facebook o Instagram o altri social media, rischiamo di comparare l'immagine che abbiamo di noi stessi con l'immagine migliore, magari esagerata, modificata, perché no, truccata, che gli altri decidono di postare e quindi – nella logica dei social –di rendere reale.