



Scuola media Maroncelli

## I social network sono davvero il nemico?

Ecco qualche trucco per imparare a sfruttare il buono del web evitandone le molte insidie e senza diventarne schiavi

'Oh! Ma quindi hai visto pure tu, che quell'attore, della serie di Netflix, ha aperto dei profili sui social, cosa aspetti vai subito a seguirlo su tik tok, instagram, twitter e facebook!'. I social, i social network, i social media... saranno probabilmente parole che avrai già sentito girare molto spesso, ma sai esattamente cosa sono, sai da dove provengono, che funzioni hanno e cosa o chi si nascondono dietro ad esse? Essi sono nati verso la fine degli anni Novanta, rivoluzionando sempre di più fino al giorno d'oggi la vita di ognuno di noi. Lo scopo primario di un social è quello di unire persone diverse tra loro in uno stesso punto, o di far sì che persone lontane possano comunicare tra loro con facilità, o di pubblicare notizie a livello globale, promuovendo inizi di amicizie e scambi veloci di messaggi e notizie, che prima dovevano aspettare a lungo prima di essere ricevute e seppur non ven-

**LIMITI CHE FANNO BENE**

**Utilizzare il telefonino solo per un tempo limitato e togliere le app dalla home**



La classe 3<sup>a</sup>D della scuola media Maroncelli, sotto due giovani fruitori dei social network (repertorio)

ga sempre vista di buon occhio, è un attestato spiccante dell'evoluzione dell'uomo.

**Inoltre** i social sono una grande valvola di sfogo per artisti, musicisti o scrittori in erba per pubblicizzare le proprie opere e ricevere fama velocemente. Anche i piccoli produttori con il livello avanzato di pubblicità proposto dai social network possono ricevere fama.

Tuttavia, ci sono anche degli effetti negativi dei social media come la scarsa sicurezza e il rischio della nostra privacy; grazie a essi è infatti possibile ricavare informazioni personali di qualunque tipo, come il posto di lavoro di una persona, le abitudini e i luoghi più frequentati. Bisogna avere un certo riguardo per ciò che mostriamo su queste piattaforme e alla tutela della nostra privacy per prevenire furti d'identità, profili hackerati o frodi. Inoltre un altro fenomeno gravissimo correlato ai social è il cyberbullismo; questo fenomeno è sfortunatamente molto diffuso tra i giovani che fanno uso dei social. Il cyberbullismo si differenzia dal bullismo per il fatto che avviene appunto tramite uno schermo, e questo lo rende, se vogliamo, ancora più pericoloso e invasivo perché il fatto che chi scrive certe cattiverie non vede la reazione della vittima e le sue azioni non sempre hanno conseguenze immediate rende il bullo più aggressivo. Inoltre, l'enorme quantità di informazioni che circolano sui social media può essere confusa e persino dannosa per la società. Ci sono molte informazioni errate o fuorvianti che vengono diffuse attraverso i social media e, spesso, queste informazioni raggiungono un vasto pubblico. Ciò può portare a una diffusione di disinformazione

e a una diminuzione della fiducia nelle fonti di informazione tradizionali.

**La dipendenza** da social è un fenomeno che si sta sviluppando sempre di più, ma per essere chiamata dipendenza devono verificarsi: il craving, ovvero una sorta di desiderio incontrollabile dell'oggetto o del comportamento, del piacere da cui si ottiene gratificazione; la tolleranza,

definibile come il bisogno di aumentare lo specifico comportamento così da ottenere gli identici effetti che sono stati sperimentati nel primo uso. L'astinenza, l'insieme dei disagi di ordine psichico e fisico che si manifestano quando non è possibile l'accesso all'oggetto del piacere per un dato arco di tempo: essere anche preoccupati per i social e passarci ore al giorno continuando ad avere bisogno. Da queste tre sensazioni nasce anche l'acronimo Fomo (fear of missing out, ovvero la paura di essere tagliati fuori) è un'ansia sociale, cioè un desiderio di aver bisogno di aggiornamenti continui sulle attività svolte dagli altri utenti, proprio per paura di finire esclusi da contesti sociali percepiti come gratificanti. Per provare a distaccarsi da questa ansia sociale bisogna: aprire le app solo per un determinato tempo giornaliero e in alcuni momenti della giornata, togliere le icone della home e tenere il telefono lontano da sé, ad esempio nei momenti in cui si è impegnati a studiare o a lavorare.

I social non sono il male presi in sé per sé, ma certamente bisogna fornire gli strumenti necessari a comprenderne l'uso consapevole.

**Classe 3<sup>a</sup>D**

