



**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

TESI DI LAUREA

**DIPENDENZA DA SMARTPHONE E COSTRUZIONE
DELL'IMMAGINE DEL SÉ IN ADOLESCENZA**

DOCENTE 1° relatore: Prof. Stefania Cristofanelli

STUDENTE: 20 D03 266
Giulia Savoini

INDICE:

INTRODUZIONE	4
---------------------------	----------

CAPITOLO 1 – Dipendenza da smartphone e da social media in adolescenza	6
---	----------

1.1 Dalla dipendenza da internet alla dipendenza da smartphone	6
1.2 Nosografia	7
1.3 Sintomatologia	9
1.3.1 Nomofobia.....	11
1.4 Fattori di rischio.....	11
1.5 Conseguenze	15
1.6 Comorbidità	16
1.7 Strumenti di valutazione	18
1.8 Come si declina la dipendenza dai social media in adolescenza	20

CAPITOLO 2 - Costruzione della rappresentazione del Sé e percezione dell'immagine corporea in adolescenza.....	23
---	-----------

2.1 Concetto del Sé	23
2.1.1 Costruzione della rappresentazione del Sé in adolescenza	24
2.1.2 Immagine del Sé e autostima	26
2.2 Immagine corporea	27
2.2.1 Immagine corporea in adolescenza	28
2.2.2 Insoddisfazione dell'immagine corporea	29
2.3 Confronto del proprio aspetto con quello degli altri	30
2.3.1 Pressioni intense legate all'immagine corporea	31
2.3.2 Feedback sociale	33
2.4 Interiorizzazione delle immagini presentate sui social media	34
2.4.1 Esposizione a immagini mediatiche idealizzate	35
2.4.2 Effetti potenzialmente dannosi dell'editing	36

CAPITOLO 3 - Dipendenza dai social media e immagine corporea	39
3.1 Dipendenza da social media e autostima	39
3.2 Instagram, percezione corporea e autostima	40
3.3 Strategie per la prevenzione e il trattamento della dipendenza da smartphone	41
3.4 Strategie per la prevenzione e il trattamento dell'insoddisfazione corporea	43
CONCLUSIONE	45
BIBLIOGRAFIA	47
SITOGRAFIA	56

INTRODUZIONE

La nascita di internet, il conseguente sviluppo dei nuovi dispositivi digitali e la successiva introduzione dei social media hanno portato radicali cambiamenti all'interno della società, rivoluzionando le abitudini quotidiane della gran parte delle persone. Oggi gli smartphone sono ritenuti degli strumenti indispensabili, utilizzati nella vita di tutti i giorni per via delle innumerevoli funzionalità e delle attività che consentono di svolgere.

Se da un lato gli smartphone hanno consentito un accesso semplice e veloce ad Internet, semplificando la vita degli individui, ad esempio tramite l'immediatezza con la quale si possono ricercare informazioni; dall'altro l'ampia diffusione ha portato ad un utilizzo spropositato dei cellulari.

L'essere nati in una società digitalizzata ha spinto gli adolescenti ad utilizzare sempre di più i social media, soprattutto per rispondere al bisogno di socializzazione, ma di fatto, le nuove tecnologie sembrano condizionare notevolmente l'evoluzione psicosociale dei ragazzi. All'interno dell'elaborato verrà approfondita l'influenza degli smartphone e dei social media nello sviluppo adolescenziale.

Nel primo capitolo verrà analizzata la dipendenza da smartphone e da social media. In modo particolare verrà illustrata la sua sintomatologia, i fattori di rischio che possono indurre allo sviluppo di tale dipendenza, le conseguenze che potrebbero svilupparsi, le comorbidità che potrebbero manifestarsi e gli strumenti utilizzati per valutare la dipendenza da smartphone. L'analisi nello specifico sarà focalizzata sull'adolescenza, periodo delicato dello sviluppo, per via dei cambiamenti biologici e psicologici, delle sfide sociali e delle diverse fragilità che caratterizzano questa fase, come il basso autocontrollo e la difficoltà a contenere gli impulsi. Si noterà inoltre che l'insieme di queste caratteristiche rende gli adolescenti particolarmente vulnerabili allo sviluppo di comportamenti problematici.

Nel secondo capitolo verranno approfondite la costruzione della rappresentazione del Sé e dell'immagine corporea in adolescenza, soffermandosi in particolare su quest'ultima e sull'influenza che i social media hanno nello sviluppo della percezione del proprio aspetto fisico. Verranno, inoltre, indagati due processi cognitivi che portano allo sviluppo dell'insoddisfazione corporea: l'interiorizzazione degli ideali di bellezza e il confronto sociale. Nello specifico si tratterà delle pressioni legate all'immagine corporea presenti sui social media; dei feedback che gli adolescenti ottengono dai propri coetanei rispetto alle

immagini che pubblicano; dell'esposizione alle immagini mediatiche idealizzate e degli effetti potenzialmente dannosi del fotoritocco.

Infine, nel terzo capitolo verranno messi in relazione i contenuti trattati nei primi due capitoli per mezzo del paradigma dell'autostima. Una bassa autostima, infatti, è fortemente correlata sia alla dipendenza da smartphone che all'insoddisfazione corporea. L'utilizzo dei social media, in particolare di Instagram, espone facilmente gli adolescenti ad atteggiamenti di dipendenza e ad immagini corporee idealizzate che portano a loro volta a processi cognitivi come il confronto sociale e l'interiorizzazione di ideali di bellezza.

Negli ultimi sotto capitoli, poi, sono state ipotizzate delle strategie di prevenzione e di trattamento per la dipendenza da smartphone e degli interventi di promozione alla salute per migliorare la consapevolezza dell'immagine corporea negli adolescenti.

CAPITOLO 1

Dipendenza da Smartphone e da Social Media in adolescenza

1.1 Dalla dipendenza da internet alla dipendenza da smartphone

La dipendenza da smartphone e social media è subordinata a quella da internet, diffusasi nella società a partire dagli anni Novanta, periodo in cui la diffusione di tale mezzo è diventata globale e ha provocato delle conseguenze sulla salute mentale di molti utenti.

Già nel 1995, infatti, Ivan Goldberg ha coniato l'espressione "Internet Addiction Disorder" (IAD)³ e ne ha definito i criteri diagnostici, rifacendosi a quelli della dipendenza da sostanze del *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (DSM). Il costrutto dell'Internet Addiction è stato poi riconosciuto nel 1996 da Kimberly Young, che anche negli anni successivi si è mostrata promotrice della ricerca relativa alla dipendenza da internet (Tonioni, 2013).

Negli ultimi anni le ricerche si sono soprattutto focalizzate sullo smartphone e sulla sua relativa dipendenza. Se Internet, infatti, ha rappresentato inizialmente la dipendenza tecnologica per eccellenza, ben presto è stata superata da quella nei confronti del cellulare e degli smartphone (Lane W. & Manner C., 2011; Lin Y.H. et al., 2015 citati da De-Sola Gutierrez J., Rodriguez de Fonseca F., & Rubio G., 2016), che Shambare e colleghi (2011) hanno definito "la dipendenza del 21esimo secolo". Esso, infatti, è diventato un importante accessorio sociale perché è relativamente facile da usare, portatile e conveniente e si è diffuso al punto tale da superare le altre tecnologie (Shambare R., Rugimbana R., & Zhoua T., 2012); ha quindi ridefinito le dinamiche interpersonali nella società e la maggior parte delle persone vive continuamente connessa a tal punto che la sfera privata si è mescolata a quella pubblica. Inoltre, il continuo ampliamento delle funzionalità consente agli utenti di accedere ad internet indipendentemente dal tempo e dallo spazio, li aiuta a svolgere velocemente ed efficacemente le proprie attività, offrendo numerose gratificazioni, come la possibilità di socializzare, di intrattenersi, di ricercare informazioni, di utilizzare strategie di coping e di mantenere la propria identità sociale (Bian & Leung, 2015 et al; citato da Panova e Carbonel, 2018). Più nello specifico si sono sviluppate applicazioni utili all'invio di sms gratuiti, videochiamate, email; possibilità di navigazione in rete ad alta velocità; funzioni

multimediali (foto, video, musica); applicazioni legate all'utilità (calcolatrice, navigatore satellitare,...); giochi e social media (Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Wikipedia...). Le piattaforme di social media facilitano l'interazione sociale, la condivisione di idee, la formazione e il mantenimento di relazioni e lo sviluppo della propria identità digitale (Kietzmann, Hermkens, McCarthy e Silvestre, 2011 citato da JJM Van Den Eijnden). Tali applicazioni, infatti, offrono la possibilità di creare, condividere e scambiare contenuti sotto forma di testi, foto, audio e video. Ad oggi ci sono molti social network che si distinguono per scopi, modalità e target di pubblico differenti.

Nonostante questi vantaggi, tuttavia, un ampio numero di pubblicazioni suggerisce conseguenze negative associate agli smartphone (Elhai JD et al, 2017; Lee H et al., 2016; Panova & Carbonell, 2018, citato da Fischer-Grote, Kothgassner & Felnhofner, 2019); queste comprendono, per esempio, un uso eccessivo dei dispositivi, il controllo costante delle notifiche, problemi legati alla salute mentale (ad esempio depressione e ansia) e problematiche fisiche. Sulla base delle caratteristiche descritte è stato affermato che l'uso problematico dello smartphone può essere considerato una forma di dipendenza comportamentale come il disturbo da gioco d'azzardo o la IAD (Demirci et al., 2014; Van Deursen et al., 2015; Cha SS, 2018 citato da Fischer-Grote, Kothgassner & Felnhofner, 2019).

1.2 Nosografia

Nonostante sia evidente che l'uso di internet e dello smartphone abbia operato una vera e propria rivoluzione nel modo di vivere di gran parte dell'umanità, modificando la comunicazione, le dinamiche relazionali e i metodi di apprendimento e nonostante il fatto che tutto questo processo storico sociale sia velocissimo, la ricerca non ha ancora elaborato una definizione comunemente accettata di "dipendenza da smartphone".

Sebbene il profondo legame allo smartphone da parte dei suoi utenti abbia suscitato preoccupazioni circa il suo potenziale di dipendenza (Panova e Carbonell, 2018), esso non compare ancora tra i disturbi psicopatologici riconosciuti dal Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (American Psychiatric Association, 2013).

Il DSM-5 ha riconosciuto ufficialmente, per la prima volta, l'esistenza di forme di dipendenza cosiddette "comportamentali", cioè dipendenze causate da comportamenti che i soggetti affetti non riescono a evitare di mettere in atto ripetutamente, e ha identificato come tale, ad esempio, il gioco d'azzardo patologico ². Le dipendenze cosiddette

“tecnologiche”, come quella da smartphone, non hanno invece trovato posto all’interno del DSM-5, per via dell’insufficienza delle evidenze scientifiche emerse e dell’indisponibilità di criteri diagnostici univoci ². In questo momento, quindi, non è stata fatta menzione della dipendenza da smartphone né nel DSM-5 né nella bozza dell'ICD-11 (Panova e Carbonell, 2018).

Sebbene l'esclusione dal DSM-5 della dipendenza dai social media possa dare l'impressione che essa non sia un disturbo mentale riconosciuto, ci sono prove empiriche che indicano che l'uso compulsivo dei social media costituisce un problema di salute mentale in crescita, in particolare tra gli utenti adolescenti (Pantic, 2014; Ryan et al., 2014, citato da JJM van den Eijnden, 2016). I dati dimostrano che la fascia d’età che usa maggiormente lo smartphone è quella tra 14 e 20 anni (Sanchez-Carbonell X et al., 2008; Chóliz M., & Villanueva V., 2011; Beranuy Fargues M. et al., 2009; Ruiz-Olivares R. et al., 2010; Lopez-Fernandez O. et al., 2013; Mazaheri M.A. et al., 2014; Ahmed I. et al., 2011; citati da De-Sola Gutierrez et al., 2016); ciò suggerisce che questi ragazzi possono essere maggiormente colpiti dagli effetti negativi degli smartphone, anche perché particolarmente vulnerabili per via del basso controllo degli impulsi e della flessibilità cognitiva (Kim S.G. et al., 2019). Pertanto, risulta essere particolarmente importante studiare l'effetto della dipendenza da smartphone durante l'adolescenza per pianificare efficaci interventi di prevenzione (Kim S.G. et al., 2019).

Di fatto, sebbene l’utilizzo del cellulare provochi un ampio impatto sulla popolazione giovanile e adolescenziale (De-Sola Gutierrez., Rodriguez de Fonseca F., & Rubio G., 2016), lo studio condotto da De-Sola Gutierrez e colleghi nel 2016 ha evidenziato, che, nel caso di internet, gli utenti rappresentano una fascia di età più ampia e tendono ad essere soprattutto maschi introversi e isolati socialmente. L'abuso da cellulare, al contrario, è soprattutto rilevato in giovani donne, che presentano una maggiore estroversione, focalizzata sulla messaggistica istantanea e sui social network. Comunque, sia l'abuso di internet che quello dei cellulari sono associati a problemi di autostima, concetto di sé e nevroticismo (De-Sola Gutierrez et al., 2016) e costituiscono un problema generalizzato.

Nonostante tutto, questo tipo di dipendenza non è ancora stato codificato, infatti gli autori Panova e Carbonell (2018) suggeriscono l’utilizzo della terminologia “uso problematico o disadattivo dello smartphone”, che riguarda un comportamento eccessivo, con livelli di menomazione inferiori rispetto alla dipendenza.

I termini “uso problematico dello smartphone” e “dipendenza da smartphone” sembrano essere usati come sinonimi, ma di fatto non è così. I ricercatori che presumono che i comportamenti osservati soddisfino i criteri di dipendenza sembrano infatti scegliere il

termine dipendenza da smartphone; mentre quelli che non considerano i criteri di dipendenza soddisfatti scelgono l'espressione "uso problematico dello smartphone" (Elhai et al., 2017; Panova e Carbonell, 2017; Billieux, 2015, citato da Fischer-Grote, Kothgassner & Felnhofer, 2019).

Nonostante le divergenze sul termine "dipendenza da smartphone", come sopra descritto, rappresenta ancora il termine prevalente nella letteratura esistente, viene utilizzato per descrivere un uso eccessivo dello smartphone (misurato dalla durata e dalla frequenza dell'uso da Billieux et al., 2015, citato da Fischer-Grote, Kothgassner & Felnhofer, 2019) e con un impatto negativo sul quotidiano (Horvath et al., 2020).

1.3 Sintomatologia

Un disturbo per essere inquadrato come tale deve presentare delle modalità di espressione persistenti e pervasive, che compromettono il livello di funzionamento del soggetto.

In questo momento, non esiste un insieme rigoroso di sintomi universalmente riconosciuti per definire la dipendenza da smartphone e da social media, ma ci sono degli elementi sintomatologici che risultano essere più trasversali negli studi. I principali sono:

Sintomi	Descrizione	Fonte
Craving	Ricerca compulsiva dell'oggetto desiderato: uso dei social media, pubblicazione di post o visione di ciò che altri utenti pubblicano, diventano le attività principali della persona dipendente, fino ad inibire le esigenze fisiche come fame e sonno.	(Colamonico D., 2022 ³)
Tolleranza	Necessità di trascorrere un tempo sempre maggiore online per ottenere un alto livello di soddisfazione.	(Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020; Solimando E. S., 2022; Colamonico D., 2022 ³)
Incapacità di controllare il comportamento	Ripetuti tentativi di ridurre o interrompere l'uso compulsivo del telefono.	(Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020)
Astinenza	Aumento d'ansia, d'irritabilità, di agitazione e di malessere se il telefono non è accessibile.	(Istituto A.T. Beck ¹)

Ossessione per la propria immagine	L'autostima è fortemente influenzata dal confronto sociale con gli altri, confronto al quale si è forzati quando si utilizza un social media, da questo si genera una preoccupazione eccessiva per la propria immagine, che si unisce alla ricerca compulsiva del perfezionismo.	(Colamonico D., 2022 ³)
FOMO - Fear Of Missing Out	Condizione ansiosa legata alla paura di essere esclusi dalle proprie reti sociali e dalle attività che gli altri stanno svolgendo.	(Colamonico D., 2022 ³ ; Solimando, 2022 ⁴)
Compromissione delle relazioni nella vita reale	La maggiore frequentazione dei social implica una diminuzione drastica del tempo trascorso in presenza di amici e parenti, e, in generale, una riduzione della comunicazione sociale.	(Colamonico D., 2022 ³ ; Istituto A.T. Beck ¹)
Ritiro sociale	Abbandono delle attività quotidiane di studio o di lavoro e delle relazioni dal vivo per trascorrere maggior tempo sui social media.	(Tonioni F., 2013)

Questi sintomi sono stati concettualizzati sulla base della classica sintomatologia delle dipendenze comportamentali che è stata inclusa nei criteri del DSM-5 per il gioco d'azzardo compulsivo e l'abuso di sostanze (Gutiérrez D.S., Rodríguez de Fonseca & Rubio, 2016; Kwon, Lee, et al., 2013; Lin et al., 2016; Panova & Carbonell, 2018; citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Si può, quindi, classificare la dipendenza dai social network come un disturbo comportamentale (Hou et al., 2019 citato da Dalvi-Efasani et al.; 2021) che si spiega come l'incapacità di auto-controllarsi nell'utilizzo dei social network (Kuss & Griffiths, 2017 citato da Dalvi-Efasani et al.; 2021). I sintomi che vengono riconosciuti alla base delle dipendenze comportamentali sono: la tolleranza, i pensieri ossessivi, il comportamento ripetuto nonostante l'impatto negativo che produce, la difficoltà di controllo, l'impatto negativo sul funzionamento della vita lavorativa, sociale, quotidiana e il ritiro (Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

1.3.1 Nomofobia

La nomofobia si riferisce alla preoccupazione psicologica e all'ansia di non aver accesso all'utilizzo dello smartphone e/o dei servizi che esso offre (Lin C-Y. et al., 2021). La fobia situazionale, generalmente, si presenta quando non è possibile per il soggetto comunicare e accedere a informazioni, poiché il proprio smartphone è inaccessibile o impraticabile (King A.L.S., Valença A.M., Silva A.C.O., Baczynski T., Carvalho M.R., & Nardi A.E., 2013)

I sintomi che si osservano nei casi di nomofobia includono: ansia, alterazioni respiratorie, tremore, sudorazione, agitazione, disorientamento e tachicardia (Bhattacharya S., Bashar, M.A., Srivastava A., & Singh A., 2019).

Risulta importante distinguere la nomofobia dalla dipendenza da smartphone: la prima condizione sopraggiunge quando un soggetto prova paura o ansia per il mancato utilizzo di uno smartphone (Bian & Leung, 2015; Emanuel et al., 2015; Secur Envoy, 2012; Yildirim, 2014 citato da Buctot D.B., Kim N., & Kim S.H., 2020); mentre la seconda si verifica quando una persona usa eccessivamente uno smartphone, indipendentemente dalle conseguenze dannose che questo comporta (Bian & Leung, 2015 citato da: Buctot D.B. et al., 2020). Dunque, entrambe le condizioni sono associate all'uso e ai comportamenti problematici nei confronti dello smartphone, ma differiscono in termini di direzionalità del comportamento (Buctot D.B. et al., 2020).

Ciononostante, Tran (2016) ha affermato che la nomofobia e la dipendenza da smartphone possono essere considerate due condizioni correlate, perché condividono sintomi simili e disturbi concomitanti: fobia sociale, disturbo ossessivo-compulsivo e depressione (King et al., 2013). Perciò la nomofobia può essere ritenuta una condizione di comorbidità e allo stesso tempo una conseguenza della dipendenza da smartphone.

1.4 Fattori di rischio

I fattori di rischio per lo sviluppo della dipendenza da smartphone sono tre: *biologici*, legati alla famiglia; *psicologici*, legati al funzionamento psichico del soggetto; *sociali*, correlati al rapporto con i pari. Nel momento in cui essi interagiscono tra loro il rischio di assumere un atteggiamento patologico aumenta.

I **fattori ambientali o biologici** fanno riferimento agli stili genitoriali, in particolare all'incapacità di sviluppare una relazione positiva genitore-figlio o di creare una comunicazione familiare efficace (Gladkaya, Gundlach, Bergert e Baumann, 2018; Spear, 2000; Zhu, Xie, Chen, & Zhang, 2019; citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Bae (2015), inoltre, sottolinea che lo stile genitoriale permissivo, caratterizzato dall'assenza di controllo e di limiti, non fornisce ai ragazzi delle linee guida per la crescita e tantomeno li limita all'utilizzo di internet: di conseguenza, i bambini e gli adolescenti tendono a essere incapaci di controllare gli impulsi e la loro autoregolazione e diventano quindi più vulnerabili allo sviluppo di dipendenze (citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Se invece vi sono disfunzioni familiari, legate a violenza domestica o a dipendenza eccessiva dai genitori, l'uso eccessivo dello smartphone potrebbe servire come meccanismo di coping per ridurre i livelli di stress o la tensione emotiva (Chiu, 2014; Kim, Min, Min, Lee e Yoo, 2018; citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Comunque sia la mancanza di solide relazioni all'interno del proprio nucleo familiare sembrerebbe portare gli adolescenti a costruire legami emotivi sui social media oppure a sfruttare la dimensione di intrattenimento dello smartphone per distrarsi dai problemi familiari esistenti (Alhassan et al., 2018 citato da: Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Tuttavia, questa non sembra essere una soluzione efficace a lungo termine per affrontare tali problematiche, perché il comportamento di evitamento aumenterà la probabilità di sviluppare dipendenza dagli smartphone, vissuti come uno strumento per affrontare problemi psicologici (Alhassan et al., 2018 citato da: Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

I principali **fattori psicologici** che possono contribuire all'uso eccessivo dei dispositivi tecnologici sono il disturbo di ansia sociale, la solitudine e la timidezza (Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). In questi casi i giovani si sentono più a loro agio nell'utilizzo della comunicazione sociale sui social media, in quanto voce, gesti ed espressioni facciali vengono pressoché annullati (Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Inoltre, hanno anche la possibilità di prendersi del tempo per strutturare i messaggi di testo, acquisendo così un migliore controllo della comunicazione (Joinson, 2004 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Nell'analisi degli elementi psicologici di rischio è importante tenere in considerazione anche la personalità. Cho, Kim e Park (2017), basandosi sulla scala della personalità "Big Five" (Costa e McCrae, 1985), hanno dimostrato che il nevroticismo e l'estroversione aumenti la probabilità di utilizzare eccessivamente gli smartphone come strategia di coping e che l'estroversione sociale sia positivamente correlata con la dipendenza da telefono cellulare.

Pearson e Hussain (2016) hanno, inoltre, collegato il narcisismo con un uso problematico dello smartphone, sottolineando che i giovani in questione per ottenere piacere e gratificazione promuovono sé stessi sui social condividendo foto e post.

Altre due caratteristiche di personalità, che rappresentano un fattore di rischio per la dipendenza da smartphone in adolescenza sono l'impulsività e un basso autocontrollo (Kim et al., 2016). L'impulsività è la tendenza a mettere in atto azioni che nascono da un impulso e può essere di due tipi: funzionale o disfunzionale, la prima corrisponde ad un rapido modello di elaborazione delle informazioni che generalmente porta a risposte corrette; mentre la seconda può essere definita come una tendenza a prendere decisioni rapide e mal pianificate che potrebbero generare errori o problematiche (Pedrero-Pérez et al., 2012 citato da De Albéniz Garrote G. P., Rubino L., Medina Gomez B., Buedo-Guirado C., 2021). I comportamenti impulsivi disfunzionali possono incrementare la probabilità che gli adolescenti ricorrono ad atti che mettono a rischio la loro salute, come l'abuso di alcol, droghe o un uso eccessivo dei social media e degli smartphone (Billieux et al., 2008; Moral & Fernández, 2019 citato da De Albéniz et al., 2021). Billieux et al. (2008) inoltre hanno suggerito che gli elementi di impulsività, come l'impazienza, la scarsa perseveranza e il perdurare dell'uso del cellulare costituiscano forti predittori di dipendenza. In seguito, generalmente i comportamenti impulsivi vengono mantenuti grazie ai rinforzi positivi ricevuti dal web, che solitamente sono orientati al raggiungimento di un obiettivo edonico (Pedrero-Pérez et al., 2021 citato da De Albéniz G. et al., 2021).

Di fatto, in adolescenza è fisiologico un certo aumento dell'impulsività a causa dello sviluppo del nucleo accumbens, coinvolto nel sistema della ricompensa: in seguito ad una gratificazione viene rilasciata una maggiore quantità di dopamina, che svolge la funzione di rinforzo, il quale, a sua volta, stimola a ripetere i comportamenti piacevoli e innesca con il tempo una dipendenza comportamentale ⁵.

Il basso autocontrollo è relativo, invece, all'incapacità del soggetto di regolare intenzionalmente le proprie azioni dinanzi ad una tendenza ad agire in modo impulsivo o automatico. Questo predispone gli adolescenti a mettere in atto maggiori comportamenti a rischio, a non fronteggiare le difficoltà di adattamento (Ahmed et al., 2015 citato da Bassi et al., 2021) e ad essere, dunque, più inclini alla dipendenza da cellulare (Kim Y. et al. 2016). Gli adolescenti, dunque, rispetto agli adulti, sembrano essere più a rischio di sviluppare la dipendenza da smartphone (Cha & Seo, 2018 citato da Bassi et al., 2021), poiché l'area deputata al controllo cognitivo, la corteccia prefrontale mediale, non si sviluppa completamente fino ai 20-25 anni. La maturazione della corteccia prefrontale, quindi,

accresce di pari passo con lo sviluppo del controllo cognitivo, funzione che è in grado di regolare ed i comportamenti impulsivi e rischiosi. Infine, si può dedurre che in assenza di meccanismi di inibizione, a fronte di una ricompensa piacevole dal punto di vista fisico ed emotivo, gli adolescenti reiterino i comportamenti eccitanti, senza valutare le possibili conseguenze negative e inneschino così comportamenti problematici, come ad esempio la dipendenza da smartphone ⁶.

Anche i **fattori sociali** come la mancanza di supporto tra pari e il bisogno di appartenenza possono contribuire a un maggiore utilizzo degli smartphone (Ihm, 2018; Wang et al., 2017 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Le persone che presentano una scarsa soddisfazione per le loro relazioni interpersonali nella vita reale o che si sentono isolate e sole nella vita offline hanno più probabilità di trascorrere maggior tempo sugli schermi per avere contatti sociali (Bae, 2015; Zhu et al., 2019; citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Molti giovani, quindi, che non sperimentano legami interpersonali nella vita reale e ricercano il confronto relazionale, comunicativo, provano a soddisfare il proprio bisogno identitario attraverso i social media. Similmente, Herrero et al. (2017) hanno scoperto che bassi livelli di supporto sociale possono aumentare l'isolamento e il senso di solitudine, il che può condurre ad un uso eccessivo dello smartphone.

Wang P. e Zhao M. (2017), inoltre, hanno confermato che le relazioni con i pari aumentano il livello di autostima degli adolescenti, risultando quindi essere un fattore protettivo per la dipendenza da smartphone. Pertanto, un alto livello di autostima può essere uno dei meccanismi esplicativi per cui i ragazzi con molte relazioni interpersonali hanno meno probabilità di sviluppare dipendenze.

Comunque sia, gli adolescenti, avendo nella loro fascia d'età un alto bisogno di appartenenza e una forte motivazione a ottenere relazioni soddisfacenti, sono maggiormente esposti al rischio di divenire dipendenti dallo smartphone: infatti grazie ad esso hanno più contatti sociali e si impegnano molto nel mantenere e nell'ampliare le relazioni interpersonali online (Wang P. & Zhao M., 2017).

1.5 Conseguenze

Molti studi hanno evidenziato la presenza di conseguenze fisiche, psicologiche e relazionali alla dipendenza da social media ¹.

Le **conseguenze fisiche** riguardano il fatto che l'uso eccessivo dello smartphone può portare a modificazioni neurologiche, come l'aumento significativo dell'acido gamma-aminobutirrico (GABA), neurotrasmettitore inibitorio che, rallentando la segnalazione tra le cellule cerebrali, si traduce in una minore attenzione e controllo (Hong et al., 2012 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Inoltre, gli adolescenti, possono diventare maggiormente dipendenti dalle ricompense istantanee associate agli smartphone (Chen, Liang, Mai, Zhong e Qu, 2016; Kim et al., 2019 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Infatti, i social network e la ricerca di approvazione, tramite i “like” da parte dei follower, attiverebbero i circuiti cerebrali di ricompensa e gratificazione coinvolti nella dipendenza, che svolgono il ruolo di fattori di mantenimento della dipendenza stessa (Small et al.; 2022 citato da ¹).

Inoltre, soprattutto nella popolazione adolescente, l'utilizzo eccessivo dei social media è alla base di numerosi disturbi del sonno (Sümen; 2021). Recenti studi dimostrano, infatti, che un uso eccessivo di questi mezzi, in particolare nelle ore che precedono il sonno, determina un peggioramento della qualità dello stesso; aumenta, infatti, l'attività elettrica di aree del cervello connesse con l'ipotalamo che modificano il rilascio di melatonina, che a sua volta altera il ritmo sonno-veglia ⁷. La mancanza del sonno può avere ripercussioni nella vita diurna e influenzare le prestazioni degli adolescenti, per esempio a scuola, dove potrebbero manifestare mancanza di concentrazione durante le lezioni e scarsi risultati nello studio.

Le **conseguenze psicologiche** più importanti (Ophir et al.; 2020 citato da ¹) sono legate ad una maggiore probabilità di sviluppare: disturbi d'ansia, che si manifestano tramite una sensazione di nervosismo, preoccupazione e inquietudine ⁸; disturbi depressivi, ovvero alterazioni del tono dell'umore, che si mostrano sotto forma di tristezza profonda con riduzione dell'autostima e bisogno di autopunizione (Galimberti, 2018); aumento dei livelli di stress, come reazione difensiva e adattiva ad una serie di stimoli esterni percepiti dal soggetto come eccessivi (Galimberti, 2018; ⁹); sentimenti soggettivi di inadeguatezza, insicurezza, ovvero la mancanza di fiducia nelle proprie capacità ¹⁰ e bassa autostima; pensieri disfunzionali su sé stessi e sugli altri, che agiscono come dei ‘filtri’

tramite cui la persona giudica erroneamente sé stessa e le relazioni interpersonali ¹¹; difficoltà nella concentrazione e nel mantenere l'attenzione; alterazione della percezione temporale che si presenta quando online il tempo trascorre dissociato dalla coscienza del soggetto (Tonioni, 2013).

I **problemi di tipo relazionale**, sono invece associati (Dalvi-Efasani et al., 2021; citato da ¹): all'impoverimento delle relazioni interpersonali, alla propensione all'isolamento, alla tendenza della sostituzione del mondo reale con quello virtuale e alla diminuzione delle abilità prosociali. Come afferma Tonioni (2013), queste caratteristiche, nei casi più gravi, sfociano in un ritiro sociale dell'adolescente, che consiste nell'abbandono delle attività quotidiane di studio o di lavoro per trascorrere una quantità di tempo sempre maggiore nella propria stanza, perdendo progressivamente di vista le relazioni sociali. La limitazione o la cessazione dei rapporti con l'esterno arriva fino a situazioni di volontaria reclusione in cui l'adolescente non esce dalla propria stanza se non per procurarsi rapidamente i pasti. Questo fenomeno è stato descritto per la prima volta in Giappone ed è conosciuto con termine di hikikomori che significa "stare in disparte". Sebbene l'utilizzo di internet, non sempre risulta essere la causa del ritiro sociale, si può supporre che contribuisca a mantenere questa condizione, alterando la percezione del trascorrere del tempo e assicurando al soggetto un contatto con l'esterno, tramite l'uso dei social media (Tonioni, 2013).

1.6 Comorbidità

La dipendenza da internet e da smartphone presenta diverse comorbidità, tra le quali: sindrome da deficit dell'attenzione-iperattività (ADHD), depressione, disturbo bipolare, ansia, fobia sociale, disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), abuso di sostanze, parafilie, dipendenza sessuale, gioco d'azzardo patologico, disturbo del controllo degli impulsi, disturbi di personalità, o altre patologie psichiatriche (Tonioni F., 2013). In particolare le comorbidità studiate risultano essere: l'ansia, la depressione, l'ADHD, la nomofobia e qualsiasi forma di dipendenza.

L'ansia è risultata essere molto diffusa tra gli adolescenti con un uso problematico dello smartphone (Hong et al., 2012; Sansone & Sansone, 2013 citato da: Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020); essa generalmente si sviluppa a partire dalla necessità compulsiva di controllare

nuovi messaggi e notifiche (Sansone & Sansone, 2013 citato da: Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Le manifestazioni ansiose possono includere sentimenti di paura, stati di panico con sintomi somatici, rifiuto scolastico, comportamenti regressivi e stati d'ansia acuta, oltre che possibili difficoltà nell'alimentazione e nel sonno (PDM-2, pag. 433-435).

I sintomi depressivi legati alla dipendenza da smartphone sono da tempo fulcro del dibattito scientifico. Non è chiaro tuttavia se l'utilizzo problematico del cellulare preceda i sintomi della depressione o il contrario, ovvero se le persone sole e depresse abbiano maggiori probabilità di sviluppare un profondo attaccamento ai propri device ¹². Gli adolescenti, infatti, possono usare i social media come meccanismo di coping per alleviare i loro sintomi depressivi e attenuare la noia o la frustrazione (Sansone & Sansone, 2013; Thomée, 2018 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020), considerato che l'utilizzo degli smartphone è fonte di divertimento, riduce lo stress e offre una via di fuga dai problemi. Tale comportamento però a lungo termine non risulta essere vantaggioso, perché oltre a non portare una soluzione al problema, incrementa la probabilità di sviluppare la dipendenza dagli smartphone come strumento per fronteggiare il disagio (Alhassan et al., 2018 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Gli adolescenti con depressione presentano generalmente i seguenti sintomi: “sentimenti sovraccarichi e persistenti di tristezza e disperazione, e la sensazione di “sprofondare in un baratro”. Nel sottotipo anaclitico (o dipendente), i sentimenti di vergogna, umiliazione e bassa autostima possono indurre insicurezza cronica e paura di essere abbandonati e lasciati senza protezione; nel sottotipo introiettivo (o autocritico), dove predominano sentimenti di fallimento e colpa e una visione negativa di sé, gli adolescenti depressi possono sforzarsi ad essere perfetti.” (Psychodynamic Diagnostic Manual 2, PDM-2; Lingiardi & McWilliams, 2017; pag. 423-424). Dunque, l'utilizzo degli smartphone come mezzo per fronteggiare i sintomi depressivi può essere una strategia di coping disadattiva piuttosto che una strategia utile per la diminuzione della sintomatologia.

Il sintomo distintivo del **disturbo di attenzione e iperattività** è l'impulsività, che possiede parecchie implicazioni nelle dipendenze comportamentali, quindi anche nell'uso problematico dello smartphone (Kim S.G. et al., 2019).

Kim S.G. e colleghi nel 2013 hanno condotto su un ampio campione di adolescenti coreani uno studio con l'obiettivo di indagare l'associazione tra la dipendenza da smartphone e depressione, ansia e sintomi di ADHD.

In particolare, i risultati hanno evidenziato una forte correlazione tra dipendenza da internet e deficit di attenzione e iperattività: gli adolescenti coinvolti nello studio hanno mostrato difficoltà nel controllo dei loro comportamenti e desiderio di ricompensa immediata. Dunque, si può affermare che gli adolescenti con ADHD possono trovare molto attraente l'utilizzo dello smartphone perché è facilmente accessibile e dà una risposta immediata ai propri bisogni attraverso l'uso dei social media (Kim S.G. et al., 2019).

La **nomofobia**, come descritto in precedenza, è la preoccupazione psicologica che un individuo sviluppa in assenza dello smartphone o nell'impossibilità di utilizzare i servizi che questo offre.

Inoltre, l'uso problematico degli smartphone può essere in comorbidità con **altre dipendenze**, come la dipendenza da alcol o da droghe, perché sono correlate a difficoltà di controllo degli impulsi e bassa autostima. Kim S.G. e colleghi (2019) affermano: “si può ipotizzare che chi è vulnerabile alla dipendenza sia più suscettibile a sviluppare altre dipendenze, compresa quella da smartphone e da qualsiasi altra sostanza” (p. 6).

1.7 Strumenti di valutazione

In Italia sono stati sviluppati tre strumenti per valutare la dipendenza da smartphone:

- la Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV; De Pasquale et al., 2017 citato da Bassi G. et al., 2021), un questionario self-report monodimensionale composto da 10 item, validato su un ampio campione di studenti universitari e adolescenti italiani (età media = 18 anni)
- la Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS; Csibi et al., 2018 citato da Bassi G. et al., 2021), ovvero la scala delle dipendenze basata su applicazioni per smartphone, formata da una struttura monofattoriale, con un focus particolare sulla compulsività;
- la Smartphone Addiction Inventory-Italian (SPAI-I; Pavia et al., 2016), è l'unico strumento multidimensionale autosomministrato validato in Italia. La SPAI-I è stata approvata su un campione di 498 studenti universitari italiani, a cui sono stati sottoposti 24 dei 26 item della scala originale (Pavia et al., 2016). Attraverso, una strategia esplorativa di convalida incrociata sono state rilevate cinque scale per

valutare la dipendenza da smartphone: tempo trascorso online, compulsività, interferenza della vita quotidiana, desiderio e interferenza sul sonno. La prima convalida della SPAI era stata condotta su 283 studenti universitari in Taiwan (Lin et al., 2014) su cui sono state sviluppate delle analisi fattoriali esplorative, che hanno prodotto quattro fattori: comportamento compulsivo, compromissione funzionale, ritiro e tolleranza (Lin et al., 2014).

Nel 2021 Bassi e colleghi hanno condotto uno studio con lo scopo di valutare le proprietà psicometriche dello SPAI-I su un campione di adolescenti italiani. La ricerca ha coinvolto 446 adolescenti che frequentavano le scuole superiori del Nord Italia, di età compresa tra i 13 e i 19 anni (età $M = 16,04$, $SD = 1,72$).

I partecipanti hanno compilato: *La Self-Restraint Subscale of Adolescent Self-Consciousness Questionnaire* (ASC; Nie & Ding, 2009; Nie et al., 2014 citato in Bassi G., 2021), la sottoscala sull'autocontrollo della coscienza di sé dell'adolescente; *The Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ; Goodman et al., 2010 citato in Bassi G., 2021), per analizzare i punti di forza e le difficoltà nell'adattamento psicologico, con un'attenzione specifica alle sottoscale dei problemi interiorizzati ed esteriorizzati; ed infine *Lo Smartphone Addiction Inventory - Versione italiana* (SPAI-I; Pavia et al., 2016), mantenendo la struttura a cinque scale, che includono:

- l'interferenza nella dimensione della vita quotidiana, ovvero l'incapacità degli adolescenti di distogliere l'attenzione dallo smartphone e di svolgere altre attività durante la quotidianità (Pavia et al., 2016)
- l'interferenza sul sonno, vale a dire l'essere connessi con lo smartphone anche durante la notte; il che potrebbe avere delle conseguenze sullo sviluppo di disturbi del sonno (Pavia et al., 2016)
- il tempo trascorso online, ovvero la difficoltà di interrompere l'utilizzo dello smartphone, che crea un senso di distorsione del tempo (Pavia et al., 2016)
- il comportamento compulsivo, indica altri quattro fattori: tolleranza, ritiro, compulsione e problemi interpersonali e di salute (Lin et al., 2014)
- il craving si riferisce al desiderio compulsivo di utilizzare lo smartphone e all'impossibilità di resistere a questa sollecitazione (Pavia et al., 2016)

Nel complesso, i risultati di questo studio suggeriscono che la versione SPAI-I è uno strumento valido e affidabile per valutare l'uso eccessivo di smartphone da parte degli adolescenti, secondo una prospettiva multidimensionale (Bassi G. et al., 2021).

Gli esiti della ricerca hanno rilevato che la struttura a cinque fattori possiede una buona coerenza interna e si adatta meglio sulla popolazione adolescenziale italiana rispetto alla struttura a quattro fattori della versione SPAI originale. In primo luogo una possibile ragione potrebbe essere il fatto che la struttura SPAI originale è stata esaminata su 24 item anziché 26; in secondo luogo la motivazione potrebbe essere legata alla differenza del background culturale delle due popolazioni esaminate: italiana e taiwanese. Infine, un'ulteriore potenziale spiegazione potrebbe essere connessa al fatto che non esiste ancora, in letteratura, una definizione uniforme della dipendenza da smartphone e dei suoi sintomi; pertanto diversi elementi sintomatologici potrebbero essere identificati in modo diverso in contesti differenti (Bassi G. et al., 2021).

Tuttavia, sarebbe utile approfondire le ricerche ed includere anche l'autocontrollo come variabile importante nell'utilizzo eccessivo dello smartphone, dal momento che gli adolescenti, durante questo specifico periodo dello sviluppo, mostrano scarse capacità di controllo dell'impulsività, che si può manifestare con l'utilizzo problematico dello smartphone (Hamilton et al., 2014; Roberts & Pirog, 2012 citato in Bassi G. et al, 2021). In ultimo, più gli adolescenti trascorrono del tempo sui loro device, più ci sono interferenze nella vita quotidiana e nel sonno, e i livelli di autocontrollo diminuiscono (Bassi G. et al., 2021).

1.8 Come si declina la dipendenza dai social media in adolescenza

L'adolescenza è un periodo particolarmente delicato dello sviluppo, caratterizzato da transizioni critiche dall'infanzia all'età adulta, accompagnate da cambiamenti biologici, psicologici e sociali (Cao et al., 2021). Infatti, durante questo periodo, nuovi fattori di stress possono emergere in vari domini, come la scuola (possono, ad esempio, presentarsi difficoltà scolastiche), interazioni interpersonali (ad esempio: problemi con coetanei o genitori) e fattori di stress legati alle regole e alla conformità (genitori e scuola) e adattamento fisico (ad esempio: cambiamenti nello stile di vita, nel corpo, nella scoperta e nell'accettazione sessuale) (Brummett et al., 2014; Huang et al., 2017).

Gli adolescenti devono affrontare la sfida di trovare un nuovo equilibrio tra il loro bisogno di esplorazione legato all'indipendenza e i comportamenti di attaccamento nei confronti dei loro genitori (Allen, 2008). L'acquisizione graduale dell'autonomia è un aspetto importante di questa fase di sviluppo, in cui si privilegiano, generalmente, i rapporti con i coetanei (Dijkstra & Veenstra, 2011). Una delle caratteristiche maggiormente distintive dell'adolescenza è il forte bisogno di mantenere il contatto con gli amici, che si manifesta con il bisogno di far parte di un gruppo e sperimentare relazioni al di fuori dell'ambiente familiare.

I social media, offrendo una facile accessibilità offrono agli adolescenti l'opportunità di connettersi con i coetanei e di poter ampliare le proprie relazioni, creando delle vere e proprie reti sociali su internet, un'estensione degli spazi fisici tipici della comunità, cosa che non è priva di rischi.

Durante la fase di sviluppo l'adolescenza, infatti, è caratterizzata da diverse vulnerabilità: la riduzione dell'abilità del controllo degli impulsi, la maggiore assunzione di rischi e la ricerca di sensazioni (Kim S.G. et al., 2019; Casey & Caudle, 2013). Queste sensibilità tipiche del periodo adolescenziale, associate alle sfide sociali (come il bisogno di essere accettati dai coetanei, la necessità di indipendenza e maggiori pressioni scolastiche) (Casey et al., 2010) possono rendere gli adolescenti più a rischio di sviluppare problematiche (Lee et al., 2014), come la dipendenza da smartphone, e di inserirsi in situazioni ad alto rischio sia nel mondo fisico che in quello virtuale.

Dunque, l'uso problematico dello smartphone è un tema strettamente legato all'adolescenza, ed i giovanissimi sono attratti dal continuo utilizzo dei social media in quanto danno sollievo, distraggono dai problemi, dando la sensazione che questi non sussistano più. Tuttavia, il continuo utilizzo dello smartphone si può rapidamente trasformare in un comportamento compulsivo che sfocia in una perdita di controllo, al punto da non riuscire a ridurre il tempo che si trascorre online¹³. Simultaneamente si può sviluppare una tolleranza, che si manifesta nella necessità di trascorrere un tempo sempre maggiore online per ottenere la sensazione di piacere e di sollievo desiderata¹³ e nel contempo possono manifestarsi sintomi come forti sentimenti di ansia e irrequietezza in assenza del cellulare.

La condizione di dipendenza dai social media è resa evidente da un'intervista pubblicata sull'Ansa, in cui una giovane afferma “mi imbambolo a vedere video e immagini correlati a ciò che inizialmente stavo cercando e che compaiono a getto continuo, uno dietro l'altro. È difficile smettere di fare lo scroll (ndr scorrere col dito sullo schermo del telefono)”¹⁴.

Questa testimonianza esplicita chiaramente le sensazioni provate dagli adolescenti dinanzi ad un'applicazione attraente, che li invoglia a non interrompere l'utilizzo dello smartphone. Perciò, come affermato in precedenza, gli adolescenti, in assenza di meccanismi di inibizione e a fronte di una ricompensa piacevole, reiterano i comportamenti eccitanti, senza valutare le possibili conseguenze negative. Queste ultime possono manifestarsi tramite ripercussioni fisiche, come modificazioni neurologiche o disturbi del sonno; psicologiche, come sviluppo di disturbi d'ansia, sintomi depressivi, aumento del livello di stress, bassa autostima, pensieri disfunzionali, difficoltà attentive e alterazione della percezione temporale; problemi di tipo relazionale, legati alla tendenza di isolamento del soggetto dipendente.

CAPITOLO 2

Costruzione della rappresentazione del Sé e percezione dell'immagine corporea in adolescenza

2.1 Concetto del Sé

Nella letteratura sono presenti numerose definizioni del concetto del Sé, per cui risulta difficile delineare una spiegazione condivisa.

William James (1890) è stato uno dei primi a definire il Sé, distinguendolo in due componenti: l'Io e il Me ¹⁵. L'Io rappresenta l'istanza consapevole, che è in grado di conoscere, di sviluppare le relazioni con il mondo esterno, di agire e di riflettere sul Sé. Il Me è, invece, il modo in cui l'individuo si percepisce, è la parte del Sé che l'Io può conoscere; James divide a sua volta il Me in 3 parti:

- Me materiale: il me corporeo, la rappresentazione di come appariamo;
- Me sociale: si sviluppa nelle interazioni sociali e nei rapporti con gli altri;
- Me spirituale o me consapevole: un'istanza capace di riflessione

Nel 1903 C.H. Cooley sviluppa la teoria del “looking glass self”, del Sé Rispecchiato, secondo la quale le persone elaborano un'idea del Sé sulla base della percezione degli altri: familiari, amici e sconosciuti. L'autore descrive il Sé come una struttura che si fonda sulle esperienze sociali e relazionali, perché il modo in cui ci rappresentiamo, non dipende solo dalle riflessioni personali che sviluppiamo su noi stessi, ma anche dalla percezione di come siamo percepiti dagli altri ¹⁵. Gli individui, dunque, formano il proprio Sé sulla base dei feedback derivanti dal mondo esterno riguardo a qualsiasi attività o modalità di espressione, di comportamento e di stile di abbigliamento.

Più tardi, anche George Herbert Mead, uno dei padri fondatori della psicologia sociale, in “Mente, Sé e Società” (1934) descrive il concetto del Sé in un'ottica sociale, in quanto nasce dall'interazione con gli altri ¹⁵. Però, a differenza di Cooley, che sosteneva che qualsiasi individuo contribuisse a modificare la percezione del Sé, Mead ritiene che solo alcune persone significative (familiari, pari, insegnanti etc.) possano avere questa influenza. L'autore, inoltre, conferma l'ipotesi di James affermando che il Sé è costituito dal bilanciamento tra il Me e l'Io: in cui il primo rappresenta il Sé sociale, ovvero come veniamo

percepiti dagli altri; il secondo, invece, rappresenta la percezione del Sé sulla base delle opinioni sociali ¹⁵.

Un altro autore che tratta del concetto del Sé è lo psicologo umanista Carl Rogers (1951), che introduce la distinzione tra il Sé reale e il Sé ideale ¹⁶. Per Sé Reale si intende tutto ciò che i soggetti sentono di rappresentare e di essere; mentre il Sé Ideale fa riferimento agli obiettivi, i valori e i tratti che una persona ritiene desiderabili, dunque a ciò che un individuo aspira a diventare. Secondo Carl Rogers, l'immagine di sé e il sé ideale possono essere congruenti o incongruenti. C'è congruenza quando tra l'immagine di sé e il sé ideale c'è una discreta sovrapposizione e ciò porta alla sensazione di autorealizzazione. Se, invece, vi è una significativa disparità tra il sé reale e quello ideale, il soggetto risulta essere in stato di incongruenza, il che genera insoddisfazioni e porta ad una distorta immagine di sé ¹⁶.

Dunque, il concetto di Sé può essere descritto come la percezione che la persona ha di sé stessa e si sviluppa in un'ottica multidimensionale, poiché si costruisce a partire dalle sue esperienze interne ed esterne, elaborate a livello sia cognitivo che affettivo.

2.1.1 Costruzione della rappresentazione del Sé in adolescenza

L'adolescenza è la fase del ciclo evolutivo della vita dell'individuo che delinea la transizione dall'infanzia all'età adulta; convenzionalmente viene fatta risalire all'età tra i dieci e i diciotto anni, anche se l'arco temporale di riferimento può variare.

I primi studi sull'adolescenza risalgono all'inizio del XX secolo, in particolare al 1904, quando lo psicologo e pedagogista americano Stanley Hall pubblicò il libro "Adolescence" (Grinder R. E., 1969). All'interno del manuale Hall delinea tale fase sia come periodo complesso di cambiamento e di distacco dall'infanzia, che come fase di rinnovamento. L'autore definisce questo periodo come una seconda nascita, perché è una fase ricca di trasformazioni fisiologiche e psicologiche (Grinder R. E., 1969).

Oggi l'adolescenza viene ritenuta un periodo di mutamento dinamico, caratterizzato da una maturazione neurologica, biologica e psicosociale. Tali cambiamenti sono legati ad una variazione della morfologia e delle funzionalità cerebrali, che hanno lo scopo di integrare le diverse aree e modellare le connessioni neurali verso un modello di funzionamento adulto (Fonagy, Target, 1998; Bateman, Fonagy, 2006 citato da Montenero A., 2013- 2014). Questo importante processo di modificazione strutturale e funzionale del cervello va di pari passo con la maturazione e il cambiamento dell'immagine del Sé e del proprio senso di identità. Il

senso del sé si crea, in particolare, nel contesto relazionale, in un primo momento con i genitori e in un secondo con i propri coetanei.

È utile precisare, però, che pubertà e adolescenza non sono la stessa cosa: la pubertà è l'insieme dei processi di sviluppo biologico che portano alle trasformazioni fisiche e funzionali dell'età adulta, mentre l'adolescenza è l'insieme dei cambiamenti comportamentali, psicologici, sociali e della percezione di sé.

Infatti, i cambiamenti puberali intervengono sull'immagine del Sé costruita durante l'infanzia, favorendo il distacco dalle identificazioni infantili e dalle figure genitoriali. L'interiorizzazione delle relazioni genitoriali sicure durante l'infanzia, permette all'adolescente di assimilare le trasformazioni del suo corpo e di affrontare le crisi di identità, che emergono dalla rinuncia del senso di sicurezza data dal corpo infantile a vantaggio di un corpo sessuato che espone a vissuti di angoscia (Baldoni, 2007 citato da Montenero A., 2013-2014).

Successivamente, il gruppo di amici e coetanei inizia ad influenzare altamente lo sviluppo del Sé; nasce infatti una cultura condivisa tra i pari: cultura con la quale il singolo si identifica e si confronta e che contribuisce alla modifica del pensiero che sviluppa di sé stesso (Schaffer, 2005). I membri del gruppo condividono regole e codici che consentono di sviluppare il senso di appartenenza fra i diversi membri, questo legame porta il singolo a misurare il proprio sé e la propria autostima in riferimento al gruppo di appartenenza.

In più, oggi, la valutazione del sé degli adolescenti è influenzata anche dai social media che propongono nuovi modi di apparire, comunicare, relazionarsi e confrontarsi con gli altri; il web ha inevitabilmente contribuito a trasformare il processo di costruzione dell'identità (Savonardo e Marino, 2021). I social media hanno costruito, infatti, un ecosistema digitale fondato sulla multimedialità, sulla condivisione e sulla partecipazione attiva degli utenti, favorendo così nuove possibilità di costruzione del sé e nuovi processi di autodefinizione.

Come afferma Boccia Artieri (2012) il profilo personale sui vari social media è diventato necessario per relazionarsi con i propri pari ed è il luogo d'elezione in cui l'adolescente presenta la propria identità e la propria immagine, tra le molteplici possibili sul web, sulla base di meccanismi di imitazione o di differenziazione dagli altri.

L'adolescente, quindi, sperimenta identità multiple e diverse forme di autopresentazione e la creazione di un profilo gli permette di mettersi in mostra e di essere desiderabile, cercando di equilibrare ciò a cui aspira con il modo in cui appare agli altri (Zhao et

al., 2008 citato da Boccia Artieri, 2012). Infine «tale processo si completa quando la percezione di essere sé stesso si integra con la percezione del riconoscimento da parte degli altri» (Savonardo & Marino, 2021, p. 65).

Gli adolescenti, quindi, sono iperconnessi per soddisfare i loro bisogni tipici: la necessità di sicurezza, di appartenenza, di autostima e di autorealizzazione (Maslow, 1954). Dunque, i social media, come affermano Savonardo e Marino (2021), “svolgono importanti funzioni di mediazione nei percorsi di crescita, di formazione e di socializzazione degli adolescenti con notevoli implicazioni sul piano della costruzione dell’identità, delle relazioni sociali e più in generale delle rappresentazioni della realtà” (p.67).

2.1.2 Immagine del Sé e autostima

L’immagine di sé e l’autostima sono due costrutti strettamente legati al concetto del Sé.

La prima riguarda tutte le conoscenze che una persona possiede sul proprio Sé, ovvero l’insieme di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa: il proprio nome, le proprie generalità, le credenze, i valori e le proprie caratteristiche fisiche ¹⁷.

Si tratta, perciò, di una rappresentazione complessa e multideterminata composta da elementi di natura fisica, emotiva e cognitiva associati con l’esperienza relazionale del soggetto.

La seconda, invece, è definita dall’enciclopedia Treccani ¹⁸ come “la considerazione che un individuo ha di sé stesso. L’autovalutazione che è alla base dell’autostima può manifestarsi come sopravvalutazione o come sottovalutazione a seconda della considerazione che ciascuno può avere di sé, rispetto agli altri o alla situazione in cui si trova”.

L’autostima, quindi, può essere descritta come la percezione e la valutazione che un individuo ha di sé, in base ai sistemi di credenze, rappresentazioni e percezioni che possiede in un dato momento.

William James (1890-1983) è stato uno dei primi a definire l’autostima: “il rapporto tra sé percepito e sé ideale”, ovvero la valutazione tra la considerazione che un individuo elabora su sé stesso e l’idea di come vorrebbe essere a partire dai modelli che ha interiorizzato.

Secondo James, quando il proprio sé percepito non riesce a raggiungere il proprio sé ideale, si sperimenta una bassa autostima. Al contrario, il soggetto prova alta autostima se la discrepanza tra i due sé è annullata o ridotta e raggiunge un alto grado di soddisfazione.

L'immagine di sé e l'autostima di un soggetto, dunque, sono strettamente correlate e si influenzano a vicenda¹⁹. Infine, soprattutto durante l'adolescenza anche l'immagine corporea risulta essere una parte centrale del concetto di sé, pertanto, le trasformazioni del corpo rappresentano un passaggio importante per lo sviluppo (Knauss C., Paxton S.J., & Alsaker F.D., 2007).

2.2 Immagine corporea

Tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo, si percepì la necessità di introdurre un nuovo modo di concepire il sentimento del proprio corpo²⁰.

La prima espressione venne coniata da Bonnier (1861-1918), medico francese, che spiegò la consapevolezza dell'orientamento della persona nello spazio e la percezione delle parti del proprio corpo con il termine "schema corporeo"²⁰.

Il concetto di immagine corporea fu riconosciuto per la prima volta come fenomeno psicologico dallo scrittore tedesco Schilder, nel 1935, all'interno della sua monografia *The Image and Appearance of the Human body*. Schilder fu il primo che mise in evidenza la rilevanza dei fattori psicologici e sociali nella costituzione dell'immagine corporea, definendola «l'immagine mentale che ci facciamo del nostro corpo, vale a dire il modo in cui il corpo appare a noi stessi» (p.35).

In tempi recenti la definizione è stata ampliata da Slade (1994), che descrive più precisamente il costrutto di immagine corporea come "l'immagine che abbiamo nella nostra mente della forma, dimensione, taglia del nostro corpo e i sentimenti che proviamo rispetto a queste caratteristiche e rispetto alle singole parti del nostro corpo": cioè, la rappresentazione soggettiva che ogni persona si crea del proprio corpo (Nerini A., Stefanile C., & Mercurio C., 2009).

Oggi, l'immagine corporea è un concetto multidimensionale che comprende il modo in cui un individuo pensa, percepisce, sente e si comporta riguardo al proprio corpo (Goonapienuwala B.L., Agampodi S.B., Kalupahana N.S. e Siribaddana S., 2016; Voelker D.K., Reel J.J., & Greenleaf C., 2015 citato da: Chae H., 2022). Essa è concettualizzata attraverso una combinazione di valutazioni sul proprio corpo; stime dell'attrattività fisica; percezioni relative alla forma e alle dimensioni del corpo (Grogan, 2010 citato da Chae H., 2022); le interazioni tra fattori fisiologici, cognitivi e socio-culturali che contribuiscono allo sviluppo dell'immagine corporea (Irvine et al., 2019 citato da: Chae H., 2022). Tutte queste

influenze fanno sì che l'immagine corporea di un individuo non sia statica, ma piuttosto dinamica, perché influenzata dai sentimenti che l'individuo prova nei confronti di se stesso sperimentando diversi cambiamenti fisici nel corso della sua vita (Markey, 2010 citato da: Chae H., 2022).

Nel tempo, si è giunti ad una differenziazione tra i concetti di “schema corporeo” e di “immagine corporea”: il primo corrisponde ad un articolato schema percettivo legato al processo di localizzazione spaziale compiuto dal sistema nervoso; la seconda, invece, comprende le componenti soggettivo-cognitivo-affettive delle rappresentazioni corporee ²¹. Dunque, le due terminologie condividono la possibilità di rappresentare la totalità e la complessità del corpo umano, ma lo schema corporeo è oggettivo ed è di interesse neuropsicologico, mentre l'immagine corporea è soggettiva ed è di pertinenza della psicologia ²¹.

2.2.1 L'immagine corporea in adolescenza

L'adolescenza è un periodo critico per lo sviluppo dell'immagine corporea (De Araujo et al., 2018; Markey, 2010; Voelker et al., 2015 citato da: Chae H., 2022), in quanto è caratterizzata da cambiamenti culturali, sociali, fisici e psicologici (Voelker et al., 2015).

L'accettazione e l'adattamento a questi cambiamenti, da parte dei ragazzi, è essenziale per la costruzione di una solida immagine del sé (Fidelix, Silva, Pelegrini, Silva e Petroski, 2011 citato da: Chae H., 2022). Tuttavia, queste trasformazioni potrebbero tramutarsi in fattori di rischio per l'immagine corporea degli adolescenti e portare ad una percezione distorta del proprio corpo (Markey, 2010 citato da: Chae H., 2022).

Alcuni autori hanno evidenziato che la percezione dell'immagine corporea degli adolescenti è associata a: fattori bio-sociali come sesso, età, stato socio-economico (Chung, Perrin & Skinner, 2013; Shin & Nam, 2015 citato da: Chae H., 2022); fattori ambientali, ovvero l'esposizione ai media, ai coetanei ed alla scuola (Carey, Donaghue & Broderick, 2014; Goonapienuwala et al., 2016; Joeng & Lee, 2018; Shin & Nam, 2015 citato da Chae H., 2022); fattori comportamentali, come il controllo del peso, l'attività fisica, il comportamento sessuale ed i modelli alimentari (Alwan, Viswanathan, Paccaud & Bovet, 2011; Bibiloni et al., 2013 citato da: Chae H., 2022).

Per far parte di un gruppo, gli adolescenti sentono l'esigenza di comportarsi secondo le sue regole (Dijkstra & Veenstra, 2011) e di confrontarsi continuamente con gli altri membri. In

relazione a ciò, è molto diffuso l'uso dei social network come Snapchat, Instagram, Facebook e TikTok, che vengono utilizzati sia come strumento di comunicazione con il gruppo dei pari che come spazio in cui esprimere i propri sentimenti o ascoltare quelli altrui (Song et al., 2014). Inoltre, volendo condividere valori, stile, abbigliamento e comportamenti con il gruppo dei pari, i ragazzi sviluppano preoccupazioni relative all'immagine corporea dal momento in cui non aderiscono completamente al modello proposto (Grabe, Ward e Hyde, 2008 citato da Carey R.N., Donaghue N., & Broderick P., 2014).

Oggi, dunque, i social media costituiscono lo scenario in cui avviene la combinazione dei processi di comunicazione ed interazione, il luogo ove gli adolescenti trascorrono gran parte del loro tempo libero e soddisfano le proprie esigenze relazionali (Torrijos-Fincias P., Serrate-González S., Martin-Lucas J., Muñoz-Rodríguez J.M., 2021). Tuttavia, un uso disadattivo dei social media può aumentare il rischio di insoddisfazione corporea e disturbi alimentari negli adolescenti (Gordon C.S., Rodgers R.F., Slater A.E., McLean S., Jarman H.K., & Paxton S.J., 2020). Una combinazione di fattori, tra cui le interazioni tra pari, la condivisione di foto e il semplice accesso ad esse, aumenta la probabilità per gli adolescenti di interiorizzare l'ideale di magrezza, auto-oggettivarsi e impegnarsi nei confronti dell'aspetto con i coetanei (Cohen R., Newton-John T., & Slater A., 2017)

2.2.2 Insoddisfazione dell'immagine corporea

L'insoddisfazione corporea è riconosciuta come un problema di salute pubblica nel mondo occidentale (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014 citato da Gordon et al., 2020), che colpisce un numero elevato di adolescenti (Carlisle et al., 2018; Micali, Ploubidis, De Stavola, Simonoff, & Tesoro, 2014 citato da Gordon et al., 2020). Essa è caratterizzata da un'incoerenza tra il proprio corpo reale e il corpo idealizzato (Jiotsa B., Naccache B., Duval M., Rocher B., & Grall-Bronnec M., 2021).

Secondo la letteratura, l'insoddisfazione corporea è il principale fattore di rischio per lo sviluppo di disturbi alimentari, che comprendono l'attuazione di restrizioni alimentari, diete malsane, abbuffate ed eccessivo esercizio fisico, per raggiungere ideali di aspetto irrealistici (Goldschmidt, Wall, Loth e Neumark-Sztainer, 2015; Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines, & Story, 2006; Pope, Kanayama, & Hudson, 2011 citato da Gordon et al., 2020).

Un maggiore coinvolgimento sui social network, in particolare quelli che comportano la pubblicazione e la visualizzazione di fotografie di se stessi e di altri, è risultato essere

dannoso per l'immagine corporea, l'umore e l'autostima (Kelly, Zilanawala, Booker e Sacker, 2018 citato da Gordon et al., 2020). Infatti, secondo il modello dell'influenza tripartita (Thompson et al., 1999 citato da ²¹), una delle principali teorie socio-culturali, i *mas media* sono una delle tre fonti che condizionano lo sviluppo delle alterazioni dell'immagine corporea, insieme all'influenza dei genitori e dei pari ²¹.

Il modello elaborato da Thompson e colleghi, inoltre, evidenzia l'esistenza di due processi cognitivi che possono portare all'insoddisfazione corporea: l'interiorizzazione degli ideali di bellezza e il confronto del proprio aspetto con quello degli altri (Thompson et al., 1999; Van den Berg et al., 2002 citato da Fardouly J., Willburger B. K., & Vartanian L. R., 2018).

Il primo costrutto, l'interiorizzazione, si riferisce alla modalità con cui gli individui seguono gli ideali di bellezza definiti dalla società come convinzioni e obiettivi personalmente significativi (Thompson e Stice, 2001 citato da: Fardouly J. et al., 2018). Per quanto riguarda il paragone del proprio aspetto, la teoria del confronto sociale suggerisce che le persone hanno un impulso innato a confrontarsi con gli altri per evidenziare i loro progressi e stabilire nuovi obiettivi in vari ambiti di vita (Fardouly J. et al., 2018).

2.3 Confronto del proprio aspetto con quello degli altri

Lo psicologo Leon Festinger nel 1954 sviluppò la teoria del confronto sociale, che viene descritta come il bisogno continuo, da parte degli individui, di valutare sé stessi in relazione ad altri. Se il confronto si sviluppa verso l'alto, ovvero in riferimento a persone che vengono considerate più attraenti o migliori rispetto a sé stessi, c'è la possibilità che questo vada ad influenzare negativamente l'autostima. Mentre se il confronto è al ribasso questo porterà ad un aumento della considerazione di sé. La maggior parte dei soggetti tende, però, ad effettuare dei paragoni "verso l'alto", verso ideali che sono irrealisti e difficilmente raggiungibili, per questo si sviluppa il processo di insoddisfazione corporea (Fardouly, Pinkus e Vartanian, 2017 citato da: Gordon et al., 2020).

La causa più probabile dell'insoddisfazione corporea tra le ragazze adolescenti è l'attuale standard irrealistico di bellezza femminile che pone un'eccessiva enfasi sulla magrezza (Fallon, 1990, Heinberg, 1996; Rodin, Silberstein e Striegel-Moore, 1985 citato da Hargreaves); tra i ragazzi, invece, l'attuale corpo maschile ideale è caratterizzato dall'essere molto muscoloso (Pope et al., 2000 citato da Hargreaves).

Gli studi si focalizzano in particolare sul genere femminile, perché ritenuto più vulnerabile alle pressioni dei social media sull'immagine corporea, che inducono a confronti tra il proprio corpo e aspetti fisici più magri e più desiderabili (Fitzsimmons-Craft et al., 2012, Jones, 2001, Mitchell et al., 2012, citato da Carey R.N. et al., 2014). Carey (2014) ha affermato che è importante distinguere i parametri di confronto che le ragazze possono sviluppare, generalmente paragonandosi a modelle, celebrità e influencer oppure alle proprie coetanee ritenute attraenti. I feed dei social media, infatti, tendono ad essere popolati da foto accurate, in posa, filtrate e modificate, che possono creare pensieri di autosvalutazione dell'immagine corporea delle giovani adolescenti (Tiggemann & Miller, 2010 citato da: Engeln R., Loach R., Imundo M.N. & Zola A., 2020). In particolare Instagram, che dà la possibilità di modificare le immagini, di condividere e di osservare dei post, offre ai suoi utenti regolari opportunità di confrontare il proprio aspetto con quello degli altri; l'applicazione potrebbe essere quindi descritta come una piattaforma multimediale incentrata sull'apparenza (Fardouly et al., 2017).

Tuttavia, uno studio condotto da Fardouly e colleghi (2017), ipotizza che, in alcuni casi, le donne potrebbero essere consapevoli che le foto postate dalle celebrità sui social sono immagini modificate e quindi irrealistiche e di conseguenza potrebbero avere un minor impatto sulla loro insoddisfazione corporea.

Come già illustrato, la maggior parte degli adolescenti risulterebbe troppo fragile per poter fare affidamento su un'appropriata consapevolezza di sé.

2.3.1 Pressioni intense legate all'immagine corporea

Sui social media si creano delle culture dell'apparenza che esercitano pressione sugli adolescenti, affinché presentino delle immagini dei propri corpi, che corrispondano il più possibile a quelle idealizzate dei loro coetanei o delle celebrità (Carey et al., 2014, Miller, 2017 citato da: Fastoso F., González-Jiménez H., & Cometto T., 2021). Di conseguenza, le giovani adolescenti dedicano parte del loro tempo all'auto-presentazione online, ad esempio pubblicando fotografie di autoritratti o "selfie" di sé stesse e condividendo quotidianamente foto sui social (Kaplan & Haenlein, 2010 citato da: Chua T.H. & Chang L., 2016). Dunque, sui social media le influenze dei pari e l'auto-presentazione interagiscono per costruire gli standard di bellezza (Meier & Gray, 2014 citato da: Chua T.H. & Chang L., 2016).

In particolar modo le ragazze hanno riferito di subire forti pressioni da parte dei social, che presentano forme altamente visive come Instagram (Anderson & Jiang, 2018), che le inducono ad essere magre (Tiggemann, Gardiner, & Slater, 2000; Wertheim, Paxton, Schutz, & Muir, 1997 citato da Knauss C. et al, 2007).

Recentemente su Instagram è spopolato il trend delle immagini "fitspiration", combinazione delle parole fitness e ispirazione, che sono foto progettate per motivare le persone a fare esercizio e mangiare in modo sano (Fardouly J. et al., 2018). Le immagini sono in gran parte centrate sull'aspetto e contengono principalmente donne magre e corpi tonici (Boepple et al., 2016; Simpson e Mazzeo, 2017; Tiggemann e Zaccardo, 2016 citato da: Fardouly J. et al., 2018); possono anche contenere frasi o pose sessualmente oggettivanti (Boepple et al., 2016 citato da: Fardouly J. et al., 2018), o solamente specifiche parti del corpo (Tiggemann e Zaccardo, 2016 citato da: Fardouly J. et al., 2018). Gli studi condotti da Triggeman e Zaccardo (2015) hanno dimostrato che l'esposizione sperimentale al contenuto di Fitspiration tra le giovani donne causa una maggiore insoddisfazione corporea attraverso il confronto sociale.

Boepple & Thompson (2016) hanno scoperto che, sebbene la fitspiration sia stata progettata per motivare l'esercizio e la salute, i contenuti online non differiscono dai messaggi che inducono il senso di colpa riguardanti il peso o il corpo, la stigmatizzazione del grasso e la presenza di frasi oggettivanti.

In risposta ai messaggi dominanti sull'aspetto desiderabile, sono aumentate le opposizioni verso gli ideali inaccessibili a favore di una concettualizzazione più inclusiva dell'immagine del corpo. Infatti è nato un nuovo movimento, che è stato definito "positività del corpo" dall'inglese Body Positivity (Cohen R., Irwin L., Newton-John T., & Slater A., 2019). La nuova tendenza promuove l'accettazione di tutti gli aspetti fisici indipendentemente dalla taglia, dalla forma, dal colore della pelle, dal genere, dalle abilità fisiche, e contesta gli standard di bellezza imposti (Cohen R. et al., 2019). La Body Positivity sfida, infatti, i modelli dominanti di fisicità corporea ed incoraggia il controllo sulla propria immagine di sé, poiché un'immagine corporea positiva è correlata a un maggiore benessere emotivo, psicologico e sociale.

Negli ultimi anni, la Body Positivity è diventata molto popolare sui social media, le foto postate sul web mirano ad aumentare la visibilità e a normalizzare tutti i corpi, che altrimenti vengono sottorappresentati nei media tradizionali (Saguy & Ward, 2011 citato da Cohen R. et al., 2019).

Dunque, Instagram, come piattaforma globale, si è messa a disposizione per riformulare l'idea sull'immagine del corpo, sulla bellezza e sulla salute.

Il movimento nasce come lotta agli episodi di Body Shaming, espressione inglese che significa letteralmente “far vergognare” qualcuno per le sue caratteristiche fisiche ²². Si tratta quindi di deridere e criticare, tramite commenti online, l'aspetto fisico e la corporeità di adulti e adolescenti, perché non aderenti ai canoni estetici della cultura dominante. In particolare i più giovani sono particolarmente soggetti a queste forme di violenza psicologica per via dei cambiamenti fisici legati all'età. Inoltre, gli adolescenti risultano essere maggiormente vulnerabili, poiché le derisioni provocano in loro sentimenti di colpa e di vergogna che portano ad una riduzione dell'autostima e allo sviluppo di problemi psicologici e/o comportamentali ²².

Si può affermare che il body shaming può essere considerato il meccanismo che contribuisce a giustificare l'idea che solo certi corpi sono accettabili e che, dunque, se non si aderisce a un certo ideale non si vada bene; per questo determinati standard continuano a essere legittimati e alimentano un circolo vizioso infinito ²².

2.3.2 Feedback sociale

Tutto ciò che viene pubblicato online generalmente ha come scopo il raggiungimento di un feedback da parte degli altri utenti, soprattutto durante l'adolescenza, periodo in cui il cervello mostra una maggiore sensibilità e reattività al feedback sociale dei coetanei (Burnett et al., 2011 citato da Wikmann et al., 2022), attivando le aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione socio-emotiva (Sherman et al., 2018 citato da Wikmann et al., 2022). Le immagini condivise sui social media possono essere valutate dagli altri utenti tramite like o commenti, feedback utili per misurare il grado di apprezzamento dei post, che vengono interiorizzati dai soggetti, se i feedback sono positivi vi sarà influenza positiva dell'autostima, mentre se saranno negativi avverrà il contrario.

Le ragazze, in particolare, riferiscono di interpretare i numeri dei “mi piace” da parte dei pari come segno di approvazione o di disapprovazione (Chua & Chang, 2016).

Nell'articolo redatto da Wikman e colleghi (2022) sono stati riportati diversi paradigmi sperimentali che hanno analizzato come il cervello reagisce alla ricezione di feedback positivi o negativi dai coetanei in un ambiente virtuale. Questi paradigmi hanno utilizzato attività che mirano a imitare aspetti delle piattaforme di social media del mondo reale,

monitorando tramite la risonanza funzionale le reazioni cerebrali dei partecipanti. Si è notato che nel corso dell'adolescenza il cervello ha una maggiore sensibilità e reattività al feedback sociale dei coetanei (Burnett et al., 2011 citato da: Wikman P. et al., 2022). Durante questa fase, infatti, maturano le regioni cerebrali legate alla mentalizzazione e all'assunzione di prospettiva nella corteccia prefrontale mediale (MPFC) (Blakemore, 2008 citato da: Wikman P. et al., 2022). Per via di questi cambiamenti legati alla delicata fase dello sviluppo del "cervello sociale", i ragazzi possono dunque essere particolarmente sensibili al contenuto emotivo dei social media (Crone e Konijn, 2018 citato da: Wikman P. et al., 2022). Le aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione emotiva, infatti, vengono attivate dai feedback che gli adolescenti ricevono da parte dei pari sui social media (Sherman et al., 2018 citato da: Wikman P. et al., 2022).

2.4 Interiorizzazione delle immagini presentate sui social media

Il secondo processo cognitivo che porta all'insoddisfazione corporea è l'interiorizzazione delle immagini presentate dai social media. Thompson e Stice (2001) definiscono l'interiorizzazione dell'ideale di magrezza come: «la misura in cui un individuo cognitivamente “acquista” ideali di attrattiva definiti socialmente e si impegna in comportamenti progettati per produrre un'approssimazione di questi ideali» (p.181). La ricerca sul concetto di sé ha dimostrato che anche un soggetto con una visione corporea stabile, può essere influenzato dalle immagini presentate dai mass media, che possono indurlo a modificare i propri comportamenti e atteggiamenti (Deusinger, 1998, Grogan, 1999 citato da Knauss et al., 2007). Tuttavia, nonostante la maggior parte delle persone sia consapevole degli standard sociali di bellezza, non tutti li interiorizzano allo stesso modo; coloro che interiorizzano maggiormente gli standard sociali generalmente risultano essere più esposti ai rischi di insoddisfazione corporea (Stice, 2002 citato da: Fardouly J. et al., 2018).

Un ruolo di grande rilievo nello sviluppo dell'interiorizzazione delle immagini presentate sui social media è svolto dalla figura dell'influencer, definito dal dizionario Treccani¹⁸ come: “Personaggio di successo, popolare nei social network e in generale molto seguito dai media, che è in grado di influire sui comportamenti e sulle scelte di un determinato pubblico”. Si tratta di blogger, videomaker, content creators, YouTubers, Instagrammers che postano con regolarità dei contenuti sotto forma di video o foto sui loro canali social,

specializzandosi in un settore preciso: food, beauty, gaming, fashion, design, travel, lifestyle, fitness, e tanti altri ²³. Poiché gli influencer svolgono un ruolo determinante nel processo di comunicazione, le aziende spesso li contattano per promuovere prodotti o marchi che rientrano nella loro sfera di influenza ²³. Codeluppi (2022) afferma che l'influencer può essere ritenuto un "testimonial pubblicitario", perché talvolta promuove dei beni in maniera subdola, indossando o utilizzando i prodotti che i brand chiedono loro di sponsorizzare nei video o nelle foto che ritraggono la quotidianità. L'azione promozionale risulta essere molto efficace, perché suscita facilmente il desiderio di emulazione; i giovanissimi in particolare cercano di imitare i loro idoli del web acquistando i prodotti che essi possiedono o indossano. Le immagini di Instagram, quindi, funzionano in modo efficace dal punto di vista comunicativo e possono essere considerate estremamente influenti a livello sociale e portare dunque gli adolescenti ad interiorizzarle come ideali o standard di bellezza fisica da seguire (Codeluppi, 2022).

2.4.1 Esposizione a immagini mediatiche idealizzate

Le foto possiedono da sempre un ruolo significativo nelle pratiche comunicative degli individui. Il linguaggio delle immagini, infatti, può essere utilizzato per descrivere in modo convincente ambienti culturali e sociali ed è in grado di descrivere la realtà in modo efficace (Codeluppi V., 2022). La piattaforma di Instagram mostra in modo chiaro come oggi le immagini possiedano un ruolo centrale nella nostra cultura: oggetti, animali, persone o panorami diventano sempre più "instagrammabili", ovvero adatti ad essere pubblicati in un post o una storia su Instagram.

I feed dei social media forniscono un flusso di immagini, spesso create e promosse da diverse fonti, come influencer, celebrità, pubblicità e contenuti online, che presentano un'idea estremamente attraente, perfezionata ed irrealistica della bellezza, del corpo, dello stile di vita a cui aderire e del successo, offrendo ampie opportunità per confronti sociali verso l'alto (Engeln R., Loach R., Imundo M.N., & Zola A., 2020).

Le conseguenze si evidenziano in modo particolare sulle ragazze, che oltre a fare diete restrittive si sottopongono ad interventi di chirurgia estetica, nel tentativo non solo di essere belle, ma di uniformarsi al modello comune, ad esempio riproducendo le stesse forme di labbra e zigomi. In questo caso, quindi, si perdono le proprie piccole imperfezioni, non per cercare un miglioramento di sé stessi, ma per avvicinarsi il più

possibile ad un'immagine di "moda"²⁴. La società ha finora, quindi, puntato sul culto di una perfezione stigmatizzata, senza spingere all'individualismo e all'accettazione delle imperfezioni del proprio corpo come segni della storia della propria vita, anche se oggi da più parti stanno sorgendo iniziative opposte come il body positivity.

A tal proposito, a livello governativo, i politici norvegesi preoccupati dalla "kroppspress", ovvero la pressione corporea, cioè il senso di inadeguatezza e la bassa autostima di fronte agli standard di bellezza proposti e dal fatto che questo possa sfociare in gravi disturbi psicologici soprattutto nei giovani, hanno fortemente voluto un provvedimento che li tutelasse²⁵. Il 2 giugno 2021 il parlamento scandinavo ha, dunque, approvato una legge che obbliga agenzie ed influencer a pubblicare un logo, realizzato dal ministero dell'Infanzia e della Famiglia, che avvisi gli utenti del fatto che le immagini sono modificate da filtri, app e programmi grafici²⁶. Ogni alterazione della forma del corpo, del colore della pelle o l'utilizzo di semplici filtri devono, quindi, essere esplicitati; le violazioni della legge sono punite con multe salatissime. Purtroppo, lo stesso Ministero ha affermato che la legge è di difficile applicazione, infatti non è sempre possibile riconoscere i ritocchi, poi la norma non vieta in maniera esplicita la regolazione dell'illuminazione, la saturazione o il contrasto delle fotografie, che di fatto possono migliorare molto l'effetto fotografico della pelle e del corpo²⁶.

Tuttavia, una ricerca condotta da Narder e colleghi, pubblicata a fine giugno 2021 e condotta probabilmente prima della promulgazione della legge da parte del parlamento norvegese, ha evidenziato che le dichiarazioni di non responsabilità, che si esemplificano in loghi apportati sulle immagini, non risultano essere molto efficaci. Presumibilmente perché le alterazioni digitali sono già state accettate come standard e il miglioramento delle immagini sembra essere stato interiorizzato come componente naturale.

Dunque, sembra piuttosto urgente ricercare nuove misure di alfabetizzazione mediatica che vadano oltre il metodo delle dichiarazioni di esclusioni di responsabilità.

2.4.2 Effetti potenzialmente dannosi dell'editing

Un aspetto che si è dimostrato particolarmente rilevante per l'immagine corporea è l'investimento di tempo in attività relative alla cura e alla modifica delle foto prima della loro pubblicazione (McLean, Jarman et al., 2019 citato da Gordon et al., 2020).

La modifica delle immagini si riferisce al miglioramento digitale degli scatti, che si realizza tramite applicazioni di fotoritocco su computer e smartphone (Fastoso et al., 2021). Le tecnologie di editing stanno diventando sempre più sofisticate, infatti, rendono possibili, con molta facilità, importanti modifiche all'aspetto fisico, che consentono agli utenti di migliorare i propri lineamenti sui social media, minimizzando le imperfezioni (Vendemia M.A. & DeAndrea D.C., 2021). Per questo motivo, le nuove piattaforme sono considerate un mezzo utile per aumentare la propria autostima ²⁷.

Tuttavia, però, la centralità dell'autopresentazione sui social media possiede delle connotazioni negative perché, oltre che ad aumentare le preoccupazioni degli adolescenti sul loro aspetto, incrementa le pubblicazioni di un sé ideale e non realistico (McLean et al., 2019 citato da ²⁷).

Uno studio condotto da Mills e colleghi (2018) si è occupato di testare se scattare e pubblicare un selfie sui social media, con o senza fotoritocco, generi dei cambiamenti di umore e insoddisfazione corporea tra le giovani donne. Nel compito sperimentale, alle partecipanti nella condizione "Untouched Selfie", ovvero senza fotoritocco, è stato chiesto di scattarsi una foto sull'iPad del laboratorio e di caricarla sul loro profilo social preferito (Facebook o Instagram). A quelle che appartenevano al gruppo "Selfie con fotoritocco", invece, è stato chiesto di scattarsi una o più foto ed è stato comunicato loro che potevano utilizzare un'app per apportare delle modifiche alla loro immagine, prima di caricarla sul proprio profilo di social. I risultati hanno evidenziato che le partecipanti che hanno caricato un selfie senza la possibilità di ritoccare o scattare più foto, si sono sentite molto ansiose, poco sicure di sé e meno attraenti fisicamente. Si può ipotizzare, dunque, che gli stati psicologici provati in questa condizione siano correlati a sentimenti di autocoscienza e/o paura di una valutazione negativa da parte degli altri, dal momento che generalmente il fotoritocco consente alle donne di ridurre al minimo le imperfezioni percepite e di presentare la versione più attraente di sé sui social media, per dare un'impressione migliore ai loro spettatori.

Tuttavia, i benefici psicologici derivanti dalla possibilità di modificare le foto sono risultati insufficienti: infatti, anche le donne che hanno potuto modificare la propria immagine si sono sentite significativamente meno attraenti dopo averla pubblicata e hanno comunque sperimentato diminuzioni dell'umore e aumento dell'ansia, come quelle che non avevano potuto ritoccare il proprio selfie. Per cui, inaspettatamente, avere la possibilità di modificare il proprio selfie prima di pubblicarlo non ha attenuato in modo significativo l'ansia delle donne. Un risultato simile è emerso per i sentimenti di attrattiva fisica: infatti sia le

partecipanti che avevano potuto ritoccare il proprio selfie, sia quelle che non avevano potuto farlo si sono sentite meno attraenti.

Al contrario, in termini di sentimenti di fiducia, le donne che hanno potuto modificare il proprio selfie si sono sentite più sicure rispetto a quelle che non hanno potuto farlo.

Dunque, anche se il fotoritocco dà un senso di controllo e fiducia sul proprio aspetto fisico (Tiggemann & Miller, 2010 citato da Mills et al., 2018), in realtà non sembra migliorare lo stato d'animo o l'immagine di sé, perché il modificare le proprie foto induce a pensare di più ai propri difetti o alle proprie imperfezioni e perciò potrebbe attivare sentimenti di auto-oggettivazione.

CAPITOLO 3

Dipendenza dai social media e immagine corporea

3.1 Dipendenza da social media e autostima

Dopo aver analizzato la dipendenza da smartphone e il concetto del sé in relazione alla costruzione dell'immagine corporea in adolescenza è necessario individuare il legame tra i due costrutti trattati. In particolare è importante trattare il concetto di autostima in relazione alla dipendenza da smartphone e in relazione all'immagine corporea.

Molti studi evidenziano l'esistenza di una correlazione tra la dipendenza dai social media e l'autostima, in particolare affermano che una minore considerazione di sé potrebbe predire la dipendenza da smartphone e da internet tra gli adolescenti (ad esempio Błachnio et al., 2016; Mei et al., 2016; Park, Kang e Kim, 2014; Sariyska et al., 2014; Yen, Chou, Liu, Yang, & Hu, 2014; Zhang, 2015 citati da Wang P. & Zhao M., 2017).

In particolare, i ragazzi con scarsa autostima possiedono convinzioni negative sul sé e un basso senso di sicurezza (Passanisi et al., 2015 citato da Ding Y., Wan X., Lu G., Huang H., Liang Y., Yu J., & Chen C., 2022), ma hanno, allo stesso tempo, un forte desiderio di creare e mantenere delle relazioni interpersonali (Paz et al., 2017 citato da Ding Y., 2022).

Yuchan et al. (2017) hanno evidenziato che gli adolescenti con bassa autostima sono spesso svantaggiati nelle interazioni e hanno meno sostegno sociale, per cui hanno maggiori probabilità di sentirsi soli. Pertanto, essi sembrano preferire le comunicazioni mediate dalle nuove tecnologie alle relazioni faccia a faccia; in questo caso i social media divengono il mezzo ideale per intraprendere nuove amicizie, sono ritenuti i luoghi più sicuri dove poter esprimere le proprie opinioni (Ding Y., 2022). La continua necessità di mantenere le relazioni con gli altri porta questi adolescenti, dunque, ad un uso massiccio degli smartphone (Billieux et al., 2015 citato da Ding Y., 2022).

Alcuni ricercatori hanno approfondito gli studi a riguardo e hanno scoperto che gli adolescenti con bassa autostima generalmente possiedono distorsioni cognitive e una regolazione emotiva disadattativa (Billieux, 2012 citato da Ding Y., 2022), i quali si traducono in una maggiore ansia sociale, che si quietta eccedendo nell'uso degli smartphone.

Un basso livello di autostima, dunque, risulta essere un predittore della dipendenza da smartphone.

Allo stesso modo, l'immagine corporea e l'autostima, note da tempo per essere collegate, sono importantissime per i giovani, in particolare gli adolescenti (O'Dea J.A., 2012). La bassa autostima è fortemente correlata a un'immagine corporea negativa.

Lo studio di Flament e collaboratori (2012) ha suggerito, infatti, che l'autostima negativa è un importante fattore predittivo di insoddisfazione corporea e i media sono i principali responsabili di questo fenomeno, associando corpi magri all'idea del successo e generando insoddisfazione per la forma del proprio corpo, del proprio peso o del proprio aspetto (23). Sempre nello stesso studio è stato dimostrato che gli adolescenti che hanno un'autostima positiva hanno meno probabilità di sviluppare insoddisfazione corporea e di incorrere in disturbi comportamentali ²⁸; mentre coloro con autostima negativa hanno un alto rischio di sviluppare disturbi alimentari e depressione. Questo è soprattutto evidente nelle società occidentali, che tendono a ritenere le caratteristiche come il peso corporeo, la muscolosità e la magrezza controllabili dall'individuo: un adolescente insoddisfatto del proprio corpo, può dunque percepirlo come il risultato di inadeguatezza personale (Paxton S.J., Neumark-Sztainer D., Hannan P.J. & Eisenberg M.E., 2006).

3.2 Instagram, percezione corporea e autostima

Dalla letteratura scientifica recente è stato evidenziato che le persone con bassa autostima sono spinte ad utilizzare maggiormente i social media (Błachnio et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Andreassen et al., 2017 citato da ²⁹), poiché i feedback ricevuti possono aumentare l'autostima (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006; Andreassen et al., 2017 citato da ²⁹). Però, è stato rilevato che l'utilizzo di Instagram, nello specifico, è anche collegato alle preoccupazioni relative all'immagine corporea e al controllo del peso (Wesseldyk, 2017 citato da ²⁹). Dunque coloro che usano i social media con l'intento di migliorare la propria immagine di sé rischiano, non solamente di diminuire la propria autostima, ma anche di peggiorare la loro soddisfazione per la vita (Hawi & Samaha, 2016 citato da ²⁹).

Infatti i feedback, like e commenti, ricevuti dagli amici possono migliorare o peggiorare l'autostima e il benessere psicologico in generale (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006 citato da ²⁹).

Nello studio di Sholeh & Rusdi (2019) si afferma altresì che l'utilizzo di Instagram non è nocivo, però espone facilmente ad atteggiamenti di dipendenza e a tratti disadattivi. Su questa piattaforma gli utenti migliorano le immagini che pubblicano, applicando filtri, e in questo modo creano e mantengono standard di bellezza idealizzati, difficilmente raggiungibili. Gli utenti, quindi, si confrontano con altre persone dando una valutazione di sé o migliore o peggiore rispetto agli altri (Gilbert, 2001 citato da Simon P. D. et al., 2022) e possono esporsi ad una stima negativa del proprio corpo, avendo una maggiore consapevolezza dei propri difetti.

È probabile che le persone tendano quindi al perfezionismo dell'aspetto fisico e l'obiettivo di questo studio è scoprire se ciò potrebbe spiegare il legame tra dipendenza da Instagram e bassa autostima del corpo (Simon P. D. et al., 2022).

Sholeh & Rusdi (2019) hanno sviluppato una scala mirata a misurare i comportamenti di dipendenza degli utenti di Instagram, perché l'applicazione dal suo lancio nel 2010 ha avuto un rapido successo. Presumibilmente la dipendenza da Instagram è legata alla stima del corpo generata dall'esposizione idealizzata delle immagini del corpo nei feed di Instagram. Queste ultime, infatti, vengono interiorizzate e possono portare a percepire il sé come non all'altezza delle aspettative sociali (Rodgers et al., 2011 citato da Simon P. D. et al., 2022); è stato dimostrato che ciò porta conseguenze negative come ansia, depressione, dismorfismo corporeo, perfezionismo dell'aspetto fisico e disturbi alimentari.

Simon e colleghi (2022) ipotizzano che il perfezionismo dell'aspetto fisico medi la relazione tra dipendenza da Instagram e stima del corpo e i risultati hanno confermato l'ipotizzata correlazione negativa, soprattutto tra le donne: infatti gli standard di bellezza idealizzati sono più forti per le ragazze che sono maggiormente influenzate dagli ideali estetici imposti dalla società. Nel complesso questi risultati implicano che Instagram potrebbe portare ad una percezione negativa del sé e allo sviluppo della dipendenza da social media.

3.3 Strategie per la prevenzione e il trattamento della dipendenza da smartphone

Per cercare di prevenire la dipendenza da smartphone è necessario intervenire negli ambienti in cui vivono quotidianamente gli adolescenti: la famiglia e la scuola.

I genitori, infatti, per fronteggiare l'uso eccessivo dello smartphone, potrebbero trascorrere più tempo con i propri figli adolescenti, coinvolgendoli in attività salutari (Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Alcuni ricercatori (Lee e Ogbolu, 2018 citato da Ting C. H. & Chen Y.

Y., 2020) hanno, inoltre, proposto delle strategie utili, utilizzabili dai familiari, per evitare lo sviluppo della dipendenza da smartphone come impostare delle regole, controllare l'utilizzo del cellulare e filtrarne i contenuti.

La scuola, poi, dal momento che ha un impatto significativo sui giovani, dovrebbe sensibilizzare gli studenti sulle conseguenze dannose dell'uso problematico dello smartphone, istruendoli riguardo ad attività più sane e cercando di renderli consapevoli delle conseguenze della dipendenza da smartphone; inoltre, per prevenire lo sviluppo di dipendenza da smartphone, dovrebbe stabilire delle politiche che ne vietino l'utilizzo nell'ambito scolastico (Chun, 2017 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Infine è necessario stabilire un buon sistema di supporto sociale intorno agli adolescenti (Ding et al., 2022).

La dipendenza da smartphone ha molte somiglianze con quella da internet, perciò il trattamento di quest'ultima potrebbe essere utilizzato come strategia per migliorare l'uso problematico dello smartphone (Kim, 2013 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). Secondo Chun e colleghi (2017), gli interventi efficaci consistono generalmente in cinque componenti: diminuzione delle ore online, autoconsapevolezza e autocontrollo, fattori scolastici (processi che vengono messi in atto per far in modo che il ragazzo sviluppi abilità cognitive e scolastiche), supporto tra pari e servizi professionali. È stato inoltre evidenziato che l'intervento che risulta essere più efficace è la presa di consapevolezza e il mantenimento di controllo da parte dell'adolescente (Gokcearslan et al., 2016; Van Deursen et al., 2015 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Esistono anche varie strategie e pratiche di controllo per limitare l'utilizzo dello smartphone, come tenerlo lontano, rimuovere le applicazioni che inducono alla dipendenza o applicare delle limitazioni più gradualmente (Löchtefeld, Böhmer e Ganev, 2013 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). In merito a ciò sono state sviluppate delle applicazioni, come AppDetox, per consentire agli utenti di impostare volontariamente delle regole, in modo tale da avere delle restrizioni nell'uso di alcune app e dunque "disintossicarsi" dal loro utilizzo: per esempio, permettendo di utilizzare determinate funzioni solo in un momento specifico della giornata (Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Alcuni ricercatori (Van Gordon et al., 2017 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020) hanno suggerito che l'assunzione di consapevolezza può essere fondamentale per trattare le dipendenze comportamentali. L'integrazione di pratiche di meditazione in sostituzione ai comportamenti di dipendenza può per esempio ridurre le ricadute e i sintomi di astinenza; la compassione può essere d'aiuto per contrastare le emozioni negative legate alla dipendenza;

lo spostamento dell'attenzione su altre priorità della vita può aiutare a non focalizzarsi sulla ricompensa immediata, proveniente dalle attività che creano dipendenza; e in ultimo anche il miglioramento della pazienza può agevolare il miglioramento dell'uso problematico dello smartphone (Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020).

Anche la terapia cognitivo comportamentale risulta essere utile per migliorare la consapevolezza di sé nella gestione della dipendenza da smartphone e da social media (Chun, Shim e Kim, 2017). Chun et al. (2017) hanno dimostrato l'efficacia della terapia integrativa: come la terapia comportamentale cognitiva artistica, la terapia artistica integrativa e l'utilizzo di colloqui motivazionali per la gestione della dipendenza. I ricercatori hanno inoltre riferito che gli interventi terapeutici in gruppi di 9-12 partecipanti sono risultati molto efficaci per il trattamento dell'utilizzo problematico degli smartphone, poiché in gruppo si hanno più probabilità di creare una "comunità terapeutica" che incoraggia una maggiore connessione e accettazione e, quindi, spinge a un cambiamento comportamentale più duraturo.

Anche altri ricercatori hanno condotto uno studio basato sulla mindfulness di gruppo, sviluppato sulla base del quadro teorico della terapia cognitivo-comportamentale (Lan et al., 2018 citato da Ting C. H. & Chen Y. Y., 2020). I ricercatori hanno, perciò, ideato un programma settimanale di intervento con un totale di otto sessioni, che gradualmente dovrebbero aiutare alla ristrutturazione cognitiva, tramite l'integrazione di pratiche di meditazione consapevole, utili per affrontare le ricadute e stabilire dei chiari obiettivi di vita. I risultati hanno mostrato che la ricostruzione cognitiva ha aiutato i partecipanti ad identificare le motivazioni alla base dell'uso eccessivo dello smartphone e la combinazione con la mindfulness li ha aiutati a dissociare le emozioni legate all'utilizzo assiduo dei social media.

3.4 Strategie per la prevenzione e il trattamento dell'insoddisfazione corporea

La gran parte degli interventi psicologici che hanno come obiettivo la promozione di un'immagine corporea positiva si concentra principalmente su programmi educativi che migliorano l'autostima e la consapevolezza di sé³⁰.

Menzel e Levine (2011) hanno concettualizzato l'immagine corporea positiva come un elemento costituito da tre componenti: l'apprezzamento del proprio aspetto fisico, la consapevolezza dei propri bisogni corporei e l'abilità di pensare al proprio aspetto in modo

auto-protettivo. Infatti, un'immagine corporea positiva è associata alla salute psicosociale e fisica, e di conseguenza all'aumento dell'autostima, della cura di sé e della soddisfazione per la propria vita (Halliwell, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015 citato da ³⁰). È quindi chiaro che per ottenere un effetto positivo sulla salute e sul benessere di un soggetto, è necessario promuovere un'immagine corporea positiva, piuttosto che semplicemente ridurre l'immagine negativa (Guest et al., 2019 citato da ³⁰).

Alcuni programmi di alfabetizzazione mediatica tradizionale si sono concentrati sulla capacità di analizzare criticamente le immagini idealizzate presentate nei media e Gordon e colleghi (2020) propongono degli interventi che mirano a consapevolizzare gli adolescenti in merito alle immagini irrealistiche presentate sui social media per aumentare la loro autostima.

Inoltre il programma “Everybody’s different” (O’Dea, 2000 citato da ³⁰), per i ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni, che frequentano la scuola secondaria, si focalizza sull’autostima. L’intervento prevede due gruppi, uno sperimentale e uno di controllo, con un follow-up a 12 mesi per verificare se i risultati conseguiti sono temporanei o duraturi. Il programma si basa principalmente su lavori di gruppo e giochi ed è progettato per aiutare i ragazzi a sentirsi sicuri e non criticati, aiutandoli a sviluppare relazioni sociali e capacità comunicative, costruendo un'immagine positiva di sé e della propria autostima e affrontando temi come gli stereotipi sociali. Lo studio dimostra che tali programmi di intervento, sviluppando l'autostima degli adolescenti, possono migliorare la consapevolezza della propria immagine corporea. Infatti, a differenza del gruppo di controllo, il gruppo che ha ricevuto l'intervento ha sperimentato un miglioramento nella stima della propria immagine corporea. Inoltre, il gruppo sperimentale ha riportato un diminuito interesse per l'accettazione sociale e per la preoccupazione dell'aspetto, dimostrando di rispondere alla pressione dei pari, al confronto e alla vulnerabilità degli stereotipi socioculturali ³⁰.

Pertanto, ha senso implementare misure preventive anche nelle scuole elementari, dove le convinzioni e gli atteggiamenti sul peso e sulla forma del corpo sono meno consolidati (Dohnt & Tiggemann, 2008 citato da ³⁰), costruendo programmi adatti alla fascia di età dei soggetti: dovrebbe essere utilizzato un linguaggio appropriato e gli interventi dovrebbero essere in una modalità più ludica.

CONCLUSIONE

In sintesi, è corretto affermare che l'utilizzo dei social media può aiutare gli adolescenti a migliorare i processi comunicativi, ad accedere facilmente a nuove informazioni e soprattutto a contribuire allo sviluppo della propria identità (Ohannessian, C.; Vannucci, A., 2020 citato da Torrijos-Fincias P. et al., 2021). Le piattaforme social, infatti, sono i luoghi in cui i giovanissimi sperimentano la creazione della propria immagine corporea online. Tuttavia, questo uso è anche associato a determinati rischi. Gli adolescenti, infatti, stanno diventando sempre più dipendenti dai loro schermi, hanno bisogno di essere costantemente aggiornati e questo porta a una serie di comportamenti che li rendono più preoccupati per l'espressione del loro sé (Mace, R., 2020 citato da Torrijos-Fincias P. et al., 2021). Dunque gli smartphone possono essere considerati un ostacolo per il percorso evolutivo dell'adolescente, sia per il rischio di sviluppare una dipendenza comportamentale che per la possibilità di sviluppare una considerazione del proprio Sé e della propria immagine corporea negativi.

In modo particolare, l'emergenza pandemica da Covid-19 ha rafforzato la dipendenza da smartphone. Infatti, l'indagine "Tra digitale e cyber risk: rischi e opportunità del web"³¹, condotta dal Moige (Movimento Italiano Genitori) in collaborazione con Istituto Piepoli, ha rilevato che in Italia, da quando è scoppiata la pandemia da Covid-19, il tempo trascorso dagli adolescenti davanti ai dispositivi tecnologici è aumentato del 67%. Contestualmente la ricerca ha evidenziato che i ragazzi testimoniano la perdita del contatto fisico e del contatto con la realtà, l'aumento della solitudine, dello stress e dei disturbi psicologici. L'isolamento forzato, limitando le relazioni faccia a faccia e costringendo alla socializzazione esclusivamente tramite i social media, ha generato notevoli conseguenze sulla salute psicologica degli adolescenti, che risultano molto provati da questo periodo (Cheng C. & Lau Y.C., 2022).

Pertanto, oggi vi è un'urgente necessità che la dipendenza da smartphone venga riconosciuta come tale dai manuali diagnostici e che ne venga delineata una precisa sintomatologia. In modo tale da poter diagnosticare facilmente il disturbo comportamentale e poterne rafforzare i modelli di trattamento. La comunità scientifica si dovrebbe impegnare, dunque, ad elaborare una definizione chiara, che possa rientrare nelle prossime revisioni dei manuali. Per quanto riguarda l'insoddisfazione corporea, invece, sulla base delle osservazioni presentate all'interno di questo elaborato si potrebbero ipotizzare degli interventi di Body

Positivity maggiormente mirati sul target adolescenziale. Il movimento dell'immagine corporea positiva, infatti, incoraggia il rifiuto dell'idea che l'aspetto fisico debba adattarsi a un preciso ideale estetico e incoraggia ad accettare il proprio corpo, ma di fatto i post pubblicati sui social dalle celebrità e le pubblicità di vestiario e intimo che promuovono questo ideale coinvolgono quasi esclusivamente le donne adulte. Non compaiono quasi mai immagini di uomini, anziani o adolescenti che si sentono a proprio agio col proprio corpo, benché questo non rispecchi i canoni di bellezza della società occidentale.

Sarebbe utile, quindi, coinvolgere anche gli adolescenti a pubblicare immagini del corpo positive, in modo tale da sviluppare una rete di prevenzione all'insoddisfazione corporea sui social network, per i propri coetanei. Sarebbe pertanto interessante immaginare dei programmi di prevenzione fruibili direttamente sui canali di comunicazione utilizzati dai ragazzi, come Instagram, in modo tale che evitino di interiorizzare le immagini idealizzate che trovano sugli stessi e che migliorino la stima della propria immagine corporea.

BIBLIOGRAFIA

Allen, J.P. (2008). Il sistema di attaccamento in adolescenza. In Cassidy J. & Shaver P.R. (a cura di), *Manuale dell'attaccamento: teoria, ricerca e applicazioni cliniche. Il Guilford Press, New York, 419–435.*

American Psychiatric Association (2013). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi Mentali, Quinta edizione (DSM-5)*, trad. it. Raffaello Cortina, Milano 2014.

Bassi, G., Lis, A., Marci, T., & Salcuni, S. (2021). La versione italiana dello Smartphone Addiction Inventory (SPA-I) per adolescenti: analisi fattoriale confermativa e relazione con l'autocontrollo e i sintomi interiorizzati-esternalizzati. *International Journal of Mental Health and Addiction, 21.*

Bhattacharya, S., Bashar, M.A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOFOBIA: NO CELLULARE PhoBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 8 (4)*, 1297-1300.

Billieux J., Van der Linden, M., & Rochat L. (2008). The role of impulsivity in effective and problematic cell phone use. *Applied Cognitive Psychology, 22 (9)*, 1195–210.

Boccia Artieri, G. (2012). *Stati di connessione. Pubblici, cittadini e consumatori nella (social) network society.* Milano: FrancoAngeli.

Brummett, B. H., Babyak, M.A., Williams, R.B., Harris, K. M., Jiang, R., Kraus, W.E., Singh, A., Costa, P.T., Georgiades, A., & Siegler, I.C. (2014). A putatively functional polymorphism in the HTR2C gene is associated with depressive symptoms in white females reporting significant life stress. *PLoS ONE, 9 (12).*

Buctot, D.B., Kim, N., & Kim, S.H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open, 2 (1).*

Cao, C., Sun, K., Cao, L. e Li, F. (2021). Multilocus monoaminergic genetic variants interact with stressful life events in predicting changes in adolescent anxiety symptoms: a one-year longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 50(11), 2194–2207.

Carey, R. N., Donaghue, N., Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with role models and peers. *Body images*. 11 (1), 81-84.

Casey, B.J., Duhoux, S. & Cohen, M.M. (2010). Adolescence: what does it transmit, do Transition and translation have to do with it? *Neuron*, 67(5), 749–760.

Casey, B.J., & Caudle K. (2013). The Adolescent Brain: Self-Control. *Current indications in Psychological Sciences*, 22 (2), 82-87.

Chae H. (2022). Factors associated with body image perception of adolescents. *Acta Psychologica*, 227.

Cho, H.-Y., Kim, D.J. & Park, J. W. (2017). Stress e dipendenza da smartphone per adulti: mediazione per autocontrollo, nevroticismo ed estroversione *Stress e salute*, 1-7.

Chua, T.H. & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computer in Human Behavior*, 55, 190-197.

Cheng, C. & Lau, Y.C. (2022). Social Media Addiction during COVID-19-Mandated Physical Distancing: Relatedness Needs as Motives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (8).

Chun, J. S., Shim, H.S., & Kim, S. (2017). A Meta-Analysis of Treatment Interventions for Internet Addiction Among Korean Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20, 225-231.

Codeluppi V. (2022). Il ruolo sociale delle immagini digitali. *Mediascapes journal*.

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019) #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image, 29*, 47-57.

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183-187.

Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1985). The NEO personality inventory manual. *Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.*

Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Ahmadabadi, H.B., Kuss, D.J., & Ramayah, T. (2021). Social media addiction and empathy: Moderating the impact of personality traits among high school students. *Telematics and Information Technology, 57*, 101-516.

De Albéniz Garrote, G. P., Rubino, L., Medina Gomez, B., & Buedo-Guirado, C. (2021). Smartphone abuse among adolescents: the role of impulsivity and sensation seeking. *Section Health psychology, 12*.

De-Sola Gutierrez, J., Rodriguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell Phone Addiction: A Review. *Psychiatry, Section Addictive Disorders, 7*.

Dijkstra, J.K., & Veenstra, R. (2011). Peer relationships. *In Encyclopedia of Adolescence. Altrove. 2*, 255-259.

Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., & Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Front. Psychol. Sec. Addictive Behaviors, 13*.

Engeln, R., Loach, R., Imundo, M.N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image, 34*, 38-45.

- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartania, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society, 20* (4), 1380–1395.
- Fastoso, F., González-Jiménez, H., & Cometto, T. (2021). Mirror, mirror on my phone: Drivers and consequences of selfie editing. *Journal of Business Research, 133*, 365-375.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: A review of the existing literature. *Neuropsychiatry, 33*, 179–190.
- Galimberti U. (2018). *Nuovo dizionario di psicologia. Psichiatria, psicoanalisi, neuroscienze*, Feltrinelli.
- Gjoni, M. (2015). Il concetto di sé nella personalità. *Tredimensioni 12*, (2), 194-201.
- Gordon, C.S., Rodgers, R.F., Slater, A.E., McLean, S., Jarman, H.K., & Paxton, S.J. (2020). A cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy body image and wellbeing program for adolescent boys and girls: Study protocol. *Body Image, 33*, 27-37.
- Grinder, R. E. (1969). The Concept of Adolescence in the Genetic Psychology of G. Stanley Hall. *Child Development, 40* (2), 355–369.
- Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls. *Body Image, 1*(4), 351-361.
- Harter, S. (2003). The development of self-representations in childhood and adolescence. In MR Leary & JP Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*, 610–642.
- Herrero, J., Uruña, A., Torres, A. & Hidalgo, A. (2019). Smartphone addiction: Psychosocial correlates, risky attitudes, and smartphone harm. *Risk Research Journal, 22* (1), 81-92.

Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D. Kubera, M.K., König, J., & Wolf, R.C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors, 105*, 106-334.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disturbances: Association between frequency of comparing one's physical appearance to that of people followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18 (6)*, 2880.

Kim, S.G., Park, J., Kim, H.T., Pan, Z., Lee, Y., & McIntyre, R.S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry, 18 (1)*.

Kim, Y., Jeong, J.E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., & Kim, D.J. (2016). Personality factors predicting predisposition to smartphone addiction: behavioral inhibition and arousal systems, impulsivity and self-control. *PLoS One, 11(8)*.

King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior, 29 (1)*, 140-144.

Knauss, C., Paxton, S.J., & Alsaker, F.D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image, 4(4)*, 353-360.

Lee, F.S., Heimer, H., Giedd, J.N., Lein, E.S., Estan, N., Weinberger, D.R., & Casey, B.J. (2014). Adolescent mental health: opportunity and obligation. *Science, 346(6209)*, 547–549.

Lin, C-Y., Potenza, M.N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M.M., Chattu, V.K., & Pakpour, A.H. (2021). Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social Media, and Insomnia in Adolescents. *Healthcare, 9(9)*, 1201.

- Lin, Y.H., Chang, L.R., Lee, Y.H., Tseng, H.W., Kuo, T.B.J., & Chen, S.H. (2014). Sviluppo e convalida dello Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS One*, 9(6).
- Lingiardi, V., & McWilliams, N. (2015). The psychodynamic diagnostic manual - 2nd edition (PDM-2). *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 237–239.
- Mills, J.S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86-92.
- Montenero, A. (2013- 2014). Lo sviluppo del Sé in adolescenza. *Mente e cura*, 80-85.
- Naderer, B., Peter, C., & Karsay, K. (2021). This Picture Does Not Portray Reality: Developing and Testing a Disclaimer for Digitally Enhanced Pictures on Social Media Appropriate for Austrian Tweens and Teens. *Journal of Children and Media*, 16(2), 1-19.
- Nerini, A., Stefanile, C., & Mercurio, C. (2009). *L'immagine corporea. I disturbi dell'immagine corporea*. Milano: McGraw-Hill, 1-13.
- O'Dea, J.A. (2012). Body Image and Self-Esteem. *Elsevier Inc. All rights reserved*.
- Panova, T., & Carbonell, S. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (2), 252-259.
- Pavia, L., Cavani, P., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2016). Smartphone addiction inventory (SPAI): Psychometric properties and confirmatory factor analysis. *Computers in Human Behavior*, 63, 170–178.
- Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J. & Eisenberg, M.E. (2006) Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self- Esteem in Adolescent Girls and Boys, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.

- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 193–207.
- Savonardo, L., & Marino, R. (2021). *Adolescenti Always on: Social media, web reputation e rischi online*. Milano: FrancoAngeli.
- Schaffer H. R. (2005). *Psicologia dello sviluppo. Un'introduzione*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Schilder P. (1935). *Immagine di sé e schema corporeo*, tr. it. P Greco Edizioni, Milano 2019.
- Shambare, R., Rugimbana, R., & Zhoua, T. (2012). Are cell phones the addiction of the 21st century? *J Bus Manag*, 6, 573–577.
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram Addiction: Psychometric properties of The Instagram Addiction Scale (TIAS). *In Proceedings of the 11th Conference of Indonesian Students Association in South Korea (CISAK)*, 91–97.
- Simon, P. D., Cu, S. M. O., De Jesus, K. E. M., Go, N. T. S., Lim, K. T. F., & Say, C. L. C. (2022). Worried about being imperfect? The mediating effect of physical appearance perfectionism between Instagram addiction and body esteem. *Personality and Individual Differences*, 186.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36.
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: A cross-sectional study examining its relationship to sleep quality and psychological problems. *Research on indicators for children*, 14, 2265–2283.

- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Psychological Science, 10*(5), 181–183.
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Chapter 8 - Smartphone Addiction. *Adolescent Addiction (Second Edition) Epidemiology, Assessment, and Treatment, Practical Resources for the Mental Health Professional*, 215-240.
- Tonioni, F. (2013), *Psicopatologia web-mediata. Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi*. Springer Verlag.
- Torrijos-Fincias, P., Serrate-González, S., Martin-Lucas, J., & Muñoz-Rodríguez, J.M. (2021). Perception of risk in the use of technologies and social media. Implications for the construction of identity during adolescence. *Education Sciences, 11* (9), 523.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal, 9* (1).
- Twenge, J.M., Martin, G.N., & Campbell, W.K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion, 18* (6), 765–780.
- Vendemia, M.A., & DeAndrea, D.C. (2021). The effects of engaging in digital photo modifications and receiving favorable comments on women’s selfies shared on social media. *Body Image, 37*, 74-83.
- Voelker D., Reel J., & Greenleaf, C., (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 25* (6), 149-158.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J.S., & Valkenburg, P.M. (2016). Social Media Disorder Scale. *Computers in human behavior, 478-487*.

Wang P., & Zhao M. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(4), 708-717.

Wikmann, P., Moisala, M., Ylinen, A., Lindblom, J., Leikas, S., Salmela-Aro, K., Lonka, K., Güroğlu, B., & Alho, K. (2022). Brain Responses to Peer Feedback in Social Media Are Modulated by Valence in Late Adolescence. *Behavioral Neuroscience. Sec. Individual and Social Behaviors, 16*.

Yang, S.Y., Wang, Y.C., Lee, Y.C., Lin, Y.L., Hsieh, P.L. & Lin, P.H. (2022). Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions? *Healthcare (Basel), 10* (5), 963.

Yangjin, P. & Lee, S. (2022). Gender differences in smartphone addiction and depression among Korean adolescents: Focusing on the internal mechanisms of attention deficit and self-control. *Computers in Human Behavior, 107-400*.

SITOGRAFIA

¹ Istituto A.T. Beck Terapia Cognitivo – Comportamentale (2023, giugno 10). Dipendenza da Social Media. Disponibile in: <https://www.istitutobeck.com/psicoterapia-disturbi-psicologici-terapie/le-nuove-dipendenze/dipendenza-da-social-media>

² Boggio I. (2022, Settembre 14) La dipendenza da smartphone esiste davvero? *Mi Post*. Disponibile in: <https://mondointernazionale.org/post/la-dipendenza-da-smartphone-esiste-davvero>

³ Colamónico D. (2022, febbraio 22). Dipendenza da Social Network: Cos'è, Quali le Cause e Come Uscirne. *Studio Colamónico*. Disponibile in: <https://www.studiocolamónico.it/blog/dipendenza-social-network/>

⁴ Solimando E.S. (2022, Maggio 2022). La dipendenza da social o FOMO (fear of missing out). *La finestra sulla mente, Santagostino Psiche*. Disponibile in: <https://psiche.santagostino.it/2022/05/26/dipendenza-da-social/>

⁵ Centro Medico Carugate (2020, luglio 06). I cambiamenti cerebrali negli adolescenti. Disponibile in: <https://www.centromedicocarugate.it/2020/07/06/i-cambiamenti-cerebrali-negli-adolescenti/#:~:text=Il%20Nucleo%20Accumbens%20partecipa%20al,anche%20il%20mecanismo%20della%20dipendenza.>

⁶ Chiusoli S. (2020, settembre 22). Adolescenti: poca corteccia molto rischio. *Scienza in rete*. Disponibile in: <https://www.scienzainrete.it/articolo/adolescenti-poca-corteccia-molto-rischio/simone-chiusoli/2020-09-22>

⁷ Peverini F. (2018, Marzo 18). Disturbi del sonno e dipendenza da internet: problemi apparentemente diversi che si sovrappongono e aggravano a vicenda. *Consulcesi*. Disponibile in: <https://www.consulcesi.it/news/disturbo-del-sonno-dipendenza-internet-correlazione-medica/>

⁸ Barnhill J.W. (aprile 2020). Panoramica sui disturbi d'ansia. *MD, New York-Presbyterian Hospital*. disponibile in:

<https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-da-ansia-e-stress/panoramica-sui-disturbi-d-ansia>

⁹ Betti F. (2019, febbraio 02). Stress e disturbi da stress: sintomi e cura. *Ipsico*. Disponibile in:

<https://www.ipsico.it/sintomi-cura/stress-e-disturbi-da-stress/>

¹⁰ Castellani I. (2013, ottobre, 31). Insicurezza. *Ipsico*. Disponibile in:

<https://www.ipsico.it/sintomi-cura/insicurezza/>

¹¹ Studio di Psicologia e Psicoterapia Dott.ssa M. Gaudio (2022, maggio 09). Pensieri disfunzionali, cosa sono e come curarli? Disponibile in:

<https://www.mariangelagaudio.it/2022/05/02/pensieri-disfunzionali/>

¹² Una ricerca conferma: "Dipendenza da smartphone porta alla depressione". (2019, ottobre 1). *Quotidiano nazionale*. Disponibile in:

<https://www.quotidiano.net/magazine/dipendenza-da-smartphone-1.4812506>

¹³ Albertinelli M. & Pinton A. (2020, settembre 10). DIPENDENZA DA CELLULARE NEI RAGAZZI. *TuoPsicologo*. Disponibile in: <https://www.tuopsicologo.it/dipendenza-da-cellulare-nei-ragazzi/>

¹⁴ Ferrara A. (2023, gennaio 13). I ragazzi e la dipendenza da smartphone, come provano a uscire dalla trappola / INCHIESTA. *Ansa*. Disponibile in:

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/teen/2023/01/13/i-ragazzi-e-la-dipendenza-da-smartphone-come-provano-a-uscire-dalla-trappola/-inchiesta_b33ea415-27c0-4cc3-8509-5c43fd280d7d.html

¹⁵ Cozzi A. (2018, settembre 03). Il Sé e lo sviluppo del Sé. Una panoramica storica sulle principali teorie. *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in:

<https://www.stateofmind.it/2018/09/concetto-di-se-psicologia/>

¹⁶ Cassandra M. (2021, ottobre, 04). Chi sono e chi vorrei essere: differenze tra sé reale e sé ideale. *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2021/10/se-ideale-se-reale/#:~:text=Per%20S%C3%A9%20Reale%20intendiamo%20tutto,sicuri%20di%20riuscire%20a%20fare>.

¹⁷ Consiglio R. (2021, dicembre 27). L'immagine di sé e il concetto di autostima. *Psicologinews*. Disponibile in: <https://psicologinews.it/immagine-di-se-e-il-concetto-di-autostima/>

¹⁸ Treccani. (s.d.). Vocabolario Treccani online. Ultimo accesso: 20 agosto 2023. Disponibile in: <https://www.treccani.it/vocabolario/>

¹⁹ Caliarì F. (2019, aprile 24). Immagine di Sé e Autostima. Disponibile in: <https://www.fiorenzacaliari.it/immagine-di-se-e-autostima/>

²⁰ Lamberti F. (2023, gennaio 04). Schema corporeo: tra Paul Schilder e Maurice Merleau-Ponty. Disponibile in: https://www.scienzae filosofia.com/2023/01/04/schema-corporeo-tra-paul-schilder-e-maurice-merleau-ponty/#_ftn6

²¹ Immagine corporea. *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/immagine-corporea/>

²² Meloni, A., & Bocchi, G. (2022, marzo 22). COSA SIGNIFICA BODY SHAMING E COME REAGIRE PER MIGLIORARE IL MONDO IN CUI VIVIAMO. Disponibile in: <https://www.thewom.it/lifestyle/selfcare/body-shaming>

²³ Chi sono e cosa fanno gli influencer. (2021, novembre 29). *Diritto dell'informazione*. Disponibile in: <https://dirittodellinformazione.it/chi-sono-e-cosa-fanno-gli-influencer/>

²⁴ Montagnino, R. (2019, giugno 29.) L'immagine idealizzata. *Rebder*. Disponibile in: <https://www.rebder.it/immagine-idealizzata/#:~:text=Stesse%20forme%20di%20labbra%2C%20stessi,piccole%20imperfezioni%2C%20la%20loro%20individualit%C3%A0>.

²⁵ (2021, luglio 03). Vietato per legge ritoccare le foto sui social: "Spingono i giovani verso modelli irraggiungibili e sbagliati". *Today*. Disponibile in: <https://www.today.it/rassegna/vietate-foto-ritoccate-social.html>

²⁶ Norvegia, influencer obbligati per legge a segnalare il fotoritocco. (2021, luglio 05) *Skytg24*. Disponibile in: <https://tg24.sky.it/tecnologia/2021/07/05/norvegia-influencer-legge-fotoritocco>

²⁷ Rinaldi M. (2023, aprile 20). La nuova era digitale: i selfie e l'immagine di sé. *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2023/04/selfie-immagine-se-adolescenti/>

²⁸ De Luca R. (2022, giugno 01). Insoddisfazione per il proprio corpo: quanto influiscono l'autostima e i social? *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2022/06/insoddisfazione-corporea-social/#:~:text=Altre%20prove%20scientifiche%20supportano%20questi,interiorizzazione%20dell'ideale%20della%20magrezza>.

²⁹ Arlanch, C., Consolini, I., Nicolussi-Leck, K., & Santoni, A. (2019, luglio 11). Instagram, autostima e percezione corporea. *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2019/07/instagram-autostima/?fbclid=IwAR0wZODVkjgnHlHF7I9wWtZdrVOIsv2EKfzjmAaFzrISelXpaFehJXwGdXY>

³⁰ Mainardis, S. (2021, aprile 07). Interventi Psicologici Per Promuovere Un'immagine Corporea Positiva. *State of mind, il giornale della scienza psicologica*. Disponibile in: <https://www.stateofmind.it/2021/04/immagine-corporea-positiva/>

³¹ Moige. (2021, febbraio 05). Tra digitale e cyber risk: rischi e opportunità del web. *Moige - Movimento Italiano Genitori*. Disponibile in: <https://www.moige.it/2021/02/05/indagine/>