



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

I SOCIAL NETWORK e la loro influenza sulla psiche

ANNO ACCADEMICO 2022-2023

Studente:
SARA TOCCO
20D03238

Docente:
Prof. PIETRO CIPRESSO

L'arte del **progresso** è di preservare l'ordine in mezzo al cambiamento e di preservare il cambiamento in mezzo all'ordine, *Alfred North Whitehead*

INDICE

INDICE.....	3
INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 1 CONTESTUALIZZAZIONE DEL TEMA	7
1.1 Definizione dei social network nella letteratura.....	7
1.1.1 Gli effetti positivi e negativi dei Social Network sulla salute mentale....	11
1.2 Utilizzo dei Social Network da parte degli adolescenti.....	12
1.2.1 Strategie di monitoraggio dei genitori sull'uso dei social media da parte degli adolescenti.....	14
CAPITOLO 2 INSTAGRAM E I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE ..	19
2.1 Descrizione teorico - concettuale: quadro clinico dei DCA	19
2.1.1 Aspetti eziopatogenetici dei DCA	22
2.2 L'impatto di Instagram sulla vita degli utenti più a rischio.....	25
CAPITOLO 3 BeREAL E L'AUTENTICITÀ: UNA NUOVA PROSPETTIVA NEI SOCIAL NETWORK	29
3.1 Svelando i meccanismi di BeReal: un'indagine approfondita sul funzionamento... 29	
3.1.1 Definizione del concetto di "Autenticità" nel mondo dei Social Network....	31
3.2 BeReal promuove l'autenticità e il benessere sulle piattaforme digitali	32
CONCLUSIONE	35
BIBLIOGRAFIA	38
SITOGRAFIA	41

INTRODUZIONE

I social network hanno rivoluzionato negli ultimi decenni il modo in cui le persone si connettono e interagiscono online. A partire dagli anni 2000, sono stati introdotti sul mercato numerosi social network, ciascuno con un focus diverso. Alcuni si sono concentrati sulla creazione di profili personalizzati, consentendo agli utenti di esprimere la propria identità sociale. Altri, invece, hanno offerto supporto professionale, aiutando le persone a creare reti di contatti nel mondo del lavoro, inoltre, alcuni social network hanno facilitato l'incontro tra individui con interessi comuni, permettendo loro di connettersi e condividere esperienze.

I social network sono diventati strumenti di comunicazione e interazione essenziali, in grado di soddisfare una vasta gamma di bisogni sociali e professionali.

Nella cornice del web 2.0, i social network hanno rivoluzionato le interazioni online e la gestione dell'identità sociale, consentendo agli utenti di creare profili personalizzati e stabilire relazioni con altri, al fine di ampliare le reti sociali.

E ormai acclarato che social network possono influenzare la salute mentale degli utenti, con effetti sia positivi che negativi. Se da un lato offrono opportunità di supporto sociale e comunità virtuali, l'uso eccessivo può portare a sintomi di ansia, depressione e disturbi del sonno; particolarmente vulnerabili agli effetti dei social media sono gli adolescenti. L'accesso precoce a queste piattaforme ha sollevato preoccupazioni, ma sono stati proposti interventi strutturati nell'educazione ai media.

I genitori possono giocare un ruolo fondamentale nel promuovere un uso sano dei social media tra gli adolescenti. La genitorialità specifica per i media, come la mediazione e il monitoraggio, può influenzare positivamente il benessere mentale dei giovani.

È necessario approfondire la ricerca su questo tema per comprendere appieno l'impatto dei social media sulla salute mentale degli adolescenti e fornire orientamento ai genitori.

In conclusione, i social network hanno cambiato il modo in cui ci connettiamo, ma è importante capire come influenzino la nostra salute mentale e come genitori e adolescenti possano affrontare questa sfida contemporanea.

Nell'era digitale in cui viviamo, i social media hanno assunto un ruolo predominante nella vita quotidiana delle persone. Tra le varie piattaforme, Instagram si è affermato come uno dei social network più popolari e influenti, con un impatto significativo sulla percezione dell'immagine corporea e sui comportamenti alimentari di milioni di utenti in tutto il mondo.

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), rappresentano gravi problematiche di salute mentale che coinvolgono una distorsione dell'immagine corporea e un rapporto distorto con il cibo. Negli ultimi decenni, l'incidenza di tali disturbi è aumentata, soprattutto tra i giovani, e questo fenomeno ha sollevato l'attenzione della comunità scientifica e dei professionisti della salute.

La presente tesi si propone di esaminare il ruolo dei social network nei Disturbi del Comportamento Alimentare, analizzando come queste piattaforme possano influenzare la percezione del corpo e le abitudini alimentari delle persone, specialmente dei giovani. Saranno esplorate le dinamiche sociali, culturali e psicologiche che contribuiscono alla diffusione e all'aggravarsi di tali disturbi, considerando anche il contesto delle influenze mediatiche e della promozione di standard di bellezza irrealistici.

Tuttavia, negli ultimi anni, si è osservato un crescente desiderio di autenticità e genuinità nelle esperienze online. In risposta a questa esigenza, è emersa una nuova piattaforma chiamata BeReal, che si propone di promuovere l'autenticità e il benessere dell'utente.

BeReal si distingue dalle altre piattaforme online per il suo chiaro obiettivo: incoraggiare gli utenti a essere se stessi senza paura di mostrarsi al naturale. Non importa se siamo a casa in pigiama, di cattivo umore o in situazioni di quotidianità apparentemente poco interessanti. L'importante è condividere autenticamente ciò che stiamo vivendo in un dato momento, senza l'artificio dei filtri o delle modifiche.

Questo nuovo approccio mira a migliorare il benessere psicologico degli utenti, promuovendo uno stile di vita più autentico e genuino. BeReal sfida il modello comune dei social media, che spesso incoraggia a mostrare solo il lato migliore di sé stessi, cercando invece verità, semplicità e autenticità.

Capitolo 1

CONTESTUALIZZAZIONE DEL TEMA

Negli ultimi anni, i social network hanno assunto un ruolo di grande rilevanza nella nostra società, influenzando profondamente le nostre relazioni e la nostra interazione online. La letteratura scientifica si è dedicata ampiamente allo studio dei social network, esaminandone gli aspetti chiave e le implicazioni per la nostra vita quotidiana. In questo contesto, è necessario comprendere i concetti fondamentali e le dinamiche che caratterizzano i social network, nonché le loro conseguenze sulla nostra identità sociale, sulle relazioni interpersonali e sulla comunicazione. In questa spiegazione, esploreremo la letteratura esistente sui social network, focalizzandoci su elementi come la gestione delle reti sociali, l'identità online e le modalità di interazione che si sviluppano all'interno di queste piattaforme digitali.

1.1 Definizione dei social network nella letteratura

Nella letteratura scientifica, il social network è considerato lo strumento del web 2.0 che ha avuto il maggiore impatto sulle relazioni umane. Un social network è una piattaforma online che consente agli utenti di gestire la propria rete sociale e l'identità sociale. Secondo gli studi condotti da Danah Boyd e Nicole Ellison nel 2007, i social network presentano tre elementi principali: 1) uno spazio virtuale in cui gli utenti possono creare e mostrare il proprio profilo,

accessibile agli altri utenti; 2) un mezzo per stabilire relazioni e interagire con altri utenti; 3) la possibilità di osservare le peculiarità della propria rete sociale, inclusi i legami con gli altri utenti. La caratteristica distintiva dei social network rispetto ai vecchi media è la capacità di rendere visibili e utilizzabili le reti sociali, agevolando interazioni tra individui che altrimenti non sarebbero entrati in contatto (Boyd & Ellison, 2007).

Secondo questa prospettiva, i social network rappresentano il culmine di un percorso di cambiamento che ha permesso al computer di arricchire la conoscenza e facilitare la comunicazione e la condivisione dell'esperienza e dell'identità sociale tramite queste piattaforme (Riva, 2012). I profili sui social network consistono in pagine personali che consentono agli utenti di presentarsi online. Durante la registrazione, vengono richieste informazioni personali come età, località e interessi, oltre a una sezione "su di me". Questi dati vengono utilizzati per creare un profilo personalizzato per l'utente. Alcune piattaforme incoraggiano gli utenti a mantenere i propri profili aggiornati con foto e contenuti multimediali. La visibilità del profilo può variare a seconda del social network e delle preferenze dell'utente, incluso l'eventuale abbonamento alla piattaforma (Boyd & Ellison, 2007).

Inoltre, per quanto riguarda le relazioni sociali, la maggior parte dei siti richiede all'utente di identificare i suoi legami con altri utenti utilizzando termini come "amici", "contatti" o "*follower*". I social network, in particolare quelli di grandi dimensioni, facilitano il mantenimento delle reti sociali esistenti, consentendo agli utenti di comunicare con i legami già stabiliti. Alcune piattaforme web sono state progettate per rivolgersi a un pubblico eterogeneo, come persone provenienti da specifiche regioni geografiche o gruppi linguistici, della stessa età o livello di istruzione, mentre altre attraggono persone in base a categorie etniche, sessuali o religiose. Alcune piattaforme favoriscono la connessione tra individui con

interessi comuni, opinioni politiche o attività, anche se spesso ciò non rientra nelle intenzioni dei progettisti (Boyd & Ellison, 2007).

QUADRO STORICO

Il primo social network è stato introdotto nel mercato nel 1997 con il nome di SixDegrees.com. Questa piattaforma permetteva agli utenti di creare profili personalizzati, registrare i propri amici e, a partire dal 1998, sfogliare le liste di amici. Sebbene alcune di queste funzionalità fossero già presenti in forme simili prima di SixDegrees, la condivisione dei profili era comune sulla maggior parte dei principali siti di incontri e comunità online. Tuttavia, SixDegrees.com non è riuscito a raggiungere una sostenibilità economica e ha chiuso nel 2000, nonostante il suo obiettivo principale fosse quello di facilitare le connessioni tra le persone (Boyd & Ellison, 2007).

I primi utenti dei social network si lamentavano delle limitate funzionalità che questi offrivano. C'erano alcune carenze nella creazione di una rete di contatti estesa, in parte perché la maggior parte degli utenti non era interessata a incontrare di persona le persone conosciute online che non avevano mai visto (Boyd & Ellison, 2007).

Tra il 1997 e il 2001, diversi siti web hanno introdotto la possibilità di combinare profili personali, facilitando così la formazione di nuove amicizie. Nel 1999, LiveJournal ha introdotto le connessioni unidirezionali tra le pagine degli utenti, consentendo alle persone di contrassegnare gli altri come amici per seguire i loro diari. Nei successivi anni, diversi mondi virtuali si sono trasformati in social network, come Cyworld e Lunar Storm. Nel 2001, l'attenzione si è spostata sulla creazione di reti professionali tramite Ryze.com. È interessante notare che le piattaforme come Ryze, Tribe.net, LinkedIn e Friendster erano legate sia agli aspetti personali che professionali, poiché credevano di poter coesistere senza competere tra

loro. Oggi, LinkedIn viene considerata una piattaforma di successo nel tempo, in grado di offrire opportunità significative (Boyd & Ellison, 2007).

Dal 2003, sono stati introdotti sul mercato diversi nuovi social network. La maggioranza di essi si concentra sulla creazione di un profilo da parte degli utenti, mentre altri siti di social network offrono supporto in ambito professionale. Alcuni social network, invece, facilitano l'incontro tra persone sconosciute che condividono interessi comuni (Boyd & Ellison, 2007).

In sintesi, i social network soddisfano una varietà di bisogni (Riva, 2012).

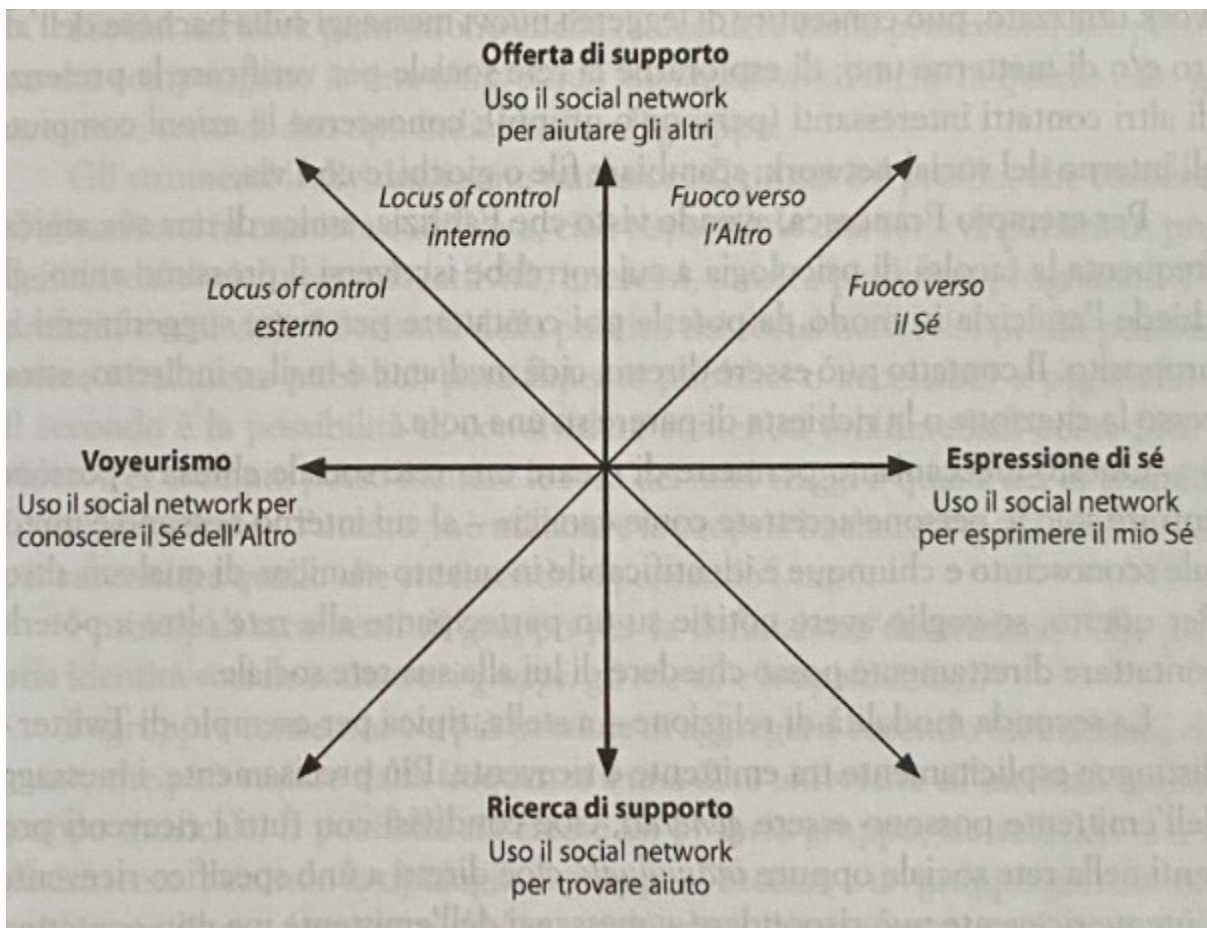


Fig. 2.1. I bisogni soddisfatti dai social network

Fonte: Riva, G. (Ed.) (2012). *Psicologia dei nuovi Media* (3rd ed.). Bologna: Mulino.

1.1.1 *Gli effetti positivi e negativi dei Social Network sulla salute mentale*

I social network sono diventati una parte integrante della vita quotidiana di molte persone. Hanno cambiato il modo di comunicare, socializzare e di relazionarsi agli altri. Tuttavia, l'influenza dei social network sulla psiche degli individui non è ancora del tutto trasparente, in particolare negli ultimi anni ci si è mobilitati per esplorare gli effetti positivi e negativi dei social network sul benessere psicologico e la salute mentale¹ (Valkenburg P.M., 2022).

Alcuni ricercatori hanno sottolineato che l'uso eccessivo dei social network può portare effetti negativi sulla salute mentale, possiamo vedere infatti una correlazione tra sintomi di ansia, isolamento sociale, depressione e solitudine causati dal maggior uso dei social network (Gui, 2023). Inoltre, i confronti sociali generati dai social network possono anche originare all'interno dell'individuo standard irrealistici di bellezza e di vita ideale ai quali ci si sente in dovere di conformarsi (Rocca C., 2013).

D'altra parte, altri studi hanno sottolineato gli effetti positivi dei social network sulla psiche delle persone, come la possibilità di stabilire e mantenere relazioni sociali significative, di accedere a fonti di supporto sociale, la possibilità di ingresso a molte informazioni utili e forniscono l'opportunità di creare comunità virtuali, riducendo così la solitudine e migliorando l'umore (Riva, 2012).

Possiamo riscontrare una visione negativa di questo mondo anche sulle implicazioni delle informazioni personali divulgate sui social network e sulla loro connessione con la salute mentale degli individui. Gli studi hanno evidenziato che la condivisione di informazioni

¹ La salute mentale è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità, *definizione OMS*.

personali sui social network può aumentare la vulnerabilità degli individui alla violazione della privacy in particolare in ambito medico (Su et al., 2021).

Per comprendere meglio il rapporto tra i social network e la psiche delle persone, gli psicologi hanno esaminato diversi aspetti che influenzano l'impatto dei social network sulla salute mentale. Ad esempio, la personalità dell'individuo può influenzare il modo in cui utilizza i social network ricoprendo una posizione attiva o passiva, e la sua reazione agli stimoli emotivi presenti sulla piattaforma (Valkenburg P.M., 2022). Infine, la presenza di un sostegno sociale online può mitigare gli effetti negativi dell'uso eccessivo dei social network per chi soffre di ansia sociale, pertanto le interazioni online sono particolarmente attraenti perché consentono maggiore controllo sulla presentazione di sé senza interagire direttamente con gli altri, nonostante questo possiamo comunque osservare una differenza nella grandezza della rete tra chi utilizza i social network in modo passivo e chi li utilizza in modo attivo (Valkenburg P.M., 2022).

In sintesi, l'uso dei social network può avere effetti positivi e negativi sulla salute mentale degli individui, e la relazione tra l'uso dei social network e la psiche di una persona è complessa e multifattoriale. La comprensione degli effetti dei social network sulla salute mentale e sul benessere psicologico degli individui è un campo di ricerca in continua evoluzione e richiede ulteriori studi longitudinali e transdisciplinari.

1.2 Utilizzo dei Social Network da parte degli adolescenti

La ricerca scientifica che ha stabilito una correlazione tra l'entità dell'utilizzo dei social media e il livello di benessere degli adolescenti ha costantemente riscontrato associazioni sfavorevoli. Nella maggior parte degli studi disponibili, all'aumentare dell'utilizzo dei social

media, soprattutto quando tale utilizzo raggiunge livelli elevati, si riscontra un aumento della probabilità di manifestare problemi di natura psicologica e scolastica (Gui, 2023).

Gli adolescenti hanno cominciato ad iscriversi ai social network nel 2004, con l'introduzione di MySpace. Tuttavia, è importante sottolineare che, a differenza degli adulti, non avevano esperienza di altri social network. Una volta creati i primi profili da parte degli adolescenti, hanno iniziato a coinvolgere anche i loro amici in questo mondo digitale (Boyd & Ellison, 2007).

Per spiegarne il meccanismo di funzionamento facciamo un esempio. Andrea si iscrive al social network e dopo essersi descritto - sesso, età, interessi ecc - invita i suoi amici a fare lo stesso. Ognuno di questi ripete lo stesso processo: si descrive e invita altri amici a iscriversi. Per esempio Fabrizia, amica di Andrea, invita Marta a iscriversi che a sua volta invita Francesca e Daniela (Riva, 2012).

L'adesione alle linee guida permette a tutti i membri della rete di consultare parzialmente i profili degli altri. Dopo aver esaminato i profili, è possibile entrare in contatto con le persone più intriganti per chiedere loro di instaurare una relazione, comunemente definita "amicizia", che consente a entrambi gli utenti di accedere integralmente al profilo del nuovo "amico" e di comunicare direttamente tramite posta elettronica (Riva, 2012).

Le piattaforme, con il passare del tempo, anziché rifiutare i clienti minorenni, hanno deciso di modificare le proprie linee guida per permettere l'accesso ai diversi social network anche a codesti utenti. Lo sbarco degli adolescenti sui social network però ha portato diversi riscontri negativi (Boyd & Ellison, 2007).

Un'indagine condotta da J. Haidt e J. Twenge, basata su una revisione degli studi esistenti, ha concluso che è appropriato affermare che l'effetto negativo dei social media sui giovani è

confermato. Tale impatto risulta particolarmente significativo per le giovani donne, in particolare nell'intervallo di età compreso tra gli 11 e i 13 anni, nonché per coloro che presentano già fragilità psicologiche e/o sociali, e per gli uomini all'arrivo del compimento dei 19 anni. Inoltre, le relazioni interpersonali *offline* e un contesto familiare, ambientale e scolastico favorevole costituiscono fattori protettivi, mentre l'insicurezza socio-psico-economica rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di conseguenze indesiderate (Gui , 2023).

Nonostante vi siano ancora molte questioni da comprendere riguardo a temi come: la causa della disparità di genere e l'origine del problema stesso; col tempo sono stati anche formulati interventi strutturati nell'ambito dell'educazione ai media che risultano vantaggiosi e contribuiscono al benessere individuale, anche perché gli *smartphone*, i videogiochi, la didattica digitale arrivano nella vita degli adolescenti precocemente. Gli ultimi aggiornamenti sottolineano l'urgenza di regolamentare e graduare l'ingresso degli adolescenti online, pertanto possiamo affermare che la resistenza imposta dai genitori non può essere la sola soluzione (Gui , 2023).

1.2.1 *Strategie di monitoraggio dei genitori sull'uso dei social media da parte degli adolescenti*

Negli ultimi anni l'uso dei social media è diventato sempre più diffuso tra adulti e adolescenti, grazie alla vasta gamma di piattaforme che offrono la possibilità di connettersi con altre persone, condividere esperienze e interessi e accedere a informazioni in tempo reale. Questa connessione può aiutare a creare un senso di appartenenza e di comunità, trovando persone con cui condividere passioni e percorsi personali (Riva, 2012).

Tuttavia, i genitori si trovano spesso a dover affrontare la sfida della gestione dell'influenza pervasiva dei social media nella vita dei propri figli. Infatti, sebbene rappresentino un utile mezzo di comunicazione tra genitori e figli, molti temono che l'uso eccessivo dei social media possa influire negativamente sul benessere dei loro figli, causando una diminuzione della soddisfazione della vita e un aumento dei sintomi depressivi.

È importante comprendere come i genitori possano favorire il benessere indotto dai social media e prevenire o ridurre il malessere associato all'uso eccessivo di questi strumenti. Una genitorialità specifica per i media può rappresentare un modo per i genitori di gestire l'uso dei social media da parte dei loro figli adolescenti, attraverso azioni che limitano, regolano e promuovono la discussione sull'utilizzo dei social media (Beyens et al, 2022).

Recenti ricerche dimostrano che una genitorialità specifica per i media può aiutare a ridurre l'ansia e i sintomi depressivi degli adolescenti e minimizzare gli effetti negativi del cyberbullismo sui loro sintomi depressivi. Tuttavia, per comprendere appieno come i genitori possano influenzare gli effetti dei social media sulla salute mentale dei loro figli adolescenti, è necessario consolidare le evidenze scientifiche sul ruolo moderatore della genitorialità specifica per i media e sulla direzione degli effetti. In questo modo, i genitori possono aiutare i propri figli a trarre il massimo beneficio dalla connessione ai social media senza compromettere il loro benessere mentale. La letteratura distingue due pratiche genitoriali specifiche per i media: la mediazione parentale e il monitoraggio genitoriale (Beyens et al, 2022).

La mediazione parentale

La mediazione parentale si riferisce alle azioni intraprese dai genitori per gestire l'utilizzo dei media da parte dei loro figli adolescenti. L'obiettivo è quello di minimizzare gli effetti

negativi dei media e massimizzare quelli positivi, attraverso tre strategie principali di mediazione: restrizione, attiva e co-uso (Beyens et al, 2022).

La mediazione restrittiva implica l'imposizione di regole e limitazioni da parte dei genitori riguardo all'uso dei media da parte degli adolescenti, come ad esempio il tempo dedicato all'utilizzo dei media o ciò che è consentito fare con i media.

La mediazione attiva, invece, consiste nell'esplicare e valutare i contenuti dei media e l'uso dei media in generale da parte degli adolescenti. L'obiettivo è quello di incoraggiare il pensiero critico nei figli e di fornire loro gli strumenti per comprendere meglio il mondo dei media.

Infine, il co-uso è un'attività condivisa tra genitori e adolescenti che utilizzano i media insieme. Questo può avvenire senza discussione, ad esempio guardando lo stesso programma televisivo, o può implicare una discussione e una mediazione attiva tra genitori e adolescenti. In entrambi i casi, l'obiettivo è quello di incoraggiare una maggiore interazione e comprensione tra genitori e figli durante l'uso dei media (Beyens et al, 2022).

Il monitoraggio genitoriale

Il monitoraggio dei media effettuato dai genitori riguarda le azioni intraprese da questi ultimi per monitorare l'uso dei media da parte degli adolescenti, comprendendo il tempo trascorso, le attività svolte e con chi vengono svolte. Queste azioni possono consistere in sforzi di comunicazione, come la formulazione di domande, o in sforzi più vigilianti, come l'imposizione di regole e restrizioni o la sorveglianza. La sorveglianza parentale implica che i genitori tengano sotto controllo l'utilizzo dei media da parte dei figli, ad esempio attraverso l'uso di software di tracciamento, la detenzione delle password dei social media degli

adolescenti o il controllo dei loro profili sui social media. Mentre la mediazione dei genitori si basa principalmente su una risposta reattiva, ovvero reagire all'uso problematico dei media, a contenuti inappropriati o a effetti negativi da parte degli adolescenti, il monitoraggio dei genitori implica un approccio più proattivo, ovvero cercare di prevenire l'insorgere di problemi legati all'uso dei media e ai loro effetti negativi. Per implementare questo approccio, è necessario che i genitori siano informati e consapevoli dell'uso dei media da parte dei loro figli (Beyens et al, 2022).

La ricerca ha identificato due modi in cui i genitori monitorano l'uso dei media da parte degli adolescenti: il monitoraggio restrittivo e quello attivo. Il monitoraggio restrittivo implica la limitazione del tempo e del tipo di contenuti a cui gli adolescenti possono accedere tramite i media, e anche il controllo del luogo in cui possono utilizzarli (per esempio, non nella propria camera da letto). Il monitoraggio attivo invece prevede la discussione, l'interpretazione e la valutazione dei contenuti dei media da parte dei genitori, prima, durante o dopo che gli adolescenti li hanno utilizzati (Beyens et al, 2022).

Anche se entrambe le strategie sembrano valide per influenzare l'uso dei social media e il benessere degli adolescenti, ci sono state poche ricerche empiriche su questo tema. Alcuni studi hanno esaminato se il monitoraggio attivo e restrittivo di film, pubblicità e videogiochi fosse associato all'uso dei social media da parte degli adolescenti, ma non ci sono stati molti studi sul monitoraggio dei social media. Altri studi hanno considerato il monitoraggio dei genitori in termini di conoscenza delle attività, degli spostamenti e dei compagni degli adolescenti, o delle loro attività online. Inoltre, gli studi hanno analizzato le fonti di conoscenza delle attività degli adolescenti da parte dei genitori, tra cui la divulgazione delle

attività online da parte degli adolescenti stessi e la richiesta di informazioni sui social media da parte dei genitori (Beyens et al, 2022).

In sintesi, l'utilizzo dei social network da parte degli adulti e degli adolescenti rappresenta un fenomeno complesso con rischi e benefici. Pertanto, è importante che gli utenti adulti siano consapevoli dei possibili rischi e delle conseguenze negative dell'abuso delle piattaforme, nonché delle opportunità positive che l'utilizzo dei social network può offrire, ed è altrettanto rilevante che condividano queste nozioni con i loro figli. Inoltre, gli psicologi possono svolgere un ruolo importante nel fornire supporto e consigli per l'uso sano e responsabile dei social network da parte degli adulti e dei ragazzi.

Capitolo 2

INSTAGRAM E I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

2.1 Descrizione teorico - concettuale: quadro clinico dei DCA

Attualmente, una delle manifestazioni psicopatologiche più comuni durante l'adolescenza e la prima età adulta riguarda i disturbi del comportamento alimentare, principalmente riscontrati nel sesso femminile. L'attenzione sociale e clinica verso tali disturbi è aumentata a causa della loro diffusione e delle numerose complicazioni mediche che ne derivano, nonché dell'elevato tasso di mortalità associato. Queste evidenze hanno sottolineato la grande variabilità diagnostica di tali disturbi, nonché le differenze nella prognosi e nella risposta agli interventi terapeutici. Sebbene tali disturbi abbiano alcune caratteristiche comuni, differiscono su vari aspetti come il funzionamento della personalità, i fattori dinamici e la qualità delle relazioni con gli oggetti, il che rende le strategie di intervento individualizzate più o meno complesse (Lingiardi, V. & Gazzillo, F., 2014).

I disturbi dell'alimentazione, noti anche come disturbi del comportamento alimentare (DCA), sono condizioni caratterizzate da alterazioni delle abitudini alimentari e da una preoccupazione eccessiva e dannosa per il peso e l'aspetto corporeo.

Le persone affette da questi disturbi manifestano comportamenti come la riduzione dell'apporto di cibo, periodi di digiuno, episodi bulimici e vomito per controllare il peso,

nonché l'uso di sostanze e farmaci, tra cui agenti anoressizzanti, lassativi o diuretici, e un'intensa attività fisica. Tuttavia, la presenza di tali comportamenti non implica necessariamente la presenza di un disturbo dell'alimentazione. È importante considerare che non si tratta di una relazione deterministica diretta. Pertanto, nella letteratura scientifica sono disponibili criteri diagnostici precisi che delineano fino a che punto un comportamento debba essere considerato patologico o meno (Rete regionale dei centri per la cura del disturbo del comportamento alimentare, 2014).

I disturbi dell'alimentazione causano significativi disagi ai soggetti colpiti, limitando le loro capacità relazionali, lavorative e sociali. Ciò è principalmente dovuto alla presenza di una forte paura di aumentare di peso e all'ossessione per il cibo. Di conseguenza, attività quotidiane come mangiare fuori o in compagnia di amici possono causare ansia e malessere. È importante notare che i pensieri riguardanti il cibo sono pervasivi in ogni contesto e momento della giornata, risultando estremamente invalidanti (Rete regionale dei centri per la cura del disturbo del comportamento alimentare, 2014).

L'analisi evidenzia che soltanto una esigua percentuale di individui affetti da un disturbo del comportamento alimentare richiede assistenza, ciò è anche imputabile al fatto che non sempre gli individui sono consapevoli di essere affetti da un problema e, inizialmente, una semplice riduzione del peso può essere interpretata come un evento positivo. Generalmente, è verosimile che in questa fase iniziale, i soggetti ricevano approvazione da parte degli altri individui per la loro perdita di peso, contribuendo ulteriormente alla perpetuazione del meccanismo attivato e rafforzando la convinzione di agire correttamente.

Nel caso in cui, invece, gli individui inizino a manifestare una maggiore consapevolezza riguardo alla criticità della situazione, poiché l'andamento della perdita di peso si rivela costante, l'approccio ad affrontare tale condizione può risultare arduo. Spesso, in tali

circostanze, i familiari assumono il ruolo di individui che riconoscono l'esistenza di un problema e di un'esperienza di sofferenza, anche quando il figlio o la figlia negano la propria condizione. Il mancato riconoscimento dell'ingresso in uno stato patologico o l'uso dei sintomi correlati al disturbo alimentare come strategia per affrontare le proprie difficoltà possono comportare importanti ripercussioni sulla volontà di richiedere un trattamento (Rete regionale dei centri per la cura del disturbo del comportamento alimentare, 2014).

La presenza di una distorta percezione dell'immagine corporea rappresenta un tratto comune tra la stragrande maggioranza degli individui affetti da un disturbo alimentare, e questa rappresentazione, elaborata internamente nella loro psiche, esercita un impatto significativamente maggiore sulla vita di tali individui rispetto alla reale configurazione corporea. In particolare, le giovani donne affette da anoressia manifestano una tendenza a sviluppare un'immagine distorta e non oggettiva del proprio corpo, percependo una figura riflessa allo specchio con fianchi e gambe eccessivamente ampi e un addome eccessivamente "ingombrante" (Rete regionale dei centri per la cura del disturbo del comportamento alimentare, 2014).

D'altro canto, l'esperienza di stress vissuta dalle persone colpite da bulimia nervosa è ancor più elevata, in quanto tali soggetti tendono a perdere il controllo riguardo all'assunzione di cibo, percependo conseguentemente un peso corporeo eccessivo, malgrado spesso si collochi entro i parametri della normalità. Sia per la bulimia nervosa che per l'anoressia nervosa, l'autostima risulta eccessivamente influenzata dalla forma e dal peso corporeo.

Frequentemente si riscontra una correlazione tra il disturbo alimentare e altre condizioni psichiatriche, quali, ad esempio, la depressione, l'abuso di alcool o sostanze, i disturbi d'ansia, il disturbo ossessivo-compulsivo e i disturbi di personalità. In alcuni casi, individui affetti da questa tipologia di disturbo possono manifestare comportamenti autolesionisti, quali

graffiarsi, bruciarsi alcune parti del corpo o infliggersi tagli, determinando ferite, sia lievi che gravi, e persino compiere tentativi di suicidio. L'esperienza dei disturbi del comportamento alimentare, oltre a provocare angoscia psicologica, conduce anche a una sofferenza fisica con conseguenze talvolta estremamente rilevanti (Rete regionale dei centri per la cura del disturbo del comportamento alimentare, 2014).

Sul piano psicologico, il soggetto può concentrare la propria attenzione esclusivamente sul cibo, dando luogo a comportamenti o rituali bizzarri.

2.1.1 Aspetti eziopatogenetici dei DCA

Oggi i disturbi del comportamento alimentare (DCA) fanno riferimento a modelli multifattoriali che presentano un'ottica bio-psico-sociale, pertanto, la ricerca scientifica sostiene che non esista una causa unica, ma una concomitanza di fattori culturali, individuali, familiari, psicologici e biologici, che possono interagire fra loro nella comparsa dei DCA. Tenzialmente l'esordio di queste patologie avviene fra i 14 e i 18 anni, età all'interno delle quali il corpo cambia e le sue trasformazioni sono oggetto di attenzione: per questo si può dire che lo sviluppo di un disturbo del comportamento alimentare potrebbe essere dato dall'incapacità nel far fronte ai cambiamenti adolescenziali. Di conseguenza questo potrebbe comportare una regressione/uno stazionamento dell'individuo all'età infantile, cioè in una situazione "protetta" sia sul piano fisico che su quello affettivo, cognitivo e sociale (Rocca C., 2013).

Nel tempo è stato studiato il ruolo della famiglia nei DCA (in particolare da Bruch, Selvini-Palazzoli e Minuchin) e da questi studi si è compreso però che non è possibile stabilire se il comportamento dei genitori sia una causa piuttosto che un effetto del disturbo; di conseguenza si può affermare che le situazioni familiari risultano essere molteplici e differenti e non presentano denominatori comuni, per quanto il clima familiare possa comunque

influenzare l'adolescente. Se la situazione che si presenta fa riferimento a un padre assente, lo sviluppo di un disturbo alimentare potrebbe presentarsi come una protesta nei confronti della madre, figura vissuta dalla figlia come incapace di fornirgli un sufficiente contenimento empatico dei propri bisogni affettivi. I genitori che sono insoddisfatti del proprio corpo favoriscono lo sviluppo di un atteggiamento simile nelle figlie femmine (Rocca C., 2013).

Solitamente, si ha la tendenza a parlare al femminile quando si descrivono i DCA in quanto il 90-95% dei soggetti affetti da questo disturbo appartiene al sesso femminile. Un'altra influenza da non sottovalutare nello sviluppo di un DCA è quella socioculturale; pertanto, si può sottolineare che all'interno del tempo gli ideali di bellezza si sono disgiunti da quelli di salute. Questa influenza è incrementata dai mass media che potrebbero convincere le *teenager* che per avere un bell'aspetto dovrebbero essere sempre più magre. È stato però osservato che anche nelle donne adulte c'è la tendenza a competere per chi riesce ad avere un corpo più snello (Rocca C., 2013).

I disturbi del comportamento alimentare sono disturbi tipici della cultura occidentale: «nella nostra società, la donna magra e snella rappresenta l'ideale di donna efficiente, di successo, sessualmente attraente e vincente. Inizialmente molti adolescenti, alla ricerca della propria identità, trovano affascinante essere capaci di controllare il proprio corpo, come fa la persona anoressica, e di attrarre così l'attenzione su di sé» (Rocca C., 2013).

I DCA possono anche essere frutto di un sentimento di insoddisfazione dato dal proprio aspetto fisico che porta tendenzialmente gli individui ad iniziare una dieta e l'esito di questo percorso è accompagnato spesso da complimenti e gratificazioni da parte del contesto sociale che circonda gli individui. Questo induce le persone a pensare che fare la dieta possa essere la

cosa giusta, ignorando però che la vita sociale prevede anche dei momenti di convivialità, quali mangiare la pizza o il gelato, nel quale i pazienti anoressici sperimentano imbarazzo (Rocca C., 2013).

Alcune volte uno dei fattori scatenanti di un possibile disturbo dell'alimentazione potrebbe manifestarsi successivamente a delle situazioni legate a momenti drammatici della vita, come la morte o la grave malattia di un parente o di un amico. Questi fattori possono influenzare la crescita di un'adolescente e lo sviluppo della sua autostima e autonomia (Rocca C., 2013).

Per quanto riguarda il profilo psicologico e sociale, i fattori che possono favorire lo sviluppo dei DCA sono:

- l'estremo perfezionismo;
- la persistente bassa autostima con distorsione della propria immagine corporea;
- l'intolleranza alle emozioni dolorose;
- le difficoltà nei rapporti interpersonali.

Lo sviluppo di un disturbo del comportamento alimentare all'interno del percorso di crescita di una ragazza potrebbe portare a stati di ansia, depressione e tratti di ossessività. La presenza delle caratteristiche psicologiche sopra elencate potrebbero indurre nell'adolescente la volontà di iniziare una dieta per tenere sotto controllo il proprio comportamento alimentare e per raggiungere così l'aspetto fisico desiderato (Rocca C., 2013).

2.2 L'impatto di Instagram sulla vita degli utenti più a rischio

Instagram è una piattaforma che predilige la comunicazione attraverso le immagini, concentrandosi sulla creazione e condivisione di foto e video. Lanciata nel 2010, conta ora più di un miliardo di utenti, che possono interagire con i propri *followers*² attraverso foto e video pubblicati nei loro profili personali. Gli utenti hanno la possibilità di aggiungere didascalie e utilizzare strumenti creativi per modificare i propri contenuti. Inoltre, è possibile interagire con i post di altre persone attraverso *like* e commenti. Un'altra caratteristica di Instagram è la possibilità di trasmettere video in diretta per permettere agli utenti di connettersi in tempo reale con amici e seguaci (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).

Instagram rappresenta uno dei social media di maggiore popolarità tra i giovani e non solo. Secondo i dati statistici, un adolescente dedica mediamente 135 minuti al giorno all'utilizzo dello *smartphone*, esponendosi a circa 90 milioni di immagini pubblicate nell'arco della giornata. La caratteristica distintiva di questo social network rispetto ai media tradizionali è che gli utenti svolgono sia il ruolo di fonte che di destinatario delle informazioni veicolate, avendo la possibilità di esprimere liberamente le proprie opinioni a riguardo.

Di conseguenza, Instagram fornisce agli adolescenti gli strumenti virtuali per confrontare la propria immagine con quella degli altri, non solo attraverso le foto, ma anche tramite i commenti espressi dagli utenti stessi. Pur sembrando un efficace mezzo di comunicazione, questa dinamica può rivelarsi rischiosa in alcuni casi (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).

I contenuti presenti su Instagram possono essere di diverse tipologie, in questo capitolo ci concentriamo su quelli che, secondo la letteratura, possono influire sullo sviluppo di un

² Follower = utente di un particolare social network che si è registrato sulla pagina di un altro utente per visualizzarne i messaggi, *dizionario Oxford Languages*.

DCA; identifichiamo da un lato foto di ragazze che si conformano agli standard di bellezza predominanti nella nostra società, mentre dall'altro lato identifichiamo messaggi di *body positivity* (un movimento culturale femminista che promuove l'accettazione di tutti i tipi di corpo e la decostruzione degli ideali di bellezza propagandati dalla nostra cultura). Questi ideali di bellezza, spesso irrealistici e inarrivabili, sono così pervasivi e ampiamente diffusi sui social media, inclusi Instagram, che vengono interiorizzati e considerati come degli standard da raggiungere per le giovani donne. Di conseguenza, queste potrebbero essere portate a confrontare la propria immagine corporea con l'ideale di bellezza proposto, e ciò potrebbe avere un impatto negativo sulla loro soddisfazione corporea. Inoltre, per raggiungere questo predefinito standard di bellezza, le giovani donne potrebbero adottare comportamenti alimentari disfunzionali (come esercizio fisico e diete eccessive), i quali potrebbero poi evolvere in un effettivo disturbo del comportamento alimentare (Orazzini R., 2022).

Questa ricerca ha coinvolto tendenzialmente giovani donne come partecipanti, poiché nella nostra società e cultura i modelli di bellezza imposti risultano essere più pervasivi e rigorosi per il genere femminile rispetto a quello maschile (Kring, 2017).

Un esempio può essere osservato considerando il costante messaggio dei media, il quale enfatizza che la magrezza eccessiva equivale a bellezza, successo e autocontrollo. Di conseguenza, è facile comprendere perché una ragazza adolescente, che si sente insicura e priva di controllo su se stessa, possa pensare che perdere peso e ottenere una forma più slanciata possano aumentare il suo valore (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).

Nel contesto in esame, Instagram svolge un ruolo significativo come strumento di rinforzo positivo. Le immagini presenti nelle riviste e in televisione, infatti, sono il risultato del lavoro

di professionisti e spesso sottoposte a manipolazioni tramite Photoshop. D'altro canto, è fondamentale considerare che la maggior parte delle immagini che incontriamo quotidianamente, soprattutto quelle pubblicate da individui etichettati come "*fashion blogger*" ed "*influencer*", distano molto dalla naturalità. Inoltre, è importante riflettere sul fatto che non solo le *influencer* più famose apportano modifiche alle loro foto, ma anche grazie a numerose *App* gratuite e di facile utilizzo, chiunque può alterare l'aspetto del proprio corpo. Queste opzioni spaziano dal semplice sbianca mento dei denti fino alla modifica della forma del viso o delle gambe, fattori che possono aggravare i disturbi del comportamento alimentare di coloro che ne sono già affetti (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).

Secondo la letteratura scientifica, l'esposizione a immagini di donne che rappresentano standard di bellezza irrealistici e irraggiungibili può portare a una diminuzione del tono dell'umore (Bessenoff, 2006); in questo scenario ove nei contenuti su Instagram si trovano immagini di ragazze dall'aspetto sempre più denutrito e si forniscono suggerimenti per la perdita di peso, con il rischio di trascinare queste individue in una spirale dalla quale sarà estremamente arduo uscire, sul piano sia fisico che emotivo (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).

Instagram ha intrapreso delle azioni per affrontare la questione dal 2012, cercando di oscurare immagini e *hashtag* che potrebbero risultare offensivi per le persone, tuttavia, i risultati ottenuti finora non sembrano essere particolarmente significativi. Inoltre, la piattaforma mette in contatto gli utenti con organizzazioni che offrono assistenza psicologica qualora essi mostrino segni di possibili problematiche, ad esempio, coloro che pubblicano post o visitano pagine contenenti *hashtag* legati a tematiche delicate (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).

Per affrontare parzialmente il problema legato all'alimentazione, sarebbe opportuno introdurre incontri sull'educazione alimentare nelle scuole, con l'obiettivo di insegnare ai giovani come seguire una dieta sana e varia, evitando restrizioni eccessive. L'accesso a informazioni accurate rappresenta l'unica arma per contrastare questo fenomeno e proteggere le persone più influenzabili e con una fragilità nella percezione di sé stesse. L'obiettivo è combattere l'ignoranza ancora diffusa tra i consumatori e gli utenti medi, alimentata dai media e dalle riviste che promuovono diete "flash" e ipocaloriche come unica soluzione per raggiungere una forma desiderata. Tali incontri dovrebbero anche aiutare i giovani a comprendere fin da una tenera età che ognuno di noi ha una costituzione diversa, e quindi la genetica svolge un ruolo significativo nel determinare le caratteristiche del nostro corpo, oltre alle scelte alimentari (Galimberti M.G. & Corlito G., 2018).



Fig. *Logo Instagram*

Fonte: <https://1000marche.net/wp-content/uploads/2020/03/Instagram-Logosu.png>

Capitolo 3

BEREAL E L'AUTENTICITÀ: UNA NUOVA PROSPETTIVA NEI SOCIAL NETWORK

3.1 Svelando i meccanismi di BeReal: un'indagine approfondita sul funzionamento

Be Real, il Social Network fondato nel 2020 con l'intento di reintrodurre un po' di autenticità anche sul web. Una piattaforma 'anti-falsità', disponibile sia per Android che per iOS, che nel 2022 ha ottenuto notorietà tra la GenZ catturando attimi di vita autentica e quotidianità. Come ogni Social Network rispettabile, Be Real ti offre la possibilità di collegarti con i tuoi amici, interagire, inviare commenti e reazioni, ma con una significativa novità: esiste una restrizione! Si accede solo una volta al giorno, con la finalità di realizzare un post, catturando e condividendo una foto rigorosamente senza filtri, e l'*App* decide quando!

La sua peculiarità risiede appunto nel fatto che tutti gli utenti, quotidianamente a un diverso orario, ricevono una notifica e hanno due minuti di tempo per scattare una foto sia con la fotocamera anteriore che con quella posteriore.

Le due immagini catturate contemporaneamente ritraggono precisamente ciò che stai facendo in quel momento e, una volta pubblicate, ti consentiranno di unirti alla community.

Le limitazioni di Be Real rendono questo Social più autentico e spontaneo: per osservare le immagini condivise dagli altri utenti, devi partecipare! (Giovani2030., 2023).

La caratteristica fondamentale di BeReal è cercare di assicurare che il materiale disponibile sia il più autentico possibile. Pertanto, quando gli utenti ricevono una notifica, hanno un breve lasso di tempo (due minuti in BeReal) per condividere i contenuti. BeReal incoraggia gli utenti a scattare foto con le fotocamere dei loro *smartphone*. A volte, tali contenuti possono essere postati oltre il termine prestabilito, ma la piattaforma li identificherà; non sono utilizzati filtri o strumenti di modifica, in questo modo, i contenuti risultano il più possibile autentici e senza filtri.

Alcune altre caratteristiche presenti in alcuni di questi Social Network sono destinate a evolversi nel tempo. Ad esempio, gli utenti possono lasciare commenti sulle pubblicazioni degli altri utenti, ma non possono esprimere apprezzamenti tramite "mi piace" e le pubblicazioni sono effimere (ad esempio, 24 ore). Questa peculiarità, insieme alle piattaforme che impediscono la cattura di schermate, mira a garantire che gli utenti possano condividere liberamente contenuti che non saranno accessibili in futuro. La reciprocità è la norma, eliminando così il concetto di seguaci (*follower*) (Bulchand-Gidumal, J., 2023).

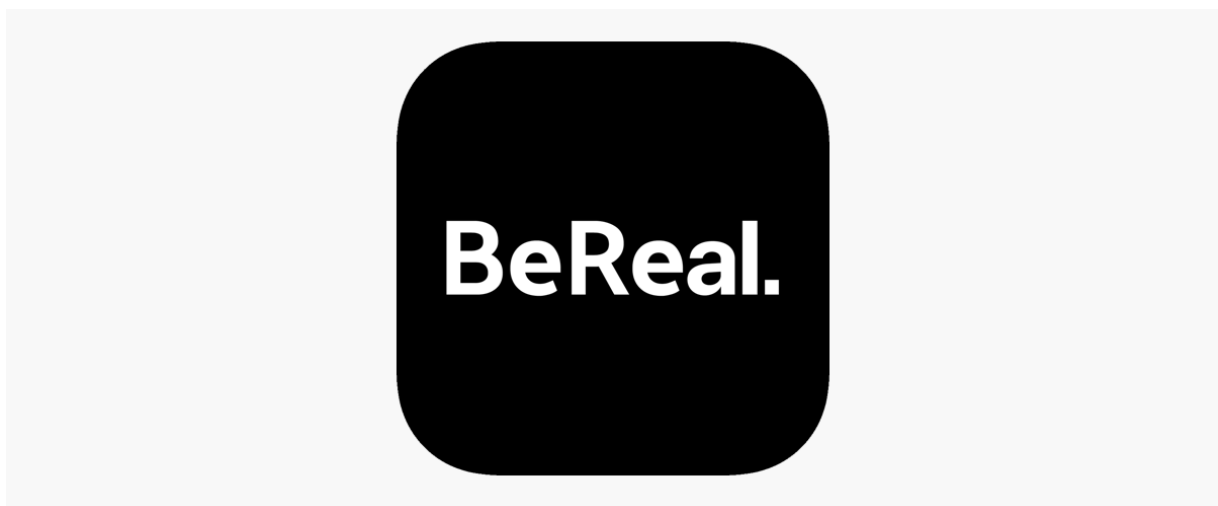


Fig. Logo BeReal

Fonte: https://is1-ssl.mzstatic.com/image/thumb/Purple126/v4/8f/82/9c/8f829cfc-e748-634d-0add-7ce4590b341c/AppIcon-1x_U007emarketing-0-5-0-85-220.png/1200x630wa.png

3.1.1 *Definizione del concetto di "Autenticità" nel mondo dei Social Network*

Il concetto di "autenticità" deve essere considerato in maniera filosoficamente approfondita, poiché nel corso degli anni è stato oggetto di analisi e applicato in diversi ambiti disciplinari. Secondo l'accademico dei media Allan S. Taylor, la ricerca dell'autenticità ha una radice esistenziale, implicando la necessità di vivere secondo i propri valori interni o di assicurarsi che il proprio sé interiore sia in sintonia con la presentazione esterna. Tuttavia, associare l'"autenticità" al concetto di "reale" appare paradossale dal punto di vista accademico e culturale, poiché la società sembra distante da ciò che potrebbe essere considerato reale (Siepen A., 2023).

Definire universalmente l'"autenticità" risulta altrettanto problematico, poiché la sua comprensione deve sempre essere inserita in un contesto specifico o basata su argomentazioni particolari. Da una prospettiva culturale e performativa, il dibattito sorge sulle piattaforme dei social media, considerati prevalentemente spazi digitali contenenti copie e facsimili di persone, sentimenti e testi. Questo solleva l'interrogativo di come qualcosa possa essere autentico in un contesto di "copie" (Siepen A., 2023).

Molti studiosi, tra cui Jenny L. Davis e Alice E. Marwick, affrontano la questione dell'autenticità sui social media, sottolineando la spontaneità delle azioni, interazioni e comportamenti come elementi cruciali per la percezione dell'autenticità online (Siepen A., 2023).

Inoltre, gli studiosi Aaron Hess e gli altri esperti di media digitali sostengono che le rappresentazioni "autentiche" di sé sul web implicano una forma di costruzione discorsiva,

una sorta di realizzazione basata su specifici marcatori di spontaneità, coerenza, veridicità e sincerità (Siepen A., 2023).

In questo contesto, l'"autenticità" sui social media viene considerata come una strategia per presentare la genuinità, e deve essere interpretata come un'esperienza altamente performativa, con l'intento di creare un'immagine impressionante per gli utenti, basata su elementi semplici. Questi aspetti influenzano anche l'esperienza degli utenti sulla piattaforma BeReal (Siepen A., 2023).

3.2 BeReal promuove l'autenticità e il benessere sulle piattaforme digitali

BeReal è una nuova piattaforma che si concentra sull'autenticità per migliorare il benessere dell'utente. L'obiettivo è ridurre la dipendenza dal cellulare e condividere momenti autentici senza preoccuparsi dell'aspetto. Non importa se siamo a casa in pigiama o di cattivo umore, l'importante è mostrarsi al naturale e riflettere la quotidianità. Questo approccio mira a migliorare il benessere psicologico, ma è necessario chiedersi se sia veramente possibile ottenere tutto ciò. Mentre Instagram incoraggia a mostrare il meglio di sé, BeReal cerca verità, semplicità e autenticità (Sabater V., 2022).

Quando usiamo i social network, dobbiamo affrontare la sfida di distinguere tra ciò che è reale e ciò che è falso. A volte, le notizie che leggiamo sono bufale o prive di prove. Inoltre, questi social network possono creare problemi di autostima, ansia e disagio emotivo a causa del confronto sociale. BeReal si basa sull'idea che il vero sé possa emergere in determinate circostanze e che promuovendo l'autenticità si possa ridurre la falsità e gli aspetti problematici dei social network più popolari. Tuttavia, sarà necessario monitorare l'impatto sulla salute mentale degli utenti (Sabater V., 2022).

Al momento, BeReal sta avendo successo tra gli studenti, gli utenti si sentono più a loro agio con questa applicazione poiché non sono spinti a mostrarsi perfetti o straordinari. La quotidianità, i corpi e i volti imperfetti sono accettati e considerati autentici. Molti trovano stimolante la sfida di scattare foto dal vivo in momenti inaspettati e pubblicarle successivamente. Tuttavia, non sembra che abbandoneranno completamente altre applicazioni (Sabater V., 2022).

L'autenticità è un costrutto sociale in continua evoluzione e nessuna applicazione può controllarla completamente. BeReal ha un obiettivo positivo e stimolante, ma siamo stati abituati a usare avatar e a distorcere il nostro sé online per troppo tempo, così come a cercare di rafforzare il nostro ego tramite le interazioni. Al momento, BeReal rappresenta un'opzione divertente per pubblicare scatti meno interessanti e più autentici di noi stessi. Solo il tempo dirà se preferiremo restare in questa dimensione più autentica o continuare a utilizzare altre piattaforme (Sabater V., 2022).

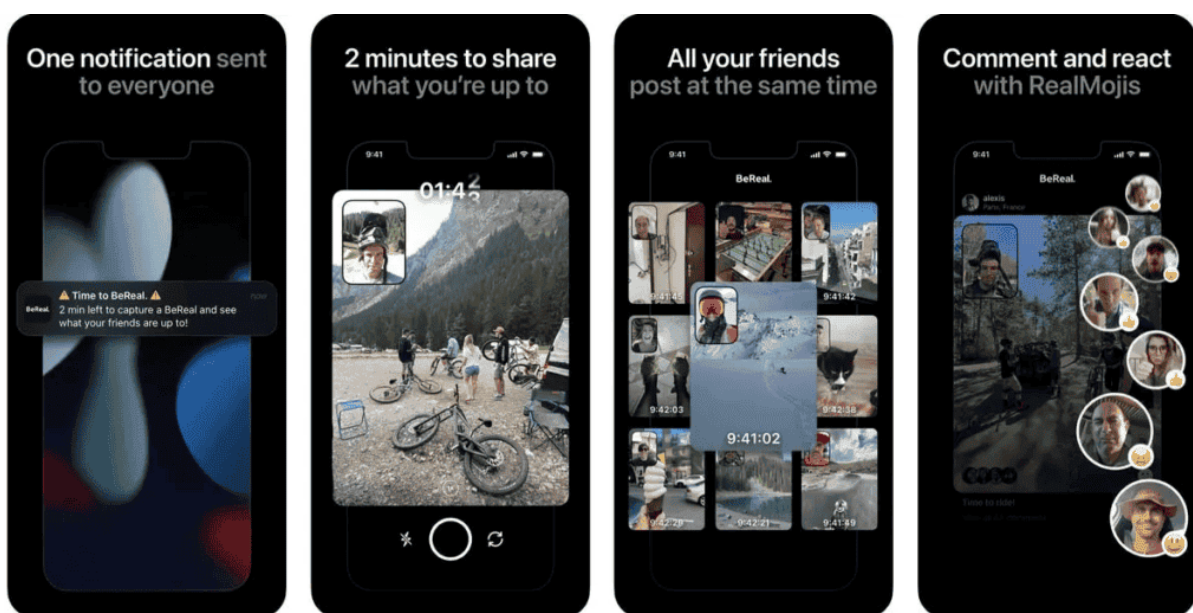


Fig. *Che cosa si trova dentro l'applicazione BeReal*

Fonte: <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2022/05/be-real-1024x512.png>

CONCLUSIONE

In conclusione, questa tesi ha esaminato il ruolo di rilievo che i social network rivestono nel plasmare le dinamiche relazionali nell'era digitale. L'abilità dei social network nel collegare individui, plasmare identità online e agevolare interazioni sociali ha ridefinito il modo in cui percepiamo e viviamo le comunicazioni e i legami personali.

Nel valutare l'impatto dei social network sulla salute mentale, emerge chiaramente che essi possono produrre sia risultati positivi che negativi. Questa complessa interazione costituisce un campo di ricerca in costante evoluzione. Affinché possiamo comprendere appieno l'incidenza di tali piattaforme sulla psiche umana, in un ottica futura è imperativo ampliare le ricerche longitudinali e adottare un approccio transdisciplinare.

L'evoluzione delle dinamiche relazionali nell'era dei social network richiede una valutazione attenta. Mentre tali piattaforme hanno indubbiamente trasformato il concetto di connessione, è essenziale considerare in che modo esse possano influire sulla salute mentale. Questa sfida contemporanea richiede l'attenzione congiunta di genitori e adolescenti, che devono collaborare per abbracciare un utilizzo sano e responsabile dei social media. La promozione di una genitorialità orientata ai media e la sensibilizzazione verso strategie di educazione mediatica possono contribuire a coltivare una relazione consapevole e costruttiva con le piattaforme digitali.

In chiusura, questo punto della tesi ha evidenziato come i social network abbiano scaturito una nuova definizione di connessione umana, ma l'attenzione alla loro influenza sulla salute mentale rimane importante.

Nella conclusione di questa tesi emerge chiaramente il ruolo di rilevanza che i social network, in particolare Instagram, svolgono nel modellare le percezioni dell'immagine corporea e le dinamiche legate all'alimentazione, specialmente tra i giovani. In particolare, Instagram influenza in modo significativo la percezione di sé e degli altri, creando una piattaforma in cui i giovani si confrontano spesso con standard di bellezza irrealistici che tendono a incoraggiare la presentazione delle versioni più positive di sé stessi.

Questa analisi evidenzia il potenziale impatto negativo che l'esposizione a determinati contenuti sui social network più popolari può avere sulla salute mentale e sul benessere emotivo dei suoi utenti. I giovani, in particolare le ragazze, possono sentirsi pressati a conformarsi a ideali di bellezza irraggiungibili, con il rischio di sviluppare disturbi del comportamento alimentare e una percezione distorta del proprio corpo.

È incoraggiante notare che Instagram ha intrapreso alcune misure per affrontare questi problemi, tuttavia, i risultati ottenuti finora sembrano limitati. È necessario considerare l'importanza dell'educazione alimentare nelle scuole come una strategia chiave per contrastare le influenze negative dei media e delle piattaforme sociali. Fornire informazioni accurate e promuovere una comprensione sana della diversità corporea fin dalla giovane età potrebbe contribuire a mitigare gli effetti dannosi di ideali di bellezza distorti.

BeReal si propone come risposta a tale questione, cercando di agevolare la creazione di un'autentica rappresentazione del sé in un contesto appropriato.

Nel corso di questo elaborato, si è esaminato in dettaglio la filosofia e l'ideologia alla base di BeReal, mettendo in luce le sue differenze rispetto ad altre piattaforme e valutando la risposta degli utenti. Si sottolineano anche le possibili implicazioni di questa nuova prospettiva sull'autenticità per la salute mentale degli utenti e come BeReal si impegna a migliorare l'esperienza sui social media, creando uno spazio dove la spontaneità, l'autenticità e la quotidianità sono valorizzate.

Inoltre, la ricerca indica che la genetica svolge un ruolo significativo nella determinazione delle caratteristiche del corpo, e tale consapevolezza potrebbe aiutare i giovani a sviluppare una relazione più positiva con il proprio corpo e le scelte alimentari.

Pertanto, questa tesi mette in luce l'importanza di continuare a esplorare l'interazione tra Instagram e BeReal e la percezione che hanno di esse gli utenti. In futuro, ulteriori studi potrebbero approfondire su Instagram le misure preventive, educative e regolamentari che potrebbero essere adottate per favorire un ambiente online più sano e sostenibile per i giovani. Dall'altra parte resta da vedere se BeReal sarà la piattaforma in grado di guidarci verso una dimensione più autentica e genuina nelle nostre interazioni digitali. Solo il passare del tempo e l'adozione da parte degli utenti potranno fornire una risposta a questo interrogativo.

BIBLIOGRAFIA

1. Fonti

Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 239-251. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x>

Beyens, I., Keijsers, L., & Coyne, S. M. (2022). Social media, parenting, and well-being. *Current opinion in psychology*, 47, 101350. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101350>

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Bulchand-Gidumal, J. (2023). The case of BeReal and spontaneous online social networks and their impact on tourism: research agenda. *Current Issues in Tourism*, 1-5. <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2191174>

Galimberti M.G. & Corlito G. (2018). L' influenza che i social network (Instagram) hanno sui disturbi del comportamento alimentare. *Centro Clinico di Psicologia Monza*. <https://www.centropsicologiamonza.it/psicoterapia/l-influenza-che-i-social-network-instagram-hanno-sui-disturbi-del-comportamento-alimentare/>

Giovani 2030. (2023). *Be Real Il Social della spontaneità che sta spopolando*. Disponibile in:
<https://giovani2030.it/iniziativa/be-real-il-social-della-spontaneita-sta-spopolando/>

Gui, M. (2023). I social causano problemi psicologici e scolastici. Più colpite le ragazze tra gli 11 e i 13 anni : la ricerca. *Corriere della sera*.
https://www.corriere.it/tecnologia/23_marzo_10/i-social-causano-problemi-psicologici-e-scolastici-piu-colpite-le-ragazze-tra-gli-11-e-i-13-anni-la-ricerca-2a93e67c-ff26-4be1-aceb-eba0d638axlk.shtml?refresh_ce

Kring, A. M. (2017). *Psicologia Clinica*. Bologna: Zanichelli editore.

Lingiardi, V., & Gazzillo, F. (2014). *La personalità e i suoi disturbi: valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*. Vignate: Raffaello Cortina.

Orazzini, R. (2021). *Instagram: ideale di bellezza vs body positivity. Effetti sulla soddisfazione corporea e il ruolo predittivo dei Disturbi del Comportamento Alimentare nelle giovani donne*. *Padua Thesis and Dissertation Archive*.
<https://thesis.unipd.it/handle/20.500.12608/30809>

Regione del Veneto. (2023). *Cosa sono i DCA*. Disponibile in:
<https://disturbialimentariveneto.it/i-disturbi-del-comportamento-alimentare-dca/>

Riva, G. (Ed.) (2012). *Psicologia dei nuovi Media* (3rd ed.). Bologna: Mulino.

Rocca C. (2013). *Eziopatogenesi dei disturbi del comportamento alimentare. Non solo fitness*.
<https://articoli.nonsolofitness.it/it/item/2520-eziopatogenesi-dei-disturbi-del-comportamento-alimentare.html>

Sabater, V. (2022). *BeReal, social che promette di farci stare meglio. La Mente è Meravigliosa*.
<https://lamenteemeravigliosa.it/bereal-social-che-promette-di-farci-stare-meglio/>

Siepen, A. (2023). Constructing 'Liveness' on Social Media to establish 'Authenticity'-BeReal, a case study. *Master's thesis*, 11-16. [MasterThesis_AlexaSiepen-Publication.pdf \(1.360Mb\)](#)
sito: <https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/43969>

Su, J., Cao, Y., Chen, Y., Liu, Y., & Song, J. (2021). Privacy protection of medical data in social network. *BMC medical informatics and decision making*, 21(Suppl 1), 286.
<https://doi.org/10.1186/s12911-021-01645-0>

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current opinion in psychology*, 45, 101294.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

SITOGRAFIA

SITI:

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101350>

<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

https://www.corriere.it/tecnologia/23_marzo_10/i-social-causano-problemi-psicologici-e-scolastici-piu-colpite-le-ragazze-tra-gli-11-e-i-13-anni-la-ricerca-2a93e67c-ff26-4be1-aceb-eba0d638axlk.shtml?refresh_ce

<https://articoli.nonsolofitness.it/it/item/2520-eziopatogenesi-dei-disturbi-del-comportamento-alimentare.html>

<https://doi.org/10.1186/s12911-021-01645-0>

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x>

<https://disturbialimentariveneto.it/i-disturbi-del-comportamento-alimentare-dca/>

<https://articoli.nonsolofitness.it/it/item/2520-eziopatogenesi-dei-disturbi-del-comportamento-alimentare.html>

<https://www.centropsicologiamonza.it/psicoterapia/1-influenza-che-i-social-network-instagram-hanno-sui-disturbi-del-comportamento-alimentare/>

<https://thesis.unipd.it/handle/20.500.12608/30809>

<https://giovani2030.it/iniziativa/be-real-il-social-della-spontaneita-sta-spopolando/>

<https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2191174>

<https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/43969>

<https://lamenteemeravigliosa.it/bereal-social-che-promette-di-farci-stare-meglio/>

RINGRAZIAMENTI ALL'ATENEO

Desidero esprimere la mia più sincera gratitudine all'Università della Valle D'Aosta per avermi offerto l'opportunità di intraprendere questo percorso di studio e ricerca. È stato un privilegio poter beneficiare delle risorse, dell'ambiente accademico stimolante e delle opportunità di crescita che l'ateneo ha generosamente messo a disposizione.

Voglio riconoscere il supporto dei docenti, dei ricercatori e del personale amministrativo che hanno contribuito alla mia formazione in modo prezioso. Le loro conoscenze, la loro dedizione e la loro disponibilità nel condividere le loro esperienze hanno arricchito il mio percorso di apprendimento in maniera significativa.

Un ringraziamento particolare va al mio relatore, il professore Pietro Cipresso, che mi ha guidato con competenza e pazienza lungo il percorso di ricerca.

Infine, non posso che riconoscere anche l'importanza dell'interazione con i colleghi e i compagni di corso. Lo scambio di idee, le discussioni e il supporto reciproco sono stati fondamentali nell'arricchire il mio bagaglio culturale e nel rendere questo percorso di studio un'esperienza ancora più significativa.

In definitiva, sono grata all'Università della Valle D'Aosta per avermi fornito la possibilità di sviluppare le mie capacità e per avermi guidato verso la realizzazione di questo obiettivo. Questa tesi rappresenta solo l'inizio di un percorso di apprendimento continuo, e sono certa che i valori e le conoscenze acquisite in quest'ateneo saranno con me per sempre.

Grazie di cuore.

RINGRAZIAMENTI PERSONALI

Desidero esprimere la mia profonda gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito a rendere possibile la realizzazione di questa tesi. Questo lavoro rappresenta per me un frammento significativo di storia personale, un viaggio di tre anni che ha lasciato un'impronta indelebile nella trama della mia vita.

A voi che siete qui presenti oggi a condividere con me un momento così speciale, voglio dire quanto sia prezioso il fatto che abbiate dedicato il vostro tempo a ascoltare le mie parole e ad essere entrati così profondamente nel mio mondo. Questi tre anni possono sembrare brevi a molti, ma per me sono stati un continuo susseguirsi di giorni e ore, ciascuno dei quali ha contribuito a modellare il percorso che ho intrapreso.

Questi anni sono stati caratterizzati da scelte audaci e da cambiamenti significativi, che mi hanno arricchito di nuove sfide e conoscenze. Nel corso di questo periodo, ho avuto l'opportunità di conoscere Aosta, una città che ha lasciato un segno profondo nel mio cuore. La sua musica, i suoi colori, il suo vento, le sue strade e i suoi condomini, che nonostante ci abbiano fatto molti scherzi in questi anni, ci hanno anche regalato tante storie divertenti da raccontare, sono tutti elementi che porterò con me per sempre, incisi nella mia memoria.

Un ringraziamento speciale va a quattro anime straordinarie che mi hanno regalato la prima esperienza di indipendenza migliore che potessi desiderare: Jessica, Giulia, Sara e Davide. Voi siete diventati non solo compagni di viaggio, ma veri e propri amici, che hanno condiviso con me momenti di gioia, sfide e risate. Il vostro supporto e la vostra amicizia hanno reso questi anni ancora più preziosi, riempiendo la mia valigia di ricordi che porterò con me per sempre.

A voi, amiche e amici, va il mio sentito ringraziamento. Avete ascoltato il mio cuore quando ne aveva bisogno, avete compreso le mie sfumature e mi avete accolto con calore. Non mi sono mai sentita sola, grazie alla vostra presenza costante e al vostro sostegno incondizionato. Vi sarò eternamente grata per questo.

Un altro ringraziamento speciale va alla mia famiglia, per essere stata la mia roccia e il mio sostegno incondizionato durante tutto questo percorso, per avermi sostenuta nelle innumerevoli volte in cui credevo di non farcela. Le vostre parole di incoraggiamento, il vostro amore e il vostro inesauribile sostegno hanno reso possibile ogni passo di questo viaggio. Ogni sfida superata è stata resa più facile dalla vostra presenza al mio fianco.

Questi anni hanno anche ricondotto nella mia vita antiche conoscenze e hanno aperto la strada a nuovi rapporti. Questi legami mi hanno insegnato ad amarmi e mi hanno mostrato l'importanza di abbracciare la complessità di chi sono. Sono grata che oggi persone così pure e cariche di voglia di vivere facciano parte della mia vita e occupino un posto al mio fianco.

In conclusione, desidero ringraziare ancora una volta tutti coloro che hanno fatto parte di questo capitolo della mia vita. Senza di voi, tutto questo non sarebbe stato possibile. Le lezioni apprese, i momenti condivisi e i ricordi creati saranno sempre parte di me, motivandomi a continuare a crescere e a scoprire nuove strade da percorrere.

Grazie di cuore.

Sara Tocco