



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia Generale (DPG)**

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche Cognitive e Psicobiologiche**

**Elaborato finale**

**L'immagine corporea e l'utilizzo dei *social media* nella  
popolazione adolescenziale.**

***Body image and social media usage in the adolescent population***

***Relatrice***

**Prof.ssa Marta Ghisi**

***Correlatore***

**Dott. Paolo Mancin**

***Laureanda: Angela Zanella***

***Matricola: 1221180***

Anno Accademico 2021/2022



## Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>3</b>
<b>1. L'immagine corporea in adolescenza.....</b>	<b>7</b>
1.1 L'insoddisfazione corporea in adolescenza.....	9
1.1.1 disturbi dell'immagine corporea in adolescenza.....	10
1.2 Aspetti socioculturali: il Modello tripartito di Influenza di Thompson.....	13
1.3 L'immagine corporea positiva in adolescenza.....	15
<b>2. Utilizzo dei <i>social media</i> e immagine corporea in adolescenza.....</b>	<b>19</b>
2.1 I <i>social media</i> : definizione e tipologie.....	20
2.2 Le conseguenze dell'uso dei <i>social media</i> sull'immagine corporea degli adolescenti.....	21
2.2.1 I comportamenti basati sulle fotografie.....	23
2.2.2 Il <i>feedback</i> sociale.....	25
2.3 L'utilizzo funzionale dei <i>social media</i> e il movimento <i>Body Positivity</i> .....	27
<b>Conclusioni.....</b>	<b>31</b>
<b>Riferimenti bibliografici.....</b>	<b>35</b>



## Introduzione

L'immagine corporea è un costrutto multidimensionale formato dalle percezioni, dalle valutazioni e dall'esperienza emozionale dell'individuo in merito al proprio corpo, le quali sono in continua evoluzione (Cash & Puzinsky, 2002; Cash & Smolak, 2011; Pruzinsky, 2004). L'adolescenza è un periodo particolarmente saliente per la costruzione dell'immagine corporea poiché in questa fase si verificano molteplici cambiamenti dal punto di vista cognitivo, biologico e psicosociale. Tali cambiamenti aumentano la salienza dell'immagine corporea durante l'adolescenza e influenzano l'atteggiamento degli adolescenti nei suoi confronti (Abreu & Kaiser, 2016; Grogan, 2017; Maes et al., 2021). Un possibile problema psicologico che si presenta in adolescenza è l'insoddisfazione corporea, che si è dimostrata essere un importante fattore di rischio per un'ampia gamma di conseguenze negative per la salute mentale e fisica (Paxton et al., 2006). L'insoddisfazione corporea cresce durante l'adolescenza poiché la maturazione fisica non è sempre coerente con l'aspetto fisico socialmente e culturalmente apprezzato (Grogan, 2017) e, quindi, molti adolescenti si impegnano ad alterare il loro aspetto attraverso comportamenti alimentari disfunzionali e attività fisica eccessiva (Micali et al., 2014), talvolta fino a sviluppare disturbi psicologici legati all'immagine corporea. Tali disturbi, che includono l'Anoressia Nervosa (*Anorexia Nervosa*, AN), la Bulimia Nervosa (*Bulimia Nervosa*, BN) e il Disturbo di Dismorfismo Corporeo (*Body Dysmorphic Disorder*, BDD), sono stati considerati disturbi dell'immagine corporea (Phillipou et al., 2017) poiché condividono meccanismi mentali e tratti di personalità simili, mostrano eziologia, esordio e decorso affini e spesso sono presenti in comorbidità.

Il Modello Tripartito di Influenza proposto da Thompson e collaboratori (1999) ha proposto tre fattori socioculturali che sono in grado di influire sullo sviluppo dell'insoddisfazione corporea e dei disturbi alimentari: i genitori, i pari e i *mass media*. Questo modello può essere applicato anche allo studio di una nuova forma di *media*: i *social media* (Nesi et al., 2018; Roberts et al., 2022, Savannah et al., 2022), piattaforme *online* che permettono agli utenti di creare e condividere contenuti personali e interagire con gli altri utenti (Kaplan & Haenlein, 2010; Vandenbosch et al., 2022). I *social media* sono ampiamente utilizzati dagli adolescenti (Nesi et al., 2018) e hanno ricevuto molta attenzione come possibile fattore di rischio per l'insoddisfazione corporea. È stato evidenziato che i *social media* facilitano i confronti basati sull'aspetto fisico (Fardouly et

al., 2017), l'interiorizzazione degli ideali di magrezza e muscolosità e lo sviluppo di insoddisfazione corporea (Jarman et al., 2021; McLean et al., 2015; Meier & Gray, 2014; Savannah et al., 2022; Scully et al., 2020). Queste conseguenze negative sono principalmente dovute al fatto che gli adolescenti sono frequentemente esposti a contenuti irrealistici e idealizzati e investono a loro volta molto tempo e sforzi nella produzione, modifica e pubblicazione di immagini di sé nei *social media* per presentare la versione migliore di loro stessi (un sé ideale), anche se non corrisponde al sé reale (Tiggemann et al., 2020). Inoltre, gli adolescenti possono ricevere *feedback* da altri utenti sulle proprie immagini pubblicate: alcuni studi hanno indagato quanto può essere impattante la visualizzazione dei “likes” e dei commenti sotto i propri *post*, evidenziando risultati talvolta contrastanti (Schreurs & Vandebosch, 2022; Tiggeman et al., 2018; Vendemia e De Andrea, 2021).

A fianco degli studi sull'insoddisfazione corporea, negli ultimi anni è emerso un crescente interesse nei confronti dell'immagine corporea positiva in adolescenza, con l'obiettivo di ridurre l'insoddisfazione corporea e i disturbi legati all'immagine corporea, ma anche di offrire delle strategie per raggiungere un rapporto funzionale con il proprio corpo, per riuscire ad apprezzarlo e a prendersene cura (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Rispetto a ciò, gli studiosi hanno iniziato a considerare le potenzialità offerte dai *social media* per la formazione di un'immagine corporea positiva, come l'alfabetizzazione mediatica e i contenuti *Body Positive* (Hendrickse et al., 2020; Rodgers et al., 2021; Stevens & Griffiths, 2020).

Nel primo capitolo verrà trattata l'immagine corporea in adolescenza, con particolare attenzione sia all'immagine corporea negativa, compresa l'insoddisfazione corporea e i disturbi dell'immagine corporea, e sia all'immagine corporea positiva.

Nel secondo capitolo verranno analizzate le conseguenze negative dell'utilizzo dei *social media* sull'immagine corporea degli adolescenti; in particolare, verranno analizzati i comportamenti basati sulle fotografie e il *feedback* sociale. Inoltre, verrà evidenziato il potenziale del movimento *Body Positive* nel migliorare l'immagine corporea degli utenti.

Infine, nell'ultimo capitolo riassuntivo verranno ripercorsi i risultati emersi in merito al legame tra *social media* e immagine corporea. Inoltre, verrà proposto un modo funzionale di utilizzo dei *social media*, che comprende l'alfabetizzazione all'utilizzo dei *social*

*media* e l'utilizzo di strategie di *coping* funzionale. Studi in questo ambito possono essere utili anche per facilitare l'ideazione di interventi di autoprotezione per gli adolescenti.



## Capitolo 1

### L'immagine corporea in adolescenza

L'immagine corporea è un costrutto multidimensionale formato dalle percezioni, dalle valutazioni e dall'esperienza emozionale dell'individuo in merito al proprio corpo e aspetto fisico, le quali sono in continua evoluzione (Cash & Puzinsky, 2002; Cash & Smolak, 2011; Pruzinsky, 2004). L'immagine corporea è costituita, quindi, dall'insieme di pensieri, percezioni, emozioni e comportamenti di un individuo in relazione al proprio corpo e aspetto fisico (Cash & Pruzinsky, 2002) e può includere anche aspetti riguardanti la salute, le capacità atletiche e la coordinazione (Cash, 2012). Cash e Smolak (2011) hanno ipotizzato che l'immagine corporea sia composta principalmente da due dimensioni. La prima è la componente percettiva e riguarda l'accuratezza con la quale una persona è in grado di giudicare il proprio aspetto fisico. La seconda componente dell'immagine corporea è la componente attitudinale e comprende i comportamenti, i sentimenti e i pensieri relativi al corpo. Cash (2012) ha sottolineato che quest'ultima componente è ulteriormente suddivisibile in due dimensioni. La prima è *body image evaluation*, che dipende dalla congruenza o dalla discrepanza tra la percezione del proprio aspetto fisico rispetto agli ideali di bellezza interiorizzati e, quindi, riguarda il grado di soddisfazione nei confronti di esso. La seconda, *body image investment*, si riferisce invece all'importanza psicologica che viene attribuita all'aspetto fisico e si lega a quanto le persone giudicano il proprio aspetto fisico come parte integrante nella valutazione del senso di sé o del proprio valore. Una grande importanza attribuita e una valutazione negativa in merito all'aspetto fisico si associano a una scarsa relazione con l'immagine corporea e a comportamenti disfunzionali messi in atto, come comportamenti alimentari disfunzionali (Cash et al., 2004).

L'adolescenza è un periodo particolarmente saliente per la costruzione dell'immagine corporea (Markey, 2010; Maes et al., 2021). Quando i bambini raggiungono questa fase, tra gli 8 e i 12 anni per le femmine e tra i 9 e i 14 anni per i maschi, subentrano alcuni cambiamenti cognitivi, biologici e psicosociali che influenzano la loro crescita e lo sviluppo dell'immagine corporea (Abreu & Kaiser, 2016). I cambiamenti cognitivi includono l'aumento delle capacità degli adolescenti di riflettere sul proprio corpo e su quello dei loro coetanei, la quale può facilitare i pensieri sul proprio corpo, sul corpo degli

altri e sul confronto del proprio corpo con quello altrui (Carey et al., 2014; Hurrelmann & Quenzel, 2019). Questi cambiamenti includono, inoltre, la capacità di regolare le emozioni e gli impulsi comportamentali rispetto al proprio corpo. La capacità di regolare le emozioni aiuta l'individuo a selezionare intenzionalmente i pensieri e i sentimenti riguardo il proprio corpo, mentre gli impulsi comportamentali potrebbero stimolare un comportamento orientato all'obiettivo, come impegnarsi nella cura di sé e del proprio corpo (Cook-Cottone & Guyker, 2018; Yurgelun-Todd, 2007). I cambiamenti biologici comportano lo sviluppo di caratteristiche sessuali primarie e secondarie, la formazione di acne (Gebauer, 2017) e una rapida crescita in altezza e peso; in generale, le ragazze guadagnano grasso corporeo, mentre i ragazzi perdono grasso corporeo e guadagnano forza muscolare (Shirtcliff et al., 2009). I cambiamenti psicosociali, che includono, ad esempio, le scelte valoriali e ideologiche, le trasformazioni delle relazioni familiari ed extrafamiliari e la ricerca della propria identità, possono influenzare gli adolescenti a scegliere i pari e i *media* come agenti di socializzazione, portando a maggiori confronti basati sull'aspetto fisico, maggiori controlli del proprio aspetto fisico e incontri sessualmente oggettivanti (Grogan, 2017; Jones & Crawford, 2006). Collettivamente, questi cambiamenti aumentano la salienza dell'immagine corporea durante l'adolescenza e influenzano gli adolescenti sull'atteggiamento da adottare nei suoi confronti: se accettare o rifiutare il proprio aspetto fisico, se impegnarsi in una consapevole cura di sé o se adottare comportamenti potenzialmente dannosi, se resistere o meno a messaggi distruttivi legati all'aspetto fisico, all'interiorizzazione degli ideali di bellezza e ai processi che portano all'oggettivazione, sia personale sia altrui (Grogan, 2017; Piran, 2016). Inoltre, questi cambiamenti portano a contraddistinguere il modo in cui viene vissuta l'immagine corporea in adolescenza rispetto ad altre età. Ad esempio, l'aspetto fisico assume un'importanza primaria in adolescenza e alcuni studi hanno rivelato che la soddisfazione corporea mostra i livelli più bassi in questa fase di sviluppo rispetto alle altre (Calzo et al., 2013; Yu, 2016). Allo stesso modo, altri studi hanno evidenziato che negli adulti c'è una maggiore stabilità in termini di immagine corporea (Tiggemann, 2004) e si nota un leggero aumento degli atteggiamenti corporei positivi rispetto all'adolescenza (Holmqvist & Frisén, 2019; Karazsia et al., 2017). Questo risultato viene spiegato dal fatto che l'aspetto fisico può diventare meno fondamentale nella definizione

di sé in età adulta e altri fattori della propria identità guadagnano gradualmente importanza (Tiggemann & McCourt, 2013).

### **1.1 L'insoddisfazione corporea in adolescenza**

L'insoddisfazione corporea deriva da una combinazione di fattori biologici, psicologici e sociali che comportano una valutazione negativa nei confronti del proprio aspetto fisico nel suo complesso o in riferimento a specifiche parti che lo compongono (Thompson et al., 1999). Come anticipato, è un problema diffuso soprattutto tra gli adolescenti e comincia a essere rilevante dai 12 ai 15 anni di età circa (Dion et al., 2015). È stato stimato che questa condizione viene sperimentata circa dal 50% di adolescenti femmine e dal 30% degli adolescenti maschi (Micali et al., 2014). Questo è dovuto al fatto che le femmine tendono ad avere un'immagine corporea di sé più negativa rispetto ai maschi (Bearman et al., 2006; Dion et al., 2015; Ferreiro et al., 2014). In particolare, è stato sottolineato che l'insoddisfazione corporea è cronicamente diffusa tra le giovani donne occidentali (Thompson et al., 1999) e cresce durante l'adolescenza (Calzo et al., 2012) come conseguenza dello sviluppo puberale (McCabe & Ricciardelli, 2004). Infatti, la maturazione fisica non è sempre coerente con l'aspetto fisico socialmente e culturalmente apprezzato (Grogan, 2017) e, quindi, molte adolescenti, si impegnano ad alterare il loro aspetto fisico attraverso comportamenti che possono risultare disfunzionali, come diete rigide (Flament et al., 2021; Homan, 2010), esercizio fisico intenso (Homan, 2010) e, talvolta, facendo ricorso a interventi di chirurgia estetica (Bonell et al., 2021), con l'obiettivo di avvicinarsi all'ideale di bellezza condiviso a livello socioculturale. Quindi, l'insoddisfazione corporea può associarsi a comportamenti alimentari disfunzionali e attività fisica eccessiva (Micali et al., 2014; Salafia & Gondoli, 2011). Di conseguenza, essa si è rivelata un fattore di rischio e un robusto predittore per lo sviluppo di disturbi alimentari e altri disturbi legati all'immagine corporea (Bornioli, 2019; Dakanalis et al., 2016; Micali et al., 2014; Stice et al., 2021). In generale, l'insoddisfazione corporea nella popolazione adolescenziale è un importante problema di salute pubblica perché un'elevata insoddisfazione corporea sembra essere predittiva di un'ampia varietà di conseguenze negative, che esulano dalla sfera dei comportamenti alimentari e dall'attività fisica. Ad esempio, essa può ridurre i livelli di autostima (Paxton et al., 2006) e facilitare l'insorgenza di sintomi depressivi (Ferreiro et al., 2012; Neumark-Sztainer et al., 2006) e di pensieri suicidari (Kim & Kim, 2009). Inoltre, è stata individuata una correlazione tra

l'insoddisfazione corporea e l'adozione di comportamenti rischiosi per la salute come il fumo, l'abuso di sostanze e l'abuso di alcolici (Bornioli et al., 2019).

### **1.1.1 I disturbi dell'immagine corporea in adolescenza**

Gli individui con Anoressia Nervosa (*Anorexia Nervosa* [AN]) o Bulimia Nervosa (*Bulimia Nervosa* [BN]) possono presentare preoccupazione e insoddisfazione per il peso e la forma del proprio corpo, sovrastima delle proprie dimensioni corporee, un'intensa paura di ingrassare e di diventare grassi e sperimentano un'indebita influenza della forma del corpo sull'autovalutazione personale (Grilo et al., 2019; Hartmann et al., 2013). Invece, i pazienti con Disturbo di Dismorfismo Corporeo (*Body Dysmorphic Disorder* [BDD]) sono preoccupati per uno o più difetti o imperfezioni che percepiscono nel proprio aspetto fisico, che però non sono osservabili o appaiono agli altri individui solo in modo lieve. In risposta a queste preoccupazioni, questi pazienti mettono in atto eccessivi comportamenti ripetitivi o azioni mentali, come confrontare il proprio aspetto fisico con quello degli altri, controllare e toccare ripetutamente i difetti percepiti, dedicarsi eccessivamente alla cura di sé e ricercare rassicurazioni dagli altri su come appaiono le imperfezioni percepite (APA, 2013). In base all'analisi dei due quadri clinici, è emerso che gli individui con un Disturbo Alimentare (*Eating Disorder* [ED]), quali l'AN e BN, sono principalmente preoccupati per il peso e la forma del corpo, mentre le persone con BDD sono preoccupate per parti specifiche del proprio aspetto fisico (Phillips et al., 1995). Tuttavia, elevati livelli di insoddisfazione corporea per aree del corpo non legate al peso o alla forma possono comunque caratterizzare i pazienti con ED (Kollei et al., 2013) e, viceversa, le preoccupazioni legate alla forma e al peso corporeo possono manifestarsi in pazienti con BDD (Ruffolo et al., 2006). L'AN, la BN e il BDD sono stati considerati disturbi dell'immagine corporea da alcuni autori (Phillipou et al., 2017; Ruffolo et al., 2006). Infatti, essi sono accomunati da gravi problematiche legate all'immagine corporea, elevati livelli di insoddisfazione corporea (Cerea et al., 2018; Hartmann et al., 2013; Rosen & Ramirez, 1998), un'eccessiva enfasi sull'aspetto fisico nella valutazione dell'autostima (Rosen & Ramirez, 1998) e a comportamenti ripetitivi (per esempio, il controllo allo specchio del corpo e la misurazione delle dimensioni corporee) (Grant et al., 2004; Phillips, 2005). Di conseguenza, è stato suggerito di raggrupparli in un'unica categoria diagnostica denominata "Disturbi dell'immagine corporea" (Mitchison et al., 2013; Phillipou et al., 2015, Phillipou et al., 2017).

Attualmente, questi disturbi sono considerati all'interno di categorie diagnostiche distinte: il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quinta edizione (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, fifth edition* [DSM-5]; *American Psychiatric Association* [APA], 2013) ha stabilito che l'AN e la BN rientrano nella categoria dei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione, mentre il BDD fa parte dei disturbi ossessivo-compulsivi. Questo perché i disturbi del comportamento alimentare attualmente hanno dei criteri più specifici per la popolazione femminile. Un corrispettivo del disturbo alimentare al maschile potrebbe essere il Disturbo di Dismorfismo Muscolare (*Muscle Dysmorphia* [MD]), che è un sottotipo di BDD caratterizzato dalla preoccupazione per l'idea che il proprio corpo non sia sufficientemente magro e muscoloso (APA, 2013). Questo disturbo presenta delle somiglianze con i disturbi alimentari, in particolare dell'AN, in quanto è presente una percezione disturbata dell'immagine corporea (Philippou et al., 2015), esercizio compulsivo e diete rigide (Nieuwoudt et al., 2015). La resistenza a unire i ED e il BDD in un'unica categoria diagnostica è giustificata da studi che hanno messo in luce alcune differenze rilevanti. Schneider e colleghi (2018) hanno realizzato uno studio sugli adolescenti e hanno evidenziato che l'associazione tra BDD e ED è forte nelle femmine, ma debole nei maschi. Più precisamente, i sintomi del BDD sono più fortemente correlati ai sintomi degli ED rispetto ai sintomi affettivi, tra cui ansia e depressione, nelle adolescenti femmine, mentre sono stati riscontrati i risultati opposti negli adolescenti maschi.

Nonostante ciò, gli individui che presentano AN, BN e BDD hanno simili caratteristiche cognitive, come *deficit* di elaborazione delle informazioni, distorsioni nell'interpretazione di situazioni ambigue e difficoltà a identificare le varie emozioni che interpretano erroneamente come espressioni di rabbia. Inoltre, presentano analoghi tratti di personalità, come alti livelli di perfezionismo e nevroticismo, bassa auto-direzionalità e bassa autostima (Hartmann et al., 2013). Infine, AN, BN e BDD sono caratterizzati da eziologia, esordio e decorso affini e frequentemente sono presenti in comorbidità (Cerea et al., 2018; Grant & Phillips, 2004; Hartmann et al., 2013). L'AN inizia a manifestarsi comunemente nella prima metà dell'adolescenza e circa l'80% dei casi è attestato prima dei 20 anni (Herpertz-Dahlmann, 2015; Volpe et al., 2016); tuttavia, il desiderio di essere magri e un'alimentazione disfunzionale potrebbero essere già presenti nell'infanzia (Glasofer et al., 2007; Westerberg-Jacobson et al., 2011). Il rapporto tra donne e uomini

con AN è rispettivamente 10:1 (APA, 2013). La BN di solito ha un esordio nella tarda adolescenza, circa 16-17 anni, ed è ravvisabile una maggiore prevalenza nelle donne, con una prevalenza nel corso della vita dello 0,9-1,5% tra le donne e dello 0,1-0,5% tra gli uomini (Castillo & Weiselberg, 2017). Infine, l'età media di insorgenza del BDD è 16-17 anni (APA, 2013), ma il disturbo spesso viene diagnosticato molto tempo dopo il suo esordio, fino a 15 anni dopo (Phillips & Diaz, 1997); il disturbo è presente in entrambi i generi con una prevalenza leggermente maggiore nelle donne (2,5%) rispetto agli uomini (2,2%) (Koran et al., 2008). Per quanto riguarda il decorso degli ED, è stato dimostrato che è difficile avvenga una remissione spontanea dei sintomi, in quanto tendono ad avere un decorso cronico e un alto rischio di mortalità, soprattutto nel caso dell'AN (Lewinsohn et al., 2000; Råstam et al., 2003; Sullivan, 1995). Inoltre, nei pazienti con AN è stata riscontrata una remissione totale del disturbo solo nel 46,9% dei casi (Steinhausen, 2002) e i tassi di *drop out* del trattamento sono molto elevati (Fassino et al., 2009). Anche il BDD sembra essere un disturbo cronico: è stata riportata una durata media della malattia di 14-18 anni (Phillips et al., 1993). Inoltre, uno studio prospettico di Phillips e collaboratori (2005) sul decorso del BDD ha rivelato che solo il 9% dei casi ha sperimentato una remissione completa dei sintomi e il 21% ha sperimentato una remissione parziale del disturbo in un anno. Per quanto riguarda la comorbidità, il DSM-5 (APA, 2013) ha stabilito che non può essere fornita una diagnosi di BDD se le preoccupazioni per l'aspetto sono meglio spiegate da preoccupazioni per il grasso corporeo o il peso di un individuo, i cui sintomi soddisfano i criteri diagnostico per un ED (APA, 2013); questo porta spesso a non diagnosticare il BDD quando i pazienti soddisfano i criteri di un ED (Dingemans et al., 2012). Tuttavia, ED e il BDD, soprattutto l'AN e il BDD, possono essere in comorbidità tra loro e se presenti entrambi dovrebbero essere diagnosticati tutti e due (Hartmann et al., 2013). Quando questi due disturbi sono in comorbidità si verifica una maggiore gravità del disturbo, compreso una più grave compromissione dell'immagine corporea (Ruffolo et al., 2006). I pazienti che hanno una diagnosi di BDD in aggiunta all'AN dimostrano maggiori difficoltà nel funzionamento lavorativo e sociale e maggiori difficoltà nel trattamento. Inoltre, essi riportano il doppio del numero di ricoveri psichiatrici nel corso della vita e il triplo del tasso di tentativi di suicidio nel corso della vita (Bruce & Steiger, 2005; Gunstad & Phillips, 2003; Grant et al., 2002).

## 1.2 Aspetti socioculturali: il Modello Tripartito di Influenza di Thompson

Il Modello Tripartito di Influenza è stato utilizzato per spiegare lo sviluppo dell'immagine corporea e dei comportamenti alimentari disfunzionali. Questo modello ha ricevuto ampio supporto empirico per quanto riguarda la fascia d'età adolescenziale (Keery et al., 2004; Roberts et al., 2022; Rodgers et al., 2015; Shroff & Thompson, 2006). Al suo interno viene ipotizzata l'esistenza di tre fattori che influenzano lo sviluppo dell'immagine corporea: i genitori, i pari e i *mass media* (Thompson et al., 1999).

I genitori influenzano l'immagine corporea dei figli in vari modi. L'atteggiamento negativo in relazione all'immagine corporea (Cash & Smolak, 2011), le relazioni familiari negative e conflittuali (Kirsch et al., 2016) e i commenti che hanno come oggetto l'aspetto fisico (Dahill et al., 2021; Schaefer & Salafia, 2014) sono tutti fattori di rischio per lo sviluppo di un disturbo legato all'immagine corporea. Elementi particolarmente importanti sono le critiche e scherni genitoriali diretti all'aspetto fisico dei figli e indicazioni specifiche per seguire un'alimentazione più restrittiva (Bauer et al., 2011; Dahill et al., 2021). Inoltre, studi recenti hanno evidenziato che i problemi di peso e l'insoddisfazione corporea dei genitori stessi hanno un'influenza sui comportamenti alimentari disfunzionali degli adolescenti (Barbeau, 2022; Simone et al., 2021). In modo simile, anche i coetanei hanno un ruolo significativo nella formazione dell'immagine corporea degli adolescenti (Webb & Zimmer-Gembeck, 2013). Infatti, essi possono influenzarla non solo in modo diretto, ad esempio mediante le prese in giro, ma anche in modo indiretto attraverso il modellamento degli atteggiamenti e le credenze sull'importanza dell'aspetto fisico (Schaefer & Salafia, 2014; Kirsch et al., 2016). Infatti, uno studio di Rayner e colleghi (2013) ha dimostrato che le ragazze adolescenti appartenenti a uno specifico gruppo di amiche mostrano spesso simili livelli di insoddisfazione corporea: quindi, la selezione del gruppo di amici potrebbe essere più rilevante nello sviluppare insoddisfazione corporea piuttosto che la mera socializzazione tra pari (Rayner et al., 2013). In modo simile, Arduini e colleghi (2019) hanno osservato che le ragazze con amiche più magre di loro si percepiscono più in sovrappeso di quello che sono realmente e sono più vulnerabili all'insorgenza di disturbi legati all'alimentazione e all'immagine corporea (Arduini et al., 2019). Infine, una delle fonti principali di pressione sono i *media* (Thompson et al., 1999) e, al giorno d'oggi, i *social media* (Nesi et al., 2018; Roberts et al., 2022; Savannah et al., 2022). Negli ultimi anni,

c'è stato un aumento della frequenza di utilizzo delle piattaforme *online* da parte degli adolescenti, modificando le interazioni tra pari (Nesi et al., 2018). In passato, i *media* si sono rivelati un fondamentale veicolo di trasmissione degli ideali di bellezza, come quello di magrezza (Tiggemann, 2012). Al giorno d'oggi, questo meccanismo avviene maggiormente sui *social media* rispetto ai *media* tradizionali: gli/le adolescenti riferiscono di essere impegnate in confronti di aspetto maggiormente tramite i *social media* rispetto ai *media* tradizionali. (Fardouly et al., 2017). Infatti, sui *social media*, le donne confrontano il loro aspetto con quello dei coetanei e delle *influencer*, cioè micro-celebrità che sono percepite come obiettivi di confronto più immediati e più simili rispetto alle modelle presenti in televisione o sulle riviste (Fardouly et al., 2017). Inoltre, diversi studi hanno evidenziato che specifici comportamenti sui *social media*, come scattare, sfogliare, modificare e pubblicare fotografie, contribuiscono in modo più specifico all'interiorizzazione dell'ideale di magrezza e muscolosità e allo sviluppo di insoddisfazione corporea (Jarman et al., 2021; McLean et al., 2015; Meier & Gray, 2014; Savannah et al., 2022; Scully et al., 2020). Oltre alla famiglia, ai coetanei e ai *media* tradizionali, esistono altre forme di influenza sociale, come il mondo del *fitness* e dello *sport*, le altre persone significative come gli insegnanti, i parenti e i *partner* (Tiggemann, 2012).

Questi fattori di influenza portano gli adolescenti a impegnarsi in confronti sociali e a interiorizzare l'ideale di magrezza e di muscolosità (Carey et al., 2014; Thompson et al., 1999; Roberts et al., 2022; Vartanian & Dey, 2013). Questi due meccanismi hanno quindi un impatto sull'insoddisfazione corporea che può, a sua volta, influire sullo sviluppo di disturbi legati all'immagine corporea (Thompson et al., 1999). Attraverso i confronti sociali, infatti, le persone confrontano il proprio aspetto con quello degli altri e questo può determinare emozioni e pensieri negativi verso sé stessi, con conseguente valutazione negativa del proprio aspetto fisico; questo meccanismo può favorire anche l'interiorizzazione dell'ideale di bellezza (Fitzsimmons-Craft et al., 2014). Quindi, i confronti sociali possono indurre insoddisfazione corporea e sintomi tipici degli EDs, soprattutto quando questi confronti vengono realizzati verso l'alto, cioè quando un individuo si confronta con qualcuno che ritiene migliore di sé (Festinger, 1954; Fitzsimmons-Craft et al., 2012; Rancourt et al., 2016). L'interiorizzazione dell'ideale di magrezza si riferisce, invece, all'accettazione e interiorizzazione dell'importanza

attribuita a livello socioculturale della magrezza e della muscolosità e ai comportamenti che vengono messi in atto per adeguarvisi (Thompson et al., 1999; Roberts et al., 2022). Tale interiorizzazione implica un successivo impegno volto a perseguire il raggiungimento di tali ideali (Thompson & Stice, 2001). Oltre all'ideale di magrezza, le ultime ricerche hanno evidenziato che, ad oggi, gli adolescenti perseguono anche un ideale di muscolosità e tonicità (Girard et al., 2017; Roberts et al., 2022; Rodgers et al., 2018).

### **1.3 L'immagine corporea positiva in adolescenza**

Gli studi sull'immagine corporea si sono principalmente concentrati sull'immagine corporea negativa e sull'insoddisfazione corporea, assumendo un'ottica principalmente patologizzante di questo costrutto. Tuttavia, negli ultimi anni è emerso un crescente interesse nei confronti dell'immagine corporea positiva (Cash & Smolak, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Tylka e Wood-Barcalow (2015) hanno evidenziato che i due costrutti di immagine corporea negativa e positiva sono indipendenti tra loro e non sono da intendersi come il mero opposto l'uno dell'altro. L'immagine corporea positiva, infatti, è stata concettualizzata come un costrutto multidimensionale che rappresenta l'amore e il rispetto degli individui per il proprio corpo, accettato e apprezzato indipendentemente da come appare e nonostante la presenza di difetti e imperfezioni percepite, e che include anche la capacità di non mettere a rischio il proprio corpo adottando comportamenti alimentari disfunzionali (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). Questa concettualizzazione è stata generata dai risultati di studi condotti principalmente sugli adulti e successivamente è stata adattata e ampliata tenendo conto maggiormente anche alle esperienze degli adolescenti (Halliwell, 2015; Maes et al., 2021). Frisén e Holmqvist (2010) hanno affrontato questo problema e hanno evidenziato che l'immagine corporea positiva degli adolescenti è caratterizzata dall'accettazione del proprio corpo (comprese le imperfezioni percepite), dall'apprezzamento della funzionalità corporee e dall'impegno in attività fisiche gioiose (Frisén & Holmqvist, 2010). Inoltre, in uno studio successivo, Holmqvist & Frisén (2012) hanno evidenziato che gli adolescenti che hanno un'immagine corporea positiva definiscono la bellezza in modo ampio e flessibile, sottolineano l'importanza di apparire "sé stessi" e riconoscono che la bellezza è un elemento soggettivo. Inoltre, sono critici nei confronti degli *standard* di bellezza irrealistici rappresentati dai *media*, descrivendoli come innaturali e irrealistici (Holmqvist

& Frisé, 2012). Uno studio recente (Maes et al., 2021) ha confermato questi risultati e ha ampliato la definizione di immagine corporea positiva degli adolescenti, basandosi sulle concettualizzazioni dell'immagine corporea in età adulta, ma descrivendole nel contesto dello sviluppo adolescenziale (Maes et al., 2021). Maes e colleghi (2021) hanno sottolineato come l'immagine corporea positiva negli adolescenti sia un costrutto multidimensionale che comprende la cura di sé, l'apprezzamento del corpo (compreso l'apprezzamento di sé e degli altri) e la resilienza contro messaggi che minacciano la propria immagine corporea (compresa la resilienza contro i cambiamenti puberali, gli ideali di bellezza veicolati dai *social media* e il *feedback* negativo sull'aspetto fisico). Esaminando queste componenti nel dettaglio, è emerso che la cura del proprio corpo è stata identificata come un'espressione chiave dell'immagine corporea positiva (Cook-Cottone, 2015; Cook-Cottone & Guyker, 2018; Frisé & Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow et al., 2010). La cura di sé comporta riconoscere, valorizzare e rispondere alle esigenze psicologiche del proprio corpo in modo appropriato (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Ad esempio, le pratiche di *self-care*, come esercizio fisico e alimentazione adeguata, sono state associate a un'immagine corporea positiva e al benessere emozionale e sociale. (Frisé & Holmqvist, 2010; Linardon et al., 2021; Wood-Barcalow et al., 2010). La misura in cui gli adolescenti sviluppano un'immagine corporea positiva può essere collegata al grado di sintonia raggiunto rispetto i propri cambiamenti corporei e allo sviluppo di una regolazione emozionale e di reti di supporto sociale (Maes et al., 2021). Invece, l'apprezzamento del corpo fa riferimento alla scelta intenzionale di accettare, apprezzare e proteggere il corpo dagli *standard* di bellezza idealizzati (Avalos et al., 2005; Tylka & Wood-Barcalow, 2015) e include sia l'apprezzamento del proprio corpo sia l'apprezzamento del corpo degli altri (Maes et al., 2021). Quest'ultimo aspetto è particolarmente significativo poiché l'apprezzamento del corpo dell'altro può essere più impegnativo per gli adolescenti rispetto agli adulti, in quanto essi sono esposti a coetanei che possono maturare a un ritmo diverso dal loro (Carey et al., 2014). Data la diversità dei corpi nell'adolescenza, riuscire ad apprezzare e rispettare il corpo e l'aspetto degli altri è particolarmente importante perché gli adolescenti sono stimolati a riflettere in modo più approfondito sul proprio corpo in evoluzione anche sulla base di quello dei coetanei; gli adolescenti con un'immagine corporea positiva riescono ad apprezzare i cambiamenti negli altri e a contestualizzarli all'interno di una prospettiva di diversità

(Maes et al., 2021). Inoltre, per quanto riguarda l'aspetto di auto-apprezzamento, il corpo dell'adolescente può subire repentini cambiamenti fisici ed essi devono affrontare le pressioni sociali su come si dovrebbe apparire, sviluppando la capacità di riflettere sul proprio aspetto fisico e sulle funzionalità del proprio corpo (Lerner et al., 2010). Gli adolescenti che hanno un livello elevato di apprezzamento del proprio corpo sono in grado di fronteggiare questi cambiamenti in modo positivo (Maes et al., 2021). Inoltre, l'aumento graduale delle competenze cognitive permette loro di riflettere maggiormente sul proprio corpo e, quindi, di adottare dei canoni di bellezza differenti da quelli imposti dalla società (Lerner et al., 2010), stimolandoli a riflettere in profondità sul tema dell'immagine corporea (Maes et al., 2021). Infine, l'immagine corporea positiva include anche la capacità di affrontare razionalmente e positivamente le situazioni che dirigono l'attenzione sul corpo e possono provocare angoscia o vergogna (Cash et al., 2005). Una persona con immagine corporea positiva, infatti, è in grado di utilizzare strategie di *coping* positive, flessibilità, consapevolezza e capacità di accettazione, senza cercare di evitare, sfuggire o alterare il contenuto o la forma dei pensieri e dei sentimenti negativi legati al corpo e all'aspetto fisico (Cash et al., 2005; Sandoz et al., 2013).

Indirizzare la ricerca su questo aspetto dell'immagine corporea è fondamentale: la maggioranza delle terapie che affrontano sull'immagine corporea non sono completamente efficaci nel prevenire l'insorgenza di un disturbo dell'immagine corporea, in quanto si limitano a ridurre i sintomi associati all'immagine corporea negativa senza fornire strategie alternative per garantire un migliore rapporto con l'immagine corporea. Quindi, esse non migliorano gli aspetti dell'immagine corporea positiva, favorendo nel migliore dei casi un'immagine corporea "neutrale". L'obiettivo non deve essere solo quello di ridurre il sintomo, l'insoddisfazione corporea o i pensieri e i comportamenti disfunzionali ma è necessario offrire anche delle strategie per avere un rapporto funzionale con il proprio corpo, per riuscire ad apprezzarlo e per prendersene cura (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).



## Capitolo 2

### L'utilizzo dei *social media* e l'immagine corporea in adolescenza

All'interno del Modello Tripartito di Influenza di Thompson e collaboratori (1999) i *media* sono stati individuati come una delle tre fonti di influenza in grado di influire sullo sviluppo dell'insoddisfazione corporea e di disturbi alimentari. Il loro effetto sarebbe mediato dall'interiorizzazione degli ideali di bellezza socioculturali, come gli ideali di magrezza e di muscolosità, e dal confronto sociale basato sull'aspetto fisico (Roberts et al., 2022; Thompson et al., 1999). I *media* tradizionali, quali la televisione, i giornali e la radio, sono saturi di immagini che rappresentano gli ideali di bellezza. A partire dagli anni Novanta e con l'avvento di *Internet*, il loro ruolo è stato soppiantato dai *social media*, nonostante siano ancora un'importante fonte di influenza (Holland & Tiggemann, 2016). Quindi, sempre più studi hanno indagato il ruolo che i *social media* esercitano sull'aumento delle preoccupazioni circa il proprio aspetto fisico e sull'insorgenza di disturbi alimentari (Cohen et al., 2017; Fardouly et al., 2018; Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016). Particolare attenzione è stata posta nei confronti degli adolescenti, poiché essi trascorrono sui *social media* molto tempo, superiore a quello trascorso sui *media* tradizionali (Twenge et al., 2019). I tassi di uso elevati in adolescenza sono preoccupanti, dato che livelli elevati di utilizzo dei *social media* sono associati a un minore benessere emozionale, sociale e psicologico tra gli adolescenti (Orben et al., 2019; Saiphoo & Vahedi, 2019) e anche a un maggior rischio di sviluppare insoddisfazione corporea e un'immagine corporea negativa (Saiphoo & Vahedi, 2019). Inoltre, l'adolescenza è un periodo critico, in cui gli individui sono maggiormente vulnerabili alle influenze esterne, soprattutto a giudizi sociali su di sé (Rodgers, 2016). Quindi, la spinta ad adattarsi e conformarsi ai coetanei diventa particolarmente importante in questa fase di sviluppo (Nesi et al., 2018). Attraverso i *social media*, gli adolescenti sono indotti a confrontare il proprio aspetto fisico, sia con coetanei che micro-celebrità come gli *influencer* (Cohen et al., 2017; Fardouly et al., 2017). Il confronto sociale basato sull'aspetto fisico può aumentare la discrepanza percepita tra il proprio aspetto fisico reale e quello ideale e portare gli adolescenti ad adottare comportamenti volti a ridurre tale differenza, come l'eccessivo esercizio fisico o una dieta restrittiva (Fitzsimmons-Craft et al., 2012). Ultimamente, i ricercatori hanno anche iniziato a prendere in considerazione le potenzialità offerte dai *social media*, che potrebbero essere uno strumento di aiuto per

la formazione di un'immagine corporea positiva. I contenuti che ultimamente attirano maggiormente l'attenzione degli studiosi sono, a tal proposito, i contenuti incentrati sul tema della *Body Positivity* (Hendrickse et al., 2020; Rodgers et al., 2021; Stevens & Griffiths, 2020).

## **2.1 I *social media*: definizione e tipologie**

I *social media* sono piattaforme *online*, come *Facebook*, *Instagram* e *Twitter*, che permettono agli utenti di creare e condividere contenuti personali e interagire attraverso “mi piace” e commenti (Kaplan & Haenlein, 2010; Vandebosch et al., 2022). Sono molto diffusi e vengono utilizzati quotidianamente da più di 3,6 miliardi di persone in tutto il mondo (Statista, 2021). L'uso dei *social media* è un'attività quotidiana per molti, soprattutto per gli adolescenti, e gli utenti spesso trascorrono più ore al giorno navigando e postando sui loro *account* (Anderson & Jiang, 2018; Rideout & Robb, 2018).

I *social media* presentano aspetti peculiari e comuni rispetto ai *media* tradizionali, quali la televisione, i giornali e la radio. In entrambi i casi, *social media* e *media* tradizionali possono essere focalizzati sull'aspetto fisico, data l'ampia diffusione di contenuti visivi, come fotografie e video (Rodgers & Melioli, 2016), e gli individui raffigurati sono spesso particolarmente in linea con gli ideali di bellezza (Cohen et al., 2018). Infatti, gli utenti pubblicano sui *social media* la versione migliore di loro stessi mettendo spesso in atto comportamenti di manipolazione delle immagini (Cohen et al., 2018). Di conseguenza, i *media* tradizionali e, allo stesso modo, i *social media* hanno una forte influenza sull'immagine corporea degli individui (Levine & Murnen, 2009; Rodgers, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019). In linea con il Modello Tripartito di Influenza (Thompson et al., 1999), entrambe le tipologie di *media* sono un veicolo attraverso cui vengono diffusi gli ideali di magrezza (Rodgers & Melioli, 2016) e di muscolosità (Carrotte et al., 2017) e si sviluppano confronti basati sull'aspetto fisico (i.e., attraverso le immagini diffuse da altri utenti); tali meccanismi, a loro volta, incrementano l'insoddisfazione corporea (Brown & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2017; Hougue & Mills, 2019; Shaipoo & Vahedi, 2019). Tra le differenze ravvisabili, è emerso il fatto che i *social media* permettono di fare confronti frequenti, multipli e rapidi in qualsiasi momento, rispetto ai *media* tradizionali (Tiggemann, 2022). Inoltre, i *media* tradizionali presentano prevalentemente immagini di celebrità, quali attori, cantanti e persone dello spettacolo,

mentre i *social media* comprendono anche persone comuni, come coetanei e *influencer*, che sono metri di confronto particolarmente rilevanti in quanto percepiti come più simili all'osservatore, soprattutto se adolescente (Cohen et al., 2017; Fardouly et al., 2017). Infine, a differenza dei *media* tradizionali che permettono solo una ricezione passiva delle informazioni e hanno un contenuto fisso e proposto dall'esterno, i *social media* sono interattivi e permettono agli utenti di essere al tempo stesso utilizzatori e creatori di contenuti (Holland & Tiggemann, 2016; Vandebosch et al., 2022; Verduyn et al., 2020).

Studi recenti hanno anche evidenziato che non esistono delle differenze solo tra *media* tradizionali e *social media*, ma anche tra i *social media* stessi. È stato sottolineato come le piattaforme maggiormente visive (ad esempio, *Instagram*) siano più disfunzionali per l'immagine corporea rispetto alle piattaforme più testuali (ad esempio, *Twitter*), perché gli utenti sono indotti a postare e visualizzare contenuti incentrati sull'aspetto fisico in misura maggiore rispetto a contenuti di altro tipo (Engeln et al., 2020; Karsay et al., 2020; Vandebosch et al., 2022). Allo stesso modo, è stato evidenziato come il tempo trascorso sui *social media* non sia tanto rilevante quanto le attività svolte sugli stessi (Faelens et al., 2021; Saiphoo & Vahedi, 2019). Infatti, Faelens e colleghi (2021) e Saiphoo e Vahedi (2019) hanno dimostrato che tutte quelle attività che hanno come oggetto l'aspetto fisico hanno maggiore impatto sull'immagine corporea degli utenti. Inoltre, l'utilizzo di piattaforme *appearance-focused* è risultato essere correlato positivamente con l'auto-oggettivazione e i confronti basati sull'aspetto fisico. Attraverso l'utilizzo di queste piattaforme, gli utenti focalizzano l'attenzione proprio sulle parti del proprio corpo percepite come meno attraenti, aumentando l'insoddisfazione corporea (Couture Bue, 2020; Karsay et al., 2020). Infine, Griffiths e colleghi (2018) hanno sottolineato che sui *social media*, soprattutto quelli maggiormente visivi, agisce un algoritmo che seleziona i contenuti più affini agli interessi dell'utente sulla base delle ricerche effettuate e dei contenuti visualizzati. Quindi, se l'utente visualizza e ricerca contenuti riguardanti corpi idealizzati, avrà più probabilità in futuro di essere nuovamente esposto a questo tipo di contenuti, aumentando gli effetti negativi legati all'esposizione di essi.

## **2.2 Le conseguenze dell'uso dei *social media* sull'immagine corporea degli adolescenti**

Ad oggi, vari studi hanno dimostrato che l'uso frequente dei *social media* influenza in negativo i comportamenti delle persone e può provocare, soprattutto negli adolescenti, conseguenze negative sul piano psicologico (de Vries et al., 2018; Hendrickse et al., 2017; Hogue & Mills, 2019; Kelly et al., 2018; Tiggemann & Miller, 2010) come ansia, disagio psicologico e sintomi depressivi (Keles et al., 2020). In particolare, molti studi si sono focalizzati sull'effetto che queste piattaforme hanno sull'immagine corporea e i comportamenti alimentari (Kaplan & Haenlein, 2010; Saiphoo & Vahedi, 2019). Vari studi hanno riscontrato che le attività connesse alle immagini, come osservare e commentare contenuti di altri utenti e pubblicare le proprie fotografie, hanno un ruolo cruciale nel processo che porta all'interiorizzazione degli ideali di magrezza e muscolosità (Carrotte et al., 2017; de Vries et al., 2018; Hendrickse et al., 2017; Hogue & Mills, 2019; Kelly et al., 2018; Tiggemann & Miller, 2010). Inoltre, svolgere queste attività sui *social media* si associa a un'immagine corporea negativa, a una sovrastima delle proprie dimensioni corporee e a una minore soddisfazione corporea (Loneragan et al., 2020; Mills et al., 2018). Una recente *review* sistematica (Faelens et al., 2021) ha riassunto i risultati di novantatré articoli che analizzano la relazione tra l'uso di *Instagram* e gli indicatori di salute mentale, in particolare la soddisfazione corporea. I risultati hanno suggerito che l'uso intenso di *Instagram* porta a un maggiore confronto sociale e, quindi, a maggiore insoddisfazione corporea, a una maggiore sorveglianza corporea, a un'immagine corporea negativa e a disturbi alimentari (Faelens et al., 2021). Tale effetto sarebbe dovuto alla frequente esposizione a immagini raffiguranti *standard* di bellezza ideali, che vengono pubblicate quotidianamente sui *social media* (Franchina & Lo Coco, 2018). Una recente meta-analisi (Saiphoo & Vahedi, 2019) ha fornito una stima della forza della relazione tra l'utilizzo dei *social media* e il disturbo dell'immagine corporea, evidenziando una lieve correlazione positiva tra queste due variabili. Lo stesso studio ha rilevato che l'utilizzo dei *social media* può essere particolarmente dannoso per alcune tipologie di utenti, come i giovani, gli adolescenti e coloro che utilizzano i *social media* per attività incentrate sull'aspetto fisico, e non per qualsiasi tipo di utente (Saiphoo & Vahedi, 2019). Questa ipotesi implica che alcune tipologie di utenti utilizzino i *social media* per cercare approvazione rispetto al proprio aspetto fisico, che viene messo a confronto con i canoni sociali e con quello dei coetanei.

Sono state svolte anche delle rilevanti considerazioni in relazione al genere: le ragazze adolescenti trascorrono mediamente più tempo sui *social media* rispetto ai ragazzi (Booker et al., 2018; Vannucci & Ohannessian, 2019), si impegnano in un uso dei *social media* maggiormente incentrato sull'aspetto fisico e in confronti basati sull'aspetto fisico (Mingoia et al., 2019). Tuttavia, gli studi hanno suggerito anche che la natura delle relazioni tra l'uso dei *social media* e l'insoddisfazione corporea è simile nei ragazzi e nelle ragazze (de Vries et al., 2016; Jarman et al., 2021; Rousseau et al., 2017; Vannucci & Ohannessian, 2019; Wang et al., 2019).

### 2.2.1 I comportamenti basati sulle fotografie

I *social media* permettono agli utenti di creare il proprio profilo *online*, scegliendo quali fotografie pubblicare e il modo in cui presentare sé stessi; gli utenti selezionano accuratamente le immagini in grado di ritrarli nel miglior modo possibile, ovvero con un aspetto fisico attraente (Tiggemann et al., 2020). Vari studi hanno confermato che anche solo la mera esposizione prolungata alla propria immagine tramite fotografie o video, indipendentemente dal fatto di modificarla digitalmente o pubblicarla, diminuisce la soddisfazione corporea e aumenta l'auto-oggettivazione (Vandenbosch et al., 2022; Vendemia & DeAndrea, 2021). Facendo riferimento alla Teoria dell'Oggettivazione (Fredrickson & Roberts, 1997), i *selfie* possono essere considerati presentazioni di sé incentrate sull'aspetto fisico, frutto di un processo di auto-oggettivazione, ovvero un processo mediante il quale l'individuo viene valutato solo in base al suo aspetto fisico e alla sua aderenza agli ideali di bellezza. Tale processo può provocare conseguenze psicologiche negative, come insoddisfazione corporea, e un rischio per lo sviluppo di disturbi psicologici, come disturbi dell'alimentazione e depressione (Cohen et al., 2018).

Un comportamento che risulta rilevante per l'immagine corporea è la manipolazione delle immagini (*photo manipulation*). Una peculiarità dei *social media*, che contribuisce alla mancanza di realismo corporeo su queste piattaforme, è la capacità di modificare o migliorare le fotografie con strumenti digitali. In alcuni *social media* come *Instagram* e *Snapchat*, i filtri, ovvero strumenti tecnologici atti al fotoritocco (ad esempio, mediante alterazione di colore e luminosità della fotografia), sono addirittura integrati, facilitando e normalizzando la *photo manipulation* (Naderer et al., 2021). Alcuni utenti, però, non si limitano ad applicare tali filtri, ma modificano digitalmente l'aspetto fisico ritratto nelle

immagini per ingrandire le labbra, gli occhi, il seno, o per snellire le braccia, la vita e le cosce (Tiggemann, 2022). Ad oggi esistono molte applicazioni per *smartphone* che sono accessibili, come “*YouCam Perfect*” o “*Facetune*”, che possono essere facilmente scaricate per usufruire di una serie di funzioni per modificare le fotografie (Tiggemann, 2022). Quindi, postare fotografie modificate sui *social media* risulta relativamente semplice e permette a tutti gli utenti di promuovere una versione migliore e perfetta di sé stessi (Tiggemann et al., 2020). Oltre alla *photo manipulation*, McLean e collaboratori (2015) hanno introdotto il concetto di *photo investment*, ovvero l’impegno nella scelta della migliore immagine da pubblicare, la preoccupazione che essa raggiunga determinati *standard* qualitativi e l’eccessiva attenzione alla rappresentazione di sé che quell’immagine fornisce. I livelli di *photo investment* e *photo manipulation* sono risultati essere più elevati nella popolazione adolescenziale femminile rispetto a quella maschile (Lonergan et al., 2020), in particolare nelle ragazze adolescenti (McLean et al., 2015). È stata riscontrata una relazione positiva tra i comportamenti di *photo manipulation* e *photo investment* e la presenza di preoccupazioni circa il proprio aspetto fisico (Wick & Keel, 2020) e di sintomi di disturbi alimentari (Lonergan et al., 2019, 2020; McLean et al., 2015). Infatti, scrutinare attentamente la propria immagine e modificarla per minimizzare i difetti percepiti prima di pubblicarla *online*, portano l’utente (soprattutto se donna) ad adottare una prospettiva esterna (Tiggemann et al., 2020), in modo simile a quanto avviene nel processo di auto-oggettivazione proposto da Fredrickson e Roberts (1997). Sono state indagate le conseguenze della modifica digitale dei *selfies* utilizzando due prospettive: quella dell’utente che li pubblica, e quella dello spettatore. Per chi pubblica il *selfie* agisce come un’importante forma di auto presentazione attraverso la quale presentarsi al meglio (Bij de Vaate et al., 2018). Gli utenti, soprattutto le giovani donne e le ragazze adolescenti, che scattano più *selfies* e li modificano prima di postarli, dimostrano di avere livelli più elevati di auto-sorveglianza del proprio corpo, maggiore insoddisfazione corporea e facciale, minore stima corporea e preoccupazioni alimentari (Beos et al., 2021; Cohen et al., 2018; Faelens et al., 2021; Lonergan et al., 2019; McLean et al., 2015; Wick & Keel, 2020). In aggiunta, recenti studi hanno riscontrato come il semplice atto di scattare e modificare i *selfies*, indipendentemente da ulteriori pubblicazioni, sia sufficiente ad aumentare l’auto-oggettivazione; questo risultato supporta l’idea che scattare un *selfie* sia un atto intrinsecamente oggettivante (Fox et al.,

2021; Tiggeman et al., 2020). Queste conclusioni sembrano applicarsi sia ai maschi che alle femmine, anche se gli uomini trascorrono molto meno tempo a scattare e modificare i *selfie* rispetto alle donne (Lonergan et al., 2020). Inoltre, l'*editing* dei *selfie* comporta conseguenze negative anche se gli utenti riferiscono di essere molto più contenti del loro *selfie* modificato rispetto alla loro fotografia originale (Tiggemann et al., 2020). Per quanto riguarda chi osserva la fotografia, è stato evidenziato che l'esposizione a fotografie manipolate digitalmente può portare a una maggiore insoddisfazione corporea tra le ragazze adolescenti, soprattutto per le ragazze con un'elevata tendenza al confronto sociale (Kleemans et al., 2016) e per le donne che modificano digitalmente le proprie fotografie (Tiggemann & Zinoviev, 2019). Inoltre, l'esposizione a immagini di donne con un aspetto fisico ideale può portare a una maggiore interiorizzazione dell'ideale di magrezza, a una maggiore auto-oggettivazione e a comportamenti alimentari disfunzionali (Holland & Tiggemann, 2016). La modifica digitale dei *selfie*, quindi, ha conseguenze negative sia per chi li pubblica e sia per chi li guarda.

### 2.2.2 Il *feedback* sociale

Pubblicare fotografie *online* fornisce l'opportunità di ricevere *feedback* e commenti da parte di altri utenti. Sono state fornite due spiegazioni sull'auto-presentazione *online* (Baumeister, 1982) che permettono di chiarire il comportamento delle persone sui *social media*: compiacere il pubblico e costruire il proprio sé *online* in modo congruente con il proprio sé ideale. Quindi, ricevere un *feedback* favorevole sui *selfie* potrebbe indurre gli utenti a condividere altri contenuti simili e i commenti favorevoli sull'aspetto fisico potrebbero essere interpretati come auto-affermanti (Gentile et al., 2012). Vendemia e DeAndrea (2021) hanno sottolineato che i commenti che hanno come oggetto l'aspetto fisico ricevuti sui *social media* possono perdurare nel tempo per chi pubblica fotografie e, di conseguenza, anche il loro impatto sull'utente. Tiggemann e collaboratori (2018) hanno analizzato sperimentalmente l'impatto del numero di "mi piace" ricevuti su *Instagram*. Il numero di "mi piace" può essere visto da tutti gli utenti, così come i commenti, i quali possono essere a loro volta approvati da altri mettendo "mi piace". In questo modo il numero complessivo di "mi piace" ricevuti può servire come forma di influenza tra pari e di rinforzo sociale (Tiggemann et al., 2018). I "mi piace" diventano, quindi, un indicatore di *status* e di popolarità tra pari (Dumas et al., 2017), nonché un indicatore di quanto la fotografia è in linea con gli ideali socioculturali di bellezza (Chua

& Chang, 2016). Alcuni studi hanno evidenziato che dare molto valore al *feedback* e al numero di “mi piace” dei *selfie* è associato a una maggiore sorveglianza del corpo e a un maggiore impulso alla magrezza (Butkowski et al., 2020; Tiggemann et al., 2018). A tal proposito, uno studio di Chua e Chang (2016) ha evidenziato che il numero di *like* ricevuto dalle ragazze adolescenti viene interpretato da queste come un *feedback* diretto della loro bellezza e valore personale, influenzando sulla loro autostima. In generale, le ragazze tendono a investire molto e a lasciarsi influenzare dai *feedback* come i “mi piace” e i commenti ricevuti sotto ai propri *post*, mentre i ragazzi tendono a non essere molto influenzati dal numero di “mi piace” che ricevono, ma sono invece preoccupati di ricevere commenti negativi dai coetanei sui *social media* (Kenny et al., 2017).

A differenza degli studi precedenti, uno studio di Schreurs e Vandebosch (2022) non ha riscontrato la presenza di una relazione significativa tra l’insoddisfazione corporea degli adolescenti e l’esposizione a *feedback* positivi. I due autori hanno ipotizzato che, nonostante i commenti nei *post* incentrati sull’aspetto fisico siano considerati forme di esposizione più intense (Hendrickse et al., 2017), essi sono anche estremamente diffusi sui *social media* (Mahon & Hevey, 2021) e, quindi, è possibile che gli adolescenti si siano desensibilizzati a questo tipo di *feedback*, e, per questo motivo, non sarebbero associati a cambiamenti a lungo termine nell’insoddisfazione corporea (Schreurs & Vandebosch, 2022). Tale processo di desensibilizzazione non si verificherebbe, invece, tra i giovani adolescenti che sono da poco attivi sui *social media* e investono molto sul tipo di *feedback* ricevuto e sul livello di gradimento che riceve il *post* (Schreurs & Vandebosch, 2022). Lo studio di Schreurs e Vandebosch (2022), quindi, ha evidenziato che è possibile che l’esposizione e i commenti di gradimento ai *post* incentrati sull’aspetto fisico svolgano un ruolo nell’immagine corporea degli adolescenti, ma che questo ruolo non sia così significativo da manifestarsi in un effettivo aumento dell’insoddisfazione corporea nel lungo periodo. Altre variabili associate all’immagine corporea potrebbero essere più rilevanti da considerare in questo contesto, come, ad esempio, la frequenza di confronti basati sull’aspetto fisico, i livelli di auto-oggettivazione e i livelli di interiorizzazione dell’ideale di magrezza o muscolosità (Holland & Tiggemann, 2016; Schreurs & Vandebosch, 2022). Queste variabili, infatti, possono fornire una migliore comprensione del modo in cui gli individui rispondono alle interazioni con contenuti incentrati sull’aspetto (Holland & Tiggemann, 2016). Recenti studi condotti tra gli adolescenti,

infatti, hanno rilevato che il confronto sociale e l'interiorizzazione degli ideali di bellezza risultano mediatori più forti della relazione tra l'uso dei social media e l'insoddisfazione corporea rispetto al *feedback* ricevuto sui *social media* (Jarman et al., 2021; Lee & Lee, 2021).

### **2.3 L'utilizzo funzionale dei *social media* e il movimento *Body Positivity***

Nel contesto dei *media* tradizionali, l'alfabetizzazione mediatica, ossia la capacità di valutare criticamente i contenuti dei *media* e di utilizzare in modo funzionale i *media*, è risultata essere protettiva nei confronti dell'influenza di queste piattaforme su una serie di fattori, tra cui l'immagine corporea (McLean et al., 2016a, 2016b). L'alfabetizzazione ai *social media*, ovvero la capacità estesa di applicare tali competenze ai *social media*, è un'area di indagine ancora in crescita; tuttavia, a oggi esistono studi che ne sottolineano il ruolo protettivo (Gordon et al., 2020; McLean et al., 2017). Paxton e colleghi (2022) si sono concentrati sui processi e i meccanismi che possono proteggere gli utenti dei *social media* dai possibili effetti negativi di queste piattaforme *online* sui comportamenti alimentari e sull'immagine corporea negativa. A tal proposito, l'elaborazione critica dei *media* è fondamentale. Tale elaborazione comprende: avere consapevolezza su chi crea i contenuti dei *social media* e lo scopo che questi hanno; la conoscenza dei valori e dei punti di vista veicolati dai *social media* e come questi influenzino gli atteggiamenti e i comportamenti delle persone; infine, avere consapevolezza della misura con cui i *media* distorcono o rappresentano in modo veritiero la realtà (Paxton et al., 2022). L'elaborazione critica riduce l'impatto negativo del contenuto dei *social media* sugli utenti perché aumenta la consapevolezza e l'attenzione posta alla natura dei contenuti mediatici, le quali possono contrastare la tendenza a interiorizzare gli ideali di bellezza e il confronto sociale (McLean et al., 2016a, 2016c; Paxton et al., 2022). Paxton e colleghi (2022) hanno suggerito che questa consapevolezza può essere sviluppata modellando l'ambiente dei propri *social media* in modo da renderlo meno focalizzato sull'aspetto fisico attraverso la selezione della natura dei contenuti da visualizzare o del modo di auto-presentarsi.

È, quindi, importante che gli studi identifichino quali tipi di contenuti possano essere potenzialmente funzionali o disfunzionali, allo scopo di offrire delle linee guida sulle migliori pratiche per gli utenti dei *social media*. A tal proposito, i contenuti che

richiamano maggiormente l'interesse degli studiosi sono quelli incentrati sul tema della *Body Positivity* (Cohen et al., 2019; Hendrickse et al., 2020; Rodgers et al., 2021; Stevens & Griffiths, 2020). Un contenuto *Body Positive* comprende testi o immagini che combattono gli ideali di bellezza socioculturali e promuovono l'accettazione del corpo, andando oltre la sua forma e dimensione (Cohen, et al., 2019). Questo movimento si è diffuso sulle piattaforme dei *social media*, soprattutto su *Instagram*, e contenuti condivisi e realizzati con *hashtag* come “#allbodiesaregoodbodies” e “#effyourbeautystandards” hanno iniziato a mettere in discussione gli ideali corporei perpetuati sui *social media* e hanno incoraggiato gli utenti a pubblicare contenuti che promuovono l'auto-accettazione e l'accettazione di diverse forme e dimensioni del corpo (Shaipoo & Vahedi, 2019). Alcuni studi si sono concentrati sulla visualizzazione di immagini di questo tipo e hanno riscontrato livelli più elevati di soddisfazione corporea e di funzionamento affettivo positivo, in campioni composti da giovani e donne (Hendrickse et al., 2020; Rodgers et al., 2021; Stevens & Griffiths, 2020). Tale effetto potrebbe essere spiegato dal fatto che questi contenuti danno la possibilità agli individui di tutte le forme e taglie di sentirsi liberi a postare contenuti. Come conseguenza, sui *social media* sarebbe presente una più ampia gamma di potenziali metri di confronto sociale (Fardouly et al., 2015), aumentando anche la possibilità di svolgere un confronto con altri utenti che mostrano maggiore somiglianza o confronti verso il basso, i quali possono facilitare un'immagine corporea positiva (Shaipoo & Vahedi, 2019).

Un esempio di come i contenuti *Body Positive* abbiano esercitato una grande influenza negli ultimi anni viene fornito dal fatto che alcuni organismi governativi, come quelli del Regno Unito, della Norvegia e di Israele, hanno reso obbligatorio l'uso di etichette che comunicano se l'immagine che gli utenti stanno guardando è stata alterata digitalmente. Tali descrizioni devono indicare che le immagini non sono realistiche e, quindi, che non forniscono un adeguato confronto per il proprio aspetto fisico, con l'obiettivo di proteggere l'immagine corporea degli utenti (Danthinne et al., 2020). Tuttavia, alcuni studi recenti hanno dimostrato che tali didascalie non impediscono a questi contenuti idealizzati di indurre un'immagine corporea negativa negli utenti (Livingston et al., 2020; Naderer et al., 2021), ma, al contrario, possono aumentare la tendenza al confronto basato sull'aspetto fisico (Danthinne et al., 2020). Quindi, le didascalie non sembrano rappresentare un approccio utile per ridurre l'impatto delle immagini idealizzate dei

*social media*. Un approccio potenzialmente più valido è quello di incoraggiare gli utenti a postare un'immagine realistica non modificata di sé stessi accanto all'immagine ideale modificata, permettendo agli spettatori di vedere la discrepanza tra le due fotografie e, quindi, l'effetto della manipolazione fotografica (Tiggemann & Anderberg, 2020; Vandenbosch et al., 2022).

Nonostante ciò, alcuni ricercatori hanno sollevato preoccupazioni circa i contenuti *Body Positive* che possono essere auto-promozionali, contenere messaggi commerciali ed essere modificati attraverso l'utilizzo di filtri. In questi casi la sincerità del contenuto risulterebbe discutibile: non solo mina gli effetti positivi del movimento *Body Positivity*, ma potrebbe innescare effetti negativi (Vendemia, et al., 2021). Ad esempio, l'analisi dei contenuti *Body Positive* ha evidenziato che spesso vengono comunque presentati principalmente corpi idealizzati e sessualizzati, che promuovono un'alimentazione restrittiva e un esercizio fisico eccessivo (Carrotte et al., 2017; Deighton-Smith & Bell, 2018). Inoltre, alcuni studi hanno evidenziato che, nonostante le intenzioni positive, è possibile che la visualizzazione di questi contenuti possa essere comunque associata all'auto-oggettivazione nelle giovani donne (Cohen et al., 2017; Vendemia et al., 2021). Quindi, nonostante un contenuto *Body Positive* possa essere teoricamente utile, è necessario appurare il suo ruolo protettivo attraverso ulteriori studi. Nel complesso, a differenza delle didascalie che informano l'utente della modifica nella fotografia, il contenuto *Body Positive* sembra dimostrare un reale potenziale maggiore nel migliorare l'immagine corporea.



## Conclusioni

Lo scopo di questo elaborato è stato quello di indagare la relazione esistente tra l'immagine corporea e l'utilizzo dei *social media* negli adolescenti. L'immagine corporea è un costrutto multidimensionale formato dalle percezioni, dalle valutazioni e dall'esperienza emozionale dell'individuo in merito al proprio corpo, le quali sono in continua evoluzione (Cash & Puzinsky, 2002; Cash & Smolak, 2011; Pruzinsky, 2004). L'adolescenza è un periodo particolarmente saliente per la costruzione dell'immagine corporea (Maes et al., 2021; Markey, 2010;), poiché si verificano alcuni cambiamenti significativi: i cambiamenti cognitivi, tra cui la capacità di riflettere sul proprio corpo e su quello dei coetanei (Carey et al., 2014; Hurrelmann & Quenzel, 2019); la capacità di regolare emozioni e impulsi comportamentali (Cook-Cottone & Guyker, 2018; Yurgelun-Todd, 2007); i cambiamenti biologici, ovvero le modificazioni fisiche che subiscono gli adolescenti a partire dalla pubertà (Shirtcliff et al., 2009); infine, i cambiamenti psicosociali, che includono le scelte valoriali e ideologiche, le trasformazioni familiari e extrafamiliari e la ricerca della propria identità (Grogan, 2017; Jones & Crawford, 2006). Tutti questi cambiamenti influenzano la crescita e lo sviluppo dell'immagine corporea negli adolescenti e i comportamenti relativi a essa (Abreu & Kaiser, 2016). Un possibile esito negativo dello sviluppo puberale è l'insoddisfazione corporea, ovvero una valutazione negativa del proprio aspetto fisico, che si è dimostrata essere un importante fattore di rischio per un'ampia gamma di esiti negativi per la salute mentale e fisica (Paxton et al., 2006). L'insoddisfazione corporea raggiunge livelli massimi in adolescenza rispetto alle altre fasi della vita, in particolare nelle adolescenti, poiché l'aspetto fisico raggiunto attraverso la maturazione fisica associata alla pubertà non è sempre coerente con quello socialmente e culturalmente apprezzato (Grogan, 2017). Molti adolescenti, quindi, si impegnano ad alterare il loro aspetto fisico con comportamenti che possono risultare disfunzionali, come diete restrittive ed esercizio fisico eccessivo (Homan, 2010), fino allo sviluppo di disturbi alimentari e altri disturbi legati all'immagine corporea (Bornioli, 2019; Dakanalis et al., 2016; Micali et al., 2014; Stice et al., 2021). AN, BN e BDD sono stati considerati da alcuni autori disturbi dell'immagine corporea (Phillipou et al., 2017; Ruffolo et al., 2006), perché si associano a gravi problematiche legate all'immagine corporea, elevati livelli di insoddisfazione corporea (Cerea et al., 2018; Hartmann et al., 2013; Rosen & Ramirez, 1998),

un'eccessiva enfasi sull'aspetto fisico nella valutazione di sé (Rosen & Ramirez, 1998) e a comportamenti ripetitivi (Grant et al., 2004; Phillips, 2005). Inoltre, questi disturbi sono associati a simili caratteristiche psicologiche e tratti di personalità (Hartmann et al., 2013), sono caratterizzati da eziologia, esordio e decorso affini e spesso sono presenti in comorbidità (Cerea et al., 2018; Grant & Phillips, 2004; Hartmann et al., 2013). Attualmente, alla luce di alcune differenze di rilievo come la prevalenza nel genere, questi disturbi psicologici sono collocati all'interno di categorie distinte (Schneider et al., 2018).

Per spiegare lo sviluppo dell'immagine corporea e dei comportamenti alimentari disfunzionali e il ruolo degli aspetti socioculturali, è stato utilizzato il Modello Tripartito di Influenza di Thompson e collaboratori (1999). Thompson e colleghi (1999) hanno ipotizzato l'esistenza di tre fattori che influenzano lo sviluppo dell'immagine corporea: i genitori, i pari e i *mass media*. In accordo con tale modello, i *mass media* contribuiscono a veicolare gli ideali di bellezza, come l'ideale di magrezza, e favoriscono il fenomeno del confronto sociale (Thompson et al., 1999). Nonostante Thompson e collaboratori (1999) abbiano fatto riferimento ai *media* tradizionali quali la televisione, la radio e i giornali, questo modello è stato applicato anche per spiegare l'effetto dell'utilizzo dei *social media* (Holland & Tiggemann, 2016). I *social media* giocano un ruolo sempre più importante nella vita degli adolescenti, influenzano il loro sviluppo sociale e identitario. Ad esempio, gli adolescenti si sono rivelati impegnati in confronti basati sull'aspetto maggiormente tramite i *social media* rispetto ai *media* tradizionali, dove soprattutto le femmine confrontano il loro aspetto fisico con quello dei coetanei e delle *influencer*, mezzi di confronto percepiti come più simili e raggiungibili (Fardouly et al., 2017). Inoltre, diversi studi hanno evidenziato che specifici comportamenti sui *social media*, come scattare, sfogliare, modificare e pubblicare fotografie, contribuiscono in modo più specifico all'interiorizzazione dell'ideale di magrezza e muscolosità e allo sviluppo di insoddisfazione corporea (Jarman et al., 2021; McLean et al., 2015; Meier & Gray, 2014; Savannah et al., 2022; Scully et al., 2020). Pubblicare fotografie *online* favorisce l'opportunità di ricevere commenti e "mi piace" da parte degli altri utenti; alcuni studi hanno indagato l'impatto che ha questo tipo di *feedback* sull'immagine corporea degli adolescenti, con risultati talvolta contrastanti (Schreurs & Vandenbosch, 2022; Tiggemann et al., 2018; Vendemia & DeAndrea, 2021). I "like" e i commenti positivi risultano essere un fattore di rischio soprattutto per gli adolescenti più giovani, che sono

da poco attivi sui *social media* e, quindi, investono molto sul tipo di *feedback* ottenuto per i loro contenuti condivisi (Schreurs e Vandenbosch, 2022).

Fino a meno di un decennio fa gli studi sull'immagine corporea si erano quasi esclusivamente concentrati sugli aspetti disfunzionali, analizzando prevalentemente gli effetti dell'immagine corporea negativa. Tuttavia, negli ultimi anni è emerso un crescente interesse nei confronti dell'immagine corporea positiva (Cash & Smolak, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Maes e colleghi (2021) hanno sottolineato come l'immagine corporea positiva negli adolescenti sia un costrutto multidimensionale che comprende la cura di sé, l'apprezzamento del corpo, compreso l'apprezzamento di sé e degli altri, e la resilienza contro messaggi che minacciano la propria immagine corporea, come i cambiamenti puberali, gli ideali di bellezza veicolati dai *social media* e il *feedback* negativo sull'aspetto fisico. Negli ultimi anni, è aumentata l'attenzione verso i contenuti mirati a promuovere l'immagine corporea positiva sui *social media* ed è nato il movimento *Body Positive* allo scopo di contrastare la diffusione di una bellezza ideale e irraggiungibile e promuovere maggiore inclusività di forme e dimensioni corporee nei contenuti condivisi (Cohen et al., 2019). Complessivamente, gli studi recenti hanno evidenziato che i contenuti *Body Positive* sembrano mostrare un reale potenziale nel migliorare l'immagine corporea.

A oggi, alcuni interventi per affrontare l'insoddisfazione corporea comprendono l'insegnamento dell'alfabetizzazione ai *social media* (McLean et al., 2017), la quale implica la capacità di valutare criticamente i contenuti e di utilizzare i *social media* in modo funzionale (Gordon et al., 2020; McLean et al., 2017). Paxton e colleghi (2022) si sono concentrati sui processi e sui meccanismi che possono proteggere gli utenti dei *social media* dai possibili effetti negativi di queste piattaforme *online* sui comportamenti alimentari e sull'immagine corporea negativa. A tal proposito, l'elaborazione critica dei *media* è risultata essere fondamentale, perché permette di interrompere i processi di confronto e di interiorizzazione dell'ideale (McLean et al., 2016a, 2016c; Paxton et al., 2022). I programmi di intervento hanno il potenziale per svolgere una duplice funzione, ovvero quella di intervento e di educazione, e hanno come obiettivi principali: l'aumento della consapevolezza rispetto all'idealizzazione delle immagini diffuse sui *social media* e lo sviluppo di nuove competenze per contrastare l'interiorizzazione e il confronto con ideali di bellezza irraggiungibili (Bell, 2019; Paxton et al., 2022). A tal proposito, risulta

fondamentale l'indagine delle strategie di *coping* utilizzate dagli adolescenti. Identificare le strategie di autoprotezione degli adolescenti può facilitare la progettazione degli interventi in modo che siano mirati allo sviluppo delle abilità più funzionali e può anche aiutare a individuare gli approcci che potrebbero essere più efficaci nel migliorare l'immagine corporea degli adolescenti (Mahon & Hevey, 2021). Burnette (2017) ha esplorato le strategie di *coping* protettive utilizzate dagli adolescenti sui *social media* e ha riscontrato che lo scetticismo, l'evitamento di contenuti idealizzati e l'apprezzamento di diversi *standard* di bellezza sono indicativi di un filtro protettivo. A tal proposito, uno studio di Mahon & Hevey (2021) ha evidenziato che le strategie passive di evitamento sono le più utilizzate per ridurre l'influenza negativa dei *social media* sulla propria immagine corporea, ma sono anche quelle che vengono percepite come meno efficaci. Le strategie attive e di accettazione del proprio corpo, invece, sono state considerate efficaci, ma risultano essere impiegate meno frequentemente, soprattutto dalle ragazze adolescenti. Dato che le strategie attive e di accettazione del corpo sono considerate componenti di un'immagine corporea positiva (Holmqvist e Frisén, 2012), consentire agli adolescenti di utilizzare strategie di elaborazione cognitiva e di rielaborazione più attive può migliorare la loro resilienza ai contenuti dei *social media* e il rapporto stesso con il loro corpo (Mahon & Hevey, 2021).

Concludendo, è possibile affermare che l'adolescenza è un periodo particolarmente critico per l'immagine corporea ed è quindi fondamentale identificare i fattori di rischio e i fattori protettivi che intervengono nella sua formazione. A tal proposito, i *social media* sono un'importante fonte di influenza psicosociale, in grado di aumentare l'insoddisfazione corporea e i disturbi legati all'immagine corporea. Negli ultimi anni gli studiosi hanno anche indagato le potenzialità offerte dai *social media* nella promozione di un'immagine corporea positiva. L'obiettivo deve essere quello di permettere agli adolescenti di sviluppare un utilizzo funzionale dei *social media*. A tal proposito, i possibili interventi futuri per contrastare le conseguenze negative dei *social media* sull'immagine corporea degli adolescenti dovrebbero riguardare l'implementazione di un'immagine corporea positiva mediante l'alfabetizzazione mediatica e l'utilizzo di campagne atte a diffondere l'accettazione per il proprio corpo, come già sta avvenendo grazie al movimento *Body Positive*.

## Riferimenti bibliografici

Abreu, A. P., & Kaiser, U. B. (2016). Pubertal development and regulation. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4(3), 254–264. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(15\)00418-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(15)00418-0)

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. *American Psychiatric Association, Washington, DC*.

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Arduini, T., Iorio, D., & Patacchini, E. (2019). Weight, reference points, and the onset of eating disorders. *Journal of Health Economics*, 65, 170–188. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.03.004>

Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>

Bauer, K. W., Laska, M. N., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Longitudinal and secular trends in parental encouragement for healthy eating, physical activity, and dieting throughout the adolescent years. *Journal of Adolescent Health*, 49(3), 306–311. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.12.023>

Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, 91, 3–26. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.1.3>

Barbeau, K., Carbonneau, N., & Pelletier, L. (2022). Family members and peers' negative and positive body talk: How they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. *Body Image*, 40, 213–224. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.010>

Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>

- Beos, N., Kemps, E., & Prichard, I. (2021). Photo manipulation as a predictor of facial dissatisfaction and cosmetic procedure attitudes. *Body Image, 39*, 194–201. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.08.008>
- Bell, B. T. (2019). “You take fifty photos, delete forty nine and use one”: a qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media. *International Journal of Child-Computer Interaction, 20*, 64–71. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2019.03.002>
- Bij de Vaate, A. J. D. N., Veldhuis, J., Alleva, J. M., Konijn, E. J., & van Hugten, C. H. M. (2018). Show your best self(ie): an exploratory study on selfie-related motivations and behavior in emerging adulthood. *Telematics and Informatics, 35*, 1392–1407. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.03.010>
- Bonell, S., Barlow, K. F., & Griffiths, S. (2021). The cosmetic surgery paradox: Toward a contemporary understanding of cosmetic surgery popularisation and attitudes. *Body Image, 38*, 230-240. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.010>
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health, 18(1)*, 321. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine, 238*, 112458. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112458>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image, 19*, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Bruce, K. R., & Steiger, H. (2005). Treatment implications of Axis-II comorbidity in eating disorders. *Eating Disorders, 13(1)*, 93–108. <https://doi.org/10.1080/10640260590893700>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., and Mazzeo, S. E. (2017). “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” a qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image, 23*, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>

- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., Weeks, K. R., & Smith, M. A. (2020). Quantifying the feminine self(ie): Gender display and social media feedback in young women's Instagram selfies. *New Media & Society*, 22(5), 817-837. <https://doi.org/10.1177/1461444819871669>
- Calzo, J. P., Corliss, H. L., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, S. B. (2013). Development of muscularity and weight concerns in hetero- sexual and sexual minority males. *Health Psychology*, 32, 42–51. <https://doi.org/10.1037/a0028964>
- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Fiels, A. E., & Austin, S. B. (2012). The Development of Associations Among Body Mass Index, Body Dissatisfaction, and Weight and Shape Concern in Adolescent Boys and Girls. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 517-523. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.021>
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: the role of body comparisons with models and peers. *Body Image* 11, 81–84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). “Fitspiration” on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3). <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, 334–342. Elsevier Academic Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guildford press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image. A handbook of science, practice, and prevention*, 3–11. The Guilford Press.
- Cash, T. F., Jaktard, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279-287. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00023-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00023-8)

- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, *58*, 191-199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Castillo, M., & Weiselberg, E. (2017). Bulimia Nervosa/Purging Disorder. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, *47*(4), 85-94. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2017.02.004>
- Cerea, S., Bottesi, G., Grisham, J. R., & Ghisi, M. (2018). Non-weight-related body image concerns and Body Dysmorphic Disorder prevalence in patients with Anorexia Nervosa. *Psychiatry Research*, *267*, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.068>
- Chua, T., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, *55*, 190–197. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, *79*, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.027>
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, *14*, 158-167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, *9*(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>

- Couture Bue, A. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computer Human Behavior, 108*, 106329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106329>
- Dahill, L. M., Touyz, S., Morrison, N. M. V., & Hay, P. (2021). Parental appearance teasing in adolescence and associations with eating problems: a systematic review. *BMC Public Health, 21*(1), 450. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10416-5>
- Dakanalis, A., Timko, A., Serino, S., Riva, G., Clerici, M., & Carra, G. (2016). Prospective psychosocial predictors of onset and cessation of eating pathology amongst college women. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association, 24*(3), 251–256. <https://doi.org/10.1002/erv.2433>
- Danthinne, E. S., Giorgianni, F. E., & Rodgers, R. F. (2020) Labels to prevent the detrimental effects of media on body image: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorder, 53*, 647–661. <https://doi.org/10.1002/eat.23242>
- Deighton-Smith, N., & Bell, B. T. (2018). Objectifying fitness: a content and thematic analysis of #fitspiration images on social media. *Psychology of Popular Media Culture, 7*, 467–483, <https://doi.org/10.1037/ppm0000143>
- de Vries, D. A., Vossen, H. G. M., & van der Kolk-van der Boom, P. (2018). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 48*, 527–536. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>
- Dingemans, A. E., van Rood, Y. R., de Groot, I., & van Furth, E. F. (2012). Body dysmorphic disorder in patients with an eating disorder: Prevalence and characteristics. *International Journal of Eating Disorder, 45*, 562–569. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.20972>
- Dion, J., Blackburn, M.-E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M., & Touchette, É. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth, 20*, 151–166. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2014.985320>

Dumas, T., Maxwell-Smith, M., Davis, J., & Giulietti, P. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior, 71*, 1–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037>

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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>

Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 4*, 100-121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly, 39*, 447–457. <https://doi.org/10.1177/0361684315581841>.

Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image, 20*, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *In Current Opinion in Psychology, 9*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, 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. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>

Fassino, S., Pierò, A., Tomba, E., & Abbate-Daga, G. (2009). Factors associated with dropout from treatment for eating disorders: A comprehensive literature review. *BMC Psychiatry, 9(1)*, 67. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-9-67>

Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2012). Gender-related Risk and Protective Factors for Depressive Symptoms and Disordered Eating in Adolescence: A 4-year Longitudinal

Study. *Journal of Youth and Adolescence* (41), 607-622. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9718-7>

Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence*, 37(1), 73–84. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.10.013>

Festinger, L. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.

Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Bulik, C. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., & Engel, S. G. (2014). Examining an elaborated sociocultural model of disordered eating among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 11(4), 488–500. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.012>

Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., & Harney, M. B. (2012). Development and validation of the body, eating, and exercise comparison orientation measure (BEECOM) among college women. *Body Image*, 9(4), 476–487. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.07.007>

Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205–212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>

Flament, M. F., Hill, E. M., Buchholz, A., Henderson, K., Tasca, G. A., & Goldfield, G. (2012). Internalisation of the thin and muscular body ideal and disordered eating in adolescence: The mediation effects of body esteem. *Body Image*, 9, 68–75. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.007>

Fox, J., Vendemia, M. A., Smith, M. A., & Brehm, N. R. (2021). Effects of taking selfies on women's self-objectification, mood, self-esteem, and social aggression toward female peers. *Body Image*, 36, 193-200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.011>

Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10(1), 5–14. <http://www.psychoedu.org/index.php/IJPE/article/view/218>

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*, 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gebauer, K. (2017). Acne in adolescents. *Australian Family Physician*, *46*(12), 892-895.
- Gentile, B., Twenge, J. M., Freeman, E. C., & Campbell, W. K. (2012). The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation. *Computers in Human Behavior*, *28*, 1929–1933. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.012>
- Girard, M., Chabrol, H., & Rodgers, R. F. (2017). Support for a modified tripartite dual pathway model of body image concerns and risky body change behaviors in French young men. *Sex Roles*, *78*(11-12), 799–809. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-017-0850-z>
- Glasofer, D. R., Tanofsky-Kraff, M., Eddy, K. T., Yanovski, S. Z., Theim, K. R., Mirch, M. C., Ghorbani, S., Ranzenhofer, L. M., Haaga, D., & Yanovski, J. A. (2007). Binge eating in overweight treatment-seeking adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, *32*(1), 95–105. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl012>
- Gordon, C. S., Rodgers, R. F., Slater, A. E., McLean, S. A., 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.003>
- Grant, J. E., & Phillips, K. A. (2004). Is anorexia nervosa a subtype of body dysmorphic disorder? Probably Not, but Read on... *Harvard Review of Psychiatry*, *12*(2), 123-126. <https://doi.org/10.1080/10673220490447236>
- Grant, J. E., Kim, S. W., & Eckert, E. D. (2002). Body dysmorphic disorder in patients with anorexia nervosa: Prevalence, clinical features, and delusional of body image. *International Journal of Eating Disorders*, *32*(3), 291–300. <https://doi.org/10.1002/eat.10091>
- Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S. B., Bastian, B., & Barlow, F. K. (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity

among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image*, 27, 187–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>

Grilo, C. M., Crosby, R. D., & Machado, P. P. P. (2019). Examining the distinctiveness of body image concerns in patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 52, 1229-1236. <https://doi.org/10.1002/eat.23161>

Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63, 757–765. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-010-9894-z>

Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* Group (Third edition.,). *Taylor & Francis: Routledge*.

Gunstad, J., & Phillips, K. A. (2003). Axis I comorbidity in body dysmorphic disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 44(4), 270–276. [http://doi.org/10.1016/S0010-440X\(03\)00088-9](http://doi.org/10.1016/S0010-440X(03)00088-9)

Halliwel, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>

Hartmann, A. S., Greenberg, J. L., & Wilhelm, S. (2013). The relationship between anorexia nervosa and body dysmorphic disorder. *Clinical Psychology Review*, 33, 675–685. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.002>

Hendrickse, J. M. A., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>

Hendrickse, J., Clayton, R. B., Ray, E. C., Ridgway, J. L., & Secharan, R. (2020). Experimental Effects of Viewing Thin and Plus-Size Models in Objectifying and Empowering Contexts on Instagram. *Health Communication*, 36, 1417-1425. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1761077>

- Herpertz-Dahlmann B. (2015). Adolescent eating disorders: update on definitions, symptomatology, epidemiology, and comorbidity. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 24(1), 177–196. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.08.003>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body image*, 28, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). “I bet they aren’t that perfect in reality:” Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388–395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Holmqvist, G. K., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men’s and women’s journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalisation as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7, 240–245. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.004>
- Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2019). Developmental tasks in adolescence. *Routledge*.
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Jarman, H. K., McLean, S. A., Slater, A., Marques, M. D., & Paxton, S. J. (2021). Direct and indirect relationships between social media use and body satisfaction: A prospective study among adolescent boys and girls. *New Media and Society*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>

- Jones, D. C., & Crawford, J. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal of Youth and Adolescence* 35(2), 243-255. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5>
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293–320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Karsay, K., Trekels, J., Eggermont, S., & Vandebosch, L. (2020). “I (don’t) respect my body”: Investigating the role of mass media use and self-objectification on adolescents’ positive body image in a cross-national study. *Mass Communication & Society*, 24, 57-84. <https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1827432>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kenny, U., O’Malley-Keighran, M. P., Molcho, M., and Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: friends or foes? *Journal of Adolescent Research*, 32, 768–799. <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>
- Kim, D.S., & Kim, H.S. (2009). Body-Image Dissatisfaction as a Predictor of Suicidal Ideation Among Korean Boys and Girls in Different Stages of Adolescence: A Two-Year

Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, 45(1), 47-54.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.017>

Kirsch, A., Shapiro, J. B., Colleen, S. C., & Heinrichs, G. (2016). Explaining the pathway from familial and peer social support to disordered eating: Is body dissatisfaction the link for male and female adolescents? *Eating Behaviors*, 22, 175-181.  
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.018>

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2016). Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21, 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>

Kollei, I., Schieber, K., Zwaan, M., Svitak, M., & Martin, A. (2013). Body dysmorphic disorder and nonweight-related body image concerns in individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 52–59.  
<http://dx.doi.org/10.1002/eat.22067>

Koran, M. L., Abujaoude, E., Larde, M. D., & Serpe, R. T. (2014). The Prevalence of Body Dysmorphic Disorder in the United States Adult Population. *CNS Spectrums*, 13(4), 316-322. <https://doi.org/10.1017/S1092852900016436>

Lee, M., & Lee, H. H. (2021). Social media photo activity, internalization, appearance comparison, and body satisfaction: The moderating role of photo-editing behavior. *Computers in Human Behavior*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106579>

Lerner, R. M., Boyd, M. J., & Du, D. (2010). Adolescent development. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1–2. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0019>

Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>

Lewinsohn, P. M., Striegel-Moore, R. H., & Seeley, J. R. (2000). Epidemiology and natural course of eating disorders in young women from adolescence to young adulthood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(10), 1284–1292. <https://doi.org/10.1097/00004583-200010000-00016>

- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *54*(7), 1073-1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Livingston, J., Holland, E., & Fardouly, J. (2020). Exposing digital posing: the effect of social media self-disclaimer captions on women's body dissatisfaction, mood, and impressions of the user. *Body Image*, *32*, 150–154. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.006>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, *28*, 39-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, *53*(5), 485–496. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
- Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandebosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image*, *38*, 270-288. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Markey, C. N. (2010). Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, *39*, 1387–1391. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9510-0>
- McCabe, M., & Ricciardelli, L. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence*, *39*(153), 145-166

- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016a). The measurement of media literacy in eating disorder risk factor research: psychometric properties of six measures. *Journal of Eating Disorders, 4*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0116-0>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016b). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: a systematic review. *Body Image, 19*, 9–23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.002>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016c). Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media? *J. Youth Adolesc. 45*, 1678–1695. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0440-3>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dis-satisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 48*(8), 1132–1140. <https://doi.org/10.1002/eat.22449>
- McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 50*(7), 847–851.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Micali, N. M., Ploubidis, G., De Stavola, B., Simonoff, E., & Treasure, J. (2014). Frequency and patterns of eating disorder symptoms in early adolescence. *Journal of Adolescent Health, 54* (5), 574-581. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.200>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Gleaves, D. H., & Wilson, C. (2019). The relationship between posting and photo manipulation activities on social networking sites and internalization of a tanned ideal among Australian adolescents and young adults. *Social Media + Society, 5*(1). <http://dx.doi.org/10.1177/2056305118820419>

- Mitchison, D., Crino, R., & Hay, P. (2013). The presence, predictive utility, and clinical significance of body dysmorphic symptoms in women with eating disorders. *Journal of Eating Disorders, 1*, 1–20. <http://dx.doi.org/10.1186/2050-2974-1-20>
- 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). <https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1938619>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology 39*(2), 244-251. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5)
- Nieuwoudt, J. E., Zhou, S., Coutts, R. A., & Brooker, R. (2015). Symptoms of Muscle Dysmorphia, Body Dysmorphic Disorder, and Eating Disorders in a Nonclinical Population of Adult Male Weightlifters in Australia. *The Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(5), 1406-1414. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000000763>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media’s enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(21), 10226–10228. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). “My critical filter buffers your app filter”: Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image, 40*, 158-164. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.009>
- 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 & Adolescent Psychology, 35*(4), 539-549. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5)

- Phillipou, A., Blomeley, D., & Castle, D. J. (2015). Muscling in on body image disorders: what is the nosological status of muscle dysmorphia? *In Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 50, 380–381. <http://dx.doi.org/10.1177/0004867415615951>
- Phillipou, A., Castle, D. J., & Rossell, S. L. (2017). Anorexia nervosa: Eating disorder or body image disorder? *In Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(1), 13–14. <https://doi.org/10.1177/0004867417722640>
- Phillips, K. A. (2005). *The broken mirror: understanding and treating body dysmorphic disorder*. New York: Oxford University Press.
- Phillips, K. A., & Diaz, S. F. (1997). Gender differences in body dysmorphic disorder. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 185(9), 570–577.
- Phillips, K. A., Kim, J. M., & Hudson, J. I. (1995). Body Image Disturbance in Body Dysmorphic Disorder and Eating Disorders: Obsessions or Delusions? *Psychiatric Clinics of North America*, 18(2), 317-334. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30057-1](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30057-1)
- Phillips, K. A., McElroy, S. L., Keck, P. E., Jr., Pope, H. G., Jr., & Hudson, J. I. (1993). Body dysmorphic disorder: 30 cases of imagined ugliness. *The American Journal of Psychiatry*, 150(2), 302–308. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.2.302>
- Phillips, K. A., Menard, W., Fay, C., & Weisberg, R. (2005). Demographic characteristics, phenomenology, comorbidity, and family history in 200 individuals with body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 46(4), 317–325. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.46.4.317>
- Piran, N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the Experience of Embodiment construct from qualitative studies with girls and women. *Body Image*, 18, 43-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.007>
- Pruzinsky, T. (2004). Enhancing quality of life in medical populations: a vision for body image assessment and rehabilitation ad standards of care. *Body Image*, 1, 71-81. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00010-X](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00010-X)
- Rancourt, D., Schaefer, L. M., Bosson, J. K., & Thompson, K. (2016). Differential impact of upward and downward comparisons on diverse women's disordered eating behaviors

and body image. *International Journal of Eating Disorders*, 49(5), 519-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22470>

Råstam, M., Gillberg, C., & Wentz, E. (2003). Outcome of teenage-onset anorexia nervosa in a Swedish community-based sample. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 12, 178–90.

Rayner, K. E., Schniering, C. A., Rapee, R. M., Taylor, A., & Hutchinson, D. M. (2013). Adolescent girls' friendship networks, body dissatisfaction, and disordered eating: Examining selection and socialization processes. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 93–104. <https://doi.org/10.1037/a0029304>

Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *Social media, social life: Teens reveal their experiences*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>

Roberts, S. R., Maheus, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Bradley, S. C. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body image*, 41, 239-247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>

Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and Internet use, Part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review*, 1(2), 121–137. <http://dx.doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Lovering, M. E., Luk, S., Pernal, W., & Matsumoto, A. (2018). Development and Validation of the Female Muscularity Scale. *Sex Roles*, 78, 18-26. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0775-6>

Rodgers, R. F., Lowy, A. S., Kodama, E., & Bujold, H. (2021). #Beautyunedited: Is labeling unedited selfies helpful for body image and mood among young women? *Body Image*, 39, 156- 165. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.08.001>

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction:

Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706.  
<https://doi.org/10.1037/dev0000013>

Rodgers, R.F., & Melioli, T. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolescent Research Review 1*, 95–119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>

Rosen, J.C., & Ramirez, E. (1998). A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 441–449. [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00269-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00269-9)

Rousseau, A., Eggermont, S., & Frison, E. (2017). The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Computers in Human Behavior*, 73, 336–344. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.056>

Ruffolo, J. S, Phillips, K. A., Menard, W., Fay, C., & Weisberg, R. B. (2006). Comorbidity of Body Dysmorphic Disorder and Eating Disorders: Severity of Psychopathology and Body Image Disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 39(1), 11-19. <https://doi.org/10.1002/eat.20219>

Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>

Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>

Salafia, E. H. B., & Gondoli, D. M. (2011). A 4-year longitudinal investigation of the processes by which parents and peers influence the development of early adolescent girls' bulimic symptoms. *Journal of Early Adolescence*, 31(3), 390–414. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431610366248>

Savannah, R. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence

- model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239-247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Schaefer, M. K., & Salafia, E. H. B. (2014). The connection of teasing by parents, siblings, and peers with girls' body dissatisfaction and boys' drive for muscularity: The role of social comparison as a mediator. *Eating Behaviors*, 15(4), 599-608. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.018>
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). Different interactions with appearance-focused social media content and adolescents' body dissatisfaction: A within-person perspective. *Computers in Human Behavior*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107364>
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: Online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>
- Schneider, S. C., Baillie, A. J., Mond, J., Turner, C. M., & Hudson, J. L. (2018). The classification of body dysmorphic disorder symptoms in male and female adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 225, 429–437. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.062>
- Shirtcliff, E. A., Dahl, R. E., & Pollak, S. D. (2009). Pubertal Development: Correspondence Between Hormonal and Physical Development. *Child Development*, 80(2), 327-337. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01263.x>
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girl. *Body Image* 3(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004>
- Simone, M., Hazzard, V. M., Berge, J. M., Larson, N. I., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Associations between weight talk exposure and unhealthy weight control behaviours among young adults: A person-centered approach to examining how much the source and type of weight talk matters. *Body Image*, 36(3), 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.004>
- Statista (2021). Number of Worldwide Social Network Users. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>.

- Steinhausen H. C. (2002). The outcome of anorexia nervosa in the 20th century. *The American journal of psychiatry*, *159*(8), 1284–1293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.8.1284>
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing. *Body Image*, *35*, 181-191. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>
- Stice, E., Bohon, C., Gau, J. M., & Rohde, P. (2021). Factors that predict persistence versus non-persistence of eating disorder Symptoms: A prospective study of high-risk young women. *Behaviour Research and Therapy*, *144*, 103932. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103932>
- Sullivan, P. F. (1995). Mortality in anorexia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, *152*(7), 1073–1074.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. In *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, *1*(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, *2*, 758–765. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>
- Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image*, *41*, 172-280. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.012>

- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: the effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media Society*, 22, 2183–2199, <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). Uploading your best selfie: Selfie editing and body dissatisfaction. *Body image*, 33, 175-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.002>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624–627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and Adolescent Girls’ Weight Satisfaction and Drive for Thinness. *Sex Roles*, 63, 79-90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M., & Zinoviev, K. (2019). The effect of #enhancement-free Instagram images and hashtags on women’s body image. *Body Image*, 31, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.09.004>
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372-379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and Body Image: Trends and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.12.002>

- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *48*(8), 1469–1493. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image* *10*, 495–500. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *In Current Opinion in Psychology*, *36*, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.011>
- Vendemia, M. A., DeAndrea, D. C., & Brathwaite, K. N. (2021). Objectifying the body positive movement: The effects of sexualizing and digitally modifying body-positive images on Instagram. *Body Image*, *38*, 137-147. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.017>
- Volpe, U., Tortorella, A., Manchia, M., Monteleone, A. M., Albert, U., & Monteleone, P. (2016). Eating disorders: What age at onset? *Psychiatry Research*, *238*, 225–227. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.048>
- Wang, Y., Fardouly, J., Vartanian, L. R., & Lei, L. (2019). Selfie-viewing and facial dissatisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model of general attractiveness internalization and body appreciation. *Body Image*, *30*, 35–43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.05.001>
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2013). The Role of Friends and Peers in Adolescent Body Dissatisfaction: A Review and Critique of 15 Years of Research. *Journal of Research on Adolescence*, *24*(4), 564-590. <https://doi.org/10.1111/jora.12084>
- Westerberg-Jacobson, J., Edlund, B., & Ghaderi, A. (2011). A 5-year longitudinal study of the relationship between the wish to be thinner, lifestyle behaviours and disturbed eating in 9–20-year old girls. *European Eating Disorder Review*, *18*(3), 207–219.

Wick, M. R., & Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, *53*, 864–972. <https://doi.org/10.1002/eat.23263>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*, 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

Yu, J. J. (2016). Trajectories of body dissatisfaction among South Korean youth: Findings from a nationally representative sample. *Body Image*, *19*, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.10.002>

Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, *17*(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.009><https://doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.00928>

8