



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo della Personalità
e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

**Sorveglianza del corpo e auto-oggettivazione: la relazione tra
l'uso di Instagram e l'immagine corporea in adolescenza**

**Body surveillance and self-objectification: the relationship between
Instagram use and body image in adolescence**

Relatore:
Prof. Gini Gianluca

Laureando: **Barbieri Marco**
Matricola: **1220662**

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

<i>1. Introduzione</i>	5
<i>2. Adolescenza ed emerging adulthood</i>	5
2.1 <i>Influenza tra pari</i>	8
<i>3. Instagram: il social network più usato tra gli adolescenti</i>	9
3.1 <i>Mi piace</i>	11
3.2 <i>Commenti positivi e negativi</i>	12
3.3 <i>Follow e follower</i>	13
<i>4. Body surveillance e insoddisfazione corporea</i>	14
4.1 <i>Ritocco delle foto e circuito della ricompensa</i>	15
4.2 <i>Teoria dell'auto-oggettivazione</i>	17
4.3 <i>Disturbi del comportamento alimentare</i>	18
<i>5. Conclusione e discussione finale</i>	19
<i>6. Bibliografia e sitografia</i>	21

1. Introduzione

Negli ultimi anni i social network hanno invaso le vite della maggior parte degli adolescenti. Secondo alcune indagini, la piattaforma di condivisione di foto e video “Instagram” nel 2018 era utilizzata da almeno un miliardo di utenti quotidianamente, e, secondo alcuni esperti del settore, il dato nel 2021 è stato addirittura triplicato (ANSA, 2021). Questo ha portato molti studiosi ad interessarsi delle conseguenze dell’uso intensivo di questi siti, sul piano individuale e relazionale.

Instagram, in particolare, grazie alle sue molteplici funzionalità, mostra in modo interessante come gli adolescenti entrino in relazione con i propri pari e, conseguentemente, quali modificazioni avvengano su alcuni aspetti della loro identità.

La seguente rassegna, in particolare, si interessa dei cambiamenti che riguardano l’immagine di sé e di come questa evoluzione possa sfociare successivamente in comportamenti disfunzionali e patologici per l’individuo.

Nello specifico, poiché nella maggior parte dei social network ogni utente è spinto a comunicare tramite l’uso di immagini, le gratificazioni che possono arrivare da feedback come “like” e commenti andranno sicuramente a influenzare le sue percezioni di sé (Chua e Chang, 2016; Frison e Eggermont, 2016).

Verrà trattato il fenomeno del “photoshopping” (McLean, Paxton, Wertheim, Masters, 2015), ovvero l’insieme di tutte quelle azioni volte a modificare le immagini tramite filtri o correttori, che permette all’adolescente di svolgere una vera e propria chirurgia virtuale. Uno dei rischi principali nell’utilizzo di questa tecnica è che le reazioni dei pari possano portare l’individuo a sentirsi insoddisfatto del proprio corpo e, per cercare di porvi rimedio, tentare di modificare il proprio aspetto tramite pratiche disfunzionali e scarsamente interessate alla promozione del suo benessere.

Infine, verranno discusse le relazioni tra l’uso di Instagram e la teoria dell’auto-oggettivazione (Fredrickson e Roberts, 1997), chiarendo anche come determinate azioni possano sfociare in disturbi del comportamento alimentare e altre psicopatologie (Moradi e Huang, 2008).

2. Adolescenza ed emerging adulthood

L’adolescenza è un periodo della vita di un individuo caratterizzato da numerosi cambiamenti a livello fisico, psicologico e di conseguenza anche sociale. In questa fase vi sono sfide e scoperte nuove; ciascun individuo si trova di fronte a un’evoluzione delle

capacità cognitive, delle competenze sociali ed emotive. Ne consegue un rapido sviluppo delle relazioni con i genitori e con i pari.

Secondo Blakemore e Mills (2014) in adolescenza si manifesta anche uno sviluppo della cognizione sociale, ovvero la capacità di dare un senso agli eventi vissuti elaborando i segnali provenienti da altre persone. Grazie a questa maturazione, ciascun adolescente riesce a compiere inferenze più profonde sul comportamento sociale dei pari e, conseguentemente, cambierà anche il significato delle amicizie: queste ultime non avranno più solamente uno scopo ludico, ma si evolveranno in relazioni più complesse e intense, in grado di far sperimentare emozioni nuove e di permettere all'adolescente di considerare i pari come fonte di sostegno e vicinanza anche nei momenti più complicati.

In questo periodo di vita si cominciano a manifestare in modo preponderante alcune emozioni sociali come la vergogna, il senso di colpa, l'orgoglio e l'imbarazzo; che necessitano di un confronto con i pari per essere vissute (Blakemore e Mills, 2014). Questo sottolinea la grande importanza che i coetanei cominciano a rivestire nella vita sociale ed emotiva degli adolescenti.

Tutte le modificazioni sul piano psicologico trovano un corrispettivo anche sul piano biologico: lo sviluppo ormonale e i cambiamenti a livello cerebrale portano l'adolescente a pensare in modo differente e a focalizzarsi su aspetti di sé diversi rispetto al precedente periodo infantile.

Stabilire l'inizio e la fine dell'adolescenza è da sempre molto difficile: convenzionalmente si ritiene che questo periodo inizi con lo sviluppo puberale (Sisk e Foster, 2004) e termini con l'acquisizione di tappe evolutive socialmente e culturalmente definite, quali, per esempio, l'autonomia fisica ed economica dai genitori.

Per quanto concerne lo sviluppo puberale, i principali cambiamenti avvengono a livello del sistema endocrino. Infatti, durante l'adolescenza, i cambiamenti ormonali promuovono una maturazione anche dal punto di vista fisico e, dunque, riproduttivo. Il corpo, per esempio, comincia ad assumere una grande rilevanza, sia per quanto riguarda la soddisfazione nei confronti dell'immagine di sé, sia per quanto riguarda la sfera della sessualità.

Secondo gli specialisti, la pubertà inizia con la maturazione dell'asse HPA (asse ipotalamo-ipofisi-surrene) e termina con la maturazione delle gonadi, ovvero le ghiandole responsabili della produzione dei gameti, che sono le cellule sessuali (Sisk e Foster,

2004).

Un aspetto fondamentale per quanto concerne l'inizio della pubertà è il tema degli anticipi e dei ritardi puberali: dal momento che questo periodo di sviluppo è influenzato sia da fattori biologici che da fattori socioculturali, è possibile che l'inizio non coincida per tutti gli adolescenti allo stesso momento di sviluppo. Bariaud e Rodriguez-Tomé (1994) hanno scoperto che lo sviluppo puberale precoce è solitamente associato a caratteristiche psicologiche positive per i ragazzi e ad elementi di criticità per le ragazze; la situazione di sviluppo puberale tardivo ha invece delle conseguenze opposte. Questo perché i maschi più avanzano nello sviluppo puberale più si sentono a proprio agio con il loro corpo; le femmine, al contrario, sembrano non seguire questa linea in quanto, molto spesso, la pubertà si porta dietro cambiamenti fisici molto marcati, come l'ingrossamento e le mestruazioni. Queste convinzioni relative al corpo sono dettate prevalentemente da canoni sociali e ideali della bellezza che, nella civiltà occidentale, vogliono il corpo femminile snello e il corpo maschile muscoloso.

Arnett (2000) è stato uno dei primi a voler distinguere la fase adolescenziale dall'emerging adulthood. Secondo l'autore, in questi periodi di vita si verificano numerosi cambiamenti nella sfera personale e sociale, per cui sarebbe troppo riduttivo e ingeneroso relegare a questi anni la semplice categoria di adolescenza. Arnett (2000) ritiene che l'adolescenza sia un periodo collocabile indicativamente dai 10 ai 18 anni; tuttavia, una volta giunto alla maggiore età, un individuo non può ancora considerarsi pienamente un adulto. Pertanto, l'autore sostiene che dai 19 ai 29 anni esista una fase intermedia chiamata "emerging adulthood", che comunemente viene chiamata giovinezza. In questo periodo, un ragazzo non è ancora abbastanza maturo per essere definito adulto ma, d'altro canto, la denominazione "tardo-adolescente" non renderebbe giustizia ai numerosi compiti di sviluppo che ha già superato nel periodo adolescenziale. Questa fase intermedia concede al giovane di maturare e rendersi sempre più indipendente rispetto all'adolescente e, allo stesso tempo, di essere libero dalle maggiori responsabilità che sono a carico dell'adulto.

Il posticiparsi dell'ingresso nella vita adulta è dovuto ad una serie di fattori culturali per cui, specialmente in Italia, i giovani faticano ad entrare nel mondo del lavoro e, conseguentemente, a rendersi indipendenti economicamente e a riuscire a costruire una famiglia (Bacci, 2008).

2.1 Influenza tra pari

L'adolescenza è un periodo della vita caratterizzato da una particolare ambivalenza: da un lato vi è la spinta all'autonomia che porta gli individui a volersi staccare dal nido familiare il prima possibile, dall'altro, però, non ci si sente ancora pronti ad affrontare le insidie della vita in modo autosufficiente.

Come già affermato, il ruolo dei pari è fondamentale per il benessere e lo sviluppo degli adolescenti. A questa età, infatti, tutto ciò che i coetanei fanno o dicono diventa per i giovani ragazzi fonte di grande ispirazione e ammirazione. I pari assumono una rilevanza tale da superare nelle gerarchie preferenziali le figure genitoriali e molto spesso, queste ultime, non riescono a capacitarsi di ciò a seguito delle numerose esperienze e dei traguardi raggiunti insieme durante l'infanzia.

Gli amici contano così tanto in adolescenza perché è grazie a loro che gli adolescenti riescono a costruirsi un'identità indipendente dai genitori. Inoltre, in questo momento di distacco dalla famiglia, i pari sono in grado di offrire supporto e sostegno nei momenti di incertezza che caratterizzano la prima adolescenza.

I pari diventano quindi i primi sostenitori, motivo di divertimento e fonte primaria di informazione; dunque, possono essere considerati come un laboratorio sociale grazie al quale sperimentare le prime esperienze della vita adulta.

L'influenza sociale avviene quando un individuo, con l'intento di accertarsi dell'appropriatezza di un proprio comportamento, si confronta con gli altri. (Deutsch and Gerard, 1955; Festinger, 1954; French and Raven, 1959; Sherif, 1936; Tedeschi and Bonoma, 1972; Turner, 1991). Questo aspetto dimostra quanto, durante un'interpretazione cognitiva delle situazioni, gli individui si appoggino al contesto sociale per valutare, positivamente o negativamente, i propri pensieri e i propri comportamenti. Nonostante il fenomeno dell'influenza sociale valga tanto per gli adulti quanto per i ragazzi, sembra che in adolescenza questi ultimi siano particolarmente sensibili a tale processo.

Epstein (1989) afferma che i ragazzi scelgono i propri amici intimi secondo tre principali caratteristiche: età, vicinanza fisica e somiglianze nello stile di vita. Quest'ultima caratteristica sembra essere, secondo l'autore, la più influente nella scelta delle persone da considerare amiche. L'affinità dei tratti sociali dei pari con l'identità

dell'adolescente permette ai due di rafforzare il legame e fare in modo che si percepiscano sintonizzati a livello psicologico. Il grado di influenza tra pari è determinato dal tipo di relazione esistente tra di loro: per esempio, se due individui hanno caratteristiche di personalità e atteggiamenti simili, verranno rafforzati i comportamenti preesistenti; tuttavia, se due persone hanno atteggiamenti diversi è probabile che i comportamenti discrepanti vadano a creare un'influenza sui pattern comportamentali originali (Cohen, 1983). Più il legame amicale è forte, più è probabile che avvenga l'influenza sociale.

Esistono due tipi di relazioni amicali: le interazioni diadiche e i gruppi amicali. Nel primo caso è probabile che si crei un legame molto forte e intimo, caratterizzato da numerosi momenti di condivisione di informazioni private e personali; nel secondo caso è invece possibile che i membri del gruppo abbiano degli interessi comuni che portano al rafforzamento di ideali e convinzioni preesistenti.

L'influenza sociale dei pari diventa ancora più forte nei social network, dove gli amici espongono pensieri, emozioni e sentimenti tramite l'utilizzo di "post" scritti, foto e video. In questo mondo virtuale è possibile osservare in tempo reale cosa stanno facendo e con chi sono i coetanei, ma soprattutto ci si può fare un'idea dei pensieri dei pari leggendo le loro opinioni sotto forma di commenti o feedback positivi come i likes. (Perloff, 2014).

3. Instagram: il social network più usato tra gli adolescenti

La socialità degli adolescenti di questo periodo storico avviene per metà nel mondo reale e per metà nel mondo virtuale. Quest'ultimo si sta sviluppando sempre di più grazie alla crescita di vari social network come Facebook, Snapchat e Instagram che consentono la creazione di profili online in grado di interagire tra loro. Tutte queste piattaforme hanno come caratteristiche comuni il fatto di dare risalto alle immagini e la possibilità di esprimere il proprio giudizio tramite feedback di vario tipo. Instagram nello specifico permette la condivisione di foto e video, sia sotto forma di "post" che di "storia": il primo metodo consente di condividere materiale visivo in maniera permanente (per lo meno fino a quando il proprietario non decide di rimuoverlo), il secondo invece, consente la condivisione per un massimo di 24 ore. Il materiale caricato da ogni utente può essere visto da chiunque se il profilo è pubblico, mentre può essere visto solo dai "followers" se è privato.

Ad ogni foto caricata, sia che si tratti di un "post" che di una "storia", possono essere

applicati dei filtri che permettono all'utente di modificare la propria immagine alterando i colori, parti del corpo o eliminando dei dettagli, attuando, dunque, un'autopresentazione selettiva (Walther, Hancock e Toma, 2009), ovvero una presentazione di sé in cui vengono selezionati e successivamente rimossi i particolari che non vogliono essere mostrati ai propri seguaci.

Un'altra caratteristica di Instagram riguarda la possibilità di creare dei legami con persone che non si trovano necessariamente vicine fisicamente, poiché, tramite le sezioni dei commenti pubblici e delle chat private, si offre la possibilità agli utenti di interagire tra loro, esprimere opinioni e costruire rapporti amicali; tutto questo favorisce la creazione di vere e proprie comunità virtuali che condividono interessi comuni. Inoltre, Instagram permette agli utilizzatori di seguire in maniera costante e quotidiana i propri idoli, consentendo loro, dunque, di non separarsi mai completamente da questi ultimi, rendendoli sempre più degli "influencers" in grado di condizionare le opinioni e gli atteggiamenti dei followers.

Queste funzionalità di Instagram devono far riflettere su come il fenomeno dell'influenza sociale (Perloff, 2014) venga amplificato all'interno del mondo virtuale, e in particolar modo in adolescenza, dove gli idoli non appaiono così irraggiungibili e dove si è costantemente raggiunti da opinioni e proposte di modelli di vita da parte dei coetanei.

La vera forza di Instagram è che, contrariamente ai media tradizionali, i contenuti che vengono pubblicati sono spesso creati e condivisi dai pari, portando ogni utente a sentirsi contemporaneamente sia fonte che ricevitore di informazioni (Holland e Tiggemann, 2016). Instagram, come tutti gli altri social network, è disponibile a tutte le ore del giorno, e, anche attraverso lo sviluppo di applicazioni mobili sempre più attraenti e coinvolgenti, permette ai ragazzi di essere sempre in contatto con le proprie reti amicali. Inoltre, un'altra caratteristica che differenzia i social network dai media tradizionali è l'omogeneità del pubblico, che garantisce delle interazioni con comunità di persone che hanno interessi e pensieri simili.

I social network, coinvolgendo attivamente i propri utilizzatori e rendendoli parte attiva del meccanismo (Holland e Tiggemann, 2016), spingono le persone a dedicarci del tempo e, grazie alle numerose funzionalità di ricompensa sociale (Mi piace, commenti e numero di followers), si viene a creare un circolo vizioso in cui gli utenti proveranno sempre più piacere a postare contenuti e osservare le reazioni dei pari.

3.1 Mi piace

I Mi piace sono delle “valutazioni istantanee, emotive e positive” (Van Dijck, 2013) che, mediante un piccolo sforzo di tempo ed energia, permettono al “liker” di esprimere un giudizio diretto ed immediato. La semplicità con cui si può lasciare un Mi piace ad una foto su Instagram non deve far dimenticare il profondo significato sociale che vi sta dietro: nei social network il numero di Mi piace che totalizza un post viene considerato come un parametro importante della misura dello status di un soggetto (Hayes, 2016). In particolare, durante il periodo adolescenziale, i ragazzi fanno grande affidamento al numero di like come indicatore del gradimento dei coetanei alle foto condivise. Ovviamente, la quantità di Mi piace necessari per valutare positivamente un’autopresentazione è soggettiva (Carr, 2015), poiché gli standard che ciascuno possiede come soglia minima per valutare una foto come di successo variano a seconda della circostanza, del livello di autostima del ragazzo e dell’investimento che ciascuno fa su ogni singolo like.

Secondo Chua e Chang (2016), anche i Mi piace conseguiti dalle foto di altri utenti possono creare una forte influenza sugli individui, che per esempio possono essere più propensi a mettere like quando vedono che tanti altri coetanei hanno fatto la stessa azione (Jong e Drummond, 2016; Sherman, Payton, Hernandez, Greenfield e Dapretto, 2016), in modo da omologarsi alla massa.

Dumas et al. (2017) hanno studiato le molteplici strategie che le adolescenti utilizzano per ottenere una maggiore attenzione ai propri post e ricevere più gratificazioni sotto forma di like: nello specifico, hanno notato che scegliere attentamente l’ora del giorno in cui si ha più seguito, valutare gli hashtag più in voga in un determinato momento e porre i filtri giusti, sono le strategie più utilizzate per riscuotere più Mi piace dai propri followers.

L’influenza dei Mi piace potrebbe essere dovuta al fatto che gli adolescenti investono grande attenzione nei propri profili virtuali, e, essendo questi tanto importanti quanto la vita reale, i feedback che vengono forniti nei vari post, possono essere interiorizzati dai ragazzi e interpretati come una misura diretta di propri aspetti del sé, tanto da poter minare la loro autostima (Chua e Chang, 2016).

I Mi piace sono dei feedback unici in quanto modificano alcune caratteristiche delle interazioni: si passa da relazioni basate su parametri di valutazione qualitativi, come per esempio la piacevolezza del tempo trascorso insieme o la qualità dei discorsi, a relazioni in cui il metro di misura è molto spesso quantitativo, dove il focus è su quanti scambi di like ci sono stati con una persona.

3.2 Commenti positivi e negativi

La sezione dei commenti, presente sotto ogni post di Instagram, permette a chiunque lo desideri, di esprimere il proprio parere in modo semplice e veloce. Nel caso in cui una persona decida di tenere pubblico il proprio profilo tutti potranno visualizzare i suoi post e conseguentemente commentarli; viceversa, qualora decida di tenere in modalità privata il proprio profilo, solo i followers potranno vedere e commentare i contenuti postati.

La possibilità di commentare un post viene offerta da Instagram allo scopo di creare una community con un forte senso di appartenenza, in cui le persone sono libere di manifestare le proprie idee, cosa che li spinge ad interagire sempre di più.

I commenti, al contrario dei Mi piace, offrono una misura qualitativa dell'apprezzamento di un post e consentono di discutere ed interagire in modo più complesso. Esistono due tipi di commenti: i commenti positivi, caratterizzati da elogi e complimenti, e i commenti negativi, che riguardano perlopiù critiche, offese o addirittura insulti. All'interno di una grande piattaforma come Instagram si possono verificare entrambe queste situazioni e, nonostante i commenti positivi siano di gran lunga più frequenti, a volte può capitare che si verifichi qualche episodio di cyber-bullismo, in cui un ragazzo può essere preso di mira e deriso dai coetanei.

Dal momento che Instagram è un social network basato sulla condivisione di foto e video, commenti relativi all'immagine corporea di un adolescente possono risultare critici per il benessere di quest'ultimo. Lo studio di Herbozo, Stevens, Moldovan e Morrel (2017) ha cercato di indagare l'impatto sul benessere psicologico di commenti positivi riferiti al corpo in ragazzi adolescenti. Hanno ipotizzato che numerosi commenti positivi possano portare i giovani adolescenti, in particolare le ragazze, ad interiorizzare l'ideale sottile di bellezza, ovvero l'aspirazione a raggiungere determinati canoni di bellezza dettati dalla società (Thompson, Heinberg, Altabe e Tantleff-Dunn, 1999), in cui, soprattutto nella civiltà occidentale, il corpo perfetto viene associato alla magrezza. I risultati hanno mostrato che le ragazze afroamericane e latino-americane reagivano in

modo più negativo ai commenti positivi legati al corpo rispetto alle ragazze europee, confermando dunque l'ipotesi iniziale di impatto negativo dei commenti positivi. Questa ricerca ha dimostrato l'importanza di valutare con più attenzione il modo in cui il feedback viene percepito e vissuto, piuttosto che soffermarsi unicamente sulla sua frequenza.

3.3 Follow e follower

Una terza funzionalità di Instagram riguarda la possibilità di seguire altri profili in modo da rimanere aggiornati su quanto e cosa postano e, dunque, poter interagire con loro. Nel caso in cui il profilo sia privato, per diventare follower c'è bisogno che il proprietario dell'account accetti la richiesta. Attraverso questo meccanismo è possibile che la funzionalità follow-follower diventi, soprattutto in adolescenza, forma di selettività sociale, permettendo di decidere chi può vedere quanto postato e chi invece deve rimanerne a distanza. Negli ultimi anni su Instagram è stata implementata anche la possibilità di creare delle cerchie di amici, chiamate "amici stretti", in cui si può selezionare ulteriormente un gruppo di persone alle quali sarà permesso vedere alcune storie postate. Questo dimostra quanto su Instagram sia possibile ricreare delle dinamiche tipiche della vita reale, in cui l'accettazione da parte dei pari e la possibilità di escludere dalla vita virtuale alcune persone, aumentando di fatto la forza dell'ingroup, sono parte preponderante di questo social network.

Il numero di follower, dunque, rappresenta uno status digitale (Nesi, Choukas-Bradley e Prinstein, 2018) per i giovani ragazzi, i quali, mettendo in atto una serie di comportamenti riescono a mantenere inalterati il senso di appartenenza al gruppo e l'autostima sociale. I due indicatori principali di status relativo ai seguaci su Instagram sono il numero di follower ottenuti dall'utente, e il numero di profili che la persona decide di seguire (Nesi e Prinstein, 2019): gli influencer, ovvero le persone molto popolari, hanno un grande rapporto tra follower e following, con valori nettamente più alti per quanto riguarda la prima opzione.

All'interno di Instagram gli adolescenti possono appagare alcuni importanti bisogni, tra cui il senso di appartenenza e la costruzione della popolarità (Longobardi, Settanni, Fabris e Marengo, 2020); nel caso in cui però i ragazzi non riescano a soddisfarli in maniera naturale, è possibile che arrivino a mettere in atto comportamenti alternativi disfunzionali per riuscirci. Il meccanismo della ricompensa (Luciana, 2013; Sherman et

al., 2018), attivato dalla massimizzazione del numero di follower, andrà a rinforzare queste pratiche e porterà ad un mantenimento del malessere connesso allo status digitale.

4. Body surveillance e insoddisfazione corporea

Come affermato in precedenza, Instagram è un social network che, attraverso la condivisione di foto e video, spesso tende a mettere in rilievo il corpo rispetto ad altre caratteristiche. Questo può portare gli utenti a dare una grossa rilevanza all'aspetto fisico e concentrare su di esso gran parte delle attenzioni, andando ad intaccare le percezioni originali relative all'immagine corporea.

L'insoddisfazione per il proprio corpo è una componente percettiva del disturbo dell'immagine corporea, che riflette delle convinzioni erronee riferite a degli aspetti fisici (Butkowski, Dixon e Weeks, 2019). La sorveglianza del corpo (body surveillance) non è altro che l'attenzione riposta da un soggetto alle sue caratteristiche fisiche e che, se effettuata con modalità ossessive, può portare a stati di insoddisfazione e tentativi di correzione.

L'immagine corporea è un concetto multidimensionale composto da aspetti cognitivi, affettivi e comportamentali (Wertheim, 2009): le componenti cognitive fanno riferimento agli aspetti percettivi e interpretativi legati all'immagine del corpo; quelle affettive sono connesse ai sentimenti e alle emozioni che ruotano attorno alla piacevolezza del proprio fisico; mentre le componenti comportamentali fanno riferimento a tutti quei gesti che vengono attuati per migliorare e gestire il proprio corpo. Inoltre, l'immagine corporea è strettamente legata alla cultura di appartenenza: il mondo occidentale, per esempio, considera la bellezza prettamente nei canoni unilaterali della magrezza. Instagram non è la causa principale della trasmissione di questi valori; tuttavia, può essere considerato come un tramite che ha il potenziale di amplificare i messaggi di una cultura anche attraverso feedback che sono in grado di influenzare il pensiero degli utenti riguardo a queste tematiche. Negli ultimi anni, su Instagram, vi è stata un'importante diffusione della "fitspiration", ovvero una costante spinta verso la perdita di peso, verso un'alimentazione ridotta e dunque verso un corpo più magro (Tiggemann e Zaccardo 2018). L'influenza socioculturale si inserisce, quindi, all'interno dei social network grazie alla pressione sociale esercitata dai pari e viene mantenuta mediante like e commenti, che rinforzano gli ideali (Thompson e Stice, 2001). Anche Bandura (2009), all'interno della sua teoria cognitivo-sociale, assegna un ruolo di prim'ordine ai mass media nella trasmissione degli

stereotipi culturali sull'estetica dell'immagine corporea; secondo lui, infatti, l'esposizione a immagini non realistiche della bellezza può portare ad un'interiorizzazione delle figure distorte, e successivamente ad un'insoddisfazione del proprio corpo, che è uno dei fattori predittivi dei disturbi del comportamento alimentare. Ovviamente, non si può affermare che la semplice interazione con Instagram porti allo sviluppo di disturbi legati alla sfera corporea e alimentare; tuttavia, gli usi e le gratificazioni offerte da questo social network possono influenzare in maniera importante le cognizioni legate agli aspetti fisici, che, incrociandosi con determinate caratteristiche di personalità, possono fungere da fattori di rischio per lo sviluppo di questi disturbi (Ferguson, 2011).

L'approccio degli usi e delle gratificazioni suggerisce che gli individui più predisposti allo sviluppo dei disturbi dell'immagine corporea cercheranno gratificazioni diverse dai social network rispetto agli individui meno vulnerabili (Rubin, 2009). Per esempio, le persone con un'autostima basata in gran parte sull'aspetto, con alti livelli di perfezionismo e con una propensione ad interiorizzare gli ideali sottili, si rivolgeranno a Instagram per soddisfare il proprio bisogno di rassicurazione e conferma riguardante il loro corpo, mettendo in atto comportamenti di confronto verso i pari. Nel momento in cui questi continui paragoni danno origine a delle sensazioni di invidia, è probabile che la persona inizi a provare un'insoddisfazione per il proprio corpo.

La sorveglianza corporea è, dunque, un aspetto estremamente legato alle caratteristiche socioculturali, le quali determinano la diversa importanza che assume il corpo in ogni contesto di appartenenza. Quando i livelli di attenzione sono eccessivi, vi è il rischio di sviluppare un disturbo legato alla sfera corporea e alimentare.

4.1 Ritocco delle foto e circuito della ricompensa

L'editing fotografico consiste nel miglioramento digitale delle foto tramite applicazioni per smartphone o programmi per computer. Tra gli interventi più comuni rientrano l'utilizzo di filtri, l'allargamento degli occhi, la rimozione di parti del corpo imperfette e lo snellimento dei volti (Chae, 2017). Il ritocco virtuale delle foto è molto più semplice, veloce ed economico della chirurgia plastica e permette una migliore presentazione di sé online. Il modo in cui una persona vuole apparire all'interno dei social network, infatti, è fondamentale per la prima impressione che si vuole offrire nel mondo virtuale. Le auto-presentazioni che avvengono online hanno un vantaggio rispetto a quelle della vita reale: il soggetto ha molto più tempo per decidere cosa mettere in gioco e cosa

mostrare al pubblico (Walther, 1992), rafforzando in questo modo l'importanza del ruolo dei programmi di editing foto, che permettono, a chi ne usufruisce, di gestire in maniera totalmente libera e autonoma la propria immagine.

Le opinioni dei pari sono talmente importanti che, soprattutto in adolescenza, un individuo è disposto a qualsiasi cosa pur di ricevere riscontri positivi e sentirsi apprezzato. Il ritocco delle foto è un risultato del confronto sociale messo in atto dal soggetto durante l'interazione con i pari: Chua e Chang (2016), tramite la somministrazione di interviste approfondite, hanno scoperto che le ragazze, per ottenere attenzione e commenti positivi dai coetanei, erano disposte a modificare le proprie foto in modo da conformarsi con i canoni di bellezza da essi stabiliti. Il confronto sociale può essere svolto sia verso l'alto che verso il basso (Corcoran, Crusius e Musweiler, 2011): nel primo caso, il ritocco delle foto porterà indubbiamente ad una compensazione dei presunti punti di debolezza; nel secondo caso invece, il soggetto si sentirà probabilmente meno incline ad un editing delle foto, data la maggiore soddisfazione riguardo al proprio aspetto. In realtà, molto spesso le persone modificano le proprie foto non in seguito a sentimenti di insoddisfazione, bensì perché, in seguito al confronto sociale, vogliono apparire come gli altri o addirittura meglio di loro (Chae, 2017). Questo può portare anche gli individui soddisfatti del proprio aspetto a modificare le foto da postare per avvicinarsi sempre di più a ideali di bellezza culturalmente condivisi.

Nel momento in cui una foto ritoccata viene postata su un social network, si viene a innescare un circolo vizioso dettato dal meccanismo della ricompensa: una foto modificata e postata su Instagram, andrà incontro a feedback quantitativi e qualitativi come like e commenti, che forniranno una percezione di accettazione sociale da parte dei followers, e rinforzeranno le convinzioni dell'utente interessato. Questo meccanismo attiverà nel soggetto una spinta al costante perfezionamento, che, se vissuto da persone con bassi livelli di autostima, basati esclusivamente sull'aspetto fisico, potrebbe portare a situazioni di disagio o addirittura sfociare in disturbi connessi all'immagine corporea e al comportamento alimentare.

Dal punto di vista biologico, il circuito della ricompensa è regolato in gran misura dal nucleo accumbens, la cui sensibilità e quella di altre strutture sottocorticali, si ritiene sia innescata dalla pubertà, che rende dunque gli adolescenti più suscettibili alle ricompense (van Duijvenvoorde, Peters, Braams e Crone, 2016). Il nucleo accumbens è coinvolto

soprattutto nell'esperienza soggettiva di piacere (Berridge e Kringelbach, 2013) e nelle ricompense sociali (Fareri e Delgado, 2014). È stata notata un'attivazione significativamente maggiore del nucleo accumbens nelle situazioni in cui gli adolescenti ricevono più like (Sherman, Greenfield, Hernandez e Dapretto, 2018), confermando il ruolo determinante dei Mi piace nel motivare il comportamento online.

4.2 Teoria dell'auto-oggettivazione

Secondo la teoria dell'oggettivazione (Fredrickson e Roberts, 1997), l'auto-oggettivazione è la tendenza ad adottare un punto di vista esterno nell'osservazione del proprio aspetto, giudicandosi esclusivamente nei termini di caratteristiche fisiche, trascurando aspetti più mentali e psicologici. In particolare, nella cultura occidentale le donne vengono valutate in base alle loro parti del corpo e alla loro funzione sessuale (Calogero, 2011). L'oggettivazione avviene nel momento in cui un individuo viene privato della propria personalità e viene percepito come un oggetto, piuttosto che come essere umano (Heflick e Goldenberg, 2014).

L'auto-oggettivazione è causata dalla costante esposizione all'oggettivazione del corpo nei social network e nei media tradizionali: infatti, all'interno di queste piattaforme le ragazze sono raffigurate in pose che enfatizzano le parti del corpo tipicamente femminili; le donne, rispetto agli uomini, vengono più spesso mostrate omettendo il loro volto, indossando vestiti che non nascondano troppo le parti del corpo più sensuali oppure in pose più seducenti e suggestive (Aubrey e Frisby, 2011).

L'auto-oggettivazione spesso si manifesta come una forma di sorveglianza del corpo, un monitorare costantemente il proprio aspetto rivestendolo di grandi attenzioni e preoccupazioni. Questo vigilare costante conduce il soggetto verso un circolo vizioso in cui, come già detto in precedenza, l'individuo sarà spinto sempre di più a definirsi in termini fisici e ad aumentare i livelli di auto-oggettivazione.

Si ritiene che il benessere psicologico sia associato agli stati motivazionali "di flusso" vissuti da un individuo (Jones e Griffiths, 2015); queste esperienze comprendono tutti quei momenti in cui si è totalmente immersi in un compito, riuscendo a vivere a pieno la situazione. L'auto-oggettivazione porta le persone a interrompere queste esperienze di flusso, in quanto l'attenzione viene spesso dirottata dall'ambiente circostante verso il corpo, sia tramite messaggi diretti che indiretti. Si ipotizza dunque, che l'interruzione di

questi stati motivazionali possa portare alla morbilità psicologica, intesa sia come forma di disturbo psicopatologico, che come malessere generalizzato.

4.3 Disturbi del comportamento alimentare

La sorveglianza del corpo può favorire lo sviluppo di depressione, ansia, vergogna corporea e comportamenti alimentari disordinati (Moradi e Huang, 2008). Nel DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) le condotte disfunzionali e patologiche legate alla sfera alimentare sono state raggruppate all'interno del capitolo "Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione". I disturbi del comportamento alimentare sono costituiti da sintomi che manifestano una sofferenza psicologica tramite il corpo e che sono finalizzati a controllare costantemente il peso corporeo, provocando danni sia a livello psicologico che fisico. Il DSM-5 include all'interno dei "Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione" l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da binge eating.

L'anoressia nervosa, secondo il DSM-5, necessita della soddisfazione di tre criteri per poter essere diagnosticata:

- una restrizione dei comportamenti che promuovono un peso corporeo sano;
- un'intensa paura di ingrassare, associata a comportamenti che non favoriscono l'aumento del peso;
- una percezione distorta dell'immagine corporea.

Come per molti altri disturbi, il DSM-5 propone una classificazione dei livelli di gravità dell'anoressia nervosa, basati sul valore dell'indice di massa corporea, calcolato dividendo il peso (kg) per il quadrato dell'altezza (m²). I soggetti che soffrono di anoressia nervosa sopravvalutano le dimensioni del proprio corpo, nonostante siano molto precisi nel riferire il proprio peso. Il DSM-5 distingue due tipologie di anoressia nervosa: il sottotipo "con restrizione", che prevede una diminuita assunzione di cibo per ottenere il calo ponderale, e il sottotipo "con condotte di eliminazione", in cui le assunzioni di cibo vengono susseguite da comportamenti di eliminazione, come per esempio il vomito autoindotto.

La bulimia nervosa, secondo il DSM-5, è un disturbo del comportamento alimentare manifestato tramite un'assunzione di grandi quantità di cibo a cui seguono dei comportamenti compensatori (vomito, digiuno o eccessiva attività fisica). I criteri diagnostici del DSM-5 necessari per poter effettuare questa diagnosi sono:

- ricorrenti episodi di alimentazione incontrollata;

- ricorrenti condotte compensatorie per prevenire l'aumento ponderale;
- l'autostima deve essere fortemente incentrata su forma e peso del corpo.

La principale differenza tra l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa consiste nel fatto che le persone affette dal primo disturbo subiscono cali ponderali molto importanti, cosa che non avviene negli individui con bulimia nervosa. Secondo il DSM-5 l'abbuffata (binge eating) possiede due caratteristiche fondamentali: devono essere assunte quantità di cibo esagerate in un ridotto arco di tempo e vi deve essere una sensazione di perdita di controllo rispetto all'ingerimento di cibo. I comportamenti compensatori vengono messi in atto per rimediare agli effetti calorici conseguenti le abbuffate; inoltre, il possibile aumento di peso causa nel soggetto forti sensazioni di disagio, disgusto e preoccupazione.

Il disturbo da binge eating, descritto nel DSM-5, è caratterizzato da ricorrenti episodi di abbuffata connessi ad una perdita di controllo del comportamento alimentare e sentimenti di disagio rivolti verso di esso. Questo disturbo si distingue dall'anoressia nervosa per l'assenza di cali ponderali, e dalla bulimia nervosa per la mancanza di comportamenti compensatori. I criteri diagnostici del DSM-5 necessari per la diagnosi di disturbo da binge eating sono:

- ricorrenti episodi di abbuffata;
- gli episodi di abbuffata devono essere associati ad almeno tre delle seguenti caratteristiche: mangiare più rapidamente del solito, mangiare anche dopo aver raggiunto la sazietà, mangiare anche in assenza di fame, imbarazzo per le grandi quantità di cibo ingurgitato che può portare il soggetto a preferire una consumazione del pasto in solitaria, provare una sensazione di disagio in seguito all'episodio di binge eating;
- assenza di comportamenti compensatori.

5. Conclusione e discussione finale

L'adolescenza è un periodo estremamente importante e delicato per lo sviluppo dell'individuo, poiché si presentano una serie di compiti evolutivi che è necessario affrontare e superare per raggiungere l'età adulta con le competenze adatte. In questa fase della vita, ricca di cambiamenti fisici e mentali, un ruolo di prim'ordine è ricoperto dai pari che, dall'adolescenza in poi non costituiscono più semplicemente uno sfogo ludico e ricreativo, bensì vengono investiti dall'importante ruolo di supporto emotivo, sociale ed informativo. L'influenza che i coetanei hanno sugli adolescenti è massima in questo

periodo di vita, sia grazie al grande investimento affettivo che funge da cornice importantissima, ma anche a causa della maggiore sensibilità degli adolescenti a farsi influenzare dai comportamenti e dai pensieri delle persone che li circondano.

I social network, e nello specifico Instagram, offrono la possibilità ai propri utenti di interagire tra di loro tramite diverse funzionalità che permettono di inviare feedback, qualitativi e quantitativi, che favoriscono e amplificano le esperienze di influenza sociale. Le dinamiche che avvengono su queste piattaforme online sono le stesse che gli utenti vivono all'interno della propria vita reale, con l'unica differenza che i social network fungono da cassa di risonanza in grado di amplificare ogni momento. Instagram, se usato con cura, può rappresentare un'importante palestra dove sperimentare aspetti relazionali ed emotivi all'interno di un'ambiente stimolante; tuttavia, nasconde alcune insidie che possono minare la promozione del benessere.

La condivisione di foto rappresenta il principale mezzo comunicativo su Instagram e tutte le interazioni in questa piattaforma hanno come focus attentivo il corpo, elemento che in adolescenza ricopre un ruolo molto delicato e importante: i cambiamenti puberali che avvengono sul piano fisico e psicologico devono essere compresi dai ragazzi e soprattutto accettati; quando il corpo viene investito di emozioni negative è molto probabile che si sviluppino comportamenti disfunzionali legati alla sfera alimentare. Per quanto riguarda l'auto-oggettivazione, che spesso porta a provare insoddisfazione per il proprio corpo, dovrebbero verificarsi dei cambiamenti a livello culturale: i giovani, infatti, crescono con la tendenza disfunzionale che il fisico sia l'aspetto più rilevante su cui porre la propria attenzione. Proprio per questo, ritengo che sia importante sostenere gli adolescenti a sviluppare una buona autostima, che possa fungere da fattore di protezione per tutte queste dinamiche, e credo che sostenere i ragazzi nello sviluppo e nel miglioramento delle proprie competenze emotive possa essere un aspetto positivo per realizzare i compiti di sviluppo in maniera ottimale.

Per concludere, penso che in un mondo in costante evoluzione sia di notevole importanza lo spirito critico con cui si analizzano le situazioni: affinché gli adolescenti possano proseguire in autonomia nel proprio percorso di sviluppo, è importante che vengano supportati e protetti dall'ambiente circostante, e cercare di capire le motivazioni che stanno dietro un comportamento costituisce il primo passo per raggiungere questo obiettivo.

6. Bibliografia e sitografia

- Bell, B. T., Cassarly, J. A., & Dunbar, L. (2018). Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback (“likes”) are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media. *Body image*, 26, 83-89.
- Blakemore, S., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187–207.
- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., & Weeks, K. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women’s body image concerns. *Sex Roles*, 81(5), 385-397.
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370-376.
- Herbozo, S., Stevens, S. D., Moldovan, C. P., & Morrell, H. E. (2017). Positive comments, negative outcomes? The potential downsides of appearance-related commentary in ethnically diverse women. *Body Image*, 21, 6-14.
- Jones, B. A., & Griffiths, K. M. (2015). Self-objectification and depression: An integrative systematic review. *Journal of affective disorders*, 171, 22-32.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2017). I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. In A. M. Kring, S. L. Johnson, G. C. Davison, & J. M. Neale (Eds.), *Psicologia clinica* (pp. 323-351). Bologna: Zanichelli editore.
- Li, P., Chang, L., Chua, T., H., H., & Loh, R., S., M. (2018). “Likes” as KPI: An examination of teenage girls’ perspective on peer feedback on Instagram and its influence on coping response. *Telematics and Informatics*, 35(7), 1994–2005.
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955.
- Maxwell, K. A. (2002). Friends: The Role of Peer Influence Across Adolescent Risk Behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(4), 267–277.
- 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 dissatisfaction in adolescent girls: Photoshopping of the selfie. *The International*

Journal of Eating Disorders, 48(8), 1132–1140.

- Palmonari, A. (2011). *Psicologia dell'adolescenza*. Bologna: Il Mulino
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Redazione Ansa. (2021). *Instagram: media, avrebbe raggiunto 2 miliardi di utenti*. https://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2021/12/15/instagram-media-avrebbe-raggiunto-2-miliardi-di-utenti_e0663837-543a-4663-a944-49d7421996d9.html
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2018). Peer influence via instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Child development*, 89(1), 37-47.
- Sisk, C. L., & Foster, D. L. (2004). The neural basis of puberty and adolescence. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1040–1047.
- 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.