

Instagram può danneggiare il benessere dei giovani

Il 14 settembre 2021, il Wall Street Journal ha rivelato che uno studio interno di Facebook nel marzo 2020 ha dimostrato che Instagram, il social network preferito dai ragazzi, è dannoso per l'immagine e il benessere delle giovani adolescenti. Facebook avrebbe preferito tacere questi risultati e agire come se nulla fosse.

Considerando la quantità di tempo che la stragrande maggioranza degli adolescenti trascorre online ogni giorno, è importante comprendere l'impatto che i social media hanno su di loro. Secondo un sondaggio del Pew Research Center, l'89% degli adolescenti afferma di essere online "quasi sempre" o "più volte al giorno" .

Gli adolescenti hanno maggiori probabilità di accedere a Instagram rispetto a qualsiasi altra piattaforma. È parte integrante della loro vita quotidiana. Eppure gli studi dimostrano costantemente che per la maggior parte degli adolescenti su Instagram il loro benessere generale, la fiducia in se stessi, la loro soddisfazione per la vita, il loro umore e l'immagine che hanno del loro corpo sono lesi. Uno studio ha scoperto che mentre gli studenti universitari usavano Instagram di più in un dato giorno, il loro umore e il loro appetito per la vita erano al minimo quel giorno.

Ma non è solo per la sua popolarità che Instagram è un problema. Due delle caratteristiche della piattaforma sembrano renderla particolarmente pericolosa.

Innanzitutto, consente ai suoi utenti di seguire i propri amici e celebrità, che restituiscono sia l'immagine filtrata di un corpo idealizzato sia l'impressione particolarmente

pulita di una vita perfetta.

Anche se tutti i social network consentono a tutti di essere selettivi in ciò che mostrano, Instagram è noto per la sua capacità di modificare le foto e aggiungere filtri. È anche la piattaforma preferita da celebrità, modelle e influencer. Su Facebook ci sono solo genitori e nonni. Per gli adolescenti, questa perfetta integrazione di celebrità e versioni modificate di adolescenti come loro li spinge a confrontarsi con coloro che sono “migliori” di loro.

Di norma, è guardando gli altri che gli esseri umani valutano la propria vita e imparano ad adattarsi. Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili a questi confronti sociali. Chi non si è preoccupato di entrare al liceo? Instagram esaspera queste paure. È già abbastanza difficile paragonarti a una superba (sebbene ritoccata) top model; è anche peggio quando il “comparatore” non è altro che una liceale.

Paragonarsi in modo negativo porta ad essere invidiosi delle vite e dei corpi di chi sembra “più fortunato”. Di recente, i ricercatori hanno persino cercato di combattere questo effetto ricordando agli utenti di Instagram che moltissimi post non sono realistici.

Invano. I confronti negativi, praticamente impossibili da frenare, portano inevitabilmente all'invidia e all'autoironia. E anche quando le ragazze adolescenti che partecipano a uno studio sanno che vengono mostrate foto modificate su Instagram, continuano a denigrare i loro corpi.

L'altro possibile pericolo con Instagram è che l'attenzione all'immagine del corpo porta i suoi utenti a concentrarsi su come verranno visualizzati. Lo studio della psicologa Christia Lancia Marrone mostra che per le ragazze giovani, e per sempre più ragazzi, vedere il proprio corpo come oggetto di una foto porta a preoccuparsi eccessivamente dello sguardo degli altri e a sviluppare complessi. Il semplice atto di scattare

un selfie per caricarla su Instagram danneggia la loro immagine di sé.

Essere un oggetto offerto alla visione di tutti non aiuta questa "generazione selfie" a sentirsi sicura di sé; tutto il contrario. Questi non sono problemi di salute banali, poiché una sbagliata idea della propria immagine nell'adolescenza si traduce quasi sempre in futuri disturbi alimentari.

Facebook ha riconosciuto internamente ciò che i ricercatori vedono da anni: Instagram può essere un pericolo per gli adolescenti. I genitori possono aiutarli parlando regolarmente con loro delle differenze tra apparenza e realtà, incoraggiandoli a interagire di persona con i loro coetanei e ad usare i loro corpi in modo attivo invece dei soli selfie.

La grande domanda è come Facebook gestirà questi sfortunati risultati.

Ricerca di Christia Lancia Marrone pubblicata su The Conversation. A questo link lo studio completo.