



ISSN: 2038-3282

Pubblicato il: luglio 2023

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da www.qtimes.it
Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

Social media literacy to prevent social media addiction and objectifying attitudes in favor of civic and participatory strengthening

La social media literacy per prevenire la social media addiction e gli atteggiamenti oggettivanti in favore del rafforzamento civico e partecipativo

di

Christian Gardoni

christian.gardoni@unier.it

Università Europea di Roma

Abstract:

In the age of datafication, our lives are increasingly created and managed online. This path seems irreversible and greater attention to the use and structures of the mass media, especially new media, seems equally essential. In this scenario, in which the main social media and their functions have assumed a predominant status, a higher consideration is placed by the research that observes the possible implications. This work investigates some negative consequences related to the logics of new media, including social media addiction and objectification attitudes, and the role of social media literacy as an educational approach to prevent and reduce these conditions, with a view to training people aware from an intrapersonal, intersubjective and socio-emotional point of view in favor of civic and participatory strengthening.

Keywords: Social media Literacy; Social media addiction; Objectification; Participation; Civic sense

©Anicia Editore

QTimes – webmagazine

Anno XV - n. 3, 2023

www.qtimes.it

doi: 10.14668/QTimes_15340

Abstract:

Nell'era della *datafication* le nostre vite sono sempre più create e gestite online. Tale percorso pare irreversibile e una maggiore attenzione verso l'uso e le strutture dei mass media, in particolare dei new media, pare altrettanto imprescindibile. In questo scenario, nel quale i principali social media e le loro funzionalità hanno assunto uno status predominante, viene riposta una più alta considerazione da parte della ricerca che ne osserva le possibili implicazioni. Il presente lavoro indaga su alcune conseguenze negative legate alle logiche dei new media, tra cui la *social media addiction* e gli atteggiamenti di oggettivazione, e sul ruolo della *social media literacy* quale approccio educativo per prevenire e ridurre tali condizioni, in prospettiva di una formazione di persone consapevoli dal punto di vista intrapersonale, intersoggettivo e socio-emotivo in favore del rafforzamento civico e partecipativo.

Parole chiave: Social media literacy; Social media addiction; Oggettivazione; Partecipazione; Senso civico.

1. Introduzione

La società ha ormai varcato da tempo la soglia della fase post-moderna, entrando a pieno ritmo nell'era della *datafication* in cui quasi tutto viene continuamente trascritto in dati, quantificato e analizzato e grazie ai quali le decisioni prese da aziende e governi sono sempre più guidate da algoritmi, database e da flussi di dati sempre più connessi tra loro. (Atenas, Havemann & Timmermann, 2020). Su questo fronte il mondo accademico rivolge le proprie preoccupazioni sulle possibili influenze dei mezzi di comunicazione di massa, in particolare dei media digitali. Si pensi ai timori quali la dipendenza da Internet e da smartphone, le fake news, l'amplificazione algoritmica dell'hate speech, le violazioni dei dati e così via (Livingstone, 2019). L'attenzione riposta su tali fenomeni risulta più che giustificata dalla svolta epocale insita nella "quarta rivoluzione", ossia quella digitale (Floridi, 2017).

Spiegare la datificazione, quale dimensione omologante e forza centripeta, può favorire la comprensione dei suddetti problemi; questa non è soltanto la creazione di informazioni e dati o la trasposizione dal mondo analogico a quello digitale, bensì un più ampio fenomeno sociale (Mejias & Couldry, 2019). Come spiegano Mejias & Couldry (2019), il termine datificazione ha acquisito un significato aggiuntivo poiché riguarda la trasformazione più ampia della vita umana di modo che i suoi elementi possano essere una fonte continua di dati. In altre parole, la si può ritenere una trasformazione antropologica, in quanto deriva dalla "metamorfosi" della vita umana che ora assume la forma di dati attraverso meccanismi di quantificazione; si tratta di un "processo sociale" che incentiva a rendere il comportamento umano una struttura analizzabile a causa della "datificazione di tutto" (Mejias & Couldry, 2019). In questo scenario, però, possono dischiudersi ulteriori criticità: assuefazione da social media, atteggiamenti oggettivanti, depressione e isolamento. Approfondite queste dinamiche, specialmente in relazione tra loro, si giungerà a elaborare la loro influenza sul senso civico e sulla partecipazione.

Nel complesso, l'analisi verterà sulle possibili ripercussioni che stanno manifestando tanto la dipendenza e l'oggettivazione sessuale legate ai social media quanto i pericoli associati alla datificazione. Questi, secondo la tesi del presente lavoro, si trovano in una posizione di primo piano

©Anicia Editore

QTimes – webmagazine

Anno XV - n. 3, 2023

www.qtimes.it

doi: 10.14668/QTimes_15340

nel concausare talune criticità sul piano intrapersonale e intersoggettivo, che a loro volta compromettono la sfera partecipativa e il senso civico. Verrà, infine, messo in luce il ruolo della social media literacy illustrandone potenzialità, competenze e benefici.

2. Social media addiction

I social media sono un'invenzione del secolo precedente e alcuni di essi sono stati ideati recentemente. La comunità accademica, a tal riguardo, non ha ancora assunto una chiara posizione sugli effetti che questi producono. Tutt'oggi non c'è una convergenza nell'utilizzo della medesima terminologia per descrivere il problema legato all'assuefazione da social media (Varona, Muela & Machimbarrena, 2022)¹. Ciononostante, varie ricerche si sono incentrate sulle dipendenze e sulle conseguenze nel campo della salute mentale e del benessere (Fioravanti, Bocci Benucci, Vinciarelli & Casale, 2023; Longobardi, Settanni, Fabris & Marengo 2020; Elmer & Stadtfeld, 2020; Baltaci, 2019). Risulta utile, innanzitutto, osservare i dati generali che raffigurano l'uso e la diffusione del telefono cellulare e dei social media: nel mondo vi sono attualmente circa 5 miliardi di *Internet user* e più di 4 miliardi e mezzo di *active social media user* (DataReportal, 2023). Nello specifico, sempre a livello globale, la media giornaliera di tempo speso per i social media è di 2 ore e mezza (DataReportal, 2023).

Williams (2018) fornisce alcuni spunti "allarmanti": gli utenti controllano i loro telefoni in media 150 volte al giorno e li toccano 2.600 volte e sono, secondo le stime, l'ultimo oggetto che si guarda prima di andare a dormire². È suggestivo, inoltre, che i disturbi e disordini legati alla sfera d'influenza dei social media non siano ancora stati inseriti nel complesso dei manuali psichiatrici internazionali più aggiornati, quali il DSM-5-TR e l'ICD-11 (American Psychiatric Association [APA], 2022; World Health Organization [WHO], 2022)³. Ciononostante, la dipendenza da Internet è considerata una crescente preoccupazione per la salute in molte parti del mondo e, secondo alcune stime, i tassi di dipendenza nella popolazione oscillano tra l'1,5% e l'8,2% negli USA e in Europa e fino al 7% in alcuni paesi asiatici (Alaika, Doghmi & Cherti, 2020). Si stima, inoltre, che tra il 5% e il 10% degli statunitensi soddisfi i criteri per la dipendenza da social media (Addiction Center, 2023). Ad ogni modo, vi sono prove che mostrano la correlazione tra il tempo trascorso utilizzando i *social networking sites* (SNSs) e le possibili ripercussioni nella sfera del controllo, delle gratificazioni e in molteplici ambiti di salute mentale, tra cui i sintomi depressivi e sintomi di ansia e stress (Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans & Guimond, 2022; Gnambs & Appel, 2018; Peng & Liao, 2023; Cunningham, Hudson & Harkness, 2021). La letteratura ha evidenziato, inoltre, le dinamiche che inducono assuefazione da smartphone e social media e di come questa provochi il rischio di indurre, in maniera concausale, stati emotivi negativi (Leong, Hew, Ooi, Lee & Hew, 2019; Baltaci, 2019).

¹ Gli studi sull'uso negativo dei social media risultano frammentari e non consolidati in quanto, sebbene prevalga l'analisi basata sul paradigma della dipendenza (addiction) piuttosto che sull'"uso problematico", non vi è un quadro teorico standardizzato.

² A tal proposito James (2018, p. 68) parla anche di *distrazione funzionale* per definire "come quando ti siedi al computer per realizzare tutti i piani [...] eppure non lo fai [...] e ti ritrovi, quarantacinque minuti dopo, ad aver letto articoli sul tracollo economico globale, ad aver guardato video di YouTube [...]"

³ Risulta interessante come nel DSM-5-TR (2022), la voce "Internet Gaming Disorder", si distanzi dai social media confermando che questa condizione sia limitata al gioco e non includa problemi con l'uso generale di Internet, il gioco d'azzardo online o l'uso di social media o smartphone.

Altri studi enunciano che fattori come le ore trascorse sui social media, la gradevolezza, il nevroticismo e l'intrattenimento, siano predittori della social media addiction e che, in maniera diametralmente opposta, l'estroversione, la coscienziosità e l'apertura abbiano un impatto irrilevante sulla medesima, così come il fattore età (Leong et al., 2019)⁴.

Viene evidenziata anche un fatto speculare: individui con tratti narcisistici tendono a manifestare un utilizzo problematico dei SNSs (Hussain, Wegmann & Griffiths, 2021). In aggiunta, è suggestivo che la presenza di tali caratteristiche aumentino statisticamente la probabilità di una persona di commettere crimini, causare disagio sociale e creare problemi alle organizzazioni oltre che essere meno compassionevoli, empatici, soddisfatti e meno propensi a credere negli altri (Kaufman, Yaden, Hyde & Tsukayama 2019; Forsyth, Banks & McDaniel, 2012). Questo passaggio valorizza significativamente l'analisi poiché mette in relazione variabili tra cui la fiducia e la cyberviolenza (Sumner, Byers, Boochever & Park, 2012); in tal senso, l'educazione mediatica digitale può essere una soluzione a queste criticità (Pradiptha & Narasati, 2021).

Vi sono prove che livelli più elevati di utilizzo dei social media siano associati a minore autostima e solitudine (Shannon, et al. 2022) e che esista la relazione tra l'uso che causa dipendenza dai social media e un basso livello istruzione (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017). È suggestivo, inoltre, che non solo l'aumento del tempo trascorso sui social media sia un fattore rilevante ma che l'uso congiunto di più piattaforme sia associato, in modo indipendente, a sintomi di depressione e ansia. In sostanza, anche a parità di impiego complessivo, quanti più social media si utilizzano, tanto è più probabile vedere aumentati i livelli di queste due componenti di malessere, a differenza di chi ne usa pochi (Primack et al., 2017).

3. Social media e fattori oggettivanti

La disamina condotta, orienta il focus su fenomeni che si stanno perentoriamente diffondendo negli ultimi decenni, anche grazie ai *visually oriented social media*⁵. Gli atteggiamenti oggettivanti si estendono sia a livello intersoggettivo che intrapersonale poiché: si parla di *oggettivazione sessuale* quando le parti del corpo di una persona, o le sue funzioni sessuali, sono artificialmente separate dal resto della persona, ridotte allo status di strumento e considerate come in grado di rappresentarla e descriverla nella sua interezza, mentre *l'auto-oggettivazione* fa riferimento ad un modo più o meno stabile di guardare se stessi, che consiste nell'attribuirsi un valore principalmente in funzione del proprio sex appeal e del proprio aspetto fisico. Dal sé come un soggetto agente si giunge alla percezione di sé come un oggetto osservato dagli altri (Pacilli, 2014).

Un principio motiva la divisione di queste componenti dalle precedenti, nonostante anch'esse concorrano a manifestare conseguenze simili. L'idea di fondo è che gli studi sulla sessualità siano un "lavoro sporco", ossia un'attività che è socialmente necessaria e allo stesso tempo stigmatizzata, se non persino emarginata e umiliata sia dentro che fuori il mondo accademico (Keene, 2022; Irvine, 2014; Scarcelli, 2021).

⁴ Una possibile giustificazione è che gli estroversi sono socievoli e possiedono stati d'animo positivi; quindi, a differenza degli individui nevrotici, non hanno bisogno utilizzare i social media come surrogato per le comunicazioni interpersonali.

⁵ Ancora poco diffusi tra la comunità accademica, tali concetti delineano le piattaforme di social media le cui caratteristiche enfatizzano il coinvolgimento con le immagini (come Instagram e Snapchat), differenziandosi dalle piattaforme "textually oriented" (per es. Twitter).

L'obiettivo è di approfondire le logiche sovente dimenticate all'interno di due contesti: uno essenzialmente universale, poiché l'ampia sfera della sessualità riguarda, fondamentalmente, ogni singolo individuo, e l'altro sempre più globale, imperante e pervasivo, se visto con la lente del processo di datificazione e se letto attraverso la continua crescita dell'ecosistema dei social media. L'analogia che in definitiva meglio si presta per il quadro sinora descritto è quella raffigurata dal *convitato di pietra*⁶.

Quali sono, pertanto, le ripercussioni e le connessioni con le tematiche trattate? Gli studi indicano che le donne riportano livelli più elevati di vergogna corporea, convinzioni sul controllo dell'aspetto e controllo dell'immagine corporea nelle foto rispetto agli uomini (Boursier, Gioia, & Griffiths, 2020; Fioravanti et al., 2023); Ciò è coerente con la teoria dell'auto-oggettivazione, che postula che le donne corrono un rischio maggiore di interiorizzare una prospettiva in terza persona e di sperimentare i loro corpi come oggetti che le portano a vergognarsi quando non soddisfano gli standard culturali di bellezza – naturalmente irrealistici – (Fredrickson & Roberts, 1997). Inoltre, coloro che si auto-oggettivano sono più propensi a manipolare le loro foto fornendo una presentazione ingannevole, che a sua volta è correlato a sentimenti di depressione (Lamp, Cugle, Silverman, et al., 2019). In ogni caso, la gratificazione ottenuta può portare gli utenti a dedicare più tempo ai social media e alle attività correlate – come la modifica delle foto – e sviluppare in tal modo assuefazione (Fioravanti et al., 2023).

Non è casuale che Karsay, Knoll & Matthes (2018) confermino il collegamento tra l'uso dei media sessualizzanti e l'auto-oggettivazione, affermando nello specifico che i media online hanno portato a effetti di auto-oggettivazione più forti rispetto alla televisione.

Nel complesso, quindi, viene dimostrato il legame tra atteggiamenti oggettivanti e la social media addiction. Prove crescenti mostrano come i maschi siano similmente sovrastimolati da ideali irrealistici sulla forma del corpo e oggettivati nei mass media contemporanei; è probabile che gli uomini interiorizzino l'ideale di bellezza maschile veicolato dai media come l'unico tipo di corpo da valutare, il che risulterebbe un'auto-oggettivazione simile a quello femminile (Dakanalis, 2014; Hanna, Ward, Seabrook et al., 2017). Gli uomini che si auto-oggettivano e con maggiori tratti narcisistici trascorrono più tempo sui SNSs rispetto a coloro che presentano tratti e livelli minori di tali componenti. Queste prove suggeriscono che alcuni individui possono impiegare i social media per attuare strategie che li aiutano a raggiungere obiettivi sociali nonostante i loro atteggiamenti antisociali (Fox & Rooney, 2015).

4. Isolamento, solitudine e minacce alla partecipazione

È necessario valutare gli effetti e le “perdite” dell'isolamento, della solitudine in termini di partecipazione, senso civico, comportamenti prosociali, ecc. Innanzitutto, si può asserire che (Withers, Parrish, & Terrell, 2017, p. 4):

I social media e Internet possono essere strumenti di oppressione piuttosto che di liberazione; possono aiutare a diffondere incitamento all'odio e propaganda piuttosto che accettazione e democrazia.

⁶ Proprio per il fatto di risultare una situazione o presenza incombente o minacciosa, conosciuta da tutti, ma allo stesso tempo invisibile, nominata da nessuno per timore ma che in ogni caso si ripresenta costantemente.

È importante comprendere, in primo luogo, la rilevanza delle relazioni e interazioni sociali. La loro assenza, vale a dire l'isolamento, può avere effetti dannosi sulla salute fisica e psicologica di un individuo (Holt-Lunstad, Smith, Baker, et al, 2015)⁷; l'isolamento sociale può anche essere la conseguenza di sintomi depressivi. È noto che questi inducano ad avere relazioni sociali meno gratificanti e più disfunzionali e che siano associabili a: (a) impiegare minor tempo nell'interazione sociale, (b) scegliere di impiegare il proprio tempo con individui che vivano la medesima condizione, (c) trascorrere del tempo in interazioni a coppie piuttosto che in interazioni di gruppo (Elmer et al., 2020). Pertanto, se l'utilizzo dei SNSs, come visto, può concorrere all'insorgenza di sintomi depressivi – e non solo – questi ultimi sono associabili all'isolamento nelle reti di interazione sociale (Elmer et al. 2020). In definitiva, la solitudine (Williams & Braun, 2019, p. 1):

Ha un impatto su ogni individuo e la sua famiglia, ma [...] anche un grande impatto sulla società che deve sostenere l'onere dei costi sanitari e la perdita di produttività e impegno civico.

In altre parole, la solitudine e l'isolamento sociale sono minacce per gli individui, le comunità e la nazione. Secondo Williams & Braun (2019) queste due condizioni uccidono le persone e paralizzano una società democratica.

Un altro tema è legato alla “teoria dello spostamento sociale”: questa suggerisce che il tempo trascorso online sposti o rimuova le opportunità di costruire relazioni di persona, indebolendo le amicizie (Dumas, Tremblay, Ellis, Millett, & Maxwell-Smith, 2023). In altri termini, il tempo impiegato sui social media sostituirebbe, sostanzialmente, il tempo trascorso nell'interazione faccia a faccia, riducendo così il benessere.

Hall & Liu (2022) confutano tale tesi, sostenendo che i social media stiano sostituendo e subentrando ad altri media: è incrementato l'uso dei SNSs a discapito di tutte le altre forme d'uso dei media – tra cui libri, riviste, carta da giornale, film a teatro, ecc. Data per vera la *media displacement theory*, si possono formulare alcune controargomentazioni. Rispetto ai loro predecessori, gli smartphone e i social media: (1) Possiedono un rischio e un'incidenza più alti di provocare dipendenza, ansia, depressione e altri fattori (Kwon, S. J., Kim, Y., & Kwak, 2022; Fabio, Stracuzzi & Lo Faro, 2022). (2) Arrecano danni alle funzioni esecutive e cognitive, incrementando deficit mnemonici, visivi e uditivi (Fabio et al., 2022). (3) Stimolano l'*hyper attention* a sfavore della *deep attention* (Kwon et al., 2022). (4) Si apprestano maggiormente alla veicolazione di comunicazioni offensive e aggressive, come negli atti di cyberviolenza. A tal proposito, non è causale che le difficoltà vissute da alcuni studenti delle scuole superiori aumentino la dipendenza da social media – vedendo al contempo diminuire i comportamenti prosociali – e che tale assuefazione riduca loro l'efficienza del sonno (Sümen & Evgin, 2021). Ad ogni modo, è possibile che il valore dell'uso dei social media vari da individuo a individuo: alcune persone ne traggono beneficio mentre altre sperimentano effetti più negativi⁸. È possibile che la relazione tra l'uso dei social media e il benessere dipenda anche dal tipo di comunicazione e dalla forza dei legami esistenti (Burke &

⁷ L'isolamento sociale aumenta, tra gli altri fattori, il rischio di malattie coronariche, ictus e una maggiore mortalità.

⁸ Nel complesso, alcune persone usano i social media per coltivare relazioni più forti tra loro, migliorando il benessere, mentre altre usano i social media in modi meno salutari o per comunicare con partner di relazioni di qualità inferiore.

Kraut, 2016). In definitiva, poca attenzione è stata dedicata alla solitudine e all'isolamento come problemi sociali e civici; è stato osservato che le persone sole tendono a vedere il mondo più ostile, considerano le persone meno affidabili e si aspettano rifiuto e aggressività. In quanto tale, la solitudine potrebbe contribuire alla creazione di una società meno coesa (Cuccu & Stepanova, 2021).

Dall'altro lato, l'impegno civico include un'ampia gamma di attività che vanno dall'appartenenza ad associazioni, al coinvolgimento in organizzazioni della comunità locale, al volontariato, ecc.; questi ultimi sono collegati a migliori risultati di salute mentale e il volontariato con le associazioni civiche è associato a livelli più bassi di depressione e disagio psicologico (Topazian, Levine, McGinty, Barry & Han, 2022; Cuccu, et al., 2021).

5. Social media literacy e benessere

Assunto per vero il quadro delineato, quali sistemi e modelli si possono utilizzare per prevenire o ridurre l'assuefazione e gli atteggiamenti oggettivanti da social media, in modo da limitare i sintomi depressivi, l'isolamento e la solitudine e per contro incentivare la partecipazione sociale e il senso civico?

Tra le varie scuole di pensiero in ambito educativo che si interessano alle suddette tematiche, si trova la *social media literacy* (SoMeLit) ed altri filoni come la *critical media literacy*. È bene specificare che i due approcci possono trovarsi in un rapporto di interdisciplinarietà (Talib, 2018), anche se quello "critico" si concentra più sui media in generale, tenendo comunque in considerazione i SNSs e gli aspetti civici e democratici (Maloy, Trust, Butler, & Xu, 2021). La *social media literacy* è un approccio recente che si basa sulla conoscenza acquisita della *media literacy* e integra elementi che colgono le caratteristiche e le implicazioni dei social media (Polanco-Levican & Salvo-Garrido, 2022)⁹. In sostanza, la *social media literacy* è un aggiornamento della *media literacy* (Livingstone, 2015).

Schreurs e Vandenbosch (2021) interpretano l'alfabetizzazione dei media sociali come una misura in cui le strutture cognitive e affettive sono presenti tra gli utenti al fine di garantire che i rischi di interazione con i contenuti dei social media siano mitigati e le opportunità siano massimizzate; è un modo per fornire agli utenti l'autonomia critica necessaria per interagire con i media in modo responsabile.

La SoMeLit mira a favorire la capacità delle persone di esibirsi correttamente sui social media, in quanto considera le difficoltà che possono sorgere ed è indirizzata alla prevenzione di alcuni rischi, tra cui i problemi di salute mentale e fisica, nonché altri tipi di conseguenze che possono derivare dalle interazioni tra le persone, come per esempio il cyberbullismo e dinamiche simili (Polanco-Levican et al., 2022).

Polanco-Levican et al. (2022) riassumono le competenze cardini che la strutturano; le competenze cognitive emergono trasversalmente nella maggior parte degli studi esaminati; queste implicano la comprensione, l'analisi e l'interpretazione delle informazioni, oltre che la valutazione del motivo e della credibilità della pubblicazione.

⁹ È sufficiente notare come gli autori utilizzino diversi acronimi. In questa sede si è preferito SoMeLit rispetto a SMILE.

Le altre competenze individuate rimandano alle sottocategorie cognitive e sono: 1) competenze tecniche e pratiche; 2) competenze socio-emotive; 3) pensiero critico. Le prime includono la capacità di creare, rivedere, organizzare e condividere contenuti, accedere, trovare informazioni e utilizzare funzioni come le impostazioni sulla privacy, creare account di social media e pubblicare foto e immagini e creare video (Pangrazio, Cardozo & Gaibisso, 2020; Syam & Nurrahmi, 2020). Le seconde rimandano alle competenze morali, comunicative ed educative – in linea con altri studi che danno rilevanza alla motivazione, all'atteggiamento e al comportamento delle persone sui social media – (Festl, 2021). Il terzo consiste nel saper adottare una visione scettica nella selezione delle notizie fornite attraverso gli algoritmi, data la necessaria comprensione e valutazione della credibilità del contenuto e delle informazioni (Ku, Kong, Song, et al., 2019).

Similmente, Vanwynsberghe, Vanderlinde, Georges & Verdegem (2015) hanno concettualizzato e operazionalizzato tre competenze: oltre alle pratiche – che riguardano l'accesso e il funzionamento dei social media – e alle cognitive – come l'analisi critica e la valutazione delle motivazioni e degli obiettivi che modellano il contenuto consumato – includono le competenze affettive. Queste riguardano gli atteggiamenti verso le caratteristiche dei social media e del comportamento sui social media. In particolare, gli autori evidenziano che la ricerca sull'alfabetizzazione mediatica rischia di definire gli utenti come persone prive di emozioni e che le competenze cognitive e pratiche dipendano anche da come valutino il proprio comportamento sui social media. Gli atteggiamenti, quindi, possono essere visti come uno stato emotivo interno che influenza la scelta del comportamento effettivo. Da questa raffigurazione si nota come la social media literacy e altri approcci affini siano compositi¹⁰. Autori usano tale concetto per riferirsi all'area della salute fisica e mentale in correlazione alla percezione del corpo con l'idea di intervenire per ridurre i disturbi alimentari e l'impatto negativo dell'esposizione ai SNSs (Polanco-Levican et al., 2022); in tal modo l'alfabetizzazione dei social media è considerata un fattore protettivo (Tamplin, McLean, & Paxton, 2018). Dall'altro lato, alcuni autori si concentrano sull'uso continuo dei social media quale risultato della necessità di stabilire relazioni (Polanco-Levican et al., 2022). In materia di protezione e intervento per i problemi di immagine corporea, le pratiche di media literacy potrebbero essere modificate o ampliate per includere l'alfabetizzazione dei social media per evidenziare l'importanza delle immagini idealizzate nel mondo online, l'impatto delle immagini idealizzate sul benessere – inclusa la soddisfazione del corpo – e per promuovere le capacità di pensiero critico relativo agli scopi e ai significati dei contenuti (Gordon et al., 2020).

6. Conclusioni

Visti i molteplici meccanismi, si possono incanalare i presupposti in un unico assunto: insegnare un uso più consapevole e controllato dei social media che previene l'assuefazione e i meccanismi di oggettivazione sessuale e corporea, è fondamentale per un maggior benessere fisico e mentale – assunti i rischi di isolamento, solitudine, depressione, comportamenti aggressivi e antisociali, ecc. – che a sua volta infonde consapevolezza intrapersonale e intersoggettiva e rispetto verso se stessi e gli altri individui, per livelli più elevati di partecipazione sociale e senso civico.

¹⁰ Come spiegano Polanco-Levican et al. (2022) i confini tra i tipi di alfabetizzazione possono essere sfumati; inoltre, emergono progressivamente altre proposte che collegano approcci diversi come l'alfabetizzazione digitale critica, rendendo complesse le distinzioni auspiccate.

Jenkins (2009) sostiene che la partecipazione sia un termine che attraversa pratiche educative, processi creativi, vita comunitaria e cittadinanza democratica. Secondo l'autore gli obiettivi dovrebbero essere quelli di incoraggiare i giovani a sviluppare le capacità, le conoscenze, i quadri etici e la fiducia in se stessi necessari per partecipare a pieno titolo alla cultura contemporanea. Pertanto, viste le possibilità e le insidie dei social media, bisognerebbe attuare politiche sociali in favore di un'educazione – soprattutto nel mondo dell'istruzione – che concerne l'uso dei SNSs, al fine di svelarne proprio i possibili errori e i rischi descritti. In questo senso è necessario rafforzare le abilità socio-emotive ed etiche per creare un clima di benessere e democraticamente partecipativo (Cohen, 2006). In altre parole, è necessario formare la popolazione non solo sulla comprensione dei sistemi politici e governativi oppure sulla mera comprensione tecnica dei social media, ma anche sui problemi del comportamento come cittadini (Cohen & Pickeral, 2010). Non solo. Le vite delle persone sono sempre più create e gestite online e, come osservato, le criticità della rete e del digitale trascendono le dinamiche legate all'assuefazione e all'oggettivazione manifestandone altre a causa della “quarta rivoluzione” e della “datificazione di tutto”. Queste trovano terreno fertile e dilagano proprio nelle piattaforme di social media: emblematiche sono le fake news così come l'aumento algoritmico dell'hate speech, la perdita di privacy, le truffe virali e altre ancora. Pertanto, di fronte a questo scenario, in cui la datificazione rappresenta un processo sociale pervasivo che plasma e conforma sempre più gli individui a condurre in rete le proprie vite e a produrre infiniti quantità di dati¹¹, risulta più che necessaria un'educazione e alfabetizzazione in questi campi, soprattutto in vista della tendenza futura che vedrà anche il sistema educativo stesso investito da tale meccanismo (Jarke & Breiter, 2019). Da qui la necessità di promuovere, di rendere coese e omogenee e di aggiornare in modo costante le alfabetizzazioni mediatiche, dinanzi a una continua evoluzione del sistema digitale. In questo modo l'alfabetizzazione dei media sociali “si fa partecipativa” non (solo) per i suoi insegnamenti tecnici legati ai rischi della datificazione e allo sviluppo del pensiero critico, ma in quanto rivolge il suo sguardo verso la crescita della persona al fine di favorire un più elevato senso civico e una partecipazione più consapevole. In sostanza, non solo “cura” ma soprattutto previene, di modo che ogni individuo sappia tanto difendersi dai pericoli digitali quanto relazionarsi socialmente nel rispetto di se stesso e degli altri e per non incorrere nei fenomeni legati all'assuefazione e all'oggettivazione. Pertanto, se lo scopo di tale metodo educativo è fornire tutte le competenze sinora menzionate, altrettanti sono gli effetti benefici sulla salute mentale delle persone. Viste le molteplici associazioni tra uso dei social media, assuefazione, isolamento e minor benessere, per mezzo delle competenze cognitive e socio-emotive, la social media literacy può, in definitiva, infondere maggiore benessere e una migliore salute mentale e contribuire a un rafforzamento civico e partecipativo. Occorre, infine, un'altra riflessione. L'obiezione che si potrebbe esprimere è che la solitudine, la depressione e altri fattori di malessere che son stati evidenziati, non possono essere generati univocamente da Internet e i social media e che il declino democratico era già incominciato prima della loro comparsa. Una critica aggiuntiva postulerebbe che, anche qualora si risolvessero in maniera universale tutte le criticità, non aumenterebbero né nel breve né nel lungo periodo una maggiore partecipazione sociale e civica. A queste perplessità si può replicare che una riduzione sostanziale di tali fenomeni risulterebbe (già!) un intervento socialmente partecipativo, civico e democratico oltre che una campagna di sensibilizzazione e una politica

¹¹ Si pensi alla diffusione delle applicazioni e del metodo di *self-tracking* per quasi ogni singolo aspetto della vita.

sociale di prevenzione. D'altronde era anche quanto auspicato già nel secolo precedente da Dewey, in quanto si augurava che in tal modo l'attività educativa e pedagogica fosse già essa stessa, al contempo, mezzo e fine, portando i singoli individui a sviluppare e far emergere quelle abilità "democratiche" insiste nelle facoltà dell'essere umano (Dewey & Granese, 1992).

Riferimenti bibliografici:

- Addiction Center. (2023). Social Media Addiction. n: <https://www.addictioncenter.com/drugs/socialmedia-addiction/>
- Alaika, O., Doghmi, N., & Cherti, M. (2020). Social media addiction among Moroccan university students: a cross sectional survey. *PAMJ-One Health*, 1(4).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Atenas J., Havemann L., & Timmermann C. (2020). Critical literacies for a datafied society: academic development and curriculum design in higher education. *Research in Learning Technology*, 28.
- Baltaci, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Objectified body consciousness, body image control in photos, and problematic social networking: The role of appearance control beliefs. *Frontiers in Psychology*, 11, 147.
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of computer-mediated communication*, 21(4), 265-281.
- Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *Harvard educational review*, 76(2), 201-237.
- Cohen, J., & Pickeral, T. (2010). El cimiento para la democracia: Promoviendo habilidades y aptitudes sociales, emocionales, éticas y cognitivas en la escuela. *Inter-American Journal of Education for Democracy*.
- Cuccu, L. and Stepanova, E., *Loneliness and social and civic behaviours*, EUR 30929 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: a meta-analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49, 241-253.
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A., & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European child & adolescent psychiatry*, 24, 997-1010.
- DataReportal. (2023). "Digital 2023 Global Overview Report", in: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

- Dewey, J., & Granese, A. (1992). *Democrazia e educazione* (Classici dell'educazione contemporanea 5). Firenze: La nuova Italia.
- Dumas, T. M., Tremblay, P. F., Ellis, W., Millett, G., & Maxwell-Smith, M. A. (2023). Does pressure to gain social media attention have consequences for adolescents' friendship closeness and mental health? A longitudinal examination of within-person cross-lagged relations. *Computers in Human Behavior*, 140, 107591.
- Elmer, T., Stadtfeld, C. (2020). Depressive symptoms are associated with social isolation in face-to-face interaction networks. *Sci Rep* 10, 1444
- Festl, R. (2021). Social media literacy & adolescent social online behavior in Germany. *Journal of Children and Media*, 15(2), 249-271.
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Vinciarelli, V., & Casale, S. (2023). Body shame and problematic social networking sites use: the mediating effect of perfectionistic self-presentation style and body image control in photos. *Current Psychology*, 1-12.
- Floridi, L. (2017). *La quarta rivoluzione: come l'infosfera sta trasformando il mondo*. Raffaello Cortina Editore.
- Forsyth, D. R., Banks, G. C., & McDaniel, M. A. (2012). A meta-analysis of the Dark Triad and work behavior: a social exchange perspective. *Journal of applied psychology*, 97(3), 557.
- Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161-165.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gnambs, T., & Appel, M. (2018). Narcissism and social networking behavior: A meta-analysis. *Journal of personality*, 86(2), 200-212.
- 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
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 101339.
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172-179.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
- Hussain, Z., Wegmann, E., & Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC psychology*, 9, 1-13.
- Irvine, J. M. (2014). Is sexuality research 'dirty work'? Institutionalized stigma in the production of sexual knowledge. *Sexualities*, 17(5-6), 632-656.
- Jarke, J., & Breiter, A. (2019). The datafication of education. Learning. *Media and Technology*, 44(1), 1-6.

- Jenkins, H. (2009). *Confronting the challenges of participatory culture: Media education for the 21st century* (p. 145). The MIT Press.
- Karsay, K., Knoll, J., & Matthes, J. (2018). Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*, 42(1), 9-28.
- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., & Tsukayama, E. (2019). The light vs. dark triad of personality: Contrasting two very different profiles of human nature. *Frontiers in psychology*, 467.
- Keene, S. (2022). Becoming a sexademic: Reflections on a 'dirty' research project. *Sexualities*, 25(5-6), 676-693.
- Ku, K. Y., Kong, Q., Song, Y., Deng, L., Kang, Y., & Hu, A. (2019). What predicts adolescents' critical thinking about real-life news? The roles of social media news consumption and news media literacy. *Thinking Skills and Creativity*, 33, 100570.
- Kwon, S. J., Kim, Y., & Kwak, Y. (2022). Influence of smartphone addiction and poor sleep quality on attention-deficit hyperactivity disorder symptoms in university students: a cross-sectional study. *Journal of American college health: J of ACH*, 70(1), 209-215.
- Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., & Erchull, M. J. (2019). Picture perfect: The relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 81, 704-712.
- Leong, L. Y., Hew, T. S., Ooi, K. B., Lee, V. H., & Hew, J. J. (2019). A hybrid SEM-neural network analysis of social media addiction. *Expert Systems with Applications*, 133, 296-316.
- Livingstone, S. (2015). From mass to social media? Advancing accounts of social change. *Social Media+ Society*, 1(1)
- Livingstone, S. (2019). Audiences in an age of datafication: Critical questions for media research. *Television & New Media*, 20(2), 170-183.
- 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.
- Maloy, R. W., Trust, T., Butler, A., & Xu, C. (2021). *Critical Media Literacy and Civic Learning*. Equity Press.
- Mejias, U. A., & Coudry, N. (2019). Datafication. *Internet Policy Review*, 8(4).
- Pacilli, M. G. (2014). *Quando le persone diventano cose: corpo e genere come uniche dimensioni di umanità*. Italia: Il mulino.
- Pangrazio, L., & Cardozo Gaibisso, L. (2020). Beyond Cybersafety: The Need to Develop Social Media Literacies in Pre-Teens. *Digital Education Review*, 37, 49-63
- Peng, P., & Liao, Y. (2023). Six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: a latent profile analysis and network analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 321.
- Polanco-Levicán, K., & Salvo-Garrido, S. (2022). Understanding social media literacy: A systematic review of the concept and its competences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8807.
- Pradiptha, A. P., & Narasati, R. (2021). Digital Media Literacy to Minimize Narcissistic Personality Disorder as a Cyber Culture (Case Study: WhatsApp Group of Lecturers, Students, and Families). In STRUKTURAL 2020: Proceedings of the 2nd International Seminar on Translation Studies,

- Applied Linguistics, Literature and Cultural Studies, STRUKTURAL 2020, 30 December 2020, Semarang, Indonesia (p. 185). *European Alliance for Innovation*.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9.
- Redden, J. (2018). Democratic governance in an age of datafication: Lessons from mapping government discourses and practices. *Big Data & Society*, 5(2).
- Scarcelli, C. M. (2021). È uno “sporco lavoro”, ma qualcuna lo deve fare. Studiare il rapporto tra sesso, sessualità, e media digitali. *Mediascapes Journal*, (18), 16–28
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). Introducing the Social Media Literacy (SMILE) model with the case of the positivity bias on social media. *Journal of Children and Media*, 15(3), 320-337.
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283.
- Syam, H. M., & Nurrahmi, F. (2020). “I Don’t Know If It Is Fake or Real News” How Little Indonesian University Students Understand Social Media Literacy. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(2), 92-105.
- Talib, S. (2018). Social media pedagogy: Applying an interdisciplinary approach to teach multimodal critical digital literacy. *E-Learning and Digital Media*, 15(2), 55–66.
- Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body image*, 26, 29-37.
- Topazian, R. J., Levine, A. S., McGinty, E. E., Barry, C. L., & Han, H. (2022). Civic engagement and psychological distress during the COVID-19 pandemic. *BMC public health*, 22(1), 1-6.
- Tschaepe, M. (2016). Undermining dopamine democracy through education: Synthetic situations, social media, and incentive salience. *Pragmatism Today*, 7(1), 32-40.
- Vanwynsberghe, H., Vanderlinde, R., Georges, A., & Verdegem, P. (2015). The librarian 2.0: Identifying a typology of librarians’ social media literacy. *Journal of Librarianship and Information Science*, 47(4), 283-293.
- Varona, M. N., Muela, A., & Machimbarrena, J. M. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 107400.
- Williams, J. (2018). Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy. *Cambridge University Press*.
- Williams, S. E., & Braun, B. (2019). Loneliness and social isolation-a private problem, a public issue. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 111(1), 7-14.
- Withers, K. L., Parrish, J. L., Terrell, S., & Ellis, T. J. (2017). The relationship between the “dark triad” personality traits and deviant behavior on social networking sites. *Aisel.Aisnet.Org*, 10.
- World Health Organization. (2022). ICD-11: *International classification of diseases* (11th revision).