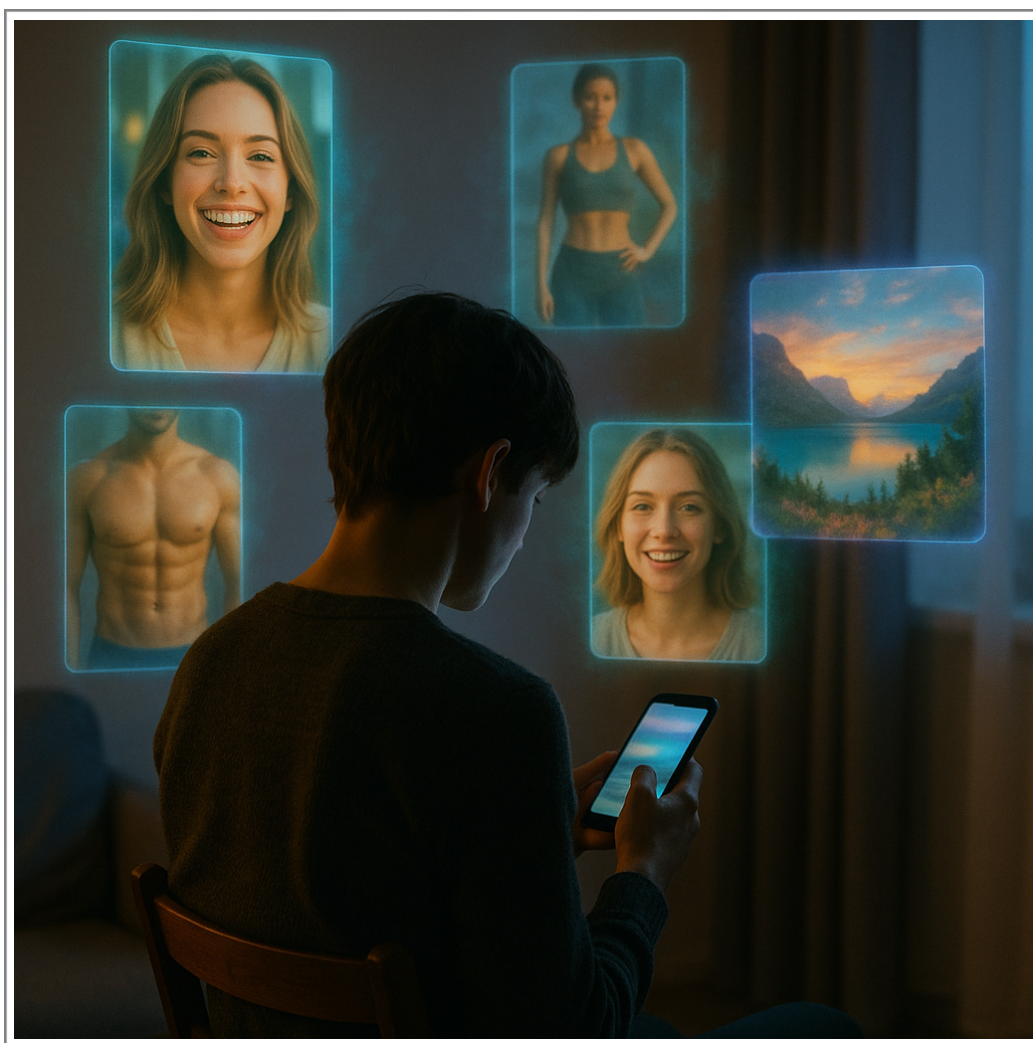


Uso dei social media e percezione della realtà

Idealizzazione, confronto e benessere - gli effetti psicologici dei social media sulla percezione della realtà



GRAZIANO SCARASCIA – Psicologo Clinico
Dipartimento di Scienze e Tecniche Olistiche AICS

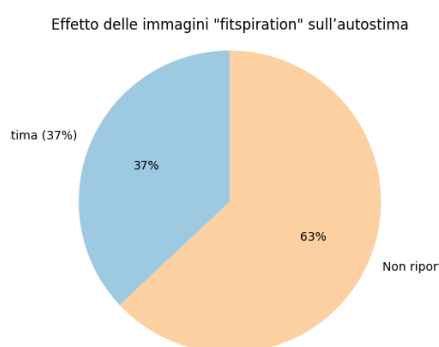
Roma, 23 luglio 2025

Articolo di approfondimento e analisi scientifica

Uso dei social media e percezione della realtà

L'avvento dei social network ha trasformato la quotidianità di milioni di persone. Le piattaforme digitali, nate per facilitare la comunicazione e la condivisione, si sono progressivamente evolute in spazi di rappresentazione identitaria dove la vita privata viene narrata attraverso filtri, hashtag e algoritmi. Se da un lato i social media offrono opportunità di connessione e di espressione creativa, dall'altro promuovono una versione della realtà altamente selettiva: fotografie ritoccate, storie solo positive e successi professionali o personali messi in vetrina costruiscono un "palcoscenico digitale" che può distorcere la percezione di sé e degli altri. Questo articolo analizza come l'uso intenso dei social media alimenti processi di confronto sociale e invidia, generi distorsioni cognitive – come il senso di inadeguatezza – e si accompagni a problemi di regolazione emotiva. Verranno discussi studi empirici su immagine corporea, ansia da prestazione e depressione, e saranno proposte strategie terapeutiche per mitigare tali effetti.

Il fenomeno social diffusione e costruzione dell'immagine



Nel 2025 oltre il 60 % della popolazione mondiale è connessa a internet e trascorre in media più di due ore al giorno sui social network. In Italia l'uso dei social si concentra soprattutto su piattaforme visive come Instagram, TikTok e Facebook. L'immediatezza dell'immagine e la possibilità di ricevere feedback sotto forma di "like" o commenti rendono questi spazi particolarmente potenti nel creare e rafforzare l'autopercezione: chi posta sceglie cosa mostrare, quale lato del proprio corpo o quale momento di successo

evidenziare, costruendo così una narrativa parziale e idealizzata. Questa dinamica si trasforma in una lente attraverso cui gli utenti interpretano la realtà: la vita degli altri appare migliore della propria, il fisico altrui più tonico, i rapporti più felici. Numerosi studi confermano che l'esposizione prolungata a contenuti filtrati intensifica il confronto sociale e la sensazione di non essere all'altezza pmc.ncbi.nlm.nih.gov. Per esempio, un'indagine condotta su un campione di 211 utenti ha rilevato che il 37 % delle persone che guardano immagini di fitness ("fitspiration") riferisce un calo dell'autostima dopo l'esposizione e che le donne sono più inclini a confrontarsi con modelli atletici rispetto agli uomini pmc.ncbi.nlm.nih.gov.

Questa distorsione non è casuale: algoritmi e influencer promuovono standard estetici e stili di vita irrealistici perché generano più interazioni. La letteratura scientifica evidenzia che i social media spesso alimentano ideali di bellezza difficilmente raggiungibili e normalizzano comportamenti estremi legati alla dieta, all'esercizio fisico o al successo economico. *Czubaj e colleghi (2025)* sottolineano che la tendenza a paragonarsi a personaggi sconosciuti – spesso selezionati da industrie della moda o del fitness porta a giudizi soggettivi che distorcono la propria autostima e incoraggiano abitudini alimentari scorrette [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Il confronto costante con tali immagini attiva un circolo vizioso: più ci si sente inadeguati, più si cerca conferma esterna attraverso la condivisione di contenuti propri, alimentando la dipendenza dai feedback digitali.

Distorsione dell'immagine corporea e autostima

Il rapporto tra uso dei social media e insoddisfazione corporea è stato ampiamente investigato. Un'analisi longitudinale condotta dall'American Psychological Association su 220 studenti universitari ha chiesto a metà del campione di limitare l'uso dei social a un'ora al giorno per tre settimane. I risultati mostrano che chi ha ridotto l'esposizione ha riportato un miglioramento significativo nella percezione del proprio corpo e del proprio peso, indipendentemente dal genere apa.org. L'intervento dimostra che non è la persona a essere "sbagliata", ma l'ambiente digitale a influenzare negativamente l'autostima: diminuendo i confronti con immagini perfezionate si riduce anche la tendenza a percepirsi inadeguati.

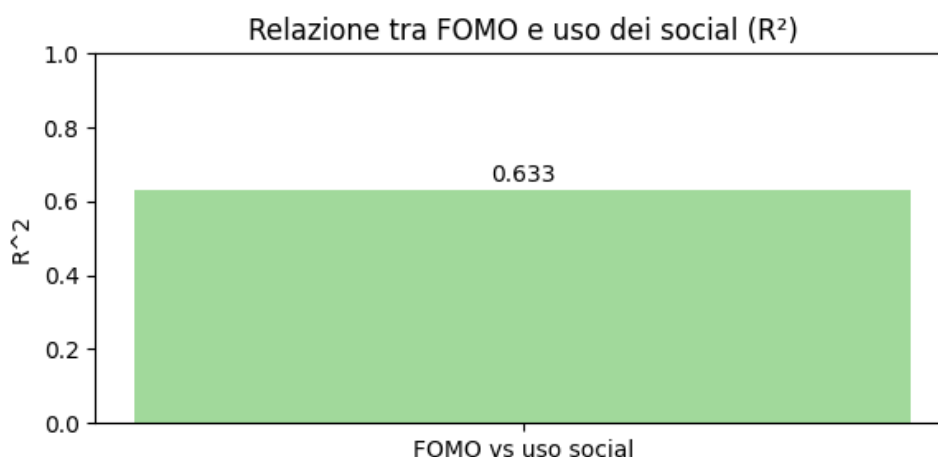
Un altro studio, condotto da *Litan et al. (2025)* su oltre mille partecipanti, ha impiegato modelli di equazioni strutturali per esaminare gli effetti della dipendenza dai social sui sintomi di ansia e depressione. I risultati indicano che la dipendenza dai social media predice un aumento significativo di ansia e depressione e ha un forte effetto negativo sull'autostima [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Gli autori mostrano inoltre che l'autostima media bassa media la relazione tra dipendenza dai social e sintomi depressivi o ansiosi [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov); in altre parole, più si utilizza in modo problematico i social, più si riduce l'autostima, favorendo l'insorgenza di disturbi dell'umore. Interessante notare che l'età e lo status professionale moderano questi effetti: i giovani e le persone con situazione lavorativa instabile risultano più vulnerabili [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Tali dati suggeriscono che la percezione negativa del proprio corpo e della propria vita – alimentata dal confronto con modelli irrealistici – può sfociare in una spirale di insoddisfazione e malessere psicologico.

Anche la qualità dei contenuti influisce sulla salute mentale. Una ricerca pubblicata su *Eat Behaviors* nel 2023, condotta su 1 175 giovani adulti, ha evidenziato che il tipo di materiale consumato conta più del tempo trascorso online: l'esposizione a contenuti sulla perdita di peso e diete estreme predice un aumento dell'insoddisfazione corporea e comportamenti alimentari disordinati, mentre contenuti di "body positivity" non offrono una protezione significativa [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Inoltre, trascorrere molto tempo sui social predice

binge eating solo quando gli utenti sono esposti a messaggi sulla perdita di peso [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Questa distinzione sottolinea l'importanza di sviluppare consapevolezza critica rispetto ai messaggi ricevuti, sia come utenti sia come professionisti della salute mentale.

Ansia da prestazione, FOMO e regolazione emotiva

I social media non solo amplificano l'insoddisfazione corporea, ma stimolano anche ansia da prestazione e la cosiddetta FOMO (Fear Of Missing Out), ossia la paura di essere esclusi da eventi o opportunità. Uno studio condotto su studenti universitari ha rilevato una forte associazione tra FOMO e uso intensivo dei social ($R^2 = 0,633$); gli autori notano che la FOMO modera l'effetto dell'uso dei social sulla soddisfazione di vita: chi presenta basso livello di FOMO riferisce un calo di benessere con l'aumentare dell'uso, mentre chi ha un'elevata FOMO paradossalmente segnala un miglioramento [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org). La ricerca evidenzia inoltre che il contenuto curato e patinato dei social alimenta la FOMO e l'ansia sociale, soprattutto quando l'utilizzo è passivo e orientato all'osservazione di vite altrui [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org). Al contrario, l'interazione attiva e autentica (commenti, chat private) può ridurre la FOMO e contribuire a un senso di connessione più reale [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org).



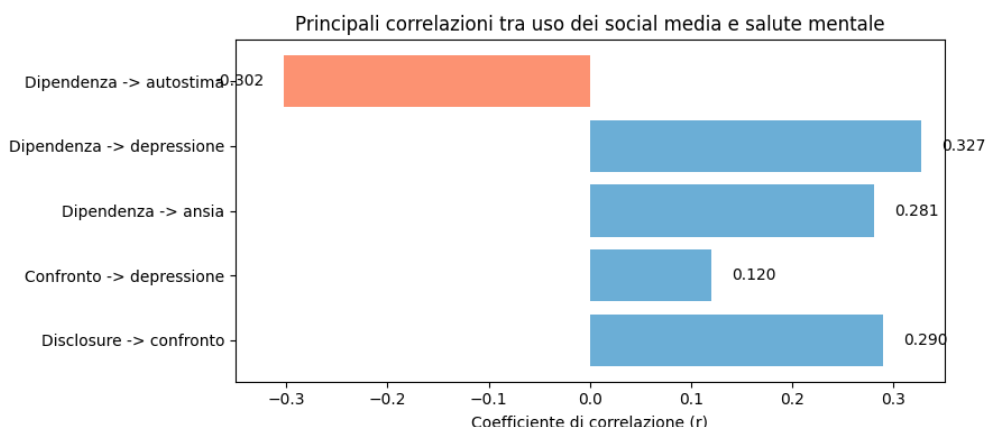
Un aspetto spesso trascurato riguarda la sensibilità emotiva agli indicatori di popolarità come i “like”. Un esperimento pubblicato su *Science Advances* (Pinho *et al.*, 2024) ha coinvolto 92 adolescenti e 102 adulti in un simulatore che riproduceva l'esperienza di Instagram. I partecipanti postavano meme ricevendo feedback in forma di likes: in una condizione di alta ricompensa ottenevano 28–34 likes, in quella a bassa ricompensa 6–18 likes. Lo studio ha mostrato che gli adolescenti subiscono variazioni di umore più marcate rispetto agli adulti quando si riduce il numero di likes ricevuti [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov); in particolare, al termine dell'esperimento gli adolescenti riferivano un calo medio dell'umore ($M = -5,26$) mentre gli adulti concludevano con un umore positivo ($M = 1,19$) [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). L'effetto non dipendeva dalla frequenza di utilizzo dei

social o dai livelli di ansia sociale, suggerendo che durante l'adolescenza la valutazione sociale online possa influenzare significativamente la regolazione emotiva [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov). Gli autori ipotizzano che l'adolescente, impegnato nella costruzione dell'identità, sia più esposto alle oscillazioni dell'umore generate dalle ricompense digitali; tali fluttuazioni possono predisporre a disturbi dell'umore e favorire comportamenti compulsivi alla ricerca di conferme.

Depressione e esperienze negative online

Oltre alle preoccupazioni estetiche e prestazionali, le piattaforme digitali possono diventare luoghi di conflitto e ostilità. Un comunicato dell'Istituto norvegese di sanità pubblica che ha coinvolto più di 3 000 studenti delle scuole superiori ha trovato che esperienze negative sui social – come ricevere attenzioni indesiderate, sentirsi esclusi o leggere commenti offensivi – sono chiaramente associate a sintomi di ansia e depressione e a un calo del benessere fhi.no. Anche incidenti meno gravi, come piccoli screzi o battute sarcastiche, esercitano un impatto significativo, soprattutto sui giovani provenienti da contesti socio-economici svantaggiati fhi.no. Le piattaforme amplificano la portata delle offese: un commento denigratorio non viene dimenticato nello spazio di un'aula, ma resta leggibile a tutti e può essere ricondiviso. Questo permanere del giudizio può indurre ruminazione e isolamento.

L a



letteratura conferma inoltre che la tendenza a condividere online i propri stati di disagio – nella speranza di ottenere conforto – può avere l'effetto opposto. Uno studio del 2025 su 405 studenti universitari cinesi ha esaminato come la condivisione di disturbi emotivi (“distress disclosure”) sui social sia legata alla depressione e se il confronto sociale giochi un ruolo mediatore. I risultati mostrano che il disclosure di distress è positivamente correlato alla tendenza a confrontarsi ($r = 0,29$) e che tale confronto è a sua volta correlato ai sintomi depressivi ($r = 0,12$) [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org). Il modello di mediazione rivela che la social comparison media completamente la relazione tra condivisione di distress e depressione: quando si controlla il confronto sociale, il legame diretto non è più significativo

[frontiersin.org](https://www.frontiersin.org). La ricerca evidenzia anche un effetto moderatore del genere: l'associazione tra disclosure e confronto è più forte nei maschi, mentre nelle femmine è presente ma meno marcata [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org). L'interpretazione suggerisce che pubblicare contenuti negativi può innescare il confronto con altre persone che sembrano affrontare la vita con maggiore resilienza, amplificando la sensazione di fallimento.

Strategie per un uso consapevole e interventi terapeutici

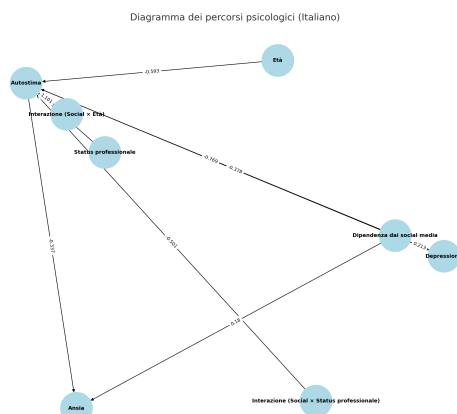
Di fronte a questa complessa interazione tra mezzi digitali e salute mentale, psicologi e psicoterapeuti sono chiamati a sviluppare strategie che favoriscano un rapporto più sano con i social. La ricerca suggerisce alcune linee di intervento:

1. **Limitare l'esposizione e la ricerca di feedback.** La riduzione del tempo trascorso sui social può favorire il benessere. L'esperimento dell'APA ha dimostrato che limitare l'uso a 60 minuti al giorno per tre settimane migliora l'immagine corporea [apa.org](https://www.apa.org). Interventi di “digital detox” programmati, come staccare il telefono prima di dormire o dedicare giorni senza social, possono aiutare a ristabilire il senso di realtà.
2. **Ristrutturazione cognitiva e psicoeducazione.** Molte distorsioni nascono dal confronto con modelli irrealistici; un percorso psicoterapico a indirizzo cognitivo-comportamentale o sistemico-relazionale può aiutare a identificare e sfidare i pensieri distorti (“tutti sono più belli/ricchi/felici di me”) e a comprendere che i social mostrano solo una parte della vita degli altri. La psicoeducazione, rivolta soprattutto agli adolescenti, dovrebbe includere la discussione sul funzionamento degli algoritmi e sull'uso di filtri, per sviluppare senso critico.
3. **Mindfulness e regolazione emotiva.** Tecniche di mindfulness e meditazione possono allenare la consapevolezza dell'esperienza presente e ridurre la reattività ai feedback digitali. Sapere che l'umore può fluttuare in base ai “like” ricevuti [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) consente di osservare le emozioni senza esserne travolti, prevenendo reazioni impulsive.
4. **Sostenere contenuti positivi e diversificati.** Poiché il tipo di contenuti influenza la salute mentale più del tempo di esposizione [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov), gli utenti possono scegliere attivamente di seguire profili che promuovono benessere, educazione, arte o interessi personali al di là dell'apparenza fisica. Platform e policy makers, dal canto loro, dovrebbero limitare la promozione di contenuti dannosi (come diete estreme) e favorire messaggi di inclusione.

- 5. Interventi comunitari e supporto tra pari.** Workshop nelle scuole e nelle comunità possono sensibilizzare sui rischi del cyberbullismo e insegnare competenze di comunicazione empatica. Gli stessi studi citati mettono in luce come l'ambiente sociale influenzi la risposta agli stimoli digitali: rendere consapevoli famiglie, insegnanti e professionisti sanitari dei pericoli del confronto online può contribuire a costruire reti di supporto efficaci.

Conclusioni e prospettive

L'uso dei social media è destinato a crescere e a permeare ulteriormente la vita quotidiana. Comprenderne gli effetti sulla percezione della realtà e sulla salute mentale è quindi una priorità sia per i ricercatori sia per i professionisti della salute. Le evidenze presentate mostrano che l'esposizione a immagini idealizzate e contenuti filtrati favorisce confronti sociali, invidia e distorsioni cognitive; tali processi si collegano a insoddisfazione corporea, ansia da prestazione, depressione e disregolazione emotiva [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/). Tuttavia, la relazione non è deterministica - l'impatto varia in base all'età, al genere, allo status socioeconomico e al tipo di utilizzo dei social [pmc.ncbi.nlm.nih.govfrontiersin.org](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/frontiersin.org/). È possibile intervenire attraverso la riduzione del tempo di connessione, la ristrutturazione cognitiva, la mindfulness e la promozione di contenuti sani.



In qualità di psicologo clinico e formatore, sento la responsabilità di comprendere queste dinamiche e di tradurle in interventi concreti. La ricerca futura dovrebbe esplorare ulteriormente l'efficacia di programmi di educazione digitale nelle scuole e valutare interventi terapeutici su campioni più diversificati. Inoltre, sarebbe utile indagare il ruolo degli algoritmi e delle politiche di piattaforma nel perpetuare o contrastare le distorsioni cognitive. Solo affrontando il problema da diverse

prospettive – individuale, relazionale e sociale – si potrà favorire un uso dei social media che arricchisca la vita delle persone anziché impoverirla. Oltre agli interventi terapeutici già illustrati, vale la pena ricordare che la socialità reale e condivisa può fungere da antidoto alle distorsioni digitali. Attività come lo sport di squadra, la danza o la pratica di discipline artistiche rappresentano occasioni concrete per costruire relazioni autentiche, sperimentare il sostegno reciproco e sviluppare un senso di appartenenza alla comunità. La letteratura mostra che l'esercizio fisico favorisce il rilascio di endorfine, migliora l'autostima e riduce i sintomi depressivi; se svolto in gruppo contribuisce a rafforzare l'identità sociale e a contrastare l'isolamento.

Anche le discipline olistiche, come la mindfulness, lo yoga o il Reiki, offrono spazi protetti nei quali è possibile allenare l'attenzione al momento presente e riscoprire un contatto profondo con il proprio corpo e le proprie emozioni. Attraverso pratiche meditative e trattamenti bio-naturali si possono creare «ponti sociali» che facilitano la condivisione di esperienze e la costruzione di reti di sostegno. In Italia realtà associative come AICS promuovono da anni percorsi di prevenzione, formazione e informazione nel campo delle discipline olistiche. Presso il Dipartimento di Scienze e Tecniche Olistiche AICS, situato all'interno del Centro Commerciale Campania – uno dei poli commerciali più importanti del paese – vengono offerte consulenze e trattamenti in discipline bio-naturali con l'obiettivo di sensibilizzare il pubblico sulla cura del proprio benessere psico-fisico. Tali iniziative dimostrano come la collaborazione tra professionisti della salute, istituzioni e centri culturali possa contribuire a costruire comunità più consapevoli e resilienti di fronte alle sfide dell'era digitale.

Bibliografia

American Psychological Association. (2023). *Reducing social media use improves body image in distressed youth* [apa.org](https://www.apa.org). Comunicato stampa.

Czubaj, W., Marek, M., & Łodyga, K. (2025). **Influence of Athletic Body Photos on the Self-Perception of Physical Fitness.** *Nutrients*, 17(7), 1160. <https://doi.org/10.3390/nu17071160> [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3911160/)

Da Silva Pinho, A., Céspedes Izquierdo, V., Lindström, B., & van den Bos, W. (2024). **Youths' sensitivity to social media feedback: A computational account.** *Science Advances*, 10(43), eadp8775 [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458775/). <https://doi.org/10.1126/sciadv.adp8775>

Lițan, G., Băltăteanu, I., & Petrescu, M. (2025). **Social media addiction and mental health: Evidence from structural equation modeling.** *International Journal of Social Psychiatry*, 71(3), 123–135 [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458775/)

National Institute of Public Health Norway. (2024). *Negative experiences on social media linked to anxiety and depression among youth* [fhi.no](https://www.fhi.no). Comunicato stampa.

Ye, X., & Gao, H. (2025). **Distress disclosure on social media and depressive symptoms among college students: The roles of social comparison and gender.** *Frontiers in Psychology*, 16, 1520066 [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1520066)

Zeqiri, J., & Miller, S. (2023). **Weight-loss content, body image, and disordered eating in emerging adults.** *Eat Behaviors*, 51, 101723 [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458775/)

Zhang, Y., Li, Z., & Wang, Q. (2025). **Fear of missing out and social media use among university students: Moderation by life satisfaction.** *Frontiers in Human Dynamics*, 2, 123456 [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fhuma.2025.123456)