

DOMANDA:

I social media (Face Book, Instagram, tweekter) hanno cambiato la nostra vita. Psicologi e sociologi si interrogano su cosa spinge le persone a condividere foto, pensieri personali, momenti famigliari, emozioni ed esperienze. Tu come spieghi questi comportamenti? Pensi che oltre a un bisogno di condivisione, ci siano anche elementi di narcisismo, di alta/bassa autostima o desiderio di dare un'immagine di se' diversa da quella reale e che cio' sia possibile solo su spazi virtuali? Qual e' il tuo rapporto con i social media? Motiva le tue risposte.

I social media sono diventati una piattaforma in continua crescita per consentire alle persone di condividere foto, momenti famigliari, emozioni ed esperienze. È vero che le piattaforme di social media hanno cambiato la nostra vita. Ci sono oltre 187 milioni di utenti su Twitter e 2,8 miliardi di utenti attivi su Facebook che trascorrono in media 20 ore al mese sul sito. In un breve lasso di tempo, la rete è stata trasformata dai social media e i social media hanno iniziato a trasformare la società. Essendo un'adolescente cresciuta in un mondo che si è rapidamente evoluto tecnologicamente, conosco bene ciò che motiva i giovani come me a passare ore ed ore davanti allo schermo. Condividere momenti ed esperienze con il mondo e sostenere un'identità virtuale di se stessi è diventato molto importante e normalizzato, in particolare nella mia generazione. Riflettendo sulle mie esperienze e confrontando teorie proposte da psicologi e ricerche approfondite, ho concluso che ci sono tre motivi principali per cui le persone si sentono spinte a condividere sui social media; per trasmettere la nostra identità, per mantenere le relazioni sociali e per provare un senso di appartenenza.

In primo luogo, forse una delle motivazioni più forti che spingono gli individui a caricare la propria vita sui social media si basa sul senso di identità di un individuo, in particolare sull'immagine desiderata di sé che gli individui vorrebbero che il mondo vedesse. C'è stato uno studio di ricerca condotto nel 2019 dalla BBC, in cui il 76% degli intervistati ha affermato di voler condividere sui social media per dare ai propri follower un'idea migliore di chi sono e di cosa si preoccupano. Lo psicologo Carl Rogers sostiene che gli individui sono composti da due personalità: il "sé reale" (chi siamo veramente) e il "sé ideale" (chi vogliamo essere). Secondo Rodgers, gli individui sono regolarmente spinti a perseguire comportamenti che ci avvicinano al nostro sé "ideale". Pertanto, i contenuti che condividiamo sui nostri social riflettono le

persone che vorremmo essere, il nostro sé "ideale" che è spesso una maschera per le nostre insicurezze. Per esempio, molte persone sui miei social, in particolare le ragazze, spesso postano foto nelle quali sono vestite e truccate secondo l'ideale di bellezza che vedono in TV, creata tramite le pubblicità, i video musicali e i social delle influencer come le sorelle Kardashian per promuovere diversi tipi di prodotti in modo "personalizzato". Secondo il Journal of Experimental Psychology, il feedback positivo sui social media alimenta la nostra autostima. Più condividiamo i post sui social media, più la piattaforma ci "ricompensa" con like, follower e contenuti. Questo rafforza la convinzione che l'identità che ritraiamo sui social media, sia reale e incoraggia a continuare a condividere.

In secondo luogo i social media ci consentono di formare e mantenere relazioni online. Il desiderio di mantenere relazioni può essere un'altra motivazione per cui si condivide online. Poiché molte persone sono impegnate e hanno poco tempo per socializzare, i social media sono un modo comodo e conveniente per rimanere in contatto con amici e familiari. Ciò è stato particolarmente diffuso durante il COVID, con molte persone a Sydney che sono state separate da amici e familiari durante il lockdown che ha avuto luogo da giugno a ottobre. I social media hanno colmato con successo le lacune nella nostra vita sociale e ci hanno permesso di riguadagnare connessioni che potrebbero o sono state perse. In un sondaggio condotto a San Francisco, il 43% degli intervistati ha dichiarato che i social media li fanno sentire meglio quando sono tristi, stressati o ansiosi, il che è aumentato del 16 per cento negli ultimi due anni. Oltre il 90 per cento dei giovani ha affermato che i social media sono stati "molto" o "piuttosto" importanti per rimanere in contatto con amici e familiari durante la pandemia di COVID che ha cambiato drasticamente la vita di tutti. Questo è certamente un aspetto positivo dei social.

In terzo luogo, i social media forniscono agli individui un senso di appartenenza a una comunità. Noi, come comunità collettiva, stiamo iniziando a fare affidamento sui social media per capire cosa sta succedendo nel mondo. Secondo Thrive Initiative, gli adolescenti hanno affermato che i social media hanno un impatto diretto sul modo in cui comprendono il mondo che li circonda. Thrive ha concluso che "gli adolescenti usano i social media principalmente per connettersi e mantenere relazioni, per

essere creativi e per comprendere individui e culture diverse". I social media offrono alle persone un mondo molto più grande di quello che occupano, e quindi lo usano a proprio vantaggio per condividere momenti, emozioni ed esperienze. Tuttavia, l'Università del Queensland ha condotto uno studio chiedendo alle persone di postare su Facebook e non sapevano che il loro post avrebbe ricevuto zero "Mi piace". Alla fine dello studio, le persone hanno affermato che la loro autostima si era abbassata e si sentivano complessivamente tristi. La condivisione di contenuti come foto, pensieri personali ed esperienze spesso si traduce in feedback positivi dai nostri follower. La maggior parte delle persone sarebbe d'accordo sul fatto che ricevere feedback positivi aumenta la nostra autostima e ci dà sia convalida sociale che un senso di connessione.

In conclusione, è chiaro che le piattaforme di social media tra cui Facebook, Instagram e Twitter hanno cambiato drasticamente le nostre vite e che ci sono aspetti sia positivi sia negativi nel loro uso. Il sentimento di appartenenza, il mantenimento delle relazioni e l'aver un'identità "ideale" online sono le ragioni principali per cui alle persone piace condividere momenti online. Ricevere feedback positivi aumenta l'autostima di un individuo e quindi è desiderabile condividere continuamente sui social media. Con i nuovi progressi tecnologici e il Coronavirus, la necessità dei social media all'interno della società contemporanea è diventata estremamente cruciale e affidabile per gli individui, in particolare quando cercano di rimanere in contatto e mantenere connessioni con parenti ed amici. Per me e molte altre persone della mia età, i social media sono estremamente importanti per comunicare con amici e familiari, per sapere le ultime notizie e per vedere quello che fanno gli altri, tutte cose che ci fanno sentire parte della comunità locale e globale. Tuttavia, i social media possono anche essere estremamente tossici e possono mettere a dura prova la vita di un individuo, in particolare quando ci si sente giù di morale o insicuri. Nel mio caso ad esempio, quando vedo le "stories" e i post di amiche vestite all'ultima moda che sembrano di divertirsi a non finire, devo ammettere che mi fa sentire un po' giù e come se mi mancasse qualcosa nella vita. È importante quindi che ci ricordiamo, in particolare gli adolescenti, non solo di stare attenti alla quantità di tempo trascorso sui telefoni ma al fatto che non tutto ciò che vediamo sui social è necessariamente una vera rappresentazione della realtà.

Ormai i social fanno parte della nostra vita quotidiana e dobbiamo accettare la loro esistenza invece di criticare i giovani che ne fanno uso continuo. I social non sono un male, comunque è importante sensibilizzare i giovani a saper distinguere fra la realtà e l'illusione e di avere un senso più forte del proprio sé. Questa è la responsabilità non solo dei genitori e della scuola, ma di tutta la comunità, specialmente dato il tasso elevato di ansia e insicurezza nei giovani di oggi.