

Chiara Rollero

*Il ruolo dei processi di influenza sociale sull'immagine corporea dei giovani adulti: una ricerca qualitativa*

*The role of social influence processes on body image in young adults: a qualitative study*

*Abstract*

La letteratura ha ampiamente dimostrato che l'immagine corporea è un costrutto complesso e multi-dimensionale, associato significativamente con un ampio ventaglio di indicatori di benessere fisico e psicologico. Molteplici elementi socioculturali assumono un ruolo chiave nello sviluppo dell'immagine corporea. Lo studio qualitativo qui presentato ha inteso indagare i fattori psicosociali che influenzano maggiormente la relazione con il proprio corpo. I partecipanti sono 24 giovani di 18 e 19 anni (50% donne) che frequentano l'ultimo anno di scuola secondaria di secondo grado. La metodologia di ricerca ha previsto la realizzazione di interviste in profondità, a cui è seguita un'analisi tematica di tipo induttivo. I risultati hanno dato luogo a tre temi principali. Il primo riguarda la qualità della relazione con il proprio corpo (positiva, negativa o ambivalente) ed i cambiamenti dell'immagine corporea nel corso del tempo. Il secondo tema concerne l'influenza delle altre persone sull'immagine corporea ed i processi di auto-oggettivazione. Il terzo tema, infine, chiama in causa il potere dei mezzi di comunicazione nell'imporre ideali di bellezza. In linea con una prospettiva ecologica, complessivamente i risultati hanno dimostrato che l'immagine corporea è legata sia a dimensioni individuali che a influenze sociali e culturali. Le implicazioni vengono discusse.

Parole chiave: immagine corporea; influenza sociale; influenze culturali; altri significativi; mass media.

*Abstract*

Literature has largely shown that body image is a multi-dimensional construct, associated to a wide range of well-being outcomes. Several socio-cultural processes play a key role in the development of body image. This qualitative study aimed at investigating the most relevant psychosocial factors that affect the relationship with the body. Participants were 24 young adults aged 18 and 19 (50% female) attending the last year of high school. In-depth interviews with each participant were conducted and a thematic analysis was carried out and involved line-by-line coding with codes deriving from narratives. Three major themes emerged: body image and the quality of the relationship with the body; the influence of other people; and mass media as conveyors of beauty ideals. In line with an ecological perspective, results showed that body image is the result of different aspects, involving individual dimensions, as well as social and cultural environments. Implications are discussed.

Keywords: body image; social influence; cultural influence; significant others; mass media.

La transizione dall'adolescenza all'età adulta è un periodo particolarmente rilevante nello sviluppo della persona. Tale transizione è caratterizzata, tra l'altro, da importanti cambiamenti nella vita quotidiana e da modificazioni identitarie decisamente significative (Nelson, Story, Larson, Neumark-Sztainer, & Lytle, 2008). Poiché la percezione del sé corporeo è un elemento centrale dell'identità individuale, una positiva immagine corporea è essenziale per una sana transizione all'età adulta. Specificamente, il concetto di immagine corporea si riferisce alle emozioni, percezioni e atteggiamenti che un individuo nutre nei confronti del proprio corpo (Grogan, 2010). È stato calcolato che tra il 40 e il 70% degli adolescenti e dei giovani adulti nei Paesi occidentali è insoddisfatto del proprio aspetto e sperimenta, di conseguenza, stati di disagio di varia intensità (Diedrichs, Lee, & Kelly, 2011). La letteratura, infatti, dimostra che un'immagine corporea negativa si associa a depressione, bassa autostima, difficoltà in ambito sportivo, disturbi del comportamento alimentare e abuso di alcol e altre sostanze (Andrew, Tiggemann, & Clark, 2016). Specularmente, la soddisfazione per il proprio

aspetto fisico è correlata con molteplici effetti benefici, quali maggiore soddisfazione per la vita e autostima, comportamenti di prevenzione e promozione della salute, maggior coinvolgimento nell'attività fisica, soddisfazione verso la propria vita sessuale e minori rischi di ansia e depressione (Andrew et al., 2016).

Diversi studi hanno rilevato alcune differenze di genere sull'immagine corporea, benché le indagini che coinvolgono partecipanti di sesso maschile siano relativamente poco numerose. In generale, le ragazze tendono ad essere più insoddisfatte del proprio aspetto rispetto ai ragazzi (Calogero & Thompson, 2010). Ricerche condotte con metodi quantitativi in diversi Paesi occidentali, quali la Spagna, la Germania e gli Stati Uniti, hanno dimostrato che negli anni dell'Università gli studenti hanno un'immagine corporea più positiva delle studentesse (Lobera & Ríos, 2011; Tylka, 2013). Un altro studio, realizzato in Svezia, ha altresì rilevato che i giovani uomini hanno una più elevata concezione del proprio corpo rispetto alle giovani donne, soprattutto per quanto concerne le competenze atletiche, l'aspetto fisico e la forza (Lindwall & Hassmén, 2004).

Sono meno numerose le ricerche che hanno indagato l'immagine corporea mediante metodi qualitativi. In riferimento al ruolo degli altri significativi, esse hanno riscontrato che le adolescenti, rispetto alla loro controparte maschile, ricevono un maggior numero di commenti, sia positivi che negativi, sul proprio corpo. Peraltro, mentre le osservazioni negative sono simili per entrambi i generi, il contenuto dei commenti positivi è differente: nel caso delle ragazze esso riguarda soprattutto la dimensione estetica, mentre per i ragazzi gli apprezzamenti concernono gli aspetti funzionali, quali la prestanza e l'atleticità (McCabe, Ricciardelli, & Ridge, 2006). Tali caratteristiche funzionali sembrano essere importanti già per i bambini e i preadolescenti: in uno studio condotto con partecipanti dagli 8 ai 10 anni, Tatangelo e Ricciardelli (2013) hanno osservato che essere in forma (fitness) è un elemento centrale per tutti, ma, mentre nei bambini è considerato prodromico alle competenze in ambito sportivo, per le bambine esso è inteso come dimensione necessaria per essere ritenute belle e attraenti.

#### *Le influenze socioculturali: il ruolo dei mass media e degli altri significativi*

Se si adotta una prospettiva socioculturale, l'immagine corporea non è semplicemente una "questione individuale", ma è invece fortemente influenzata da precisi ideali presenti all'interno della cultura. Segnatamente, nei Paesi occidentali l'aspetto fisico assume una notevole rilevanza e gli individui tendono a considerare come auspicabili la

magrezza e la forma (fitness) (Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004). Peraltro, gli ideali relativi al corpo sono diversi a seconda del genere, poiché per gli uomini vengono altamente valorizzate la muscolarità e la prestanza, mentre per le donne sembra essere più importante possedere un fisico magro (Wangqvist & Frisé, 2013).

Sono tre i principali approcci teorici che si sono interrogati sui processi di influenza socioculturale sull'immagine corporea, considerando anche eventuali differenze di genere. Il primo è il Modello tripartito dell'influenza sociale (Keery, van den Berg, & Thompson, 2004), secondo il quale le principali fonti di influenza sono costituite dai pari, dai genitori e dai mezzi di comunicazione. Esse hanno un effetto sull'immagine corporea sia diretto, sia attraverso la mediazione dell'internalizzazione degli standard estetici e dei meccanismi di confronto sociale incentrati sull'aspetto fisico. In altre parole, alcuni individui sarebbero più propensi di altri a fare propri gli ideali corporei proposti nella società in cui sono inseriti, così come alcune persone tenderebbero più di altre a paragonare il proprio corpo a quello altrui, al fine di ottenere una valutazione di sé. Secondo questa prospettiva, i ragazzi e le ragazze ricevono messaggi differenti sul proprio aspetto dai pari, dai genitori e dai mass media ed è l'interazione tra tali messaggi che contribuisce a sviluppare la loro immagine corporea (Keery et al., 2004; Rollero, & Tartaglia, 2013; Vandebosch & Eggermont, 2012). Inoltre, i modelli mediatici sembrano fomentare l'insoddisfazione corporea mediante i processi di confronto sociale: le donne, ma anche gli uomini, tenderebbero a paragonare il proprio aspetto con quello dei personaggi presenti sui media, uscendone inevitabilmente "perdenti" e frustrati (Rollero, 2015).

Il secondo approccio teorico è incentrato sui differenti processi di socializzazione e sulle strategie di sviluppo di ragazzi e ragazze. Secondo Calogero e Thompson (2010), sin dall'infanzia, le bambine sono socializzate a focalizzarsi sul loro aspetto estetico e sulle loro qualità relazionali, mentre i bambini vengono incentivati a concentrarsi sulle loro qualità assertive e sulle loro competenze, anche fisiche (Eagly, 1987). Queste pratiche di socializzazione di genere non solo contribuiscono allo sviluppo del concetto di sé, incoraggiando il perseguimento di valori centrati sull'interdipendenza nelle ragazze e di quelli centrati sull'indipendenza nei ragazzi, ma si estendono anche alle modalità con cui entrambi i generi imparano a percepire, considerare e trattare il proprio corpo (Calogero & Thompson, 2010).

Infine, la Teoria dell'oggettivazione (Fredrickson & Roberts, 1997) ha analizzato le modalità con cui, nelle società occidentali, il corpo, soprattutto ma non esclusivamente

femminile, viene esaminato alla stregua di un oggetto, da guardare, valutare e di cui disporre. Attraverso la pervasività delle esperienze di oggettivazione, le persone vengono socializzate ad interiorizzare questa prospettiva sul loro stesso corpo: si verifica così quella che Fredrickson e Roberts (1997) definiscono auto-oggettivazione, consistente nella tendenza a percepire e giudicare il proprio corpo secondo un ipotetico sguardo esterno. Nonostante questa teoria sia stata proposta in primis in riferimento alle donne, molti studi ne hanno dimostrato l'applicabilità anche nella popolazione maschile (ex: Johnson, McCreary, & Mills, 2007). Se è vero che gli uomini tendono a mostrare minori livelli di auto-oggettivazione, va però considerato che soprattutto i giovani adulti stanno diventando via via più concentrati sul proprio aspetto, nonché più preoccupati (Bully & Elosua, 2011; Moradi & Huang, 2008). Anche secondo la Teoria dell'oggettivazione, analogamente al Modello tripartito dell'influenza sociale (Keery et al., 2004), i mezzi di comunicazione assumono un ruolo chiave nell'incentivare l'auto-oggettivazione, mediante la diffusa sessualizzazione di corpi maschili e femminili. È stato, infatti, ampiamente dimostrato che l'esposizione a modelli mediatici oggettivati costituisce un fattore di rischio per l'immagine corporea, oltre ad avere variegate conseguenze negative su benessere, ansia, vergogna, tono dell'umore, e comportamento alimentare (Karazsia, van Dulmen, Wong, & Crowther, 2013; Rollero, 2013; Tatangelo & Ricciardelli, 2013).

#### *La ricerca*

Prendendo le mosse dalla succitata letteratura, il presente studio ha inteso ampliare la conoscenza dei processi legati all'immagine corporea nei giovani adulti, esaminando la relazione che essi percepiscono con il loro corpo, con particolare riguardo alle influenze socioculturali (mass media e altri significativi). Poiché le ricerche sul tema nella fascia di età considerata sono scarse, si è deciso di utilizzare un approccio qualitativo che ha previsto l'impiego di interviste semistrutturate.

#### *Metodologia*

I partecipanti sono stati contattati in due classi quinte di due licei scientifici situati nella città di Torino. Lo studio è stato presentato come una ricerca sul rapporto con il proprio corpo nei giovani adulti. È stato spiegato che la partecipazione allo studio avveniva su base volontaria, che l'anonimato sarebbe stato garantito e che in qualunque momento i partecipanti avrebbero potuto ritirarsi dalla ricerca. Su 48 studenti complessivamente

invitati, hanno aderito 24, equamente suddivisi per genere. Tutti erano di nazionalità italiana ed avevano 18 o 19 anni. A costoro è stato sottoposto il modulo di consenso informato.

I dati sono stati raccolti con interviste semistrutturate faccia a faccia, condotte da una psicologa con esperienza nell'ambito della ricerca qualitativa in un'aula messa a disposizione dalle scuole, in cui non era presente nessuno, al di fuori dell'intervistato e dell'intervistatrice. La traccia delle interviste è stata suddivisa in due sezioni, una sulla relazione con il proprio corpo ed una sulle influenze percepite da parte dei mass media e degli altri significativi. Le due principali domande stimolo – presentate a tutti i soggetti nello stesso ordine – sono state: “Come descriveresti la relazione che hai con il tuo corpo?” e “Chi o che cosa, secondo te, influenza la relazione con il tuo corpo?”. Tale traccia è stata testata mediante due interviste pilota. La durata media dell'intervista è stata di circa 40 minuti (range: 30 minuti – un'ora e 10 minuti). Tutte le interviste sono state audio registrate e poi trascritte letteralmente per l'analisi.

Un'analisi tematica di contenuto è stata condotta sul materiale testuale così ottenuto, senza alcuno schema codificatore predeterminato. L'analisi tematica, infatti, consente al ricercatore di identificare i temi presenti nelle narrazioni dei partecipanti, prendendo dunque le mosse dal punto di vista dei soggetti della ricerca. Specificamente, la procedura, di tipo induttivo, prevede la codifica di tutto il testo, riga per riga, con l'obiettivo di enucleare gli argomenti emersi (Corbin & Strauss, 2008).

Tutte le interviste sono state codificate da due ricercatrici ed eventuali discrepanze sono state discusse sino al raggiungimento di un accordo.

### *Risultati*

Dal materiale testuale sono emersi tre temi principali: l'immagine corporea e la qualità della relazione con il proprio corpo; l'influenza delle altre persone sull'immagine corporea; il potere dei mezzi di comunicazione nell'imporre ideali di bellezza (Tabella 1).

#### *L'immagine corporea e la relazione con il proprio corpo*

Cinque partecipanti, tutti di sesso maschile, hanno riportato una relazione positiva, enfatizzando il loro stato di salute e il buon funzionamento del corpo.

“Sto bene col mio corpo. È un corpo sano. Mi sento bene se corro...mi sento bene nel mio corpo. Insomma, tutto funziona e questa è la cosa più importante” (M10).

Tutti gli altri hanno espresso una maggiore ambivalenza, con alcune differenze di genere, dal momento che i ragazzi (N = 6) sembravano più concentrati sulla muscolarità e le ragazze (N = 11) sul proprio peso o su eventuali imperfezioni estetiche.

“Non posso dire che il mio corpo non è attraente. Probabilmente la maggior parte delle persone apprezza il mio corpo. Forse sono un po’ troppo mingherlino. So che dovrei mettere su muscoli: un ragazzo della mia età dovrebbe essere decisamente più muscoloso di quanto sono io...” (M8).

“Non sono proprio contenta del mio corpo, ma non ho tempo di occuparmene. Dovrei, lo so, soprattutto quando prendo un po’ di peso. Ho smesso di andare in palestra tempo fa e a volte mi sento un po’ in colpa quando vedo quanto peso. Per esempio, nelle vacanze di Natale ho mangiato troppo e mi sentivo...male...a disagio. Così ho fatto una dieta per un po’ di tempo. Ha funzionato, ma ora sto mangiando troppo di nuovo...” (F2).

La maggior parte dei soggetti (N = 14) ha ragionato su quanto il rapporto con il proprio corpo si sia modificato nel corso del tempo. Tipicamente, durante l’infanzia essi non vi hanno prestato particolare attenzione, ma dalla prima adolescenza il corpo è entrato prepotentemente nei loro pensieri e nei loro vissuti. Se l’adolescenza può rappresentare un periodo problematico, anche in conseguenza dei cambiamenti fisici, la transizione verso la prima età adulta sembra ridurre l’insoddisfazione e la preoccupazione corporea. “Due, tre anni fa...è stato un periodo tosto. Penso che le ragazze dovrebbero essere supportate a quell’età. Gli adolescenti sono immaturi, si sa, ma possono essere parecchio crudeli. Io per esempio avevo il seno piccolo e mi sentivo a disagio. La prima volta che ho messo un push up tutti erano lì a guardarmi e dirmi “Oh, hai messo un push up!”. Mi vergognavo un sacco... adesso penso che a 18 anni siamo più maturi. I miei compagni non fanno commenti sul mio reggiseno e se anche li facessero io non sarei più così...sensibile. Insomma: il rapporto con il mio corpo direi che è decisamente migliorato” (F5).

#### *L’influenza degli altri sull’immagine corporea*

Secondo la maggioranza dei partecipanti (N = 16), gli altri significativi esercitano un’influenza nella relazione con il loro corpo e sull’immagine corporea. Tale influenza è l’esito di due diversi processi, uno legato al confronto sociale ed un altro centrato sull’internalizzazione della prospettiva altrui. Per quanto attiene al confronto sociale, i ragazzi (N = 7) tendono ad utilizzare il corpo degli altri come termine di paragone per

valutare il proprio e per comprendere se sono all'altezza degli standard sociali riferiti all'aspetto fisico.

“Io paragono spesso il mio corpo a quello degli altri. Ma tutti lo fanno, credo. Magari non siamo soddisfatti di una parte del nostro corpo e verifichiamo se gli altri sono poi così tanto meglio di noi. Io lo faccio con le mie compagne, ma anche con le mie amiche. Tipo, la mia migliore amica ha un seno bellissimo, enorme e allora ogni tanto le dico ‘Guarda che piccole le mie tette! Lo sai che sei fortunata, no?’ Ma non è per un complesso di inferiorità. È normale” (F2).

L'altro processo, inerente all'internalizzazione dello sguardo altrui, è parimenti diffuso in questa fascia di età, ma sembra dare luogo a due diverse reazioni, una più noncurante, propria soprattutto dei ragazzi (N = 5), ed una più preoccupata di potenziali critiche o giudizi negativi, diffusa specialmente tra le ragazze (N = 6).

“Sì, io credo che le persone ti giudichino per il tuo aspetto. Ma a me non interessa più che tanto. Voglio dire, mi sento a mio agio quando vado in giro, nelle varie situazioni... e poi non so se il corpo in sé e per sé è così importante. Alla fine secondo me sono altre le doti che fanno la differenza, non so...l'intelligenza, la simpatia, l'ironia: ecco, io penso che queste cose contino di più” (M1).

“Le ragazze, secondo me, sono più portate a guardare il fisico delle altre, siamo più ‘giudicone’! Quando sono in una stanza o per strada in effetti mi chiedo se gli altri mi guardano. So che mi guardano e magari vedono le mie gambe che sono un po' troppo corte o i fianchi larghi...nella mia testa mi immagino i loro commenti. Anche quando scelgo i vestiti la mattina penso a come gli altri mi vedranno, se penseranno che sto bene” (F11).

#### *La mass media e gli ideali di bellezza*

Tutti i soggetti si sono trovati concordi nel ritenere i mezzi di comunicazione di massa una fonte particolarmente potente e significativa in termini di standard di bellezza e ideali riferiti all'aspetto. Tuttavia, solo pochi partecipanti (N = 4) hanno riferito di seguire i modelli mediatici in modo acritico, mentre la più parte ha dimostrato un atteggiamento ambivalente. Infatti, se da un lato gli standard proposti dai media sono ritenuti impossibili da raggiungere e dunque irrealistici e perfino dannosi, d'altro canto essi rappresentano comunque un riferimento, anche per coloro che si ritengono più critici.

“I media sono molto importanti, perché la TV, Facebook, Internet ti danno un ideale e tu lo segui. Se penso alle ragazze famose, che so Belen, cioè tu vedi un corpo così bello e pensi: cavoli, vorrei essere magra così, avere quel corpo! Per questo dico che alla fine anch’io sono influenzata, comunque le mie scelte sono influenzate dai corpi belli che vedi in tv” (F2).

“Vedo tante persone influenzate dalla pubblicità. Ci sono immagini precise pubblicizzate in TV, sul web e le persone vogliono essere così, forse perché vogliono piacere, vogliono sentirsi accettate. Soprattutto ragazze, forse. Vedo tante ragazze che aspirano alla perfezione estetica, ma non ce la possono fare: è impossibile! Ci provano ma non ci riescono e questo magari crea anche dei problemi più grossi...” (M2).

“Mah...io cerco di avere un approccio razionale con tutti questi modelli fighi e muscolosi che vedo in TV o sul web. Voglio dire, guardo Cristiano Ronaldo e so che non potrò mai avere un corpo così, per il semplice fatto che lui gioca a calcio tutto il giorno chissà da quanti anni. Quello è il suo lavoro. Io vado in palestra, ok, ma non così tanto, ho una vita diversa. Ma se tu vedi Ronaldo e vuoi diventare come lui, beh...auguri! Insomma, dipende dalle persone: alcune sono più influenzabili di altre” (M10).

I mass media tendono anche a promuovere alcune pratiche finalizzate a modificare il corpo, quali l’esercizio fisico per incrementare la massa muscolare e perdere peso, o il ricorso alla chirurgia estetica.

“Io ho iniziato ad andare in palestra perché vedevo la gente sui social: vedi così tante ragazze con addominali pazzeschi e gambe muscolose sui social!” (F5).

“Penso che i mass media stiano legittimando delle cose che una volta erano molto molto più rare. Alla fine, la maggior parte delle persone che vediamo in TV sono rifatte. E ora sembra che tutti si rifacciano. Posso capire se hai dei problemi estetici seri, ok. Ma adesso lo fanno tutti. Conosco alcuni genitori che quando i figli compiono 18 anni gli regalano il ritocchino. A me sembra un po’ troppo, ma se guardi la tv sembra tutto normale” (F10).

### *Discussione*

L’obiettivo del presente lavoro era indagare i processi legati all’immagine corporea nei giovani adulti, dedicando particolare attenzione alle influenze socioculturali. In linea con una prospettiva ecologica, i risultati hanno dimostrato che l’immagine corporea è legata sia a dimensioni individuali che a influenze sociali e culturali. In altre parole,

l'immagine corporea non è una proprietà fissa e stabile nella mente degli individui, ma è piuttosto l'esito di una relazione dinamica tra la persona, il suo corpo ed il contesto sociale e culturale in cui è inserita (Calogero & Thompson, 2010).

A livello individuale, la relazione con il corpo varia nel corso del tempo: se durante l'infanzia esso non rappresenta un aspetto identitario così rilevante, almeno in termini di estetica, dalla prima adolescenza esso diventa centrale, anche in conseguenza degli intensi cambiamenti fisici tipici di quello stadio di sviluppo. Secondo i nostri partecipanti, la transizione verso l'età adulta può contribuire ad attenuare l'insoddisfazione e la preoccupazione per il proprio aspetto, dal momento che i cambiamenti fisici non sono più così pervasivi e nel contempo la maturazione psicologica consente di stabilire una relazione più positiva con il proprio corpo.

In accordo con la letteratura, i presenti risultati confermano inoltre il ruolo chiave del genere, sia in relazione agli ideali corporei che in merito alla soddisfazione. Solo alcuni partecipanti maschi, infatti, hanno riferito una relazione totalmente positiva verso il corpo. Nonostante negli ultimi decenni tra gli uomini l'insoddisfazione corporea sia in aumento, le donne restano sempre più insoddisfatte degli uomini dall'adolescenza all'età adulta (Calogero & Thompson, 2010; Grogan, 2010; Rollero, Gattino, De Piccoli, & Fedi, 2018). Inoltre, gli ideali di bellezza corporea prescritti per uomini e donne enfatizzano l'importanza di perseguire attributi diversi: la magrezza versus la muscolarità (Wangqvist & Frisé, 2013). Le ragazze del nostro campione, infatti, erano più preoccupate dal peso e da eventuali imperfezioni estetiche, mentre i ragazzi sembravano più orientati alla necessità di essere sufficientemente muscolosi. Si può dunque suggerire che gli ideali di bellezza estetica siano il risultato di un'interazione tra dimensioni culturali, dal momento che gli standard sono culturalmente definiti e promossi, e atteggiamenti individuali, che si concretizzano nelle modalità con cui le persone accolgono e si adattano a tali standard.

A livello sociale, l'immagine corporea si sviluppa anche nelle relazioni interpersonali. I presenti risultati, secondo cui i giovani adulti ricorrono al confronto sociale per valutare il proprio aspetto, sono in linea con il Modello tripartito dell'influenza sociale (Keery et al., 2004). Tale approccio afferma che i pari siano influenti allo stesso modo dei genitori. Tuttavia, nel nostro studio, la famiglia non viene menzionata dagli intervistati. Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che per i giovani adulti il confronto con gli amici ed i compagni può essere più saliente e più facilmente identificabile. Al contrario,

l'influenza dei genitori potrebbe fondarsi su altri aspetti, quali le pratiche educative, che sono più ampi e di lunga durata e dunque più difficili da riconoscere.

Il confronto sociale con i pari può esitare in ciò che Fredrickson e Roberts (1997) hanno definito auto-oggettivazione. Nel racconto dei nostri partecipanti, infatti, è presente l'internalizzazione dello sguardo dell'altro sul proprio corpo, spesso associata alla paura della valutazione e del giudizio. Questo processo può costituire un fattore di rischio, come ha rilevato la succitata letteratura sulle conseguenze dell'auto-oggettivazione. Peraltro, in aggiunta agli effetti individuali, un recente ambito di ricerca ha dimostrato che l'auto-oggettivazione può essere dannosa anche nelle relazioni sociali: nei giovani adulti essa incentiva l'alienazione, la dipendenza dagli altri e diminuisce l'autenticità nei rapporti interpersonali (Rollero, 2017). Similmente, nelle relazioni di coppia il focus sul proprio aspetto e su come esso appare agli altri interferisce con il tempo e le attenzioni dedicate allo sviluppo di un'autentica ed intima connessione con il partner (Zurbriggen, Ramsey, & Jaworski, 2011).

A livello culturale, infine, i mass media sono riconosciuti anche in questo studio come potente fonte di influenza, in linea con la letteratura precedente (Keery et al, 2004; Karazsia et al., 2013; Moradi & Huang, 2008; Rollero, 2013; Tatangelo & Ricciardelli, 2013). Tale dato è trasversale ai generi: nonostante gli ideali di bellezza corporea siano diversi per uomini e donne (muscolarità versus magrezza), essi sono similmente socializzati a percepire le immagini mediatiche come modelli a cui ispirarsi. Tuttavia, la maggior parte dei soggetti è cosciente che tali canoni siano irraggiungibili e tale consapevolezza può costituire un fattore protettivo, in accordo con le riflessioni più recenti in merito ai processi di influenza dei media. È infatti la consapevolezza della natura artificiosa dei contenuti proposti dai mezzi di comunicazione, ed in particolare dei modelli estetici, a ridurre le conseguenze negative, in termini di autostima, vergogna, sorveglianza corporea, della visione dei modelli stessi (Rollero, 2015; Slater, Tiggemann, Firth, & Hawkins, 2012). Possiamo dunque ipotizzare che una prospettiva critica nei confronti dei media possa favorire lo sviluppo di una positiva immagine corporea e la scuola potrebbe costituire un contesto elettivo per promuovere la cosiddetta media literacy. Come già stato dimostrato (Potter, 2013), lezioni scolastiche di media literacy rivolte ad adolescenti maschi e femmine possono ridurre i livelli di internalizzazione degli ideali mediatici e dunque favorire un sano rapporto con il proprio corpo.

Questo studio presenta alcuni limiti, che possono costituire uno spunto per ricerche future. In primis, i partecipanti sono poco numerosi e sono costituiti, ovviamente, soltanto dal gruppo di coloro che hanno voluto aderire a un'indagine sull'immagine corporea. Tuttavia, poiché il tasso di adesione è stato del 50%, si può supporre che siano stati reclutati solo coloro che hanno un'immagine corporea relativamente positiva. Studi ulteriori dovrebbero poter esplorare le medesime tematiche in soggetti che fanno esperienza di una relazione con il proprio corpo maggiormente problematica, al fine di indagare se le influenze sociali agiscano in modo analogo o differente. Inoltre, non sono state indagate alcune variabili che potrebbero assumere un ruolo chiave, quali l'eventuale pratica di attività sportive, il ricorso alla chirurgia estetica o l'indice di massa corporea. Infine, proprio alla luce di una prospettiva socioculturale, suffragata anche dai risultati ottenuti, sarebbe particolarmente interessante considerare anche contesti culturali diversi. L'Italia, infatti, è un Paese in cui i processi di sessualizzazione o oggettivazione sono più pervasivi che in altri Paesi europei (Dakanalis et al. 2015; Tartaglia & Rollero, 2015): proprio per questo i risultati ottenuti dalle ricerche sul tema potrebbero non essere affatto generalizzabili a milieu differenti.

*Riferimenti bibliografici*

- Andrew, Rachel, Tiggemann, Marika, & Clark, Levina (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology, 21*, 28–39.
- Bully, Paola, & Elosua, Paula (2011). Changes in body dissatisfaction relative to gender and age: The modulating character of BMI. *The Spanish Journal of Psychology, 14*(1), 313-322.
- Calogero, Rachel M., & Thompson, J. Kevin (2010). Gender and body image. In Chrisler, Joan C., & McCreary, Donald R. (Eds.). *Handbook of Gender Research in Psychology* (pp. 153-184). Springer.
- Corbin, Juliet & Strauss, Anselm (2008). *Basics of Qualitative Research*. London, UK: Sage.
- Dakanalis, Antonios, Zanetti, Assunta M., Riva, Giuseppe, Colmegna, Fabrizia, Volpato, Chiara, Madeddu, Fabio, & Clerici, Massimo (2015). Male body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: Moderating variables among men. *Journal of Health Psychology, 20*(1), 80-90.
- Diedrichs, Philippa C., Lee, Christina, & Kelly, Marguerite (2011). Seeing the beauty in everyday people: A qualitative study of young Australians' opinions on body image, the mass media and models. *Body Image, 8*(3), 259-266.
- Eagly, Alice H. (1987). *Sex differences in social behaviour: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Grogan, Sarah (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles, 63*(9-10), 757-765.
- Fredrickson, Barbara L., & Roberts, Tomi-Ann (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173-206.
- Jones, Diane Carlson, Vigfusdottir, Thorbjorg Helga, & Lee, Yoonsun (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*(3), 323-339.
- Johnson, Philip Jai, McCreary, Donald R., & Mills, Jennifer S. (2007). Effects of exposure to objectified male and female media images on men's psychological well-being. *Psychology of Men & Masculinity, 8*(2), 95-102.

- Karazsia, Bryan T., van Dulmen, Manfred H., Wong, Kendal, & Crowther, Janis H. (2013). Thinking meta-theoretically about the role of internalization in the development of body dissatisfaction and body change behaviors. *Body Image, 10*(4), 433-441.
- Keery, Helene, Van den Berg, Patricia, & Thompson, J. Kevin (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*(3), 237-251.
- Lindwall, Magnus, & Hassmén, Peter (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 14*(6), 373-380.
- Lobera, Ignacio Jáuregui, & Ríos, Patricia Bolaños (2011). Body image and quality of life in a Spanish population. *International journal of general medicine, 4*, 63-72.
- McCabe, Marita, Ricciardelli, Lina, & Ridge, Damien (2006). “Who thinks I need a perfect body?”. Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex Roles, 55*, 409-419.
- Moradi, Bonnie, & Huang, Yu-Ping (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly, 32*(4), 377-398.
- Nelson, Melissa C., Story, Mary, Larson, Nicole I., Neumark-Sztainer, Dianne, & Lytle, Leslie A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity, 16*(10), 2205-2211.
- Potter, W. James (2013). Review of literature on media literacy. *Sociology Compass, 7*(6), 417-435.
- Rollero, Chiara (2017). Bringing Objectification into Social Relationships Research: Is Self-Objectification Harmful for Authenticity? *The Spanish Journal of Psychology, 19*, e32, 1-7. doi: 10.1017/sjp.2016.34
- Rollero, Chiara (2015). “I know you are not real”: Salience of photo retouching reduces the negative effects of media exposure via internalization. *Studia Psychologica, 57*, 195-202.
- Rollero, Chiara (2013). Men and women facing objectification: The effects of media models on well-being, self-esteem and ambivalent sexism. *Revista de Psicología Social, 28*(3), 373-382.

- Rollero, Chiara, Gattino, Silvia, De Piccoli, Norma, & Fedi, Angela (2018). Protective versus risk factors for self-objectification in different age and gender cohorts. *Psihologija*, 51, 17-30.
- Rollero, Chiara, & Tartaglia, Stefano (2013). Men and women at work: The effects of objectification on competence, pay, and fit for the job. *Studia Psychologica*, 55(2), 139-152.
- Slater, Amy, Tiggemann, Marika, Firth, Bonnie, & Hawkins, Kimberley (2012). Reality check: An experimental investigation of the addition of warning labels to fashion magazine images on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(2), 105-122.
- Tartaglia, Stefano, & Rollero, Chiara (2015). Gender stereotyping in newspaper advertisements: A cross-cultural study. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 46(8), 1103-1109.
- Tatangelo, Gemma L., & Ricciardelli, Lina A. (2013). A qualitative study of preadolescent boys' and girls' body image: Gendered ideals and sociocultural influences. *Body image*, 10(4), 591-598.
- Tylka, Tracy L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between US college women and men. *Body Image*, 10(3), 415-418.
- Vandenbosch, Laura, & Eggermont, Steven (2012). Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication*, 62(5), 869-887.
- Wängqvist, Maria, & Frisé, Ann (2013). Swedish 18-year-olds' identity formation: Associations with feelings about appearance and internalization of body ideals. *Journal of Adolescence*, 36(3), 485-493.
- Zurbriggen, Eileen L., Ramsey, Laura R., & Jaworski, Beth K. (2011). Self-and partner-objectification in romantic relationships: Associations with media consumption and relationship satisfaction. *Sex Roles*, 64(7-8), 449-462.

Chiara Rollero, Ph.D., è professoressa associata in Psicologia Sociale al Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino. I suoi interessi di ricerca riguardano le questioni di genere, gli stereotipi, i processi di oggettivazione, la violenza ed i mass media.

IL  
TEMA

Chiara Rollero, Ph.D., is Associate professor in Social Psychology at the Department of Psychology, University of Turin, Italy. Her research interest deals with gender issues, stereotypes, objectification processes, violence, and mass media.