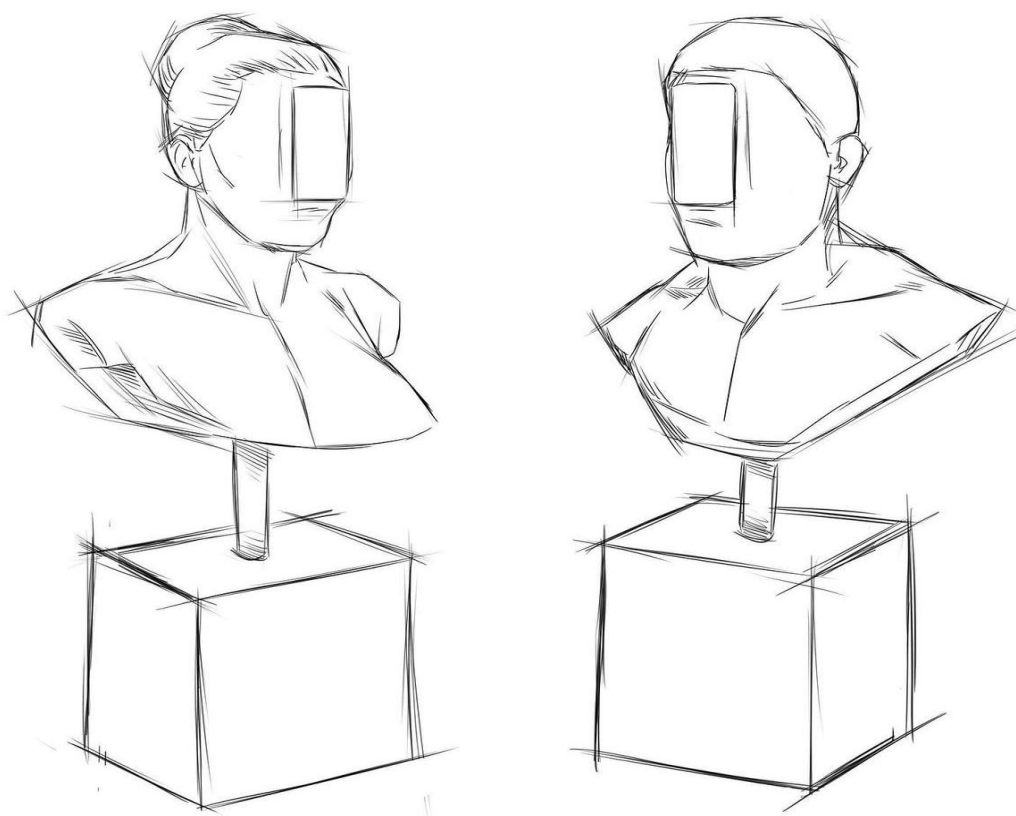


“Riflessi Digitali: Identità ed Emozioni sui Social Media”

Progetto di prevenzione e promozione del benessere in adolescenza

Anno Scolastico 2023/2024



*Progetto a cura di:
Dott.ssa Flaminia Iafolla, Dott.ssa Alessandra Poli, Dott.ssa Eleonora Michetti*

“Riflessi Digitali: Identità ed Emozioni sui Social Media”

Premessa e Analisi del Contesto

L'adolescenza rappresenta una fase della vita in cui gli individui attraversano significativi cambiamenti fisici, emotivi e sociali che segnano la transizione dall'infanzia all'età adulta. Nel complesso, gli adolescenti sono chiamati ad affrontare una serie di compiti evolutivi significativi, tra cui l'esplorazione di nuove identità, la ricerca di autonomia e le intense pressioni sociali, che possono avere un impatto significativo sul loro sviluppo e benessere complessivo. Queste sfide evolutive possono portare a un senso di instabilità, confusione e talvolta ansia. L'uso dei social media, che è ampiamente diffuso tra gli adolescenti, può intensificare alcune di queste sfide, creando pressioni aggiuntive legate all'immagine di sé, alla comparazione sociale e alla ricerca di approvazione online.

Da una prospettiva sistemico-relazionale, l'adolescenza rappresenta una fase di individuazione, in cui i giovani devono sviluppare una propria identità distinta dai legami familiari (Bowen, 1980). Questo processo può essere un'esperienza complessa, poiché gli adolescenti devono bilanciare il desiderio di autonomia con il bisogno di mantenere una connessione significativa con la famiglia di origine. Nel contesto odierno, caratterizzato da una presenza sempre più influente dei social media, il tema dell'identità e del senso di appartenenza viene ulteriormente sfidato, poiché gli adolescenti sono esposti a diverse identità online e spesso si sentono divisi tra l'autenticità e l'adattamento ai modelli sociali digitali.

In questa fase del ciclo vitale, la struttura familiare incide sul processo di crescita dell'adolescente (Minuchin, 1978). Questo periodo, caratterizzato dal passaggio dal gruppo familiare al gruppo dei pari, richiede una ristrutturazione delle dinamiche familiari e l'adattamento a nuovi legami sociali. Il processo di individuazione e il desiderio di indipendenza possono portare a conflitti e tensioni nella famiglia e influenzare anche l'uso dei social media da parte degli adolescenti. Gli scambi tra famiglia e ambiente sociale possono riflettersi nell'interazione online, influenzando il modo in cui gli adolescenti costruiscono la loro identità digitale e la percezione di sé e degli altri.

Talvolta, sui social media, gli adolescenti si trovano ad esibire un'identità digitale che può essere idealizzata e distante dalla loro autenticità, per ottenere approvazione sociale e adattarsi alle aspettative online.

Infatti in questo processo, la comparazione sociale può diventare pressante, portando gli adolescenti a conformarsi agli standard di bellezza e successo propagati online. La ricerca di validazione esterna può diventare una dipendenza, distorcendo le relazioni e creando connessioni superficiali. Per questa ragione gli adolescenti possono cercare costantemente like, commenti e follower sui social media per cercare l'approvazione degli altri e sentirsi validati e accettati. Di conseguenza, piuttosto che mostrare veramente se stessi, possono impegnarsi a creare e mantenere un'immagine più attraente, in linea con gli standard di popolarità e accettazione prevalenti sui social. Questa discrepanza tra identità online e offline può generare una mancanza di coerenza, creando un senso di inadeguatezza e disagio nell'adolescente.

Per incentivare la crescita di un'identità autentica è fondamentale promuovere una riflessione consapevole sull'uso dei social media. Infatti, stimolando negli adolescenti una coscienza online, è più probabile che questi riescano a sperimentare relazioni significative e un senso di sé più coerente e gratificante, sia online che offline.

Un uso assiduo e non consapevole dei social può portare ad alcuni potenziali rischi che possono avere un impatto negativo sulla crescita e sviluppo dell'adolescente. Tra questi, alcuni sono particolarmente diffusi ed includono:

il *Cyberbullismo*, fenomeno associato a una condotta online aggressiva, intimidatoria e/o offensiva che causa gravi danni emotivi e psicologici a chi ne è vittima, ripercussioni negative sull'autostima e in generale sulla salute mentale; l'*esposizione a contenuti inappropriati o pericolosi*; la *minaccia alla privacy e sicurezza*, diffusione in maniera non controllata di contenuti e dati privati; una *percezione distorta della realtà*, causata da un quotidiano confronto con contenuti e immagini online irrealistiche che portano a un senso di inadeguatezza e a vivere una costante pressione per apparire sempre al meglio; infine la *dipendenza dai social media*, vista come un'incapacità di controllare o limitare l'uso eccessivo e ossessivo dei social che può avere un impatto negativo sulla vita quotidiana (sonno, bassa concentrazione, isolamento sociale).

In conclusione, la sensibilizzazione riguardo all'impatto dei social media sulla costruzione dell'identità e del benessere psicoemotivo diventa ancora più rilevante e significativa durante questa fase di vita. Pertanto, il progetto mira ad incoraggiare gli adolescenti a riflettere criticamente sull'uso dei social media e a sviluppare un approccio consapevole e positivo rispetto alla loro identità digitale, soprattutto in vista delle sfide evolutive che li attendono.

Destinatari

Il progetto sarà rivolto agli studenti del 3° e 4° anno del Liceo Giulio Cesare di Roma durante l'anno scolastico 2023/2024. Gli incontri verranno organizzati in accordo con gli impegni scolastici e l'orario delle lezioni per garantire la partecipazione di tutti gli studenti del gruppo classe. La durata di ciascun intervento sarà di 2 ore per classe, per un totale complessivo di 16 ore.

Obiettivi

Obiettivo generale:

Promuovere un uso consapevole dei social media e sensibilizzare gli studenti ai rischi di un'identità digitale non autentica.

Obiettivi specifici:

1. Stimolare una riflessione sull'impatto che i social media hanno sullo sviluppo dell'identità e sulle sfide evolutive che gli adolescenti sono chiamati ad affrontare.
2. Fornire chiavi di lettura per riconoscere tempestivamente i segnali di sofferenza psicologica legati all'utilizzo dei social media, incoraggiando la richiesta di aiuto.
3. Promuovere un ambiente inclusivo e collaborativo all'interno del gruppo classe, favorendo relazioni positive autentiche, di integrazione e cooperazione reciproca.

Fasi e attività

Il progetto si svilupperà in tre fasi.

Fase 1

Presentazione del progetto agli studenti e introduzione delle tematiche trattate.

Fase 2

- ♦ Attività 1: Visione di "Black Mirror: Caduta Libera" (20 minuti)

Per iniziare, gli adolescenti avranno l'opportunità di visionare un estratto scelto da un episodio della serie tv "Black Mirror", intitolato "Caduta Libera". Questa puntata affronta il tema dell'uso ossessivo dei social media e il suo impatto sulla costruzione dell'identità. L'episodio è ambientato in una società futuristica in cui le persone assegnano voti e

recensioni a ogni interazione sociale tramite dispositivi mobili. Queste valutazioni sociali influenzano profondamente la reputazione e lo status sociale di ciascun individuo. La protagonista, Lacie, è ossessionata dal desiderio di aumentare il proprio punteggio sociale per ottenere privilegi e riconoscimento. La sua costante ricerca di approvazione attraverso i social media la conduce a situazioni sempre più drammatiche, mettendo a rischio la sua autenticità e la sua integrità.

- ♦ Attività 2: Analisi del Video e Brainstorming (45 minuti)

Dopo aver visionato l'estratto dell'episodio "Caduta Libera", gli studenti saranno incoraggiati a esplorare i propri vissuti emotivi e a riflettere sulle situazioni problematiche emerse nell'episodio. Verrà facilitata una discussione, incentivando gli adolescenti a esprimere le proprie opinioni e a condividere, se vorranno, esperienze personali riguardanti l'uso dei social media e la loro identità digitale.

Sarà inoltre promossa la conoscenza dei possibili rischi derivanti dall'uso improprio dei social media, fornendo chiavi di lettura attraverso un PowerPoint informativo dove verranno elencati i possibili segnali di sofferenza e bisogno; affinché gli adolescenti possano sviluppare una maggiore consapevolezza e riconoscere, sia nei loro coetanei che in loro stessi, eventuali segnali di disagio emotivo e/o psicologico.

La riflessione si concentrerà anche sulla necessità di affrontare questi segnali con apertura e sensibilità, evidenziando l'importanza di chiedere aiuto e di offrire supporto reciproco tra pari.

- ♦ Attività 3: "Social Media Challenge" (30 minuti)

La fase finale del progetto sarà incentrata su un'attività creativa, intitolata "Social Media Challenge": gli studenti saranno suddivisi in piccoli gruppi interclasse e ciascun gruppo dovrà collaborare per creare un "post creativo" (ad es. un'immagine, una poesia, una frase di una canzone, un pensiero, etc.) che rappresenti l'importanza di un uso consapevole dei social, condividendo un'immagine autentica di sé. Attraverso questa attività gli studenti, dando sfogo alla creatività, saranno stimolati a condividere messaggi positivi, riflessioni personali e storie riguardanti l'identità digitale, riflettendo sul ruolo dei social media nella loro vita.

A conclusione di questa attività, i post creati dagli studenti verranno condivisi con il resto della scuola. La modalità verrà discussa e decisa in accordo con il referente scolastico.

Fase 3

Restituzione e questionario di valutazione.

Verifica e valutazione

L'ipotesi di partenza è che questo intervento possa fornire agli studenti strumenti utili per sviluppare un'identità più autentica nell'era digitale, aiutandoli a riconoscere e affrontare l'impatto emotivo e i rischi associati all'uso dei social media *nella loro fase di crescita*. Per verificare e valutare questa ipotesi verrà seguita una valutazione in itinere e post.

Valutazione in itinere:

Durante l'intervento, verranno utilizzate griglie di osservazione per monitorare il lavoro svolto. Questo permetterà di valutare alcuni fattori come: il livello di coinvolgimento, partecipazione degli studenti e andamento delle attività rispetto agli obiettivi prefissati.

Valutazione post:

A conclusione di ogni incontro, verrà chiesto di compilare un questionario di valutazione finale in forma anonima. Questo permetterà di analizzare l'efficacia del progetto, e come questo sia stato accolto e vissuto dagli studenti, fornendo importanti feedback per apportare eventuali miglioramenti futuri.

Questionario Finale:

1. Hai trovato utile il progetto riguardo all'uso dei social media e la costruzione dell'identità? (risposte a scelta multipla: molto, abbastanza, poco, per niente)
2. Quanto ti sei sentito coinvolto e interessato durante l'incontro? (risposte a scelta multipla: molto, abbastanza, poco, per niente)
3. Quali aspetti dell'intervento ti sono sembrati particolarmente utili o interessanti? (risposta aperta)
4. In quale misura ritieni che il progetto abbia influenzato la tua percezione e la tua conoscenza riguardo all'uso dei social media? (risposte a scelta multipla: molto, abbastanza, poco, per niente)
5. Ti senti più consapevole riguardo ai rischi e alle sfide dell'uso dei social media dopo aver partecipato al progetto? (risposte a scelta multipla: molto, abbastanza, poco, per niente)
6. Cosa suggeriresti per migliorare il progetto e renderlo ancora più coinvolgente o efficace? (risposta aperta)
7. Tra i temi trattati, ce ne sono alcuni che pensi sia necessario approfondire?

(risposta aperta)

Risorse impiegate

- Supporti audiovisivi (pc, video-proiettore)
- Power Point
- Fogli per questionari

Limiti

I limiti ipotizzati:

- Limitata partecipazione: non tutti gli studenti potrebbero essere interessati a partecipare *attivamente* al progetto, o potrebbero avere impegni che limitano la loro disponibilità.
- Copertura tematica limitata: il progetto potrebbe non riuscire a coprire tutti gli aspetti riguardanti l'uso dei social media e l'impatto sulla costruzione dell'identità, a causa del limite di tempo disponibile per gli incontri.
- Limiti delle valutazioni: la valutazione dell'efficacia del progetto attraverso questionari e griglie di valutazione potrebbe fornire una panoramica generale, ma non dettagliata delle percezioni e dei cambiamenti effettivi degli studenti.
- Durata e follow-up: La durata del progetto potrebbe non essere sufficiente per affrontare in modo approfondito tutte le tematiche riguardanti l'uso dei social media e la costruzione dell'identità. Inoltre, la mancanza di un follow-up potrebbe ridurre la possibilità di valutare a lungo termine l'impatto dell'intervento sugli studenti.

BIBLIOGRAFIA

Bowen, M. (1980), *Dalla famiglia all'individuo*, Astrolabio, Roma.

Minuchin, S. (1978), *Famiglie e terapia della famiglia*, Astrolabio, Roma.

Winnicott, D. W. (1960), *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando, Roma.