

# Taking a Short Break from Instagram: The Effects on Subjective Well-Being

Giulia Fioravanti

,  
Alfonso Prostamo

, and  
Silvia Casale

**Published Online:** 5 Feb 2020 <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0400>

Questo studio ha indagato se l'astensione da Instagram (Ig) influisce sul benessere soggettivo tra giovani uomini e donne. Confrontando un gruppo di intervento (40 partecipanti che si prendono una pausa da Ig per una settimana) con un gruppo di controllo (40 partecipanti che hanno continuato a usare Ig), abbiamo scoperto che le donne che hanno abbandonato Ig hanno riportato livelli significativamente più alti di soddisfazione nella vita e di sentimenti positivi rispetto alle donne che continuava a usarlo. Mentre l'incremento dei sentimenti positivi dipendeva dal confronto dell'aspetto sociale, la soddisfazione della vita aumentava indipendentemente dalla tendenza a confrontare il proprio aspetto con gli altri. È possibile che gli utenti che non sono più esposti al feedback valutativo diretto sulle loro immagini su Ig - siano esse legate al loro aspetto, abitudini o opinioni - possano assistere ad un aumento dei loro livelli di soddisfazione globale. Non sono stati riscontrati effetti significativi tra gli uomini.