



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Dipartimento di Psicologia Generale

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,
della Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

La relazione tra *fear of missing out*, uso problematico dei *social media* e *fear of negative evaluation*: uno studio preliminare in un gruppo non clinico di adolescenti.

The relationship between *fear of missing out*, problematic use of *social media* and *fear of negative evaluation*: A preliminary study in a nonclinical group of adolescents.

Relatrice: Prof.ssa Gioia Bottesi

Correlatrici: Dott.ssa Sara Iannattone

Dott.ssa Alessandra Farina

Laureanda: Elena Rizzi

Matricola: 2012627

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE.....	1
CAPITOLO I: <i>FEAR OF MISSING OUT</i> E USO PROBLEMatico DEI <i>SOCIAL MEDIA</i>	3
1.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO): definizione e caratteristiche	3
1.1.1 FoMO e adolescenza.....	6
1.2 Uso problematico dei <i>social media</i> e dei <i>social network</i> in adolescenza	7
1.3 Relazione tra FoMO, uso problematico dei <i>social media</i> e <i>social network</i> in adolescenza ...	10
CAPITOLO II: <i>FEAR OF NEGATIVE EVALUATION</i>	13
2.1 Definizione e caratteristiche del costrutto.....	13
2.1.1 <i>Fear of Negative Evaluation</i> in adolescenza.....	16
2.2 Relazione tra <i>Fear of Negative Evaluation</i> e uso problematico dei <i>social media</i> e <i>social network</i> in adolescenza	16
2.3 Relazione tra <i>Fear of Negative Evaluation</i> e FoMO in adolescenza.....	18
CAPITOLO III: LA RICERCA	19
3.1 Obiettivi e ipotesi.....	19
3.2 Metodo	21
3.2.1 Partecipanti.....	21
3.2.2 Strumenti.....	23
3.2.3 Procedura	25
3.2.4 Analisi statistiche	25
3.3 Risultati	26

3.3.1 Differenze di sesso relativamente a dimensioni della FoMO, <i>Fear of Negative Evaluation</i> e uso problematico dei <i>social media</i>	26
3.3.2 Associazione dell'età con dimensioni della FoMO, <i>Fear of Negative Evaluation</i> e uso problematico dei <i>social media</i>	27
3.3.3 Relazione tra FoMO e uso problematico dei <i>social media</i> e utilizzo dei <i>social</i>	27
3.3.4 Relazione tra <i>Fear of Negative Evaluation</i> e FoMO, e tra <i>Fear of Negative Evaluation</i> e uso problematico dei <i>social media</i>	28
3.4 Discussione e conclusioni	29
3.4.1 Limiti e prospettive future.....	32
BIBLIOGRAFIA	35

INTRODUZIONE

La *Fear of Missing Out* (FoMO) è stata definita come una pervasiva preoccupazione che gli altri possano vivere esperienze gratificanti dalle quali si è assenti ed è caratterizzata dal desiderio di rimanere costantemente connessi con ciò che fanno le altre persone (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Przybylski *et al.*, 2013); questa paura è spesso alimentata dall'esposizione costante alle vite degli altri attraverso i *social media* (Abel *et al.*, 2016; Przybylski *et al.*, 2013). Infatti, il fenomeno della FoMO è risultato in aumento tra gli adolescenti (Oberst *et al.*, 2017), in linea con un utilizzo sempre più pervasivo dei *social media* tra i giovani (Abel *et al.*, 2016). Durante l'adolescenza, i *social media* svolgerebbero la funzione principale di favorire la comunicazione con i coetanei, l'appartenenza, l'autoaffermazione, la popolarità e il supporto sociale (Coskun & Karayagız Muslu, 2019). Tuttavia, quando l'uso dei *social media* è eccessivo, può diventare problematico per coloro che non sono in grado di controllare e limitare le proprie attività *online* (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Franchina *et al.*, 2018). A tal proposito, è stato introdotto il concetto di uso problematico dei *social media* (*Problematic Social Media Use*, PSMU), il quale è stato spiegato come una forma malsana ed eccessiva di utilizzo dei *social*, caratterizzata da una mancanza di controllo sul comportamento e da un utilizzo continuativo degli stessi, nonostante le conseguenze avverse sulla propria vita (Franchina *et al.*, 2018). La FoMO è stata collegata alla PSMU; infatti, gli adolescenti che utilizzano eccessivamente i *social* correrebbero il rischio di sviluppare elevati livelli di FoMO nel momento in cui percepiscono la sensazione di essere esclusi dai pari o di perdere importanti esperienze condivise (Oberst *et al.*, 2017).

Inoltre, la FoMO è risultata associata ad altri potenziali fattori di rischio per il benessere degli adolescenti, come la paura di una valutazione negativa (*Fear of Negative Evaluation*, FNE) (Casale & Fioravanti, 2020). Quest'ultima è stata definita come l'apprensione, il *distress* o la paura che gli individui nutrono riguardo a possibili valutazioni negative fornite da altri in situazioni sociali (Weeks *et al.*, 2005); essa comprende inoltre la paura di essere criticati, in imbarazzo e rifiutati socialmente

di fronte ad altre persone (Fredrick & Luebbe, 2024). Gli adolescenti sono particolarmente sensibili alle valutazioni altrui, soprattutto a quelle negative (Li *et al.*, 2022), e l'uso dei *social media* favorisce il confronto con gli altri, aumentando così le possibili valutazioni e il rischio di sviluppare FoMO e FNE, le quali sono risultate entrambe legate all'insicurezza e possono scaturire da una bassa autostima e da un bisogno costante di approvazione esterna (Piko *et al.*, 2024).

Sulla base di queste premesse, la presente ricerca si è posta l'obiettivo principale di approfondire la relazione tra FoMO, PSMU e FNE in un gruppo non clinico di adolescenti.

Nel primo capitolo verrà definita e descritta la FoMO, con particolare attenzione alla sua presenza e diffusione in adolescenza. Verranno poi illustrati il PSMU e l'uso problematico dei *social network* in adolescenza e, successivamente, ne verrà approfondita la relazione con la FoMO.

Il secondo capitolo tratterà della FNE e verranno presentate le principali evidenze circa il legame tra questa variabile, la FoMO e il PSMU.

Infine, nel terzo capitolo verrà presentata la ricerca condotta; in particolare, saranno descritti gli obiettivi dello studio, le ipotesi, il metodo e gli strumenti utilizzati, le procedure per la raccolta dati, le analisi statistiche e i risultati ottenuti. Questi ultimi saranno poi discussi, evidenziando i punti di forza e i limiti dello studio e ipotizzando le prospettive di ricerca future.

CAPITOLO I:

FEAR OF MISSING OUT E USO PROBLEMATICO DEI SOCIAL MEDIA

1.1 *Fear of Missing Out* (FoMO): definizione e caratteristiche

La *Fear of Missing Out* (FoMO) è stata definita come “una pervasiva apprensione che gli altri possano vivere esperienze gratificanti dalle quali si è assenti ed è caratterizzata dal desiderio di rimanere continuamente in contatto con ciò che gli altri stanno facendo” (Przybylski *et al.*, 2013, p. 1841). Pertanto, quando si parla di FoMO, è possibile distinguere due processi: la percezione di perdersi qualcosa, e il comportamento compulsivo volto a mantenere le connessioni sociali con le altre persone che ne consegue (Gupta & Sharma, 2021).

La FoMO non è un concetto del tutto nuovo (Franchina *et al.*, 2018); infatti, Abel e collaboratori (2016) hanno suggerito che la FoMO, nel corso della storia, poteva essere indotta da qualsiasi canale di comunicazione che consentisse alle persone di acquisire informazioni sulla vita dei propri amici, familiari o anche di estranei, come pagine dei giornali, lettere, *e-mail* e *newsletter*. Tuttavia, l'entità di questo fenomeno e, conseguentemente, l'attenzione da parte della comunità scientifica, sono aumentate in modo significativo con l'avvento della tecnologia, in particolare dei *social media* (Abel *et al.*, 2016). Infatti, tali piattaforme, invece di consentire occasionali aggiornamenti sulle vite e sulle esperienze altrui, coinvolgono l'utente 24 ore su 24 (Abel *et al.*, 2016), fornendo un numero particolarmente elevato di informazioni e consentendo facilmente di venire a conoscenza in tempo reale di ciò che fanno gli altri, delle loro attività, degli eventi e delle conversazioni che avvengono nei diversi *social network* (Przybylski *et al.*, 2013).

I termini “*social media*” e “*social network*”, nonostante siano stati spesso utilizzati in modo interscambiabile (Hylkilä *et al.*, 2024), non sono esattamente sovrapponibili; infatti, i *social network* sono una sottocategoria dei *social media* (Kuss & Griffiths, 2017). I *social media* si riferiscono alle capacità del *web* di produrre, condividere e collaborare su contenuti *online* (cioè contenuti generati dagli utenti, che implicano un elemento sociale) (Kuss & Griffiths, 2017). Di conseguenza, l'uso dei

social media include un'ampia gamma di applicazioni sociali, come progetti collaborativi (*Wikipedia*), *blog* (diari condivisibili sotto forma di immagini o video), comunità di contenuti (*Youtube*), mondi di giochi virtuali e mondi sociali virtuali (*Second Life*) e infine siti di *social networking* (*Facebook, Instagram*) (Kuss & Griffiths, 2017). I siti di *social networking* (*Social Networking Sites, SNS*), invece, sono “comunità virtuali in cui gli utenti possono creare profili pubblici individuali, interagire con amici nella vita reale e incontrare altre persone in base a interessi condivisi” (Kuss & Griffiths, 2011, p. 3529). Pertanto, questi ultimi sono focalizzati sulla connessione delle persone, cosa che non si applica a molte delle altre applicazioni di *social media* (Kuss & Griffiths, 2017).

La FoMO è stata concettualizzata per la prima volta da Przybylski e collaboratori (2013) utilizzando una macro-teoria della motivazione umana, ovvero la teoria dell'autodeterminazione (*Self-Determination Theory, SDT*; Deci & Ryan, 1985). Secondo tale teoria, la salute psicologica e l'autoregolazione deriverebbero dal soddisfacimento di tre bisogni psicologici fondamentali, ovvero competenza, autonomia e relazione (Deci & Ryan, 1985). Przybylski e collaboratori (2013) hanno applicato la SDT alla FoMO e hanno definito quest'ultima come uno stato emozionale derivante da bisogni di relazione sociale insoddisfatti. Tale concettualizzazione è stata ricollegata alle teorie sugli effetti emozionali negativi dell'ostracismo sociale (Elhai *et al.*, 2021), secondo le quali l'esclusione sociale, il rifiuto e l'ostracismo si configurerebbero come una minaccia per l'individuo, portando alla manifestazione di dolore e angoscia (Elhai *et al.*, 2021; Williams, 2007). A supporto di ciò, Franchina e collaboratori (2018) hanno sostenuto che la paura di essere socialmente esclusi giocherebbe un ruolo nello sperimentare la FoMO, poiché aumenterebbe la sensazione di perdita di appartenenza, provocando così ansia (Franchina *et al.*, 2018).

In riferimento alla linea di pensiero di Przybylski e collaboratori (2013), bassi livelli di soddisfacimento dei bisogni di base influirebbero sulla FoMO e sull'utilizzo dei *social media* in maniera diretta o indiretta. Nel primo caso, gli individui con un basso livello di competenza, autonomia e relazioni potrebbero avvicinarsi all'uso dei *social media* perché questi ultimi sono

percepiti come una risorsa per entrare in contatto con gli altri, uno strumento per sviluppare competenze sociali e un'opportunità per approfondire i legami sociali (Przybylski *et al.*, 2013). Nel secondo caso, il soddisfacimento dei bisogni primari e il coinvolgimento nei *social media* sarebbero collegati tramite la FoMO la quale, quindi, fungerebbe da mediatore in tale relazione (Przybylski *et al.*, 2013). A sostegno di ciò, i risultati di una ricerca di Przybylski e collaboratori (2013) hanno evidenziato come gli individui con una minore soddisfazione dei tre bisogni fondamentali presentassero livelli più elevati di FoMO rispetto ai partecipanti con una maggiore soddisfazione dei bisogni di competenza, autonomia e relazioni (Przybylski *et al.*, 2013).

La FoMO è stata anche definita come una forma di ansia, per cui una persona è intensamente preoccupata di perdere l'opportunità di partecipare a interazioni sociali e/o eventi piacevoli (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Il tempo a disposizione, però, essendo limitato, rende inevitabile che le persone possano perdere un gran numero di esperienze potenzialmente significative, rese salienti dai *social media* (Przybylski *et al.*, 2013). Per questo motivo, visualizzando attraverso i vari canali sociali un numero maggiore di opzioni rispetto a quelle che possono effettivamente essere realizzate, un individuo che sperimenta elevati livelli di FoMO può vedere compromessa la propria capacità di prendere accordi e impegni, influenzando, di conseguenza, il proprio processo decisionale in contesti sia personali sia professionali (Gupta & Sharma, 2021). L'individuo si sente, quindi, incline a mantenere aperte più opzioni per non rischiare di perdere un'esperienza importante, che potrebbe eventualmente cambiargli la vita o che potrebbe offrirgli maggiore significato e gratificazione personale (Gupta & Sharma, 2021).

Recentemente, Gupta e Sharma (2021) hanno definito la FoMO come un costrutto complesso, il quale potrebbe riflettere una certa predisposizione individuale ed essere mantenuto dal desiderio delle persone di legami interpersonali (Gupta & Sharma, 2021). I *social media*, in tal senso, hanno permesso di soddisfare il bisogno delle persone di appartenere a gruppi sociali che, al giorno d'oggi, esistono in forma sia fisica sia virtuale (Franchina *et al.*, 2018).

Infine, la FoMO è stata altresì collegata al tratto di personalità del nevroticismo, uno dei fattori di rischio più noti per lo sviluppo di disturbi psicologici internalizzanti (Elhai *et al.*, 2021). Il nevroticismo è stato definito come una tendenza a sperimentare stati emozionali negativi, accompagnati da maggiore ansia, depressione, rabbia e senso di colpa, nonché una maggiore tendenza alla somatizzazione di problemi psicologici (Balta *et al.*, 2020). A tal proposito, da uno studio condotto su 259 studenti universitari con età media di circa 21 anni, il nevroticismo è risultato essere un predittore essenziale della FoMO (Saritepeci & Kurnaz, 2024). A sostegno di ciò, in uno studio di Rozgonjuk e collaboratori (2021) su un più ampio gruppo di partecipanti (3370 individui tedeschi con età media di circa 32 anni), il nevroticismo è risultato positivamente associato alla FoMO. Il fatto che individui con elevati livelli di nevroticismo presentino molta ansia riguardo alle relazioni personali e utilizzino i *social media* per rimanere in contatto con gli altri (Blackwell *et al.*, 2017) comproverebbe l'associazione positiva non solo tra nevroticismo e FoMO (Rozgonjuk *et al.*, 2021), ma anche tra nevroticismo e utilizzo dei *social media* (Blackwell *et al.*, 2017).

1.1.1 FoMO e adolescenza

Il fenomeno della FoMO è risultato in aumento tra gli adolescenti (Oberst *et al.*, 2017); infatti, tale costrutto risulta associato sempre di più alla giovane età (Rozgonjuk *et al.*, 2021). Per esempio, in uno studio condotto da Tomczyk e Selmanagic-Lizde (2018) su 717 studenti con età media di 13 anni provenienti dalla Bosnia ed Erzegovina, è stato evidenziato che il 20% degli intervistati riportava elevati livelli di FoMO. Inoltre, uno studio della Società Australiana di Psicologia (*Australian Psychological Society*, 2015) che ha coinvolto 210 adolescenti australiani di età compresa tra 13 e 17 anni ha riportato livelli elevati di FoMO per il 48% dei ragazzi e il 38% delle ragazze di età compresa tra 13 e 15 anni e per il 50% dei ragazzi e il 66% delle ragazze di età compresa tra 16 e 17 anni.

L'aumento dei livelli di FoMO tra i giovani è un fenomeno avvenuto parallelamente all'incremento dell'utilizzo dei SNS, i quali svolgono la funzione principale di favorire la comunicazione con i coetanei, l'appartenenza, l'autoaffermazione, la popolarità e il supporto

sociale (Coskun & Karayagız Muslu, 2019). Tuttavia, un uso intensivo dei SNS può diventare fonte di *distress* conducendo allo sviluppo della FoMO che, in questo contesto specifico, è stata definita come la “paura di perdere gli sviluppi dei *social media*” (Coskun & Karayagız Muslu, 2019, p. 1005); questo fenomeno ha portato ad aumentare costantemente il tempo trascorso sui SNS, dettato dalla paura di perdere aggiornamenti rilevanti (Coskun & Karayagız Muslu, 2019).

Essere connessi e accettati dai propri coetanei è della massima importanza durante l’adolescenza; pertanto, i SNS sono particolarmente attraenti per i più giovani, poiché forniscono loro alti livelli di coinvolgimento sociale (Oberst *et al.*, 2017). Usando i SNS, gli adolescenti sono in grado di soddisfare il loro bisogno di appartenenza, ma corrono anche il rischio di amplificare i loro livelli di ansia e sviluppare elevati livelli di FoMO nel momento in cui percepiscono la sensazione di non appartenere ai gruppi sociali e di perdere importanti esperienze condivise (Oberst *et al.*, 2017).

1.2 Uso problematico dei *social media* e dei *social network* in adolescenza

I *social media* e i SNS hanno modificato la modalità con cui le persone oggi comunicano e interagiscono (Hylkilä *et al.*, 2024). Quando l’uso dei *social media* è eccessivo, può diventare problematico (Franchina *et al.*, 2018). Nonostante la presenza dei *social media* nella vita degli individui stia diventando inevitabile (Abel *et al.*, 2016), l’utilizzo giornaliero di *Internet* e dei *social media* non è necessariamente indicativo di un utilizzo problematico: può tuttavia diventarlo per coloro che non sono in grado di controllare e limitare le proprie attività *online* (Alt & Boniel-Nissim, 2018).

L’uso problematico dei *social media* (*Problematic Social Media Use*, PSMU) è stato definito come una forma malsana ed eccessiva di utilizzo dei *social media*, caratterizzata da una mancanza di controllo sul comportamento e da un utilizzo continuativo, nonostante le conseguenze avverse che esso ha sulla propria vita (Franchina *et al.*, 2018). Invece, la difficoltà nel controllare il proprio utilizzo dei SNS, trascorrendo in essi quantità eccessive di tempo, con conseguente compromissione del funzionamento quotidiano e conseguenze negative per la salute, è stato definito uso problematico

dei SNS (*Problematic Social Networking Site Use*, PSNSU; Andreassen & Pallesen, 2014). I ricercatori hanno utilizzato il termine “uso problematico” per descrivere questi comportamenti negativi, i quali non sono stati formalmente riconosciuti come disturbi psichiatrici nell’attuale versione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM-5-TR; *American Psychiatric Association*, 2022) o nella Classificazione Internazionale delle Malattie (*International Classification of Diseases*, ICD-11; Organizzazione Mondiale della Sanità, 2018) (Hussain *et al.*, 2024).

Gli *smartphone* e i SNS sono soggetti a un uso problematico poiché forniscono accesso ad attività soddisfacenti, le quali favoriscono il rilascio di sostanze chimiche nel cervello come la dopamina e, quindi, ne incoraggiano l'uso prolungato (Hussain *et al.*, 2024). L’uso eccessivo e compulsivo dei *social media* è stato spiegato dai modelli generali di dipendenza (Griffiths, 2005) ed è stato definito come “un’eccessiva preoccupazione per i *social media*, guidata da una motivazione incontrollabile a connettersi o utilizzare i *social media* dedicando, così, tanto tempo e impegno ai *social media* e compromettendo altri importanti ambiti della vita” (Andreassen & Pallesen, 2014, p. 4054). Esistono, a tal proposito, diverse implicazioni psicologiche dell’uso eccessivo dei *social media*, che provocano sintomi simili a quelli della dipendenza (Lahti *et al.*, 2024). Griffiths (2005), ad esempio, ha proposto che tutte le dipendenze condividano sei componenti fondamentali comuni: (a) salienza (l’eccessiva preoccupazione dell’utente per i SNS); (b) modificazione dell'umore (l’uso dei SNS per evitare la disforia); (c) tolleranza (l’uso sempre crescente dei SNS per ottenere lo stesso effetto mentale e fisiologico di quando si sono iniziati a utilizzare); (d) ritiro (disforia quando è vietato l'uso dei SNS); (e) conflitto (ovvero, l’utilizzo dei SNS disturba i propri bisogni); (f) ricaduta (ovvero, ricadere nei vecchi modelli comportamentali dopo un periodo di assenza dai SNS) (Andreassen & Pallesen, 2014).

Tra le persone che utilizzano i *social media*, gli adolescenti possono essere maggiormente esposti a un rischio significativo di problemi di salute mentale poiché l’adolescenza è caratterizzata

da vulnerabilità emotiva e dalla tendenza a mettere in atto comportamenti a rischio. Queste propensioni possono promuovere un impiego problematico dei *social media* (Akbari *et al.*, 2023).

Proprio per le ragioni sopra esposte, sono state sollevate alcune preoccupazioni sugli adolescenti che mostrano un PSMU (Lahti *et al.*, 2024). Infatti, i *social media* sono diventati fortemente integrati nella vita quotidiana degli adolescenti (Lahti *et al.*, 2024), i quali sono i principali fruitori di questi strumenti rispetto alla popolazione generale e li utilizzano ampiamente non solo durante il loro tempo libero e per comunicare con i loro pari, ma anche per l'apprendimento (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Secondo gli adolescenti, i *social media* contribuiscono a sentirsi più connessi ai propri amici, favorendo così un senso più completo di identità sociale (Lahti *et al.*, 2024). Sentirsi socialmente connessi e accettati può essere gratificante per gli adolescenti; eppure, queste caratteristiche possono, a loro volta, promuovere sia comportamenti problematici di utilizzo di *Internet* (*Problematic Internet Use*, PIU), sia PSMU (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Questo accade perché la persistenza degli adolescenti sui *social media* e su *Internet* è facilitata dall'elevata disponibilità di tali piattaforme e dal fatto che esse offrono una rapida e intensa ricompensa emotiva, come l'approvazione (van den Eijnden *et al.*, 2010).

Recentemente, è stato pubblicato il rapporto internazionale *Spotlight on Adolescent Health and Well-Being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children. Survey in Europe and Canada*, riguardante la salute e il comportamento sanitario degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni di 45 paesi e regioni dell'Europa e del Canada; i risultati hanno mostrato che il 7% degli adolescenti presentavano PSMU (Inchley *et al.*, 2020). Inoltre, è stato evidenziato che il PSMU, durante la fase adolescenziale, sembra aumentare con l'età (Paakkari *et al.*, 2021). Infatti, in uno studio di Paakkari e collaboratori (2021) i ragazzi di età tra i 13 e i 15 anni segnalavano un uso maggiormente problematico rispetto ai più giovani (di età pari a 11 anni).

Infine, studi sia nazionali sia internazionali hanno evidenziato che gli adolescenti con depressione mostrano livelli più elevati di PSMU, rispetto ai coetanei che non presentano tale disturbo dell'umore (Lahti *et al.*, 2024; Paakkari *et al.*, 2021). I sintomi depressivi potrebbero essere, a tal

proposito, uno dei fattori affettivi e cognitivi che spiegherebbero perché le persone utilizzano eccessivamente i SNS (Arrivillaga *et al.*, 2022). Gli adolescenti con sintomi depressivi, infatti, facendo fatica a percepire accuratamente i segnali emozionali nelle relazioni faccia a faccia, tenderebbero a preferire quelle *online* e l'utilizzo, quindi, dei SNS per affrontare i problemi quotidiani, il che potrebbe aumentare la probabilità di mettere in atto comportamenti di PSMU (Kuss & Griffiths, 2017). Un'altra spiegazione potrebbe essere data dal fatto che gli adolescenti con depressione sono più inclini alla noia, il che potrebbe aumentare la loro vulnerabilità al PSMU (Arrivillaga *et al.*, 2022).

In conclusione, una solida base di evidenze suggerisce che, se non trattato, il PSMU può seriamente minacciare la salute e il benessere degli adolescenti (Lahti *et al.* 2024).

1.3 Relazione tra FoMO, PSMU e PSNSU in adolescenza

La necessità di rimanere costantemente connessi con la propria rete sociale è centrale nel concetto di FoMO, e si traduce in un uso frequente (e per alcune persone eccessivo) degli SNS e dei *social media* (Elhai *et al.*, 2021). Pertanto, la FoMO è risultata essere associata non solo a una maggiore frequenza e utilizzo dei SNS, ma anche a livelli più elevati di PSNSU (Elhai *et al.*, 2021) e di PSMU (Gupta & Sharma, 2021). Nello specifico, dai risultati emersi da uno studio di Franchina e collaboratori (2018), condotto su un gruppo di 2663 alunni Belgi con età media di circa 14 anni, la FoMO sembrava rappresentare un fattore in grado di spiegare l'uso dei *social media* da parte degli adolescenti (Franchina *et al.*, 2018). In primo luogo, tale studio ha fornito supporto all'ipotesi secondo cui gli adolescenti con elevati livelli di FoMO utilizzerebbero i *social media* più frequentemente e accederebbero a una più ampia varietà di piattaforme sociali (*Facebook, Snapchat, Instagram e YouTube*) rispetto a coloro con bassi livelli di FoMO (Franchina *et al.*, 2018). In secondo luogo, è stato anche riscontrato che la FoMO è in grado di predire il PSMU (Franchina *et al.*, 2018). Questo risultato è in linea con quelli di altri studi (Elhai *et al.*, 2016; Oberst *et al.*, 2017), che hanno dimostrato

la presenza di un'associazione positiva tra FoMO, PIU e utilizzo problematico degli *smartphone* (*Problematic Smartphone Use*, PSU) (Franchina *et al.*, 2018).

L'intensità dell'uso dei SNS è significativamente correlata alla FoMO: più prolungato è l'uso dei SNS, maggiore è il rischio di sviluppare FoMO e minore è il controllo sui modi e sui tempi di fruizione di questo tipo di servizi e sulla PSNSU (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018). In particolare, i giovani meno soggetti a supervisione dei genitori utilizzerebbero spesso i *social media* in situazioni e tempi inadeguati alla loro età e alle circostanze, con una maggiore probabilità di mettere in atto comportamenti di utilizzo problematico delle varie piattaforme sociali (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018). Pertanto, gli adolescenti che presentano elevati livelli di FoMO potrebbero provare ad alleviare la propria ansia controllando le altre persone sui *social media* (Franchina *et al.*, 2018). Tuttavia, più essi controllano i propri *account* sui *social media*, più potrebbero essere sottoposti a informazioni riguardanti eventi ai quali non hanno preso parte (Franchina *et al.*, 2018). Secondo Przybylski e collaboratori (2013), i più giovani tenderebbero a provare un intenso *distress* al verificarsi di tali situazioni; inoltre, i ragazzi sarebbero maggiormente propensi rispetto alle ragazze a rivolgersi ai *social media* quando sperimentano vissuti di FoMO (Przybylski *et al.*, 2013).

È stato altresì evidenziato che la combinazione di uso dei *social media* e FoMO potrebbe essere associata all'infelicità (Przybylski *et al.*, 2013). In tal senso, la FoMO può influire negativamente sul tono dell'umore poiché minerebbe la sensazione di aver preso la decisione migliore (Przybylski *et al.*, 2013). Inoltre, è stato riscontrato che la FoMO può intensificare sentimenti di solitudine preesistenti dopo aver utilizzato ampiamente i SNS (Gupta & Sharma, 2021): il tempo trascorso sui SNS attiverrebbe l'amigdala e il circuito della paura, rendendo i giovani vulnerabili a vissuti di solitudine e disconnessione sociale (Gupta & Sharma, 2021). Ciò sembrerebbe contribuire alla natura ciclica della FoMO, nella quale un individuo si manterrebbe impegnato con i SNS per alleviare i sentimenti di solitudine ma in realtà, così facendo, contribuirebbe a esacerbarli (Przybylski *et al.*, 2013) dovendo così tornare a utilizzare i SNS per tentare di lenire questi sentimenti (Gupta & Sharma, 2021). In conclusione, l'utilizzo dei *social media* è diventato sempre più pervasivo nella

società odierna: questo comporta la necessità di comprendere sempre di più la relazione che intercorre tra tale fenomeno, la FoMO e altri costrutti psicologici.

CAPITOLO II:

FEAR OF NEGATIVE EVALUATION

2.1 Definizione e caratteristiche del costrutto

La paura della valutazione negativa (*Fear of Negative Evaluation*, FNE) è stata definita come un costrutto psicologico che riflette l'apprensione, il disagio o la paura che gli individui nutrono in maniera eccessiva riguardo a possibili valutazioni negative fornite da altri in situazioni sociali (Weeks *et al.*, 2005). Essa comprende anche la paura di essere criticati, in imbarazzo, e rifiutati socialmente di fronte ad altre persone (Fredrick & Luebbe, 2024). Il timore di ricevere possibili *feedback* negativi porta gli individui a impiegare una quantità eccessiva di energie quando si trovano ad affrontare situazioni professionali, tra pari e familiari (Olinò *et al.*, 2023). Trattandosi di una percezione irrazionale, è stato evidenziato l'importante ruolo che la FNE riveste nella messa in atto di comportamenti di evitamento e come essa sia collegata all'ansia sociale (Yue & Jia, 2023). A dimostrazione di ciò, le persone con ansia sociale mettono in atto una grande varietà di comportamenti per evitare le situazioni nelle quali si sentono vulnerabili alle valutazioni negative altrui (Carleton *et al.*, 2007). Inoltre, è stato dimostrato che tali individui hanno livelli inferiori di fiducia nelle proprie abilità sociali rispetto agli altri; pertanto, la FNE risulta associata anche a maggiori livelli di timidezza e minori livelli di autostima (Carleton *et al.*, 2007). Per lo stesso motivo, individui con una accentuata FNE metterebbero in atto comportamenti alimentari restrittivi con il tentativo di aumentare il proprio *status* tra i pari, diventando più vulnerabili allo sviluppo di disturbi alimentari (Gilbert & Meyer, 2005) e all'utilizzo di alcol (Jia & Yue, 2023).

La FNE, così come la paura della valutazione positiva (*Fear of Positive Evaluation*, FPE), sono entrambe paure della valutazione, caratterizzate da un eccessivo timore delle situazioni sociali o prestazionali (Weeks *et al.*, 2008). Se la FNE si riferisce al disagio nel ricevere *feedback* negativi e alla preoccupazione per il rifiuto sociale, la FPE consiste nel disagio di essere valutati positivamente, di ricevere *feedback* sociali positivi e nella preoccupazione circa le ritorsioni sociali che potrebbero

derivarne (Weeks *et al.*, 2008). In tal senso, in seguito a *feedback* sociali positivi, le aspettative riguardo le proprie prestazioni future diventerebbero più elevate e, di conseguenza, percepite dall'individuo come irraggiungibili (Weeks *et al.*, 2008). Individui con elevati livelli di FPE sperimenterebbero sentimenti di *distress* rispetto al comportarsi bene di fronte agli altri e al ricevere una valutazione sociale positiva rispetto a coloro che hanno livelli inferiori di FPE (Dryman *et al.*, 2016). Al contrario, individui con elevati livelli di FNE si caratterizzerebbero per una maggiore sensibilità ai segnali di potenziale minaccia sociale, diventando nervosi in condizioni di valutazione e ricercando maggiormente l'approvazione altrui, rispetto a individui con livelli di FNE inferiori (Dryman *et al.*, 2016; Watson & Friend, 1969).

Secondo Rapee e Heimberg (1997), gli individui con ansia sociale credono che le altre persone abbiano delle aspettative irrealisticamente elevate sui loro comportamenti messi in atto nelle situazioni sociali (Weeks *et al.*, 2008). Poiché tali individui dubitano della propria capacità di soddisfare tali *standard* e, quindi, di essere all'altezza delle aspettative altrui, aumenta in loro la FNE e il timore delle conseguenze sociali indesiderabili che potrebbero derivare da un giudizio negativo (Weeks *et al.*, 2008). Tale anticipazione della valutazione negativa altrui suscita ansia e svalutazione della rappresentazione mentale del sé come percepito dagli altri, creando un circolo vizioso di *feedback* negativo disadattivo (Weeks *et al.*, 2008).

Da una prospettiva psico-evoluzionistica è stata presentata una spiegazione delle paure di valutazione; in particolare, relativamente al fatto che gli individui con ansia sociale percepiscono sé stessi come inferiori rispetto agli altri nella gerarchia sociale (Johnson *et al.*, 2020). Infatti, tali individui temono di essere valutati negativamente, poiché ciò potrebbe farli scendere nella gerarchia e fargli perdere lo *status* sociale; d'altra parte, questi stessi individui temono anche di essere valutati positivamente, in quanto ciò potrebbe farli salire nella gerarchia sociale portandoli così in conflitto con coloro che sono nel gruppo di rango più elevato del loro (Johnson *et al.*, 2020, Reichenberger *et al.*, 2018). Pertanto, la paura della valutazione condurrebbe l'individuo a evitare condizioni nelle quali potrebbe ricevere valutazioni positive, nel caso della FPE, così da impedirgli di ottenere uno

status sociale più elevato e mantenere una posizione intermedia stabile nella gerarchia sociale; al contrario, a evitare condizioni nelle quali potrebbe ricevere valutazioni negative, nel caso della FNE, così da evitare gli spostamenti verso il basso (Reichenberger *et al.*, 2018).

Le paure della valutazione sono state identificate come componenti chiave del disturbo d'ansia sociale (*Social Anxiety Disorder*; SAD) e possono contribuire alle valutazioni soggettive che gli individui compiono sulla qualità della propria vita (Dryman *et al.*, 2016). Le analisi delle paure della valutazione hanno rivelato che FNE e FPE sono costrutti distinti (Dryman *et al.*, 2016), ma correlati (Johnson *et al.*, 2020), e contribuiscono entrambi all'ansia sociale (Dryman *et al.*, 2016). A tal proposito, la FNE è stata a lungo considerata un costrutto fondamentale per il SAD (Olinio *et al.*, 2023), tanto da essere indicata come un criterio diagnostico chiave per la diagnosi di tale disturbo nel DSM-5 (Fredrick & Luebbe, 2024).

Il SAD risulta essere il quarto disturbo mentale più comune, con una prevalenza stimata nel corso della vita del 12,1% (Dryman *et al.*, 2016). Tale disturbo comporta una paura intensa, irrazionale e persistente delle situazioni sociali che potrebbero implicare l'essere sottoposti al giudizio di persone sconosciute o anche soltanto l'essere esposti alla loro presenza (Kring *et al.*, 2017). Nelle interazioni sociali, le persone con SAD hanno la sensazione di essere osservate scrupolosamente e che gli altri aspettino solo la minima occasione di valutarle qualsiasi gesto attuino (Kring *et al.*, 2017). Le situazioni più temute dalle persone con SAD sono: parlare in pubblico, prendere la parola in riunioni o davanti alla classe, incontrare persone nuove e rivolgere la parola a persone investite di autorità (Kring *et al.*, 2017). A tal proposito, viene supportata l'idea che tale ansia derivi, in parte, dalla FNE percepita (Rapee & Heimberg, 1997) e, più in generale, che sia la FNE sia la FPE siano due componenti fondamentali per lo sviluppo di SAD (Jia & Yue, 2023).

La ricerca ha dimostrato che, se non si interviene tempestivamente, la FNE può interferire con la vita quotidiana dell'individuo, compromettendone il rendimento lavorativo o accademico e contribuendo allo sviluppo di un SAD di entità severa (Yue & Jia, 2023).

2.1.1 FNE in adolescenza

Durante l'adolescenza, la FNE tende ad aumentare (Nelemans *et al.*, 2019). Infatti, gli adolescenti sono molto sensibili alle valutazioni altrui, soprattutto a quelle negative (Li *et al.*, 2022). Durante questa fase, gli adolescenti non riescono a percepire accuratamente sé stessi, il che può portare a un basso concetto di sé e a un senso di inferiorità (Li *et al.*, 2022). Questo vissuto può derivare da un confronto sociale e da una sottostima di sé nelle situazioni sociali (Li *et al.*, 2022). Ad esempio, è stato dimostrato che giovani con elevati livelli di ansia sociale fornivano interpretazioni negative di situazioni sociali ambigue e potevano avere maggiori paure legate alla valutazione rispetto agli adolescenti con un minore livello di ansia sociale (Fredrick & Luebbe, 2024).

È stato ulteriormente dimostrato che la FNE può influenzare il rendimento scolastico, la motivazione, l'autostima, le interazioni sociali e il modo in cui gli adolescenti apprendono la valutazione sociale, in particolare di sé stessi (Jia & Yue, 2023). Inoltre, in ambito scolastico, gli adolescenti con un livello elevato di FNE tenderebbero a non partecipare alle discussioni in classe e cercherebbero di evitare i *feedback* per paura di essere giudicati negativamente dai loro pari o dagli insegnanti (Yue & Jia, 2023). Pertanto, studenti con elevati livelli di FNE sono soliti sperimentare livelli elevati di *stress* e ansia quando si trovano ad affrontare esami, presentazioni o progetti di gruppo (Jia & Yue, 2023).

È emerso che la FNE può fungere da fattore di rischio per l'aumento dell'ansia sociale nell'adolescenza, ma la sua traiettoria evolutiva come correlato dell'ansia sociale deve essere ancora meglio compresa (Fredrick & Luebbe, 2024).

2.2 Relazione tra FNE e PSMU e PSNSU in adolescenza

La FNE è stata considerata un fattore di rischio sia per la dipendenza dai *social media*, sia per il PSMU (Piko *et al.*, 2024). Nella attuale era digitale, le persone utilizzano spesso i *social media* e i SNS per confrontarsi con gli altri; questo, però, può essere particolarmente dannoso, se da tale

confronto emerge una visione negativa di sé, per individui caratterizzati da elevati livelli di ansia sociale e/o solitudine percepita (Piko *et al.*, 2024).

In relazione ai *social media*, è stato osservato che l'ansia sociale può aumentare la FNE e la paura del rifiuto e che tali paure possano mediare la relazione tra ansia sociale e dipendenza dai *social media* (Ali *et al.*, 2021). Da uno studio condotto su giovani adulti è emerso che l'ansia sociale e la bassa autostima faciliterebbero la FNE, conducendo a PIU e PSNSU (Naidu *et al.*, 2023). Pertanto, la FNE potrebbe svolgere un ruolo decisivo nella dipendenza dai *social media*. (Piko *et al.*, 2024). A sostegno di ciò, Naidu e collaboratori (2023) hanno riscontrato che una elevata FNE è associata a livelli più alti di PIU e PSNSU (Naidu *et al.*, 2023). Questi risultati sono spiegati dal fatto che individui con FNE preferirebbero la comunicazione mediata dal *computer* rispetto a quella faccia a faccia, il che li condurrebbe a un uso più intensivo dei canali *social* e, di conseguenza, a una maggior probabilità di svilupparne un uso problematico (Naidu *et al.*, 2023). A tal proposito, infatti, è stato confermato che individui con ansia sociale considerano *Internet* una modalità di comunicazione più sicura rispetto alle interazioni faccia a faccia; questo sarebbe dovuto alla mancanza di contatto fisico, alla possibilità di mantenere l'anonimato e al controllo sulle interazioni sociali, le quali possono avvenire nelle modalità e nei tempi decisi dall'utente (Naidu *et al.*, 2023). I risultati della ricerca di Naidu e collaboratori (2023), effettuata su un campione di 1067 giovani adulti nella fascia di età compresa tra 18 e 25 anni, hanno supportato l'ipotesi secondo cui i giovani adulti che temono una valutazione negativa, a causa di una bassa autostima e di un'elevata ansia sociale, inizierebbero a utilizzare i SNS e *Internet* finendo per sperimentare modificazioni negative dell'umore (Naidu *et al.*, 2023).

Infine, la FNE è risultata positivamente associata con la dipendenza dai *social media* e negativamente associata all'autostima, evidenziando che una bassa autostima, un'elevata ansia sociale e la FNE spingerebbero gli individui a utilizzare maggiormente i *social media* contribuendo così a sviluppare una dipendenza da essi (Naidu *et al.*, 2023).

2.3 Relazione tra FNE e FoMO in adolescenza

Da un punto di vista teorico, la FoMO e la FNE sono dimensioni emozionali legate alle relazioni interpersonali (Casale & Fioravanti, 2020). Due studi (Casale *et al.*, 2018; Wolniewicz *et al.*, 2018) hanno rilevato associazioni relativamente forti tra i livelli di FoMO e la FNE nella popolazione degli studenti universitari e nella popolazione adulta; questa associazione però non è ancora stata indagata in letteratura per la popolazione adolescente.

Lo studio di Wolniewicz e collaboratori (2018), che ha esplorato la relazione tra FNE e FoMO, è stato condotto su un campione non clinico di 296 studenti universitari (età media 20 anni). Tale studio si è proposto di indagare il ruolo del PSU, nello specifico l'uso dello *smartphone* sia per navigare sui *social media* (uso sociale) sia per altri usi (uso non sociale), su alcuni fattori, come: FNE, FPE e FoMO (Wolniewicz *et al.*, 2018). I risultati hanno rilevato, oltre a una correlazione positiva significativa tra FoMO e PSU, nello specifico tra FoMO e uso sociale degli *smartphone*, anche associazioni positive tra FoMO e FNE e tra FoMO e FPE da parte dei pari (Wolniewicz *et al.*, 2018). Inoltre, questo studio ha suggerito che la FoMO assumerebbe il ruolo da mediatore sia nella relazione tra FNE e PSU, sia in quella tra FPE e PSU (Wolniewicz *et al.*, 2018).

CAPITOLO III:

LA RICERCA

3.1 Obiettivi e ipotesi

La FoMO è stata definita, applicando la teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan (1985), come uno stato emozionale derivante da bisogni di relazione sociale insoddisfatti (Przybylski *et al.*, 2013). In particolare, è possibile distinguere due processi che caratterizzano tale costrutto, ovvero un pervasivo timore di perdersi esperienze gratificanti che gli altri stanno vivendo (*fear*), e il comportamento compulsivo per mantenere le connessioni sociali con le altre persone (*control*) che ne consegue (Gupta & Sharma, 202; Przybylski *et al.*, 2013). Poiché dalla letteratura è emerso che il fenomeno della FoMO è sempre più frequente tra i giovani (Rozgonjuk *et al.*, 2021), risulta utile indagare tale costrutto in età adolescenziale.

Negli adolescenti di oggi, i bisogni di relazione sociale verrebbero soddisfatti, almeno in parte, dall'uso dei *social media* (Franchina *et al.*, 2018; Przybylski *et al.*, 2013). A sostegno di ciò, gli adolescenti sono i più grandi fruitori di questi strumenti rispetto alla popolazione generale e li utilizzano ampiamente durante il loro tempo libero e per comunicare con i pari (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Tuttavia, un uso massiccio dei *social* li esporrebbe al rischio di sviluppare la FoMO nel momento in cui percepiscono la sensazione di essere esclusi o di perdere importanti esperienze condivise (Oberst *et al.*, 2017). Infatti, la FoMO è stata associata alla PSMU e ad altri potenziali fattori di rischio in adolescenza, come l'ansia, la solitudine, sintomi depressivi e la FNE (Casale & Fioravanti, 2020). Quest'ultima è stata definita come un costrutto psicologico che riflette l'eccessiva paura che gli individui nutrono riguardo a possibili valutazioni negative fornite da altri in situazioni sociali (Weeks *et al.*, 2005). Gli adolescenti, in particolare, sono molto sensibili alle valutazioni altrui, soprattutto a quelle negative, perché non hanno ancora sviluppato una percezione accurata del sé (Li *et al.*, 2022). La FNE sembrerebbe svolgere un ruolo decisivo nella dipendenza dai *social media* (Piko *et al.*, 2024); a tal proposito, individui con FNE, preferendo la comunicazione mediata dal *computer*

rispetto a quella faccia a faccia, tenderebbero a utilizzare più intensamente i canali *social* e, di conseguenza, sarebbero esposti a un maggior rischio di svilupparne un uso problematico (Naidu *et al.*, 2023). Inoltre, in letteratura è stata evidenziata un'associazione relativamente forte tra i livelli di FoMO e FNE nella popolazione degli studenti universitari e nella popolazione adulta (Wolniewicz *et al.*, 2018). Rimane tuttavia da verificare se questa associazione si possa estendere anche agli adolescenti.

Sulla base delle suddette premesse, la presente ricerca è stata sviluppata con lo scopo generale di indagare la relazione tra le dimensioni della FoMO (ovvero, *fear e control*), uso dei *social* e FNE in un gruppo non clinico di adolescenti. Nello specifico, l'obiettivo era triplice:

1. Indagare, per i tre costrutti in esame, le eventuali differenze di sesso ed età. In merito al sesso, tale aspetto non è ancora stato indagato in studi precedenti per i costrutti di PSMU e FNE; pertanto, non sono state formulate ipotesi specifiche a riguardo; invece si ipotizzava di riscontrare un livello maggiore di FoMO nelle ragazze come dimostrato da uno studio di Franchina e collaboratori (2018). Relativamente all'età, invece, è stato ipotizzato di riscontrare un'associazione positiva tra quest'ultima ed entrambe le dimensioni della FoMO (H1a). Infatti, in uno studio condotto su un gruppo di adolescenti australiani (*Australian Psychological Society*, 2015), è stato osservato che il 48% dei ragazzi e il 38% delle ragazze di età compresa tra 13 e 15 anni e il 50% dei ragazzi e il 66% delle ragazze di età compresa tra 16 e 17 anni presentava livelli elevati di FoMO (Citko & Owsieniuk, 2020). Analogamente, è stato evidenziato che il PSMU durante la fase adolescenziale sembra aumentare con l'età (Paakkari *et al.*, 2021); di conseguenza, si ipotizzava di osservare una relazione positiva anche tra età e PSMU (H1b). Infine, secondo la letteratura, durante l'adolescenza anche la FNE tenderebbe ad aumentare (Nelemans *et al.*, 2019) poiché gli adolescenti sono particolarmente sensibili alle valutazioni negative altrui (Li *et al.*, 2022) A tal proposito, ci si aspettava dunque di riscontrare un'associazione positiva tra età e FNE (H1c).

2. Esaminare la relazione tra FoMO, PSMU e utilizzo dei *social*. In uno studio di Gupta e Sharma (2021), la FoMO è risultata associata positivamente a una maggiore frequenza di utilizzo dei SNS e anche a livelli più elevati di PSMU. Inoltre, da uno studio di Franchina e collaboratori (2018), condotto su un gruppo di studenti con età media di circa 14 anni, è emerso che gli adolescenti con elevati livelli di FoMO utilizzavano i *social media* più frequentemente e accedevano a una più ampia varietà di piattaforme *social* (Franchina *et al.*, 2018). Di conseguenza, ci si aspettava di riscontrare un'associazione positiva tra numero di *social* utilizzati e FoMO, sia per la dimensione *fear* sia per la dimensione *control*, e un'associazione anch'essa positiva tra le due dimensioni della FoMO e il tempo trascorso sul *social* maggiormente utilizzato (H2).
3. Indagare la relazione della FNE con le dimensioni della FoMO e PSMU. Poiché tale relazione non è ancora stata approfondita in letteratura con riferimento a popolazioni di adolescenti, l'obiettivo era di natura esplorativa e non è stata formulata nessuna ipotesi specifica.

3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

Alla ricerca hanno partecipato 49 adolescenti non clinici provenienti dal Veneto, di età compresa tra i 13 e i 18 anni, con età media 14,9 anni e deviazione *standard* 1,34. Di questi, 19 erano maschi (38,78%) e 29 femmine (61,22%), mentre un partecipante ha preferito non fornire questa informazione. Relativamente alla scuola di appartenenza, 9 partecipanti frequentavano il terzo anno della scuola secondaria di primo grado (18,4%), 13 il primo anno della scuola secondaria di secondo grado (26,5%), 9 il secondo anno (18,4%), 14 il terzo anno (28,6%), 3 il quarto anno (6,1%) e 1 il quinto anno della scuola secondaria di secondo grado (2%). I partecipanti provenivano da diversi istituti scolastici; in particolare, 19 partecipanti frequentavano un liceo (38,8%), 14 un istituto tecnico (28,6%) e 6 un istituto professionale (32,6%), un partecipante ha preferito non fornire questa informazione. La maggior parte dei partecipanti non ha riportato difficoltà psicologiche presenti

(89,8%) o passate (81,6%); tra coloro che riportavano difficoltà psicologiche, le più comuni erano sintomi internalizzanti (es. sintomi ansiosi), sintomi di disturbi alimentari e problemi sociali, scolastici e relazionali.

Per quanto riguarda i *social media*, quelli maggiormente utilizzati erano: *Whatsapp* (90%), *Instagram* (86%) e *TikTok* (69%) (Tabella 1). Relativamente al numero di *social* utilizzati, 18 partecipanti (36, 7%) hanno dichiarato di utilizzare 3 *social*, 13 partecipanti (26,5%) hanno dichiarato di usare 4 *social*, 10 partecipanti (20,4%) hanno dichiarato di usarne 2, 3 partecipanti (6,1%) hanno dichiarato di usare 5 *social*, 2 partecipanti (4,1%) hanno dichiarato di usarne 1, 1 partecipante (2%) ha dichiarato di usarne 6 e 1 partecipante (2%) ha dichiarato di usarne 7, un partecipante ha preferito non rispondere al quesito. L'accesso ai *social media* per la maggior parte dei partecipanti avveniva tramite *smartphone*, mentre in misura minore tramite *computer* o *tablet* (Tabella 2). Infine, il *social* maggiormente impiegato veniva utilizzato da 23 partecipanti (47,9%) dalle 2 alle 5 ore al giorno, da 18 partecipanti (37,5%) meno di 2 ore e da 7 partecipanti (14,6%) più di 5 ore al giorno, un partecipante ha preferito non fornire questa informazione.

Tabella 1. Frequenze assolute e percentuali dei *social media* utilizzati.

<i>Social media</i>	Frequenza	Percentuale
<i>Whatsapp</i>	44	90%
<i>Instagram</i>	42	86%
<i>TikTok</i>	34	69%
<i>Snapchat</i>	11	22%
<i>Pinterest</i>	8	16%
<i>Bereal</i>	4	8%
<i>Telegram</i>	4	8%
<i>YouTube</i>	4	8%
<i>Twitter</i>	1	2%

Tabella 2. Frequenze assolute e percentuali dei dispositivi utilizzati per accedere ai *social*.

Dispositivo utilizzato	Frequenza	Percentuale
<i>Smartphone</i>	48	97,9%
<i>Computer</i>	16	32,7%
<i>Tablet</i>	2	4,1%

3.2.2 Strumenti

Il presente studio è parte di una ricerca più ampia volta a indagare la relazione tra FoMO, intolleranza all'incertezza e costrutti psicologici associati quali caratteristiche di personalità, disregolazione emozionale, tendenza alla noia, stile di attaccamento, *distress* psicologico e FNE in età adolescenziale. Per la presente ricerca è stata prestata particolare attenzione al ruolo di FoMO, FNE e uso dei *social*; pertanto, oltre ad alcune informazioni socio-demografiche (es. età, sesso, classe frequentata, eventuali difficoltà psicologiche presenti e passate, *social* utilizzati, ore trascorse sui *social*, dispositivo per accedere ai *social* e *social* maggiormente utilizzato), sono stati considerati unicamente i seguenti questionari *self-report*:

- *Fear of Missing Out Scale* (FoMO Scale; Przybylski *et al.*, 2013; versione italiana di Casale e Fioravanti, 2020) è un questionario composto da 10 *item* su scala di risposta di tipo *Likert* a 5 punti (1 = “per niente vero per me”, 5 = “estremamente vero per me”). Misura il livello di paura di perdersi eventi sociali e, in particolare, la tendenza a coinvolgere i propri amici e utilizzare spesso i *social media* per rimanere connessi. La versione italiana della FoMO Scale (Casale & Fioravanti, 2020) è risultata composta da due fattori. Il primo fattore contiene quattro *item* e si riferisce alla paura che gli altri stiano vivendo esperienze più gratificanti o si stiano divertendo (dimensione “*fear*”); esempi di *item* sono: “Divento preoccupato quando scopro che i miei amici si stanno divertendo senza di me” e “Temo che gli altri abbiano esperienze più gratificanti di me”. Il secondo fattore (dimensione “*control*”) comprende invece sei *item* e si riferisce alla necessità

di controllare ciò che accade nelle proprie relazioni sociali; un esempio di *item* è: “Quando vado in vacanza, continuo a tenere d'occhio quello che fanno i miei amici”. Nella versione italiana dello strumento l’attendibilità è risultata essere buona, con $\alpha = 0,79$ per il primo fattore e $\alpha = 0,73$ per il secondo fattore. Nella presente ricerca, lo strumento ha mostrato una coerenza interna accettabile, con $\alpha = 0,77$ per il primo fattore, mentre $\alpha = 0,61$ per il secondo fattore.

- *Social Media Disorder Scale* (SMDS) (Van den Eijnden *et al.*, 2016; versione italiana di Boer *et al.*, 2020): valuta il grado di coinvolgimento degli adolescenti nei confronti dei *social media* attraverso 9 *item*, con risposta dicotomica (sì/no). Gli *item* coprono i criteri per il PSMU descritti da van den Eijnden e colleghi (2016) che sono: preoccupazione, tolleranza, ritiro, persistenza, spostamento, problema, inganno, fuga e conflitto. Esempi di *item* sono: “Nell’ultimo anno ti sei sentito insoddisfatto perché volevi stare più tempo sui *social media*?” e “Nell’ultimo anno hai trascurato spesso altre attività (ad esempio *hobby* e *sport*) perché volevi usare i *social media*?”. Per essere classificati come “utenti problematici”, gli adolescenti devono rispondere “sì” a sei o più *item*; viceversa, se rispondono positivamente fino a cinque voci, vengono classificati come “utenti non problematici”. Nel presente campione 3 partecipanti (6,1%) sono emersi come “utenti problematici” e 46 (93,9%) come “utenti non problematici”. Nella versione italiana dello strumento l’attendibilità è risultata essere $\alpha = 0,89$. Nella presente ricerca, lo strumento ha mostrato una coerenza interna accettabile, con $\alpha = 0,61$.
- *Brief Fear of Negative Evaluation Scale - Straightforward Items* (BFNE-S) (Carleton *et al.*, 2011; Rodebaugh *et al.*, 2004; Weeks *et al.*, 2005): valuta la misura in cui una persona sperimenta apprensione quando si aspetta di essere valutata negativamente. È formata da 8 *item* a cui l’individuo risponde su una scala *Likert* a 5 punti (da 0 = “per niente caratteristico di me” a 4 = “estremamente caratteristico di me”). Esempi di *item* sono: “Ho paura che gli altri non mi approvino” e “Quando parlo con qualcuno, mi preoccupo di ciò che potrebbe pensare di me”. Per tale scala non è ancora disponibile la validazione italiana. L’attendibilità, nel presente campione, è risultata ottima, con $\alpha = 0,93$.

3.2.3 Procedura

La presente ricerca ha ricevuto l'approvazione del Comitato Etico della Ricerca Psicologica dell'Università di Padova con protocollo n° 4909.

Il reclutamento è avvenuto attraverso contatti personali con le parrocchie di Saonara e Arzergrande, entrambe in provincia di Padova. I responsabili delle due parrocchie interessate sono stati contattati e informati della ricerca che è stata poi esposta agli educatori dei gruppi di adolescenti delle parrocchie. Dopo aver ricevuto la loro approvazione, i genitori degli adolescenti sono stati contattati via *e-mail* e informati riguardo allo studio mediante una lettera di presentazione in cui venivano descritti gli scopi e la metodologia della ricerca. Successivamente, è stato inviato il modulo di consenso informato solo ai genitori che si erano mostrati interessati.

In seguito alla firma del modulo di consenso informato da parte dei genitori, è stato possibile somministrare l'indagine *online* – creata tramite piattaforma *Qualtrics* – agli adolescenti. La somministrazione è avvenuta nel centro parrocchiale dei due paesi: i partecipanti sono stati divisi in piccoli gruppi e hanno compilato la *survey* in pomeriggi differenti tramite *smartphone*. La durata della compilazione è stata di circa 45/50 minuti.

3.2.4 Analisi statistiche

Per condurre le analisi statistiche è stato utilizzato il *software* statistico *Jamovi* (versione 2.3.28).

Inizialmente sono state effettuate le analisi descrittive considerando le variabili: età, sesso, classe frequentata, difficoltà psicologiche passate e presenti, numero e tipo di *social* utilizzati, tempo di utilizzo del *social* maggiormente impiegato e tipologia di dispositivo d'accesso ai *social*. Per tutte le variabili tranne l'età sono state calcolate frequenze assolute e percentuali, mentre per l'età sono state calcolate media e deviazione *standard* (DS).

Successivamente, sono stati condotti *t-test* a campioni indipendenti per verificare se vi fossero differenze significative di sesso nei livelli di FNE e nelle due dimensioni della FoMO; sono dunque

state considerate come variabili dipendenti il punteggio totale della BNFE-S e i punteggi delle subscale “*fear*” e “*control*” della FoMO Scale. In merito all’associazione tra sesso e PSMU, invece, è stato eseguito il *test* del chi quadrato (χ^2).

In seguito, per valutare la relazione tra età, FNE e le due dimensioni della FoMO, sono state calcolate le correlazioni *r* di Pearson inserendo nella matrice le variabili età, punteggio totale della BFNE-S e punteggi alle subscale “*fear*” e “*control*” della FoMO Scale. Invece, per esaminare se vi fossero differenze significative di età in base alla presenza o assenza di PSMU, è stato condotto un *t-test* a campioni indipendenti, considerando come variabile dipendente l’età e come variabile indipendente l’uso problematico dei *social media* valutato tramite la SMDS (due livelli: sì vs. no).

Per indagare poi se vi fossero differenze significative nelle dimensioni “*fear*” e “*control*” della FoMO in base alla presenza o assenza di PSMU, sono stati condotti *t-test* a campioni indipendenti, considerando come variabili dipendenti i punteggi alle subscale “*fear*” e “*control*” della FoMO Scale e come variabile indipendente la SMDS. Invece, per quanto riguarda l’associazione tra FoMO e utilizzo dei *social media* in termini di numero di *social* utilizzati e tempo di utilizzo del *social* maggiormente impiegato, sono state calcolate le correlazioni *rho* di Spearman.

Infine, per esplorare la relazione tra FNE e le due dimensioni della FoMO, sono state calcolate le correlazioni *r* di Pearson tra la BFNE-S e le subscale “*fear*” e “*control*” della FoMO Scale. Relativamente all’associazione tra FNE e PSMU, invece, è stato condotto un *t-test* a campioni indipendenti, considerando come variabile dipendente il punteggio totale della BNFE-S e come variabile indipendente la SMDS.

3.3 Risultati

3.3.1 Differenze di sesso relativamente a dimensioni della FoMO, FNE e PSMU

Non è stata riscontrata alcuna differenza significativa di sesso nei punteggi della BFNE-S ($t(46) = -1,28; p = 0,21$), né nelle subscale “*fear*” ($t(46) = -1,70; p = 0,09$) e “*control*” ($t(46) = -0,054; p = 0,96$) della FoMO Scale.

Similmente, non è emersa alcuna associazione significativa tra sesso e PSMU ($\chi^2(1) = 2,1; p = 0,15$).

3.3.2 Associazione dell'età con dimensioni della FoMO, FNE e PSMU

Non è stata riscontrata alcuna associazione significativa tra età e punteggi alle subscale “*fear*” e “*control*” della FoMO Scale e punteggio totale della BFNE-S (Tabella 3). In modo simile, non è stata osservata alcuna differenza significativa nell'età in base alla presenza o assenza di PSMU ($t(47) = 0,802; p = 0,427$).

Tabella 3. Correlazioni *r* di Pearson tra età, dimensioni *fear* e *control* della FoMO e FNE.

	FoMO – <i>fear</i>	FoMO – <i>control</i>	BFNE-S
Età	-0,13	-0,20	-0,003

Note. FoMO = *Fear of Missing Out*; BFNE-S = *Brief Fear of Negative Evaluation Scale - Straightforward Items*

3.3.3 Relazione tra FoMO e PSMU e utilizzo dei social

Non si è osservata alcuna differenza significativa nelle subscale della FoMO Scale in base alla presenza o assenza di PSMU (Tabella 4). Similmente, non sono emerse relazioni significative tra le due subscale della FoMO Scale e l'uso dei social in termini di numero di social utilizzati e tempo trascorso sul social maggiormente impiegato (Tabella 4).

Tabella 4. Risultati del *t*-test e delle correlazioni *rho* di Spearman in merito alla relazione tra dimensioni della FoMO, PSMU e utilizzo dei *social* in generale.

	<i>t</i>	rho di Spearman
<i>Fear</i> e SMDS	-1,66 (df = 47)	-
<i>Control</i> e SMDS	-1,85 (df = 47)	-
<i>Fear</i> e tempo trascorso sul <i>social</i> maggiormente impiegato	-	0,017
<i>Control</i> e tempo trascorso sul <i>social</i> maggiormente impiegato	-	-0,082
<i>Fear</i> e numero di <i>social</i> utilizzati	-	0,18
<i>Control</i> e numero di <i>social</i> utilizzati	-	0,13

Note. *Fear* = subscala “*fear*” della FoMO Scale; *Control* = subscala “*control*” della FoMO Scale; SMDS = Social Media Disorder Scale; *df*=degree of freedom

3.3.4 Relazione tra FNE e FoMO, e tra FNE e PSMU

La correlazione tra il punteggio totale della BFNE-S e il punteggio alla subscala “*control*” della FoMO Scale non è risultata significativa ($r = 0,27$; $p = 0,055$); al contrario, è stata riscontrata una correlazione significativa, positiva e forte tra il punteggio totale della BFNE-S e la subscala “*fear*” della FoMO Scale ($r = 0,52$; $p \leq 0,001$).

Infine, non è stata osservata alcuna differenza significativa nel punteggio della BFNE-S in base alla presenza o assenza di PSMU ($t(47) = -1,92$; $p = 0,062$).

3.4 Discussione e conclusioni

La FoMO non è un costrutto del tutto nuovo (Franchina *et al.*, 2018); tuttavia, l'entità del fenomeno e l'attenzione da parte della comunità scientifica sono aumentate con l'avvento della tecnologia e in particolare con l'utilizzo dei *social media* (Abel *et al.*, 2016). La FoMO è stata definita come “una pervasiva apprensione che gli altri possano vivere esperienze gratificanti dalle quali si è assenti ed è caratterizzata dal desiderio di rimanere continuamente in contatto con ciò che gli altri stanno facendo” (Przybylski *et al.*, 2013, p. 1841). In merito a tale costrutto, il primo obiettivo specifico della ricerca era quello di indagare le eventuali differenze di sesso ed età nei livelli di FoMO. Per quanto riguarda il sesso, ci si aspettava di riscontrare livelli più elevati di FoMO nelle ragazze; in merito all'età, ci si aspettava di riscontrare un'associazione positiva con la FoMO (H1a). Tuttavia, le analisi non hanno messo in luce alcuna relazione significativa del sesso e dell'età con la FoMO, disconfermando dunque le ipotesi formulate. Una possibile spiegazione relativamente all'età potrebbe essere data dal fatto che il 73% dei partecipanti del presente studio appartenevano alla fascia d'età 14 – 16 anni; pertanto, potrebbe essere che il livello di FoMO rimanga stabile nella prima e media adolescenza, mentre si riscontrino differenze nei livelli di FoMO nelle fasce d'età inferiori (ovvero, pre-adolescenti) o superiori (ovvero, tardo-adolescenti ed *emerging adults*). Tuttavia, tale aspetto dovrà essere approfondito in studi futuri, preferibilmente longitudinali. La mancanza di risultati significativi per il sesso conferma le ricerche di Abel e collaboratori (2016), i quali non hanno osservato differenze tra maschi e femmine nella FoMO in un campione di 202 studenti universitari, ma differisce da quelli di altri studi che sostenevano che i giovani maschi si caratterizzavano con livelli più alti di FoMO, risultato osservato in un campione di 2.079 adulti di età compresa tra 22 e 65 anni (età media di circa 43 anni) (Przybylski *et al.*, 2013) e da ricerche successive che hanno rilevato invece che le ragazze riportavano una FoMO più elevata in un campione di 2663 adolescenti (età media di circa 14 anni) (Franchina *et al.*, 2018).

Il desiderio costante di controllare ciò che fanno gli altri e di rimanere aggiornati 24 ore su 24 potrebbe portare gli adolescenti a considerare i *social* come lo strumento ideale per alleviare la

necessità di mantenere le connessioni sociali con le altre persone (Abel *et al.*, 2016; Casale & Fioravanti, 2020). L'utilizzo dei *social media* è diventato infatti sempre più pervasivo e spesso problematico nella nostra società (Abel *et al.*, 2016); ciò risulta particolarmente vero in adolescenza, portando alla necessità di approfondire sempre di più la modalità (problematica o non) di utilizzo dei *social* da parte di ragazzi e ragazze. Pertanto, analogamente a quanto indagato sopra, uno degli obiettivi della ricerca era quello di esplorare le eventuali differenze di sesso ed età nel PSMU. Per il sesso, l'obiettivo era di tipo esplorativo; al contrario, in merito all'età, ci si aspettava di riscontrare un'associazione positiva con il PSMU (H1b). Le analisi non hanno evidenziato alcuna relazione significativa del sesso e dell'età con il PSMU, disconfermando dunque le ipotesi riguardanti l'età. Una probabile spiegazione dell'assenza di significatività dei dati potrebbe essere data dal fatto che, in base ai criteri della SMDS, il 93% dei partecipanti non presentavano PSMU; pertanto, non è stata possibile verificare tale relazione perché gli adolescenti del campione presentavano un utilizzo non problematico dei *social media*.

Una possibile spiegazione della mancanza di problematicità nell'utilizzo dei *social media* nel campione della presente ricerca potrebbe essere data dal modello di suscettibilità differenziale agli effetti dei *media* (*The Differential Susceptibility to Media Effects Model* - DSMM; Valkenburg & Peter, 2013). Gli effetti dei *social media* sono condizionati da tre tipi di suscettibilità: disposizionale, evolutiva e sociale, che insieme formano le variabili della suscettibilità differenziale. La suscettibilità disposizionale include tutte le dimensioni personali che potrebbero predisporre all'uso dei *social media*, come sesso, tratti di personalità, valori e motivazioni. La suscettibilità evolutiva caratterizzata dallo sviluppo emozionale, sociale e cognitivo potrebbe influenzare l'uso dei *social media*. Infine, la suscettibilità sociale comprende tutti i fattori del contesto sociale che potrebbero essere collegati all'uso dei vari canali *social* (Lahti *et al.* 2024). Come suggerito dal modello, le variabili di suscettibilità differenziale (cioè le caratteristiche individuali) svolgono un ruolo essenziale nello spiegare perché alcuni adolescenti possono essere più o meno suscettibili al PSMU. I risultati portano

a pensare che gli adolescenti che hanno partecipato allo studio non fossero suscettibili al PSMU, al punto da non presentarlo.

Anche per la FNE, l'obiettivo specifico della ricerca era quello di indagare le eventuali differenze di sesso ed età. Per il sesso, l'obiettivo era nuovamente di tipo esplorativo; in merito all'età, ci si aspettava di riscontrare un'associazione positiva con la FNE (H1c). Anche in questo caso, le analisi non hanno messo in luce alcuna relazione significativa del sesso e dell'età con la FNE disconfermando dunque l'ipotesi riguardanti l'età. Una possibile giustificazione di questo può essere associata all'età del campione di adolescenti preso in esame. Pertanto, l'assenza di un'associazione significativa tra età e livelli di FNE potrebbe essere dovuta al fatto che le fasce d'età precedenti e successive, a quella predominante (14 - 16 anni), che coprono l'arco dell'adolescenza non sono ben rappresentate. La mancanza di risultati significativi per il sesso conferma le ricerche di Fredrick e Luebbe, (2024) che hanno testato la relazione tra FNE e sesso. Sebbene adolescenti femmine riferissero sintomi di FNE, FPE e ansia sociale più elevati rispetto ai maschi, tali differenze non erano emerse come statisticamente significative.

La necessità di rimanere costantemente connessi con la propria rete sociale è centrale nel concetto di FoMO, che si può tradurre in un uso frequente (e per alcune persone eccessivo) dei *social media* (Elhai *et al.*, 2021); la FoMO è risultata essere associata positivamente a una maggiore frequenza di utilizzo dei SNS (Gupta & Sharma, 2021). Dai risultati di uno studio di Franchina e collaboratori (2018) è emerso che gli adolescenti con elevati livelli di FoMO utilizzavano i *social media* più frequentemente e accedevano a una più ampia varietà di piattaforme sociali (Franchina *et al.*, 2018); inoltre, dalla letteratura, la FoMO è risultata fortemente associata al PSMU (Przybylski *et al.*, 2013). Pertanto, il secondo obiettivo dello studio era approfondire la relazione tra FoMO e PSMU e utilizzo dei *social* in generale, ipotizzando che gli adolescenti con livelli elevati nelle diverse dimensioni della FoMO utilizzassero un numero maggiore di *social*, trascorressero più tempo su questi ultimi e fossero a maggior rischio di presentare PSMU (e viceversa) (H2). Tuttavia, anche in questo caso non è stata riscontrata un'associazione tra le suddette variabili, disconfermando le ipotesi

di partenza. Una probabile spiegazione potrebbe essere data dal fatto che, in base ai criteri della SMDS, solo un numero ridotto di partecipanti presentava PSMU quindi, si può ipotizzare che la scala utilizzata, sviluppata sulla base dei criteri del DSM-5, non sia in grado di cogliere le diverse sfumature di PSMU in adolescenza. Dunque, non è stato possibile verificare tale relazione perché gli adolescenti del campione presentavano un utilizzo non problematico dei *social media*. Considerando le evidenze precedenti, anche l'ipotesi esplorativa di relazione tra FNE e PSMU è stata disconfermata.

Infine, la ricerca si è posta l'obiettivo di indagare in modo esplorativo se esistesse una relazione tra FNE e FoMO. Le analisi hanno messo in luce che l'unica dimensione associata significativamente e positivamente alla FNE era la subscale *fear* della *FoMO Scale*. Una possibile spiegazione potrebbe essere che la FoMO ha una componente di affettività negativa (come implica la dimensione "*fear*" della *FoMO Scale*) e ben si adatta alle basi teoriche della FNE che considera le paure, i timori e le preoccupazioni circa le valutazioni negative; le paure sono inevitabili in età adolescenziale visto che l'adolescenza è un periodo in cui si verificano numerosi cambiamenti, sia all'interno dell'individuo (cambiamenti fisiologici e cognitivi) sia all'esterno (cambiamenti nelle relazioni con i genitori e i coetanei).

3.4.1 Limiti e prospettive future

Il presente studio è caratterizzato da alcune limitazioni. In primo luogo, il gruppo analizzato era ridotto in termini di numerosità, il che implica la presenza di evidenti problemi di potenza statistica. La scarsa numerosità campionaria, inoltre, fa sì che i risultati non siano rappresentativi dell'intera popolazione adolescenziale e non italiana. In aggiunta a ciò, i partecipanti provenivano da due cittadine della regione Veneto: quindi il campione non può essere considerato rappresentativo degli adolescenti delle diverse regioni d'Italia. Per permetterne la generalizzazione dei risultati, sarebbe opportuno replicare la ricerca su un gruppo di adolescenti più ampio e vario per aree del Paese. Il campione di questa ricerca era costituito da un gruppo relativamente omogeneo di

adolescenti che frequentavano il centro parrocchiale; è quindi possibile supporre che non siano emersi riscontri con i vari costrutti perché si trattava di un gruppo che favorisce le relazioni sociali in un contesto ambientale e sociale protettivo e tutelante. Tale ambiente potrebbe permettere di non sviluppare comportamenti disfunzionali e problematici o in caso di intercettarli tempestivamente.

Un ulteriore limite della ricerca era la lunghezza del questionario: le domande proposte avevano l'obiettivo di indagare molteplici costrutti, con il rischio di ridurre l'attenzione nei partecipanti e di aumentare le risposte casuali. Inoltre, è possibile che alcune delle risposte fornite riflettano il fenomeno della desiderabilità sociale, ovvero che i ragazzi abbiano risposto ad alcune domande sulla base di ciò che pensavano essere socialmente accettabile, ma non rappresentativo della realtà. Infine, il disegno di ricerca era di tipo trasversale; perciò, non è stato possibile trarre conclusioni circa le relazioni causali tra i costrutti analizzati. Sarebbe necessario predisporre uno studio longitudinale per testare il corso evolutivo dei tre costrutti e la stabilità o meno delle relazioni di essi nel tempo.

In riferimento alle prospettive future, sarebbe da continuare a monitorare nel tempo i cambiamenti all'interno di questo gruppo per vedere se ci sono dei cambiamenti al progredire dell'età nei livelli di FoMO, PSMU e FNE. Sarebbe interessante valutare se un ambiente tutelante e protettivo, come in questo caso il centro parrocchiale, è sufficiente come fattore di protezione per l'emergere di tratti patologici. Inoltre, secondo Deković (1999), la qualità della relazione con i genitori potrebbe essere un fattore che spiega l'assenza delle associazioni tra i costrutti presi in esame; infatti, la presenza di una relazione calda, di supporto e di un alto livello di sostegno e coinvolgimento dei genitori potrebbe diminuire la possibilità di comportamenti problematici. La capacità dei genitori di sorvegliare il figlio e il monitoraggio delle sue attività quotidiane potrebbero aumentare la probabilità che l'adolescente sia dissuaso da comportamenti problematici e disfunzionali (Deković, 1999). A tal proposito, i giovani meno soggetti a supervisione dei genitori sviluppano una maggiore probabilità di mettere in atto comportamenti di utilizzo problematico delle varie piattaforme sociali (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018). Pertanto, studi futuri potrebbero valutare di prendere in considerazione

anche la qualità della relazione genitori-figli in quanto variabile potenzialmente implicata nell'utilizzo dei *social media* e nello sviluppo della FoMO.

È inoltre emerso che gli adolescenti più sensibili alle valutazioni negative altrui tenderebbero a sviluppare un maggiore livello di FNE (Li *et al.*, 2022; Nelemans *et al.*, 2019). La FNE è stata associata all'insicurezza e potrebbe scaturire da una bassa autostima e da un bisogno costante di approvazione esterna (Piko *et al.*, 2024). Pertanto, sarebbe vantaggioso prendere in esame in ricerche future l'autostima e l'insicurezza dei partecipanti per comprendere meglio il loro ruolo nelle relazioni tra la FNE, e gli altri costrutti. Sarebbe utile verificare, inoltre, se la scala SMDS, utilizzata in questo studio per valutare l'uso problematico o meno dei *social media*, sia in grado di cogliere le varie sfumature della PSMU in un campione di maggiore numerosità o se per l'età adolescenziale sia meglio utilizzare un'altra scala; ad esempio, la SMDS originale a 27 *item* che invece di avere risposte dicotomiche (si/no) ha una scala *Likert* a 5 punti, permettendo così una maggiore variabilità nelle risposte.

Come emerso dalla letteratura, in adolescenza è presente un'associazione tra caratteristiche individuali e PSMU (Lahti *et al.* 2024); a tal proposito, sarebbe vantaggioso l'uso di interventi preventivi sia universali sia mirati al fine di promuovere le risorse individuali e sociali degli adolescenti, contrastare lo sviluppo del PSMU e per fornire strumenti che abbiano l'obiettivo di favorire un uso adattivo e funzionale dei *social media*. Più in generale gli interventi per gli adolescenti sui disturbi oggetto di ricerca dovrebbero essere focalizzati non solo sui fattori che portano a un funzionamento problematico e patologico (fattori di rischio), ma anche sui punti di forza all'interno dell'adolescente e del contesto in cui vive (fattori protettivi).

BIBLIOGRAFIA

- Abel, J. P., Buff, C. L., Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14, 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Akbari, M., Bahadori, M. H., Khanbabaei, S., Milan, B. B., Jamshidi, S., Potenza, M. N. (2023). Potential risk and protective factors related to problematic social media use among adolescents in Iran: A latent profile analysis. *Addictive Behaviors*, 146, 107802. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107802>
- Ali, F., Ali, A., Iqbal, A., Zafar, A. U. (2021). How socially anxious people become compulsive social media users: The role of fear of negative evaluation and rejection. *Telematics and Informatics*, 63, 101658. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101658>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30-39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition (DSM-V).
- American Psychiatric Association (2023). *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition, Text Revision (DSM-V-TR).
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. [10.2174/13816128113199990616](https://doi.org/10.2174/13816128113199990616)
- Arrivillaga, C., Rey, L., Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and

depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, 124, 107095.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>

* Australian Psychological Society. (2015) Stress & wellbeing. How Australians are coping with life. The findings of the Australian Psychological Society Stress and Wellbeing in Australia survey, Australia 2015.

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *Int J Ment Health Addiction* 18, 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66, (6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

Bottera, A. R., Dougherty, E. N., Todorov, S., Wildes, J. E. (2024). Fear of negative evaluation and intolerance of uncertainty: Assessing potential internalizing correlates of eating disorder-related clinical impairment and differences across diagnostic presentations. *Eating Behaviors*, 53, 101869. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101869>

- Carleton, R. N., Collimore, K. C., Asmundson, G. J. G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.010>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, 102, 106179. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>
- Casale, S., Rugai, L., Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Citko, A., & Owsieniuk, I. (2020). Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FoMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FoMO in teenagers and young adults. *Pediatr Med Rodz*, 16 (1), 70–76. [10.15557/PiMR.2020.0012](https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012)
- Coskun, S., & Karayagız Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55, 1004-1014 <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Deković, M. (1999). Risk and Protective Factors in the Development of Problem Behavior During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 28, 667–685. <https://doi.org/10.1023/A:1021635516758>
- Dryman, M. T., Gardner, S., Weeks, J. W., Heimberg, R. G. (2016). Social anxiety disorder and quality of life: How fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction. *Journal of Anxiety Disorders*, 38, 1-8. [http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.12.003](https://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.12.003)

- Elhai, J. D., Yang, H., Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*, 43(2), 203-209.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A.J., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fredrick, J. W., & Luebbe, A. M. (2024) Prospective Associations Between Fears of Negative Evaluation, Fears of Positive Evaluation, and Social Anxiety Symptoms in Adolescence. *Child Psychiatry Hum Dev* 55, 195-205. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01396-7>
- * Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: a longitudinal study among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 307-312. <https://doi.org/10.1002/eat.20105>
- * Griffiths, M. D. (2005). A componets model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197. [10.1080/14659890500114359](https://doi.org/10.1080/14659890500114359)
- Gupta, M., & Sharma A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal Clin Cases*, 9(19), 4881-4889. [10.12998/wjcc.v9.i19.4881](https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881)
- Hylkilä, K., Männikkö, N., Peltonen, A., Castrén, S., Mustonen, T., Konttila, J., Männistö, M., Kääriäinen, M. (2024). Association between problematic social networking site use and

social well-being among young adults: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100775. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100775>.

Hussain, Z., Elhai, J. D., Montag, C., Wegmann, E., Rozgonjuk, D. (2024). The role of trait and state fear of missing out on problematic social networking site use and problematic smartphone use severity. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 4, 100140. <https://doi.org/10.1016/j.etched.2023.100140>

* Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Már Arnarsson, A., Barnekow, V., Weber, M. M. (2020). Spotlight on Adolescent Health and Well-Being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC). Survey in Europe and Canada, *International Report*, World Health Organisation, Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark, Volume 1.

Jia, Y., & Yue, Y. (2023). Fear of positive evaluation mediates the relationship between self-efficacy and fear of negative evaluation in nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing*, 47, 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.04.007>

Johnson, A. R., Bank, S. R., Summers, M., Hyett, M. P., Erceg-Hurn, D. M., Kyron, M. J., McEvoy, P. M. (2020). A longitudinal assessment of the bivalent fear of evaluation model with social interaction anxiety in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety* 37 (12), 1253-1260. <https://doi.org/10.1002/da.23099>

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., Neale, J. M. (2017). *Psicologia Clinica*. Quinta edizione italiana condotta sulla tredicesima edizione americana. *Zanichelli editore S.p.A.*

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011) Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, [3528-3552](https://doi.org/10.3390/ijerph8093528).
<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int J Environ Res Public Health*, 14 (3), 311.

<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., Furstova, J., Van Den Eijnden, R., Sudeck, G., Paakkari, L. (2024). What Counteracts Problematic Social Media Use in Adolescence? A Cross-National Observational Study. *Journal of Adolescent Health*, 74, 1, 98-112. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.026>

Li, J., Jia, S., Wang, L., Zhang, M., Chen, S. (2022). Relationships among inferiority feelings, fear of negative evaluation, and social anxiety in Chinese junior high school students. *Front. Psychol*, 13, 1015477. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015477>

Naidu, S., Chand, A., Pandaram, A., Patel, A. (2023). Problematic internet and social network site use in young adults: The role of emotional intelligence and fear of negative evaluation. *Personality and Individual Differences*, 200, 111915.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111915>

* Nelemans, S. A., Meeus, W. H. J., Branje, S. J. T., Van Leeuwen, K., Colpin, H., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) Short Form: Longitudinal Measurement Invariance in Two Community Samples of Youth. *Assessment*, 26(2), 235-248. <https://doi.org/10.1177/1073191116685808>

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Olino, T. M., Birk, S. L., Case, J. A. C., Weeks, J. (2023). An Initial examination of fear of negative and positive evaluation in youth, *Journal of Anxiety Disorders*, 100, 102784.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102784>

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., Lyyra, N. (2021) Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

Piko, B. F., Krajczár, S. K., Kiss, H. (2024). Social Media Addiction, Personality Factors and Fear of Negative Evaluation in a Sample of Young Adults. *Youth*, 4, 357-368.

<https://doi.org/10.3390/youth4010025>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

* Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, (8), 741-756, [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)

Reichenberger, J., Smyth, J. M., Blechert, J. (2018). Fear of evaluation unpacked: day-to-day correlates of fear of negative and positive evaluation. *Anxiety, Stress & Coping*, 31, 2, 159-174. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1396826>

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>

- Saritepeci, M., & Kurnaz, M. K. (2024). Antecedents and consequences of FoMO for neuroticism, openness and social influence: Investigating the moderating effect. *Personality and Individual Differences*, 225, 112657. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112657>.
- Shong P. N., & Fam J.Y. (2024). A multidimensional view of fear of missing out as a mediator between the need to belong and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior Reports*, 13, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100352>
- Tomczyk, L., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina – scale and selected mechanisms. *Child Youth Services Review*, 88, 541-549. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.03.048>
- * Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model, *Journal of Communication*, 63, 2, 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., Engels, R. C. M. E. (2010). Compulsive Internet Use Among Adolescents: Bidirectional Parent–Child Relationships. *J Abnorm Child Psychol*, 38, 77 - 89. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9347-8>
- * Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448 457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- * Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the brief fear of negative evaluation scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179–190. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>

- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, (1), 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>.
- Whiting, S. E., Jenkins, W. S., May, A. C., Rudy, B. M., Davis III, T. E., Reuther, E. T. (2014). The role of intolerance of uncertainty in social anxiety subtypes. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (3), 197-301. <https://doi.org/10.1002/jclp.22024>
- * Williams, K. D. (2007) Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425- 452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Elhai, J.D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Yue, Y., & Jia, Y. (2023) Fear of negative evaluation: A cross-sectional study among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 121, 105678. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105678>

* = *opere non direttamente consultate*